บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ
2. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย
3. แนวคิดอาหารปลอดภัย
4. แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร
5. ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหาร
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องถึงเรื่องพฤติกรรมของบุคคลซึ่งเป็นคุณลักษณะต่าง ๆ ติดตัวมาแล้วนั้น คุณลักษณะนี้จะส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ดังคำจำกัดความต่อไปนี้

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behavior) หมายถึง กิจกรรม หรือการปฏิบัติใด ๆ ของปัจเจกบุคคลที่กระทำไปเพื่อจุดประสงค์ ส่งเสริม ป้องกัน หรือบำรุงรักษาสุขภาพ โดยไม่คำนึงถึงสถานะสุขภาพที่ดำรงอยู่ หรือรับรู้ได้ ไม่ว่าพฤติกรรมนั้น ๆ จะสัมฤทธิ์ผล สมความมุ่งหมายหรือไม่ในที่สุด (กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, 2546)

พฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ อาจเป็นสิ่งสังเกตได้หรือไม่ได้ (เพียร ปัญญาภู, 2551) และพฤติกรรมดังกล่าวนี้ ได้แบ่งออกเป็น 3 ด้านคือ

1. พฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive Domain)
2. พฤติกรรมด้านเจตคติ (Affective Domain)
3. พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor Domain)

1. พฤติกรรมด้านความรู้ พฤติกรรมด้านความรู้เป็นกระบวนการทางด้านสมองเป็นความสามารถทางด้านสติปัญญาที่เกี่ยวข้องกับ การรับรู้ การจำข้อเท็จจริงต่าง ๆ รวมทั้งการพัฒนาความสามารถและทักษะทางสติปัญญา การใช้ความคิด วิจารณญาณเพื่อประกอบการตัดสินใจ จัดจำแนกได้ตามลำดับขั้นจากง่ายไปยาก ดังนี้

1.1 ความรู้ ความจำ (Knowledge Memory) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้หรือระลึกได้

1.2 ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ คือ จะต้องมีความรู้มาก่อนถึงจะเข้าใจได้ ความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปล ตีความและคาดคะเน

1.3 การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำเอาวิชาการ ทฤษฎี กฎเกณฑ์และแนวคิด ต่าง ๆ ไปใช้

1.4 การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถ และมีทักษะในการจำแนกเรื่องราวที่สมบูรณ์ใด ๆ ออกเป็นส่วนย่อยและมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่ชัดระหว่างส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหา หรือสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง

1.5 การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อยต่าง ๆ เข้าเป็นส่วนรวม ที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจน และมีคุณภาพสูงขึ้น

1.6 การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัย ตีราคาของสิ่งของต่าง ๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้ อาจเป็นกฎเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้นมาหรือมีอยู่แล้วก็ตาม

2. พฤติกรรมด้านเจตคติ เจตคติเป็นกระบวนการทางด้านจิตใจ อารมณ์ความรู้สึก ความสนใจ เจตคติ การให้คุณค่าการปรับปรุงค่านิยม การแสดงคุณลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือรวมไปถึงความเชื่อ ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ กัน จะบอกแนวโน้มของบุคคลในการกระทำพฤติกรรม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบอื่น ๆ ด้วยซึ่งได้แบ่งขั้นตอนการเกิดพฤติกรรมด้านเจตคติได้ดังนี้

2.1 การรับหรือการให้ความสนใจ (Receiving or Attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่าเหตุการณ์ หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดี หรือมีภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับ หรือให้ความพอใจต่อสิ่งเร้านั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วย ความตระหนักความยินดีที่ควรรับและการเลือกรับ

2.2 การตอบสนอง (Responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้าเป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง พฤติกรรมขั้นนี้ ประกอบด้วยความยินยอม ความเต็มใจ และความพอใจที่จะตอบสนอง

2.3 การให้ค่านิยม (Valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยา ซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นยอมรับว่า เป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง และได้นำไปพัฒนาเป็นของตนอย่างแท้จริงพฤติกรรมขั้นนี้ส่วนมากใช้คำว่า “ ค่านิยม ” ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ประกอบด้วย การยอมรับ ความชอบและผูกมัดค่านิยมเข้ากับตนเอง

2.4 การจัดกลุ่มค่านิยม (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยมต่าง ๆ ให้เข้ากลุ่มโดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมนั้น ในการจัดกลุ่มนี้ประกอบด้วย การสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยม และการจัดระบบของค่านิยม

2.5 การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by a Value or Complex) พฤติกรรมขั้นนี้ถือว่า บุคคลมีค่านิยมหลายชนิด และจัดอันดับของค่านิยมเหล่านั้นจากดีที่สุดไปถึงน้อยที่สุด พฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นตัวคอยควบคุมพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมในขั้นนี้ประกอบด้วยการวางแนวทางของการปฏิบัติ และการแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่เขากำหนด

3. พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ พฤติกรรมด้านการปฏิบัตินี้ เป็นการใช้ความสามารถที่แสดงออกทางร่างกาย ซึ่งรวมทั้งพฤติกรรมที่แสดงออกและสังเกตได้ เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้ายที่บุคคลปฏิบัติออกมาโดยมีด้านความรู้ และด้านเจตคติ เป็นตัวช่วยให้เกิดพฤติกรรมด้านการปฏิบัติที่ถูกต้อง แต่กระบวนการในการจะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ ต้องอาศัยระยะเวลาและการตัดสินใจ หลายขั้นตอน แต่นักวิชาการก็เชื่อว่า กระบวนการทางการศึกษา จะช่วยให้เกิดพฤติกรรมการปฏิบัติได้ ศิริญญา บุญประชุม (2543) กล่าวว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติ สามารถสรุปรูปแบบของความสัมพันธ์ ได้เป็น 4 ลักษณะ

1. ความรู้ → เจตคติ → การปฏิบัติ

เจตคติเป็นตัวกลางที่ทำให้เกิดความรู้และการปฏิบัติ ดังนั้นความรู้มีความสัมพันธ์กับเจตคติ และเจตคติมีผลต่อการปฏิบัติ

2. ความรู้ ↕ → การปฏิบัติ

เจตคติ

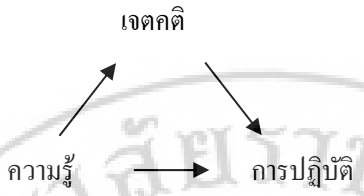
ความรู้และเจตคติมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดการปฏิบัติตามมา

3. ความรู้ → การปฏิบัติ

เจตคติ → การปฏิบัติ

ความรู้และเจตคติต่างกัน ทำให้เกิดการปฏิบัติได้ โดยที่ความรู้และเจตคติไม่จำเป็นต้องสัมพันธ์กัน

4.



ความรู้มีผลต่อการปฏิบัติทั้งทางตรงและทางอ้อม สำหรับทางอ้อมนั้นมีเจตคติเป็นตัวกลางทำให้เกิดการปฏิบัติตามมาได้

จากรูปแบบความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการเรียนรู้ พบว่าพฤติกรรมแต่ละด้านส่งผลทำให้เกิดการปฏิบัติตามมาในตอนสุดท้าย ซึ่งเป็นการกระทำของสิ่งมีชีวิตที่สามารถวัดได้หรือสังเกตได้นั่นเองมนุษย์มีพฤติกรรมต่าง ๆ มากมาย พฤติกรรมที่นับได้ว่ามีความสำคัญอย่างหนึ่งคือพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งนับว่าเป็นการปฏิบัติของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับอาหาร เพื่อช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ช่วยให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีสุขภาพที่ดี

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย

ทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมผู้บริโภคที่ได้ศึกษานั้น ครอบคลุมความหมายของพฤติกรรมผู้บริโภค ความสำคัญของพฤติกรรม และเป้าหมายของพฤติกรรมผู้บริโภคดังต่อไปนี้

1. ความหมายของพฤติกรรมผู้บริโภค

พฤติกรรมผู้บริโภค (ศุภร เสรีรัตน์, 2545) ได้กล่าวว่า “พฤติกรรมผู้บริโภค หมายถึง การกระทำต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการจัดหาให้ได้มาซึ่งการบริโภค และการจับจ่ายใช้สอยซึ่งสินค้าและบริการ รวมทั้งกระบวนการตัดสินใจที่เกิดขึ้นทั้งก่อนและหลังการกระทำดังกล่าวด้วย” สมาคมการตลาดแห่งสหรัฐอเมริกา (American Marketing Association = AMA) (ศุภร เสรีรัตน์, 2545) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมผู้บริโภคว่า “ การกระทำซึ่งส่งผลต่อกันและกันตลอดเวลาของความรู้ ความเข้าใจ พฤติกรรม และเหตุการณ์ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์ได้กระทำขึ้นในเรื่องของความแลกเปลี่ยนสำหรับการดำเนินชีวิตมนุษย์ ”

จากความหมายข้างต้น สามารถสรุปได้ว่าพฤติกรรมผู้บริโภคหมายถึงการกระทำต่าง ๆ ซึ่งส่งผลต่อกันและกันของความรู้ ความเข้าใจ พฤติกรรม และเหตุการณ์ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการจัดหาให้ได้มาซึ่งการบริโภค และการจับจ่ายใช้สอยซึ่งสินค้าและบริการ รวมทั้งกระบวนการตัดสินใจที่มนุษย์ได้กระทำขึ้นในเรื่องของความแลกเปลี่ยนสำหรับการดำเนินชีวิตมนุษย์

2. ความสำคัญของการศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภค

การเข้าใจถึงสาเหตุในการศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภค จะทำให้เข้าใจเรื่องพฤติกรรมผู้บริโภคได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งความสำคัญของการศึกษาพฤติกรรมของผู้บริโภคมีดังนี้

2.1 ความสำคัญในชีวิตประจำวัน ปกติบุคคลในสังคมปัจจุบันจะใช้เวลาส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการซื้อสินค้าหรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง นอกจากนี้สินค้าที่ซื้อมาและการใช้สินค้านั้นก็มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันด้วย ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าการศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคมีความสำคัญต่อชีวิตประจำวัน

2.2 การประยุกต์ใช้ในการตัดสินใจ การตัดสินใจของผู้บริโภคจะมีผลต่อพฤติกรรม หรือการกระทำที่คาดหวังต่าง ๆ ของผู้บริโภคจึงอาจกล่าวได้ว่าพฤติกรรมผู้บริโภคเป็นสาขาวิชาเชิงประยุกต์ (Applied discipline) ซึ่งประยุกต์ใช้นี้สามารถแบ่งออกเป็น 2 ระดับได้แก่

2.3 ทัศนะด้านจุลภาค (Micro perspective) เป็นการศึกษาผู้บริโภคโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ธุรกิจหรือองค์การบรรลุวัตถุประสงค์ของตน โดยการเข้าใจถึงชนิดความต้องการและแนวโน้มความต้องการของผู้บริโภคลักษณะของผลิตภัณฑ์ การโฆษณา การบรรจุหีบห่อที่ผู้บริโภคต้องการ การหาวิธีที่จะทำให้สินค้าและบริการของธุรกิจมีลักษณะพิเศษและแตกต่างจากคู่แข่งขัน สิ่งเหล่านี้จะเป็นประโยชน์ในการทราบถึงพฤติกรรมของผู้บริโภค

2.4 ทัศนะด้านสังคม (Societal perspective) ผู้บริโภคมีอิทธิพลต่อสภาพเศรษฐกิจและสภาพสังคมโดยรวม พฤติกรรมร่วมของผู้บริโภคมีอิทธิพลที่สำคัญต่อคุณภาพและมาตรฐานการดำเนินชีวิต การเข้าใจพฤติกรรมผู้บริโภคจากทัศนะด้านสังคมจะช่วยให้สามารถพยากรณ์แนวโน้มเหล่านั้นนอกจากนี้ยังเสนอแนวทางเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของระบบตลาด และพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในสังคมด้วย (ฉัตยาพร เสมอใจ และมัทนียา สมมิ, 2545)

3. เป้าหมายของพฤติกรรมผู้บริโภค

เป้าหมายของพฤติกรรมผู้บริโภค คือ การตัดสินใจซื้อ (ศุภร เสรีรัตน์, 2545) ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

3.1 ผู้บริโภคต้องตัดสินใจอันดับแรกว่าจะซื้อสินค้าหรือไม่ (Whether to purchase at all or not) ผู้บริโภคสามารถตัดสินใจได้ก่อน หรือหลังความต้องการ ถ้าผู้บริโภคมีความต้องการก็จะมีการแสวงหาข้อมูล ข่าวสาร เพื่อประเมินดูว่าจะทำการซื้อสินค้าหรือไม่

3.2 ผู้บริโภคจะต้องตัดสินใจต่อไปว่าจะซื้ออะไร (What to purchase) เป็นการตัดสินใจที่จะเลือกสินค้าที่ต้องการโดยตรง ผู้บริโภคจะแสวงหาผลประโยชน์ที่จะได้รับจากซื้อสินค้า หรือบริการซึ่งความพอใจจะเกิดขึ้นเมื่อได้เป็นเจ้าของสินค้านั้น

3.3 ผู้บริโภคจะต้องตัดสินใจว่าจะซื้อสินค้าเมื่อไร (When to buy) เป็นการตัดสินใจของระยะเวลาในการซื้อ ช่วงเวลาในการซื้อจะแตกต่างกันไปสำหรับสินค้าแต่ละชนิด

3.4 ผู้บริโภคต้องตัดสินใจว่าจะซื้อสินค้าที่ต้องการจากที่ไหน (Where to purchase) เป็นการพิจารณาการตัดสินใจว่าจะซื้อสินค้าที่ต้องการจากที่ใด ซึ่งมีผลต่อราคาของสินค้าว่าจะมีราคาถูกหรือแพง การไปซื้อสินค้าจะเป็นการตัดสินใจที่สำคัญมากที่สุดของผู้บริโภค

3.5 ผู้บริโภคต้องตัดสินใจว่าจะซื้อสินค้าโดยวิธีใด(How to purchase) เป็นการตัดสินใจซื้อสินค้าด้วยเงินสดหรือเงินเชื่อรูปแบบของพาหนะที่ใช้ในการไปซื้อ

แนวคิดอาหารปลอดภัย

แนวคิดเกี่ยวกับอาหารปลอดภัยที่ได้ศึกษานั้นครอบคลุมความปลอดภัยด้านอาหารนโยบายอาหารปลอดภัย การเลือกบริโภคอาหารปลอดภัยและความรู้เกี่ยวกับอาหารไม่ปลอดภัยดังต่อไปนี้

1. ความปลอดภัยด้านอาหาร (Food Safety)

อาหาร เป็นปัจจัยหนึ่งซึ่งมีความสำคัญต่อสุขภาพของประชาชน และอาหารปลอดภัยที่ประชาชนบริโภคนั้นต้องปราศจากเชื้อโรค ไม่เป็นอาหารที่เป็นพิษปนเปื้อนจากเชื้อโรคทางเดินอาหารและสารเคมี ดังนั้นเพื่อให้ประชาชนได้บริโภคอาหารที่ปลอดภัยจึงต้องมีระบบการดูแลควบคุมตรวจสอบคุณภาพความปลอดภัยอาหารที่ผลิตทุกขั้นตอนตลอดห่วงโซ่อาหาร (FoodChain) ตั้งแต่วัตถุดิบ (การเพาะปลูก เพาะเลี้ยง) การผลิต การแปรรูป การจัดจำหน่าย จนถึงผู้บริโภคอาหาร หรือที่กล่าวว่า จากฟาร์มสู่โต๊ะอาหาร (Form Farm to Table) หรือจากฟาร์มสู่ช้อน (FormFarm to Fork) ทั้งนี้มาตรฐานที่ใช้ในการควบคุมต้องมีความเท่าเทียมกับมาตรฐานสากล ซึ่งอยู่บนพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์วัตถุประสงค์ อาหารที่ผลิตและบริโภคในประเทศมีความปลอดภัยได้มาตรฐานเท่าเทียมกับสากลนำไปสู่การเป็นครัวอาหารของโลกดังนี้ (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2543)

1.1 เป้าหมายตัวชี้วัดที่สำคัญ

1.1.1 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการผลิตอาหารควรได้จากการผลิตตามวิธีการเกษตรที่ดีและมีความเหมาะสม (Good Agricultural Practice หรือ GAP) การควบคุมการนำเข้า และการกระจายวัตถุอันตรายและเภสัชเคมีภัณฑ์ไปใช้ในทางที่ผิด

1.1.2 อาหารสด ต้องไม่มีสารปนเปื้อนที่เป็นอันตราย และสารตกค้างจากยา ฆ่าแมลงในระดับที่ปลอดภัย สถานที่จำหน่ายอาหารสด ต้องจำหน่ายอาหารสดที่ปลอดภัยโดยจะต้องมีป้ายอาหารปลอดภัยแสดงให้ผู้บริโภคทราบ

1.1.3 ตลาดสด ต้องปรับปรุงด้านสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมให้สะอาด ถูกสุขลักษณะตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดอย่างน้อย 13 ข้อ และตลาดสดที่พัฒนาปรับปรุงได้มาตรฐานตลาดสดน่าซื้อต้องมีป้ายรับรอง “ตลาดสด น่าซื้อ”

1.1.4 อาหารแปรรูป ต้องมีคุณภาพ และ มีเครื่องหมาย อย. สถานที่ผลิตอาหารต้องผ่านเกณฑ์มาตรฐานตามหลักเกณฑ์วิธีการผลิตที่ดี (GMP)

1.1.5 อาหารปรุงจำหน่าย ต้องสะอาด มีคุณภาพปลอดภัย และ สถานที่จำหน่ายต้องสะอาดถูกสุขลักษณะผ่านเกณฑ์ที่กำหนด และต้องมีป้ายอาหารสะอาด รสชาติอร่อย

1.1.6 ประชาชนผู้บริโภค มีความรู้ มีพฤติกรรมที่ถูกต้องในการเลือกซื้อ และบริโภคอาหารอย่างปลอดภัย ตามโครงการดำเนินงานความปลอดภัยด้านอาหารกระทรวงสาธารณสุข

1.2 นโยบายอาหารปลอดภัย

นโยบายความปลอดภัยด้านอาหารแห่งชาติ เป็นนโยบายหนึ่งภายใต้นโยบายแม่บท คือ นโยบายแห่งชาติด้านอาหาร ซึ่งกำหนดขึ้นโดยคณะกรรมการแห่งชาติด้านอาหารนโยบายนี้มีเป้าหมายหรือวิสัยทัศน์ ที่ชัดเจนว่า “อาหารที่ผลิต แปรรูป กระจาย จำหน่ายไปจนถึงจัดเตรียมขึ้นโต๊ะ จะต้องเป็นอาหารที่บริโภคได้อย่างปลอดภัย” (สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กองควบคุมอาหาร, 2545) นโยบายความปลอดภัยด้านอาหารแห่งชาติครอบคลุมการดำเนินการ 3 ด้าน คือ (สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กองควบคุมอาหาร, 2545)

1.2.1 สร้างกลไกการประสานงาน และความร่วมมือระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้องของภาครัฐและเอกชนในระดับชาติ โดยให้มีความชัดเจนในบทบาท มีประสิทธิภาพ สอดคล้องไม่ซ้ำซ้อน มีความต่อเนื่องอย่างครบวงจรทั้งในสภาวะปกติ และภาวะวิกฤติฉุกเฉิน

1.2.2 ปรับปรุงกฎหมายและกฎระเบียบปฏิบัติให้ครอบคลุมชัดเจนทันกับสภาพการณ์ปัจจุบัน และสอดคล้องกับสากล โดยนำหลักการวิเคราะห์ความเสี่ยง (Risk analysis) มาใช้เป็นหลัก ตลอดจนมีการบังคับใช้กฎหมาย หรือกฎระเบียบต่าง ๆ เพื่อควบคุมความเสี่ยงนั้นตลอดทั้งห่วงโซ่อาหารอย่างจริงจังมีประสิทธิภาพ

1.2.3 เสริมสร้างให้ประชาชนมีความตระหนักในเรื่องความปลอดภัยของอาหาร มีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม และกระตุ้นส่งเสริมให้ประชาชนมีการรวมตัวเป็นกลุ่ม มีบทบาทที่เข้มแข็งในการพิทักษ์สิทธิของตนเอง ในอันที่จะได้รับและยอมรับแต่อาหารที่ปลอดภัยในการบริโภคเท่านั้น ตลอดจนส่งเสริมการพัฒนาองค์ความรู้และทรัพยากรมนุษย์โดยการวิจัยด้านเทคโนโลยีที่เหมาะสม รวมทั้งการส่งเสริมการผลิตและการพัฒนาสมรรถนะบุคลากร

1.3 ประกาศกระทรวงสาธารณสุข

ตามที่กระทรวงสาธารณสุขได้ดำเนินโครงการอาหารปลอดภัยเพื่อดูแลให้มาตรฐานอาหารในประเทศไทย เป็นเช่นเดียวกับมาตรฐานสากล เพื่อสุขภาพที่ดีของประชาชนชาวไทย (กองควบคุมอาหาร, 2547)

เนื่องจากอาหารที่มีจำหน่ายในท้องตลาด ปัจจุบันยังมีการใช้สารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพเจือปนอันเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนไทยเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ เพิ่มขึ้น อาทิ โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และโรคไตพิการเรื้อรัง เป็นต้น ตลอดจนขณะนี้มีสถิติคนไทยเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งถึงปีละกว่า 40,000 ราย ดังนั้น เพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยทุกคนกระทรวงสาธารณสุขจึงดำเนินการทุกวิถีทางร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เร่งรัดควบคุมความปลอดภัยของอาหารอย่างจริงจัง จึงขอประกาศให้ทราบทั่วกัน ดังนี้

1.3.1 อาหารที่ผลิต นำเข้าหรือจำหน่ายต้องตรวจไม่พบ

1) สารเร่งเนื้อแดง (β-Agonist)
2) น้ำประสานทอง (Borax)
3) น้ำยาดองศพ (Formaldehyde)
4) สารกันเชื้อรา (Salicylic acid)
5) สารฟอกขาว (Hydrosulfite)
6) ยาฆ่าแมลงตกค้างในระดับเกินกว่ามาตรฐานกำหนด (Insecticide)
7) สารคลอแรมฟินิคอล (Chloramphenical)
8) สารไนโตรฟูแรน (Nitrofuran)

ผู้ใดฝ่าฝืนมีความผิดฐานผลิต นำเข้า หรือจำหน่ายอาหารผิดมาตรฐาน จะมีโทษตามกฎหมาย คือปรับไม่เกิน 50,000 บาท และถ้ามีความผิดฐานผลิตนำเข้า หรือจำหน่ายอาหารไม่บริสุทธิ์ มีโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

1.3.2 กระทรวงสาธารณสุขใคร่ขอความร่วมมือผู้ประกอบการตลาดสดและซูปเปอร์มาร์เก็ตได้ควบคุมดูแลไม่ให้มีการนำอาหารที่ปนเปื้อนสารต้องห้ามมาจำหน่ายในสถานที่ที่ตนรับผิดชอบ ตลอดจนสนับสนุนจัดตั้งจุดตรวจสอบด้วยชุดทดสอบเบื้องต้น เพื่อสุ่มตรวจไม่ให้มีการนำอาหารที่ปนเปื้อนสารต้องห้ามเข้ามาจำหน่าย

1.3.3 กระทรวงสาธารณสุขจะมอบป้ายสัญลักษณ์ “อาหารปลอดภัย” หรือ “ Foodsafety” ให้กับแผงจำหน่ายอาหารสดในตลาดและซูเปอร์มาร์เก็ตที่ตรวจสอบแล้วไม่พบการปนเปื้อนสารต้องห้ามตามหลักเกณฑ์ที่กำหนด ทั้งนี้เพื่อเป็นการให้ข้อมูลแก่ผู้บริโภคในการเลือกซื้ออาหารที่

ปลอดภัยไม่ปนเปื้อนสารที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ โดยกระทรวงสาธารณสุขจะเร่งตรวจตลาดสดให้ครบทุกแห่งทั่วประเทศภายในเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2546

1.3.4 สถานประกอบการที่ปรุงอาหารพร้อมบริโภคจำหน่ายที่ได้มาตรฐาน "อาหารสะอาด รสชาติอร่อย" หรือ "Clean food good taste" ซึ่งเป็นมาตรฐานสุขอนามัยที่ดีในการปรุงอาหารจำหน่าย จะได้รับป้ายสัญลักษณ์มาตรฐานจากกระทรวงสาธารณสุข

1.3.5 ผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูปที่อยู่ในภาชนะบรรจุพร้อมจำหน่ายต้องมีเครื่องหมาย อย. พร้อมเลขสารบบฉลาก ซึ่งแสดงว่าได้รับการดูแลคุณภาพมาตรฐานความปลอดภัยในระดับหนึ่งแล้ว

1.3.6 กระทรวงสาธารณสุขจะเข้มงวดกับผู้ผลิตอาหารแปรรูปที่ต้องปรับปรุงกระบวนการผลิตให้อยู่ภายใต้มาตรฐานการผลิตที่ดี (GMP=Good Manufacturing Practice) สำหรับอาหาร 54 ประเภท โดยเป็นมาตรการบังคับตามกฎหมาย และจะมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 24 กรกฎาคม พ.ศ. 2546 เป็นต้นไป

1.3.7 ห้ามนำเข้าสารเคมีที่กระทรวงสาธารณสุขประกาศห้ามนำเข้ามาในราชอาณาจักร 157 รายการ ซึ่งรวมถึงสารกลุ่มเบต้าอะโกนิสต์ คลอแรมฟีนิคอล ไนโตรฟูแรน ฯลฯ เพื่อป้องกันไม่ให้มีการนำไปใช้ผสมในอาหารสัตว์ก่อให้เกิดการปนเปื้อนและประชาชน ต้องเสี่ยงอันตรายในการบริโภค เว้นแต่ได้รับอนุญาตให้นำเข้าเพื่อผลิตยารักษาโรคเท่านั้น หากฝ่าฝืนลักลอบนำเข้าจะมีโทษจำคุกไม่เกิน 10 ปี และปรับ 4 เท่าของมูลค่าสินค้ารวมภาษีเพื่อให้โครงการนี้ประสบความสำเร็จ กระทรวงสาธารณสุขใคร่ขอความร่วมมือผู้ประกอบการให้ปฏิบัติตามกฎหมายอย่างเคร่งครัด และขอความร่วมมือจากประชาชนให้ช่วยกันสังเกตตรวจสอบหากพบเห็น หรือสงสัยว่ามีผู้ใดกระทำผิด โปรดแจ้งข้อมูลให้หน่วยงานในสังกัดกระทรวงสาธารณสุขได้ทุกแห่งทั่วประเทศ หรือแจ้งข้อมูลไปได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ 1556 สายด่วนผู้บริโภคสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ตลอด 24 ชั่วโมง

กระทรวงสาธารณสุข มุ่งมั่นที่จะดำเนินโครงการอาหารปลอดภัยอย่างจริงจัง และต่อเนื่อง เพื่อให้คนไทยทั้งประเทศได้บริโภคอาหารปราศจากสารปนเปื้อนที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ทั้งนี้เพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยทุกคน

2. การเลือกบริโภคอาหารที่ปลอดภัย

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นที่มนุษย์ทุกคนจะต้องบริโภคเพื่อดำรงชีวิต ในวันหนึ่งเราต้องบริโภคอาหารมากมายหลากหลายชนิดและต้องบริโภคเป็นประจำทุกวัน โอกาสที่จะได้รับอันตรายอันเกิดจากอาหารที่เป็นพิษ มีอัตราเสี่ยงสูงมาก ดังนั้น ประชาชนจำเป็นที่จะต้อง มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเลือกซื้ออาหาร การประกอบอาหาร และการรับประทานอาหารปลอดภัย อาหาร

ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ มีความสะอาด และถูกสุขลักษณะอนามัย ฉะนั้น การลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายจากการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย คือ การเลือกซื้ออาหารการประกอบอาหาร และการรับประทานอาหารที่ปลอดภัยและเหมาะสม ซึ่งมีหลักเกณฑ์ดังนี้ คือ (สุเทพ ธนชาติบรรจง, 2540: 21-22; ค้วน ขาวหนู, 2534: 349)

2.1 วิธีการเลือกซื้ออาหารปลอดภัย

ประชาชนจำเป็นที่จะต้องมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเลือกซื้ออาหารที่ไม่มีสารปนเปื้อนตลอดจนการทำความสะอาดอาหารอย่างถูกวิธีก่อนนำไปเก็บหรือปรุง ได้แก่ เนื้อวัว ปลา กุ้ง หอย เป็ด ไก่ ไข่ ผัก ผลไม้ กะปิ กุ้งแห้ง ปลาเค็ม อาหารกระป๋อง ซอส น้ำส้มสายชู และน้ำปลา มีวิธีการเลือกซื้อดังนี้

2.1.1 เนื้อวัว เนื้อวัวที่ดีจะมีสีแดงสด กดแล้วไม่ปุ๋ม ไม่มีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว เหม็นเน่าหรือเป็นเมือกลื่น และต้องไม่มีลักษณะเป็นเม็ดสาคูในเนื้อวัว

2.1.2 ปลา ปลาน้ำจืดและปลาน้ำเค็ม จะต้องมีเหงือกสีแดงสด ไม่เป็นสีเขียว ครีบของเหงือกปิดสนิท ตานูนสดใส ฝังแน่นในเบ้าตา ไม่มีกลิ่นเหม็นเน่า ผิวกายเป็นมันมีเมือกใส ๆ บาง ๆ หุ้มทั้งตัว เกล็ดแนบติดแน่นกับหนัง ไส้ไม่ทะลักออกมา เนื้อแน่นติดกระดูก กดแล้วยกขึ้นไม่บุ๋ม ถ้าเป็นปลาเค็มให้เลือกที่เนื้อไม่เละ ไม่มีหนอน ไม่มีเกล็ดเกลือ เนื้อปลาไม่แข็งแห้งเกินไป เพราะเป็นปลาที่เก่าเก็บไว้นาน

2.1.3 กุ้ง กุ้งสดหัวจะติดแน่นตาใส ตัวมีสีตามลักษณะที่ดีของธรรมชาติ เนื้อแน่นไม่นิ่ม เปลือกสด เนื้อแข็งเห็นสีแดงของมันกุ้งชัดเจน ไม่มีกลิ่นเหม็น แต่ถ้ากุ้งค้างคืนหัวและเนื้อจะหลุดและมีกลิ่นเหม็น ถ้าเป็นกุ้งแห้งให้เลือกสีไม่แดงจัด มีสีธรรมชาติของกุ้ง ไม่มีเปลือกมาก กลิ่นไม่ฉุน ไม่อับ และไม่ชื้น

2.1.4 หอย หอยที่สดจะหุบปากแน่น และเมื่อวางทิ้งไว้ปากจะอ้าออก เปลือกไม่มีเมือกหรือสิ่งสกปรก และไม่มีกลิ่นเหม็น

2.1.5 กะปิ กะปิที่ดีจะต้องเนื้อแน่น ไม่มีกลิ่นแรงมาก สีเทา ๆ ไม่ดำมาก รสไม่เค็มเกินไป

2.1.6 เป็ด – ไก่ เป็ด ไก่ ที่ดีลักษณะผิวเต็มไม่เหี่ยวย่น ไม่ซีด หรือมีจ้ำเขียว ๆ หรือมีปุ่มเขียว ๆ ทั่วไป โดยเฉพาะตรงใต้ปีก ขา ตรงลำคอที่ต่อกับลำตัวต้องไม่มีสีคล้ำ ลูกตาต้องไม่ลึกบุ๋ม และต้องไม่มีกลิ่นเหม็น

2.1.7 ไข่ ไข่ที่ดีเปลือกไข่ต้องสะอาด ไม่มีดินโคลนหรือมูลสัตว์ติดอยู่ ไม่มีรอยร้าวหรือเปลือกบุบเพราะเชื้อจุลินทรีย์อาจซึมเข้าสู่เปลือกไข่หรือรอยร้าว และเปลือกไข่ควรมีผิวนวล

เมื่อส่องกับไฟตรงภายในเนื้อไข่จะต้องไม่มีจุดสีดำ ๆ หรือมีฟองอากาศขนาดใหญ่อยู่ภายในหรือเมื่อนำมาลอยน้ำเกลือที่มีส่วนผสมในอัตราส่วนน้ำ 1 ปี๊บต่อเกลือ 2 กิโลกรัม ไข่ที่ดีจะลอย

2.1.8 ผักสด และผลไม้ในการเลือกซื้อผักสดและผลไม้ มีวิธีการเลือกดังนี้

1) อย่าเลือกซื้อผักที่มีใบสวยมากนัก ควรให้มีรูพรุนบ้าง เพราะรูพรุนแสดงว่าชาวสวนฉีดพ่นยาน้อย

2) ควรเลือกซื้อผักประเภทใช้ส่วนใบรับประทาน มากกว่าผักประเภทหัวรับประทานเพราะผักลักษณะเป็นหัวจะสะสมสารพิษไว้มากกว่าผักลักษณะเป็นใบ

3) ควรเลือกรับประทานผักที่มีรายงานจากการตรวจสอบว่า มีการฉีดพ่นยาฆ่าแมลงน้อย เช่น หน่อไม้ กระถิน ผักบุ้ง ตำลึง ยอดแค ชะอม ยอดสะเดา หัวปลี ผักเสี้ยน ผักกะเฉด ถั่วงอก ดอกโสน สะตอ มะรุม เป็นต้น

4) ผักและผลไม้ที่ปอกเปลือกได้ ควรปอกเปลือกก่อนรับประทานและควรล้างด้วยน้ำให้สะอาดก่อนปอกเปลือกด้วย

2.1.9 วิธีเลือกซื้ออาหารกระป๋อง อาหารกระป๋อง คือ อาหารที่ผ่านกรรมวิธีที่ใช้ทำลาย หรือยับยั้งการขยายพันธุ์ของจุลินทรีย์ด้วยความร้อน ภายหลังหรือก่อนการบรรจุหรือปิดผนึกซึ่งเก็บรักษาไว้ในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิทที่เป็นโลหะหรือวัตถุอื่นที่คงรูป ที่สามารถป้องกัน มิให้อากาศภายนอกเข้าไปในภาชนะบรรจุ และสามารถเก็บรักษาไว้ในอุณหภูมิปกติได้ มีวิธีการเลือกซื้อได้ดังนี้

1) ควรซื้อจากผู้จำหน่ายที่เชื่อถือได้ และพิจารณาเปรียบเทียบผลิตภัณฑ์ประเภทเดียวกันแต่ต่างผู้ผลิตในด้านคุณภาพและราคา จะช่วยให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่มีคุณค่าสมราคา

2) สังเกตฉลากจะต้องมีรายละเอียดครบถ้วนเป็นภาษาไทย อ่านได้ชัดเจน

3) ลักษณะกระป๋องจะต้องไม่บวม เมื่อเปิดกระป๋องจะต้องไม่มีลมดันออกมาเพราะการบวมหรือลมที่ดันออกมาอาจเกิดจากจุลินทรีย์ทำให้เกิดแก๊สดันกระป๋องหรือเกิดจากปฏิกิริยาของกระป๋อง กับกรดในอาหาร เป็นต้น

4) กระป๋องต้องไม่บุบบู้บี้ หรือนูน ตะเข็บต้องไม่มีรอยรั่ว และไม่มีกลิ่นเพราะเชื้อจุลินทรีย์อาจเข้าไปได้ หรืออาจทำให้สารเคลือบด้านในของกระป๋องลอกหลุดโลหะบางชนิดละลายปนมากับอาหารได้

5) กระป๋องต้องไม่เป็นสนิม เพราะสนิมที่จับอยู่ภายนอกอาจผุกร่อนไปถึงด้านใน เป็นเหตุให้กระป๋องรั่วได้

6) เมื่อจะรับประทานให้ถ่ายอาหารใส่ภาชนะอื่น สังเกตด้านในกระป๋องถ้ามีรอยถูกกัดกร่อนไม่ควรบริโภคอาหารนั้นเพราะอาจได้รับอันตรายจากโลหะที่หลุดออกมาสังเกตดูลักษณะสี กลิ่นของอาหารถ้าผิดปกติไม่ควรบริโภค

7) หลังจากสังเกตดูลักษณะต่างๆว่าไม่ผิดปกติแล้วถ้าเป็นอาหารคาวให้ถ่ายใส่ภาชนะหุงต้มและนำไปอุ่นให้เดือดนานประมาณ5-10นาทีเพื่อความปลอดภัยและช่วยให้อาหารน่ารับประทานยิ่งขึ้น

8) อาหารกระป๋องภายหลังการเปิดรับประทานแล้ว ถ้ารับประทานไม่หมดก็อาจเก็บไว้รับประทานในคราวต่อไปโดยถ่ายใส่ภาชนะที่สะอาดมีฝาปิดมิดชิด เก็บไว้ในตู้เย็นแต่ไม่ควรเก็บไว้นานเกินไป

2.1.10 วิธีเลือกซื้อซอส ซอสชนิดที่อยู่ในประเภทอาหารที่กำหนดคุณภาพหรือมาตรฐานหมายความถึงผลิตภัณฑ์ที่มุ่งหมายใช้เป็นเครื่องปรุงมีลักษณะเหลวหรือข้นเป็นเนื้อเดียวกัน มีวิธีการเลือกซื้อได้ดังนี้

1) ซอสพริกเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีพริกและน้ำส้มสายชู หรือกรดอื่นที่ใช้รับประทานได้เป็นส่วนประกอบที่สำคัญ

2) ซอสมะเขือเทศ เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีมะเขือเทศเป็นส่วนประกอบที่สำคัญ

3) ซอสมะละกอเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีมะละกอและน้ำส้มสายชูหรือกรดอื่นที่ใช้รับประทานได้เป็นส่วนประกอบสำคัญ

4) ซอสแป้งหรือซอสแป้งผสมสีเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีแป้งและน้ำส้มสายชูหรือกรดอื่นที่ใช้รับประทานได้เป็นส่วนประกอบสำคัญ

5) ซอสผสม เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบของซอส ตาม (1) (2) (3) หรือ (4) ผสมกันตั้งแต่สองชนิดขึ้นไป

(1) ข้อแนะนำในการเลือกซื้อซอส

ก. ควรเลือกซื้อซอสที่บรรจุในภาชนะที่ปิดสนิท สะอาดและมีฉลากชัดเจนไม่เลอะเลือน

ข. ลักษณะภายนอกของซอส เช่น สี ความใส ข้น หรือลักษณะของเนื้อซอส ควรเป็นไปตามธรรมชาติไม่มีลักษณะผิดธรรมชาติไม่มีฝ้าหรือตะกอน สำหรับซอสที่เป็นน้ำใสและสำหรับซอสที่เป็นอาหารกำหนดคุณภาพหรือมาตรฐานจะต้องมีลักษณะเป็นเนื้อเดียวกันไม่แยกชั้น

ค. เลือกซื้อซอสให้ตรงตามประเภทที่ต้องการโดยดูชื่อประเภทของซอสบนฉลาก

ง. สังเกตเลขทะเบียนตำรับอาหารและเลขที่อนุญาตใช้ฉลาก เพื่อให้แน่ใจว่าเป็นซอสที่ผลิตขึ้นโดยถูกต้องตามกฎหมาย มีคุณภาพมาตรฐานดี

จ. สังเกตส่วนประกอบของซอสบนฉลาก เพื่อเปรียบเทียบคุณค่าอาหารกับราคาของซอสประเภทเดียวกันแต่ต่างผู้ผลิต เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่มีคุณค่าสมราคา

ฉ. ซอสบางยี่ห้ออาจใช้สารปรุงแต่งหรือวัตถุกันเสียในอาหาร เช่น "ใช้วัตถุกันเสีย" "เจือสี" "ใช้วัตถุปรุงแต่งรสอาหาร" ดังนั้นควรตรวจดูข้อความการใช้สารเหล่านี้ ด้วยผู้บริโภคบางท่านอาจแพ้สารปรุงแต่งอาหารบางชนิดการตรวจสอบเรื่องนี้จะช่วยเพิ่มความปลอดภัย และเป็นส่วนสำคัญในการพิจารณาคุณภาพได้ด้วย

ช. อย่าลืมดูที่มีฉลาก วัน เดือน ปีที่ผลิต หรือ วัน เดือน ปีที่หมดอายุ การใช้และเครื่องหมาย อย.ไม่ควรซื้อซอสที่ผลิตมานานเกินไป หรือซอสหมดอายุ เพราะอาจเสื่อมคุณภาพ

ซ. ควรตรวจดูชื่อและสถานที่ตั้งของผู้ผลิตหรือผู้แทนจำหน่าย บนฉลาก และเลือกซื้อซอสของผู้ผลิตหรือผู้นำเข้าที่เชื่อถือได้

2.1.11 วิธีเลือกซื้อน้ำส้มสายชู น้ำส้มสายชู เป็นเครื่องปรุงแต่งรสอาหารที่ใช้กันเป็นประจำในการปรุงรสเปรี้ยวและหมักดองถนอมอาหาร ส่วนประกอบที่สำคัญคือ กรดน้ำส้ม (Acetic acid)น้ำส้มสายชูที่กระทรวงสาธารณสุขอนุญาตให้ผลิต และจำหน่าย มี 3 ประเภท คือ

1) น้ำส้มสายชูหมัก ได้จากการนำธัญพืช ผลไม้ หรือน้ำตาล มาหมักกับส่าเหล้า และหมักกับเชื้อน้ำส้มสายชูตามกรรมวิธีธรรมชาติ น้ำส้มสายชูหมักอาจมีตะกอนที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติได้ และมีปริมาณกรดน้ำส้มไม่น้อยกว่า 4 %

2) น้ำส้มสายชูกลั่น ได้จากการนำแอลกอฮอล์กลั่นเจือจางมาหมักกับเชื้อน้ำส้มสายชู หรือเมื่อหมักแล้วนำไปกลั่นอีก หรือนำน้ำส้มสายชูหมักมากลั่น น้ำส้มสายชูกลั่นจะต้องมีลักษณะใสไม่มีตะกอน และมีปริมาณกรดน้ำส้มไม่น้อยกว่า 4 %

3) น้ำส้มสายชูเทียม ได้จากการนำกรดน้ำส้ม (Acetic acid) ซึ่งสังเคราะห์ขึ้นทางเคมีมาเจือจางจนได้ปริมาณกรด 4-7 % กรดน้ำส้มที่นำมาเจือจางจะต้องมีความบริสุทธิ์สูง เหมาะสมที่จะมาเป็นอาหารได้ และน้ำที่ใช้เจือจางต้องเหมาะสมที่จะใช้ดื่มได้

ปัญหาที่พบในการเลือกซื้อน้ำส้มสายชู ปัญหาการใช้น้ำส้มสายชูในปัจจุบัน คือ การที่มีผู้นำกรดน้ำส้มเข้มข้นหัวน้ำส้ม มาขายให้ผู้ผลิตจำหน่ายอาหารใช้เจือจางสำหรับประกอบอาหาร หรือให้ลูกค้าปรุงรสโดยที่กรดน้ำส้มเข้มข้นนั้นไม่ได้ผลิตขึ้นเพื่อใช้เป็นอาหาร จึงมีคุณภาพต่ำมีสารปนเปื้อนต่าง ๆ สูง กรดน้ำส้มเข้มข้นนี้มีราคาถูกมากเมื่อเทียบกับน้ำส้มสายชูที่เป็นอาหารได้ ผู้จำหน่ายอาหารรายย่อยจึงนิยมนำมาใช้กันมาก ซึ่งทำให้เกิดอันตรายต่อ

ผู้บริโภค อันตรายที่เกิดขึ้นอาจเนื่องจากสารปนเปื้อนในกรดน้ำส้มเข้มข้น และจากปริมาณกรดที่สูงเกินไป เป็นอันตรายต่อกระเพาะอาหารและลำไส้ นอกจากนี้ยังมีผู้เข้าใจผิด นำกรดชนิดอื่นที่ไม่ใช่กรดน้ำส้ม เช่น กรดกำมะถัน หรือกรดแร่อิสระอื่น ๆ มาเจือจางใช้แทนน้ำส้มสายชู ซึ่งเป็นอันตรายทั้งจากความแรงของกรด และสารเป็นพิษต่างๆ การใช้กรดแร่ดังกล่าวนี้ยังคงพบอยู่ในภาคใต้ของประเทศที่มีการใช้กรดกำมะถันในการทำยางแผ่น

(1) ข้อแนะนำการเลือกใช้น้ำส้มสายชู ผู้บริโภคอาจเลือกใช้น้ำส้มสายชูชนิดใดใน 3 ชนิด ที่ถูกต้องตามกฎหมายได้ตามความพอใจ แต่ขอให้สังเกตลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

ก. สังเกตรายละเอียดบนฉลาก ได้แก่ ข้อความแสดงชนิดของน้ำส้มสายชู คือ น้ำส้มสายชูกลั่น หรือ น้ำส้มสายชูเทียม เลขทะเบียนตำรับอาหาร หรือเลขที่อนุญาตฉลากอาหาร ชื่อและที่ตั้งของสถานที่ผลิต ปริมาตรของน้ำส้มสายชูเป็นระบบเมตริก และปริมาณกรดน้ำส้ม

ข. น้ำส้มสายชูต้องมีลักษณะใส ไม่มีหนอนน้ำส้ม ไม่มีตะกอน ยกเว้นน้ำส้มสายชูหมักตามธรรมชาติ

ค. ภาชนะบรรจุน้ำส้มสายชู ไม่ควรใช้ภาชนะพลาสติกเพราะน้ำส้มสายชูมีฤทธิ์เป็นกรด อาจจะละลายพลาสติกออกมาปนเปื้อน ควรใช้ภาชนะแก้วหรือภาชนะกระเบื้องเคลือบ

2.1.12 วิธีเลือกซื้อน้ำปลา น้ำปลามีบทบาทสำคัญกับการกินอยู่ของคนไทยมาแต่โบราณ แม้ในปัจจุบันบทบาทของน้ำปลาก็ยิ่งเพิ่มมากขึ้น มีการผลิตน้ำปลามากมายหลายชนิดหลายยี่ห้อมีทั้งที่มีคุณภาพและบางชนิดก็ไม่ได้มาตรฐาน กระทรวงสาธารณสุข จึงได้กำหนดคุณภาพมาตรฐานของน้ำปลา เพื่อให้ผู้ผลิตยึดถือเป็นหลักในการผลิตน้ำปลาให้เป็นมาตรฐานเดียวกัน ตามกฎหมายแบ่งน้ำปลา เป็น 3 ชนิดคือ(กองเผยแพร่และควบคุมการโฆษณาสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, 2530: 3)

1) น้ำปลาแท้ เป็นของเหลว ที่ได้จากการหมักปลา หรือส่วนของปลากับเกลือ หรือกากปลาที่เหลือจากการหมักกับน้ำเกลือ ตามกรรมวิธีการทำน้ำปลา

2) น้ำปลาวิทยาศาสตร์ เป็นของเหลวที่ได้จากการหมักปลา หรือส่วนของปลาโดยกรรมวิธี ไฮโพรไลซีส ด้วยกรดเกลือหรือเอนไซม์

3) น้ำปลาผสม ได้จากการนำน้ำปลาแท้ หรือน้ำปลาวิทยาศาสตร์ มาเจือปนหรือเจือจางด้วยสิ่งที่ไม่เป็นอันตรายต่อผู้บริโภค

(1) ข้อแนะนำการเลือกซื้อน้ำปลา

ก. ลักษณะทั่วไป น้ำปลาที่ดีต้องใส มีสีน้ำตาลปนแดง ไม่มีตะกอน เว้นแต่ตะกอนที่เกิดจากธรรมชาติ มีกลิ่นคาวปลา แต่ไม่ใช่เหม็นคาว หรือเหม็นหืน เมื่อชิมดูต้องไม่มีรสขม หรือรสหวานของซัคคาริน ซึ่งจะหวานผิดปกติ

ข. ภาชนะบรรจุ ทำจากวัสดุที่ไม่ถูกกัดกร่อนด้วยเกลือ ภาชนะบรรจุต้องสะอาด ปิดสนิท มีฉลากปิดเรียบร้อย ไม่ฉีกขาดเลอะเลือน

ค. ฉลาก ต้องแสดงข้อความต่อไปนี้ ระบุว่าเป็น "น้ำปลาแท้" หรือ "น้ำปลาวิทยาศาสตร์" หรือ "น้ำปลาผสม" ระบุชื่อและที่ตั้งของสถานที่ผลิตชัดเจน มีเลขทะเบียนตำรับอาหาร หรือเลขที่อนุญาตฉลากอาหาร

2.2 การประกอบอาหารปลอดภัย หมายถึง การล้างเนื้อสัตว์ และผัก ให้สะอาดก่อนนำมาประกอบอาหาร และการเลือกภาชนะที่สะอาดที่จะนำมาใช้ในการประกอบอาหาร และการรักษาความสะอาดบริเวณที่ประกอบอาหารรวมทั้งผู้ประกอบอาหารจะต้องมีความสะอาดซึ่งมีข้อแนะนำการประกอบอาหาร เช่น ล้างผักก่อนนำมาประกอบอาหารโดยการแช่น้ำ15 นาที ล้างผลไม้ เช่น มะม่วง มะละกอ ก่อนนำมาปอกเปลือก ล้างเนื้อสัตว์ ก่อนนำมาประกอบอาหาร ล้างมือก่อนและหลังการประกอบอาหาร การเลือกภาชนะที่สะอาดที่จะนำมาใช้ในการประกอบอาหาร รักษาความสะอาดบริเวณที่ประกอบอาหารรวมทั้งผู้ประกอบอาหารจะต้องเป็นบุคคลที่มีความสะอาด ควรสวมหมวกหรือผ้ากันเปื้อนระหว่างประกอบอาหารไม่ปรุงอาหารให้คนอื่น ๆ รับประทานเมื่อป่วยเป็นไข้หวัด หรือไข้หวัดใหญ่ การประกอบอาหารปลอดภัยต้องคำนึงถึงขั้นตอนทุกขั้นตอน สุชาดา สารบุญ (2546: 33-37) กล่าวว่า ผู้บริโภคสามารถควบคุมดูแลความสะอาดปลอดภัยในอาหารที่จะนำมาบริโภคได้ด้วยตนเอง โดยจะต้องพิจารณาตั้งแต่การเลือกซื้ออาหาร การเตรียม การเก็บ และการประกอบอาหารในบ้าน เพื่อลดการปนเปื้อนของอาหารจากจุลินทรีย์ต่าง ๆ จุดเสี่ยงสำคัญที่ผู้บริโภคจะต้องพิจารณา มีดังนี้

2.2.1 การเก็บถนอมอาหาร (Food storage) การเก็บอาหารที่อุณหภูมิเหมาะสมจะช่วยรักษาคุณภาพและป้องกันการปนเปื้อนของจุลินทรีย์ในอาหารได้ ดังนี้

1) อาหารเนื้อสัตว์สด/อาหารที่เน่าเสียง่าย นมและผลิตภัณฑ์พาสเจอร์ไรซ์ หรืออาหารปรุงสุกที่เสื่อมคุณภาพง่าย ควรเก็บในตู้เย็นที่มีอุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส

2) ต้องป้องกันไม่ให้น้ำจากเนื้อสัตว์ดิบต่าง ๆ หยดลงสู่อาหารอื่น โดยบรรจุในภาชนะที่ไม่มีการรั่วซึม หรือวางห่อ ถุง ที่บรรจุเนื้อสัตว์ดิบบนถาด/จานที่สามารถรองรับน้ำนั้นได้ในตู้เย็นหรือช่องแช่แข็ง

3) ผักสด/ผลไม้ ให้เก็บตามความเหมาะสม ผักบางชนิดเหี่ยวเฉาง่ายควรเก็บในตู้เย็นที่อุณหภูมิ 7-10 องศาเซลเซียส ภายหลังจากการล้างทำความสะอาดและแยกเก็บเป็นสัดส่วนเฉพาะ

4) อาหารกระป๋องควรเก็บในบริเวณที่สูงจากพื้นอย่างน้อย 30 เซนติเมตร ในที่แห้งเย็นสะอาด หลีกเลี่ยงการเก็บในบริเวณที่ร้อน หรือเย็นจัดจนเกินไป

5) อาหารปรุงสุกที่บริโภคร้อน ต้องเก็บที่อุณหภูมิสูงกว่า 60 เซลเซียส ขณะให้บริการจำหน่าย และห้ามเก็บอาหารปรุงสุกทุกชนิดที่อุณหภูมิห้องปกติ นานเกิน 2 ชั่วโมง

6) ไม่เก็บอาหารทุกชนิดในตู้เย็นเป็นเวลานานเกินไป

2.2.2 การเตรียมอาหาร (Preparation) การควบคุมป้องกันความปลอดภัยของอาหารระหว่างการเตรียมอาหาร มีดังนี้

1) ล้างมือด้วยน้ำ และสบู่ทุกครั้งก่อนการเตรียมอาหาร

2) แยกการเตรียมอาหารเนื้อสัตว์ดิบ และอาหารที่บริโภคได้โดยไม่ต้องผ่านความร้อน เช่น สลัดผัก ผลไม้ เป็นต้น เพื่อป้องกันการปนเปื้อนระหว่างอาหารดิบ และอาหารอื่น ๆ

3) เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ต้องล้างทำความสะอาดก่อนนำมาปรุงเพื่อบริโภค

4) ละลายอาหารแช่แข็งในตู้เย็น ไม่ละลายอาหารแช่แข็งที่อุณหภูมิห้อง การใช้เตาไมโครเวฟในการละลายอาหารแช่แข็ง (Thawing) ควรปรุงอาหารนั้นทันทีภายหลังการละลายอาหาร

5) แยกใช้ภาชนะอุปกรณ์ เช่น เขียง มีด เป็นต้นในการเตรียมอาหารเนื้อสัตว์ดิบ ผักสด และอาหารปรุงสุก

6) ล้างทำความสะอาดเขียงทุกครั้ง ภายหลังการใช้กับอาหารเนื้อดิบ โดยใช้น้ำร้อน สารเคมี ทำความสะอาดและฆ่าจุลินทรีย์แล้วทิ้งไว้ให้แห้งเอง หรือใช้เครื่องอบความร้อนฆ่าจุลินทรีย์

7) ทำความสะอาดโต๊ะเตรียมปรุงอาหาร ทำความสะอาดภาชนะอุปกรณ์ทุกชิ้นทันทีภายหลังการใช้

2.2.3 การปรุงอาหาร (Cooking) การปรุงอาหารจะช่วยกำจัดและลดการเปื้อน ของจุลินทรีย์ได้ ดังนี้

1) ปรุงอาหารโดยใช้ความร้อนสูงเพียงพอในขั้นตอนเดียว ที่จะทำให้อาหารพวกเนื้อสัตว์ สัตว์ปีก ไข่ อาหารทะเลสุกทั่วถึงเช่น ต้มให้สุก หรือ ปิ้ง ทอด ในครั้งเดียวไม่ใช่เพียงทำอาหารให้สุกเพียงครึ่งเดียว ในขั้นตอนแรกแล้วนำไปทำให้สุกต่อโดยวิธีอื่นเพราะอาจยังมีจุลินทรีย์หลงเหลืออยู่ในอาหารได้

2) หากใช้เตาไมโครเวฟในการปรุงอาหาร ควรใช้ภาชนะเฉพาะ มีการปกปิดที่มิดชิด ใช้เวลาและความร้อนตามที่กำหนดไว้ เพื่อให้อาหารสุกอย่างทั่วถึง

3) อุ่นอาหารทุกชนิดด้วยความร้อนที่สูงเพียงพอที่จะทำให้ทุกส่วนของอาหารมีอุณหภูมิอย่างน้อย 70 องศาเซลเซียส หรือร้อนทั่วถึงกันทุกส่วน

4) น้ำใช้ในการปรุงอาหารต้องได้มาตรฐานน้ำดื่มและมาจากแหล่งที่ปลอดภัยและเชื่อถือได้

2.2.4 การรับประทานอาหาร (Serving) ควรรับประทานอาหารทันที หรือเร็วที่สุดภายหลังการปรุง และควรปฏิบัติ ดังนี้

1) ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร

2) รับประทานอาหารที่ปรุงใหม่ ๆ ไม่รับประทานอาหารที่ปรุงสุกแล้วตั้งทิ้งไว้ที่อุณหภูมิห้องนานเกินเกิน 2 ชั่วโมง โดยไม่ได้อุ่นให้ร้อนทั่วถึง เพราะจะทำให้จุลินทรีย์ที่อาจหลงเหลืออยู่ในอาหารเจริญเติบโต และเพิ่มจำนวนจนถึงปริมาณที่ทำให้เกิดโรคได้

3) ต้องใช้ช้อนกลางทุกครั้ง หากรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น

4) ควบคุมอุณหภูมิอาหารทุกชนิดให้อยู่นอกเขตอันตราย คือ อาหารรับประทานร้อนจะต้องเก็บที่อุณหภูมิสูงกว่า 63 องศาเซลเซียส และอาหารรับประทานเย็นจะต้องเก็บที่อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียล

5) ไม่นำอาหารที่หมดอายุแล้วมารับประทาน

2.2.5 การจัดการกับอาหารที่เหลือ (Handling leftover) การจัดการกับอาหารที่เหลือจากการรับประทาน ควรปฏิบัติดังนี้

1) เก็บอาหารในภาชนะที่สะอาดและมีการปกปิดมิดชิด

2) หากอาหารที่เหลือมีจำนวนมาก ให้แบ่งเป็นส่วน ๆ และใส่ในภาชนะที่กว้างและตื้น การนำแช่ในตู้เย็น หรือทำให้เย็นอย่างรวดเร็ว

3) อาหารที่เหลือหากจะนำมารับประทานใหม่ ต้องอุ่นด้วยความร้อนให้อาหารมีอุณหภูมิสูงกว่า 70 องศาเซลเซียส

2.2.6 การรักษาความสะอาด (Hygienic practices)

1) ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้งก่อนเตรียมปรุง และรับประทานอาหาร

2) ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้งหลังเข้าห้องน้ำ ห้องส้วม หยิบจับขยะสิ่งสกปรกต่าง ๆ

3) ล้างทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรค ภาชนะอุปกรณ์ และบริเวณที่เตรียมปรุงอาหาร หลังการเตรียมปรุงอาหารทุกครั้ง

4) มีการป้องกันไม่ให้สัตว์ แมลงนำโรคเข้ามาในบริเวณห้องครัว หรือสถานที่ปรุงประกอบจำหน่ายและให้บริการอาหาร

5) บริโภคอาหารปรุงสุกใหม่ ที่ผ่านการฆ่าจุลินทรีย์ด้วยความร้อน

6) เลือกบริโภคอาหารที่สะอาด ปลอดภัย โดยคำนึงถึงความสะอาดของตัวอาหารภาชนะ อุปกรณ์ ร้าน หรือแหล่งผลิตที่สะอาด

7) ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง

8) ใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารทุกครั้ง

9) ไม่รับประทานอาหารกับผู้ป่วยที่เป็นโรคติดต่อร้ายแรง เช่นวัณโรค

2.2.7 การควบคุมอาหารให้สะอาดและปลอดภัยสำหรับใช้ในการบริโภคในชีวิตประจำวันของทุกคนนั้น ธนวัฒน์ สีขาว (2542:15) กล่าวว่า จะต้องเตรียมและดูแลทุกขั้นตอนเพื่อให้ได้อาหารที่สะอาดและปลอดภัยดังนี้

1) ผู้ประกอบอาหาร คือ ตัวของแม่บ้านซึ่งเป็นผู้ทำอาหาร ถ้าแม่บ้านมีสุขนิสัยที่ไม่ดีในขณะทำอาหาร เช่น ไอ จาม ลงในอาหาร โดยไม่ปิดปาก และจมูก ก็จะทำให้มีเชื้อโรคจากตัวแม่บ้านสู่อาหารได้ หรือถ้าแม่บ้านใช้มือที่สกปรกในการหยิบจับอาหารที่พร้อมจะกิน ก็จะทำให้เชื้อโรค หรือสารพิษจากมือปนเปื้อนลงสู่อาหารได้

2) ตัวอาหาร แม่บ้านจะต้องมีความรู้ในการเลือกซื้อ หรืออาหารที่ปลอดภัยมาใช้ในครัวเรือน เช่น รู้จักเลือกใช้น้ำปลาที่ถูกต้อง น้ำส้มสายชูที่ดี ไม่ใช่หัวน้ำส้มที่มีฤทธิ์กัดกร่อน รู้จักเลือกผักสด ผลไม้ที่สะอาด ปราศจากคราบสกปรก และล้างทำความสะอาดก่อนนำมารับประทานเป็นต้น

3) ภาชนะอุปกรณ์ อันตรายจะเกิดจากการที่แม่บ้านใช้ภาชนะอุปกรณ์ที่ไม่สะอาดเพราะมีการล้างที่ไม่ถูกต้อง หรือใช้ภาชนะอุปกรณ์ที่ไม่ปลอดภัย ใส่อาหาร เช่น นำภาชนะพลาสติกสีฉูดฉาดมาใส่ต้มยำร้อน ๆ ซึ่งความร้อนและความเปรี้ยวของอาหารสามารถละลายผิวภาชนะ ทำให้มีสารพิษออกมาผสมกับอาหาร เป็นต้น

4) ครัว เป็นสถานที่สำคัญที่จะต้องจัดให้สะอาด และเป็นระเบียบสะดวกต่อการทำงาน แม่บ้านต้องไม่นำวัตถุมีพิษซึ่งเป็นอันตราย เช่น ยาฆ่าแมลง ยาฆ่ามด ยาฆ่าปลวกยาเบื่อหนู ปุ๋ย มาเก็บไว้ในครัวโดยเด็ดขาด เพราะอาจจะปนเปื้อนลงในอาหารและภาชนะได้

5) สัตว์นำโรค ได้แก่ แมลงวัน แมลงสาบ หนู และมด สามารถนำเชื้อโรคลงสู่อาหารได้ ดังนั้น แม่บ้านต้องรู้จักการป้องกันสัตว์นำโรคต่างๆ ไม่ให้ไต่ตอมหรือเกาะอาหาร

2.3 การรับประทานอาหารปลอดภัย หมายถึง การรับประทานอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ ๆ อาหารที่มีภาชนะปกปิด ไม่รับประทานอาหารที่มีแมลงวันตอม ไม่รับประทานอาหาร ที่มีเชื้อราขึ้น และการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และไม่มีสารปนเปื้อน ซึ่งมีข้อแนะนำการรับประทานอาหารดังนี้

2.3.1 รับประทานอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ ๆและอาหารมีฝาชีครอบ

2.3.2 รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และไม่มีสารปนเปื้อน

2.3.3 รับประทานอาหารที่ไม่มีเชื้อราขึ้นและแมลงวันตอม

2.3.4 ไม่รับประทานอาหารที่มีรส เค็ม มันมากจนเกินไป

2.3.5 ก่อนรับประทานอาหารควรดูฉลาก วัน เดือน ปี ที่ผลิตสินค้า วัน เดือน ปี ที่หมดอายุและเครื่องหมาย อย.

2.3.6 ล้างมือก่อนและหลังการรับประทานอาหารทุกครั้ง

2.3.7 ไม่รับประทานอาหารที่ใส่ภาชนะที่มีสีสด หรือมีลายสวยงาม เช่น ใส่อาหารร้อนและอาหารเปรี้ยว ได้แก่ อาหารผัด แกงส้ม เป็นต้น

2.3.8 ใช้ภาชนะใส่อาหาร ประเภท แก้วหรือแสตนเลส

2.3.9 การรับประทานอาหารหลายๆ คนพร้อมกันในอาหารชุดเดียวกันที่มีแกงต่าง ๆ ควรการใช้ช้อนกลาง

2.3.10 การรับประทานอาหารค้างคืนควรมีการอุ่นอาหารก่อนทุกครั้ง

3. ความรู้เกี่ยวกับอาหารไม่ปลอดภัย

อาหาร เป็นปัจจัยหนึ่งซึ่งมีความสำคัญต่อสุขภาพของประชาชน และความไม่ปลอดภัยของอาหาร หมายถึงการกินอาหารแล้วเกิดอันตรายหรือเกิดอาการผิดปกติอาจเกิดขึ้นแบบเฉียบพลัน คือ เกิดขึ้นภายในเวลาไม่นานหลังกินอาหานั้น หรืออาจเป็นพิษแบบเรื้อรัง คือเป็นพิษสะสมในร่างกาย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดและปริมาณของสารพิษที่อยู่ในอาหาร อาหารที่ไม่ปลอดภัยเกิดจากสาเหตุที่สำคัญ 4 ประการคือ (กองเผยแพร่และควบคุมการโฆษณา สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, 2530: 1-2)

3.1 สารเป็นพิษธรรมชาติในอาหาร พืชหรือสัตว์บางชนิด มีสารเป็นพิษอยู่ในตัวตามธรรมชาติ เช่น เห็ดพิษ สารพิษในปลาปักเป้า เมื่อนำพืชหรือสัตว์นั้นมาทำอาหาร จะทำให้ผู้ที่กินอาหารนั้นได้รับสารพิษ และจะแสดงอาการพิษแบบเฉียบพลัน อาการที่เกิดขึ้นจะรุนแรงมากหรือน้อย ขึ้นกับชนิดของสารพิษและปริมาณที่ร่างกายได้รับ

3.2 พิษจากเชื้อจุลินทรีย์ และพยาธิ สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

3.2.1 พิษจากตัวเชื้อจุลินทรีย์ (ซึ่งอาจเป็นเชื้อแบคทีเรีย หรือเชื้อรา) เช่น เชื้อบิด เชื้ออหิวาตกโรค จะทำให้เกิดอาการพิษแบบเฉียบพลัน มีอาการท้องเดิน ปวดท้อง คลื่นไส้อาเจียน และอาจทำให้เสียชีวิตได้ เชื้อรามีสารพิษอะฟลาท๊อกซิน (Aflatoxin) ทำให้เกิดอันตรายเมื่อมีการสะสมมากพอ เช่น อาจทำให้เกิดมะเร็งที่อวัยวะต่าง ๆ เราสามารถหลีกเลี่ยงโดยการรับประทานอาหารที่สุกแล้วเสมอ ส่วนสารพิษจากเชื้อราพบในเมล็ดพืชแห้งที่เก็บไม่ดี มีความชื้น พบมาก

ในพวกถั่ว สามารถหลีกเลี่ยงได้โดยสังเกตลักษณะของเมล็ดพืชแห้งก่อนซื้อและไม่กินเมล็ดพืชป่น เช่น ถั่วลิสงป่น งาป่น ที่ไม่แน่ใจว่าทำขึ้นใหม่หรือไม่

3.2.2 พยาธิ ไม่ทำให้เกิดอาการพิษทันที แต่จะทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายในระยะยาว เช่น พยาธิตัวตืด หรือพยาธิไส้เดือนในลำไส้ ทำให้เกิดภาวะขาดอาหาร พยาธิใบไม้ในตับ ทำให้การทำงานของตับเสีย เป็นต้น

3.3 สารเคมีที่ใช้ในการเกษตร สารเคมีที่ใช้ในการเกษตร ได้แก่ ยาฆ่าแมลง หากอยู่ในอาหารปริมาณมาก ๆ จะทำให้เกิดพิษแบบเฉียบพลัน แต่การเกิดพิษแบบนี้เกิดขึ้นน้อย ที่พบบ่อย คือ การปนเปื้อนปริมาณน้อยในอาหารพวกพืช ผัก ผลไม้ เนื่องจากการใช้ยาฆ่าแมลงไม่ถูกหลักวิชาการใช้ในปริมาณมากเกินไป หรือเก็บพืชผลเร็วกว่าที่กำหนด ซึ่งทำให้สารพิษติดอยู่ในพืช ผัก ผลไม้นั้น และเข้าสู่ร่างกายของผู้บริโภค เกิดการสะสมในร่างกาย ทำให้เกิดพิษที่อวัยวะต่างๆ ที่สารพิษสะสมอยู่ และอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดมะเร็ง

3.4 สารเจือปนในอาหาร สารเจือปนในอาหารที่ทำให้เกิดพิษ หรือเกิดอันตรายต่อร่างกาย อาจเจือปนอยู่ในอาหารด้วยความตั้งใจของผู้ผลิตหรือผู้ประกอบอาหาร หรืออาจติดมากับอาหารโดยไม่ได้ตั้งใจ สารเจือปนอาหารที่ทำให้เกิดพิษ ได้แก่

3.4.1 โลหะหนัก เช่น สารหนู ตะกั่ว ปรอท ดีบุก แคดเมี่ยม ฯลฯ โลหะหนักเหล่านี้อาจเข้ามาอยู่ในอาหารได้โดย ภาชนะบรรจุอาหาร เช่น กระป๋องบรรจุอาหารต้องได้มาตรฐาน เช่น ไม่บุบหรือนูน กระป๋องเรียบ ไม่มีกลิ่น ไม่รั่ว ถุงกระดาษ หนังสือพิมพ์ สีบนจาน ชาม สังกะสี หรือจาน ชาม กระเบื้อง ที่ไม่มีการเคลือบซ้ำบนลายสีนั้น สารปรุงแต่งสี หรือรส ที่ไม่ได้มาตรฐานไม่ใช่สิ่งปรุงแต่งที่ผลิตมาสำหรับใช้ในอาหาร เช่น สีย้อมผ้า หัวน้ำส้ม หรือกรดน้ำส้มเข้มข้นเป็นต้น โลหะหนักแต่ละชนิดจะทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายต่างกัน เมื่อมีการสะสมในร่างกาย จนมีปริมาณมากพอก็จะแสดงอาการพิษของโลหะหนักชนิดนั้น เช่น อาการกล้ามเนื้ออ่อนแรงจากสารหนู กระเพาะอักเสบไตอักเสบจากปรอท หรือมือตก เท้าตก จากตะกั่วเป็นต้น

3.4.2 บอแรกซ์ (Borax) เป็นสารเคมีอันตรายที่ถูกนำมาใช้ปรุงอาหารให้มีความเหนียว หรือกรุบกรอบ ทำให้รู้สึกอร่อยชวนรับประทาน อย่างเช่น ลูกชิ้นปิ้งปองเด้งได้ที่เคยเป็นข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์ แหนม หมูยอ ทอดมัน อาหารชุบแป้งทอดต่าง ๆ พวก ถั่วทอดไก่ กุ้ง ปลาทอด กล้วยแขก หรืออาหารประเภทผัก ผลไม้ดองต่าง ๆ หัวไชโป๊ว ผักกาดดองที่ผลิต ทางภาคอีสานนั้น ตรวจพบปริมาณของบอแรกซ์สูงมาก ในอาหารรสหวานก็พบเช่นกันเช่น ลอดช่อง รวมมิตร ทับทิมกรอบ ขนมเบื้อง เป็นต้น

บอแรกซ์ เป็นสารอินทรีย์สังเคราะห์ มีชื่อทางเคมีว่า โซเดียม เตตราบอเรต (Sodium tetraborate) โซเดียมบอเรต (Sodium borate) มีลักษณะเป็นผลึกรูปเหลี่ยมเล็กๆ ซึ่งขาวขุ่น

คล้ายผงซักฟอก ละลายได้ดีในน้ำ เรียกกันหลายชื่อ เช่น น้ำประสานทอง หรือที่คนจีนเรียก เผ่งแซ และสามารถหาซื้อได้ตามร้านขายยา หรือร้านขายของชำบางแห่งในรูปของการบรรจุถุงขาย โดยใช้ชื่อว่า แป้งกรอบ หรือผงกรอบ โดยทั่วไปจะใช้บอแรกซ์ในอุตสาหกรรมทำแก้ว ใช้ในทางเกษตรกรรมในการป้องกันกำจัดวัชพืช ใช้ป้องกันการเจริญของเชื้อราที่ขึ้นตามต้น ใบ ใช้เป็นยาเบื่อแมลงสาบ และใช้เป็นตัวเชื่อมทองเส้นเข้าด้วยกัน บอแรกซ์เป็นโทษต่อร่างกายได้ 2 ลักษณะ คือ (กองสุขาภิบาลอาหาร กรมอนามัย, 2544: 30-31)

บอแรกซ์ จะเป็นสิ่งแปลกปลอมสำหรับร่างกาย ไม่สลายตัว แต่ส่วนใหญ่จะถูกสะสมไว้ที่กรวยไต ทำให้เกิดการอักเสบได้ พิษของบอแรกซ์ ซึ่งสามารถฆ่าทำลายพืชและสัตว์ได้ ก็สามารถจะทำลายระบบทางเดินอาหารของเราได้เช่นเดียวกัน อาการที่แสดงออกจะขึ้นอยู่กับปริมาณของสารบอแรกซ์ที่รับเข้าไปในร่างกาย และความสามารถของร่างกายในการขับถ่ายออกมา ในรายที่บริโภคน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง จะเกิดระคายเคืองต่อเยื่อบุทางเดินอาหาร ทำให้มีอาการเบื่ออาหาร อาเจียน ท้องร่วงบ่อย ๆ น้ำหนักลด และอาการผื่นคันทางผิวหนัง สำหรับรายที่บริโภคครั้งละมาก ๆ อาจเกิดอาการเป็นพิษอย่างรุนแรงได้ เช่น อาเจียนออกมาเป็นเลือดปวดท้อง ผิวหนังมีผื่นแดง หรืออาการช้ำเลือด ตัวเหลือง ไม่มีปัสสาวะ และหมดสติได้สำหรับเด็กเล็ก ๆ พบว่า ถ้าบริโภคเข้าไปเพียง 5-6 กรัม หรือสักช้อนชาพูนต่อครั้ง สำหรับในผู้ใหญ่เอง ถ้าบริโภคเกินกว่า 15 กรัมต่อครั้ง ก็จะทำให้ถึงแก่ชีวิตได้ การใช้สารบอแรกซ์ผสมอาหารในปัจจุบัน ผู้ผลิตอาหารและผู้ประกอบการบางรายใช้บอแรกซ์ผสมลงในอาหาร เช่น ลูกชิ้น หมูยอ ผักกาดเค็ม มะม่วงดอง ผลไม้ดองต่าง ๆกล้วยทอด มันทอด และมีการใช้ในการปลอมปนลงในชูรส บอแรกซ์ได้ถูกกำหนดเป็นวัตถุที่ห้ามใช้ในอาหารตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่4 และมีบทลงโทษสำหรับผู้ผลิตอาหารที่ใส่บอแรกซ์ให้ถือว่าผลิตจำหน่ายอาหารไม่บริสุทธิ์ ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 10 ปีหรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

3.4.3 ดินประสิว เป็นส่วนประกอบของโปแตสเซียมหรือโซเดียมไนเตรท หรือไนไตรท์เป็นสารที่พบในหินและถ้ำ พบมากที่สุดในอินเดีย นอกจากนี้ยังพบดินประสิวในพืชพวกผัก ต้นทานตะวันและยาสูบ เป็นสารที่มีประโยชน์มากในทางอุตสาหกรรมทางการแพทย์ และด้านอาหาร ประโยชน์ของดินประสิวทางอุตสาหกรรม เช่น ใช้ทำดอกไม้ไฟ ทำดินปืนหรือดินดำ ทำระเบิด เป็นวัตถุช่วยให้โลหะหลอมง่าย ใช้ชุบเหล็กกล้า ชุบไส้เทียนฯลฯดินประสิวมีประโยชน์ต่อทางการแพทย์ และทางด้านอาหาร คือ (กองสุขาภิบาลอาหารกรมอนามัย, 2544: 38-40) ประโยชน์ทางด้านการแพทย์ ใช้ในยาขับปัสสาวะ เป็นส่วนประกอบในยาผงแก้หืด ใช้ในร่างกายที่มีโปแตสเซียมน้อยกว่าปกติประโยชน์ทางด้านอาหารคือ เป็นวัตถุกันเสียในอาหารประเภทเนื้อสัตว์ทุกชนิด เช่น เนื้อเค็ม ปลาช่อนแห้ง ปลาริวกิว อาหารเนื้อสัตว์สำเร็จรูป และเป็นสารแต่งสี

อาหารเนื้อสัตว์ ทำให้เนื้อมีสีแดง จึงใช้ในการผลิตเบคอน ไส้กรอก ปลาร้า ปลาเจ่า ปลารมควันการที่ดินประสิวทำให้เนื้อสัตว์มีสีแดงขึ้นได้เนื่องจากในเนื้อสัตว์มีสารฮีโมโกลบินซึ่งจะทำปฏิกิริยากับดินประสิวกลายเป็น เมทธีโมโกลบิน ทำให้เนื้อมีสีแดงสดดูน่ารับประทานถ้าร่างกายได้รับดินประสิวมากเกินไป หรือผู้ที่มีปฏิกิริยาตอบสนองไวต่อสารนี้เป็นพิเศษ ดินประสิวจะทำให้เกิดอาการพิษต่อทางเดินอาหาร มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ท้องร่วง อุจจาระเป็นเลือด และยังทำให้มีอาการปวดศีรษะด้วยซึ่งอาการต่างๆนี้จะเกิดในผู้ที่ได้รับดินประสิวเข้าไปมากหรือผู้ที่แพ้ ดินประสิว นอกจากนี้ยังมีการค้นพบว่าสารไนไตรท์ในดินประสิวจะทำปฏิกิริยากับสารพวกเซกันดารี่เอมีน (Secondary amine)ในอาหารเกิดสารไนโตรท์ซามีน ซึ่งเป็นสารที่อาจทำให้เกิดมะเร็งในคนได้

3.4.4 ขันฑสกรหรือซัคคาริน (Saccharin) เป็นสารประกอบอินทรีย์ที่ใช้เป็นวัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาล มีลักษณะเป็นเกล็ด หรือผลึกสีขาวขุ่น ละลายน้ำได้เล็กน้อย มีความหวานเป็น 500 เท่าของน้ำตาลทราย เมื่อบริโภคจะรู้สึกหวานติดลิ้น หวานปะแล่ม เป็นสารที่ให้ความหวานโดยไม่ให้พลังงาน โดยปกติใช้สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ปัจจุบันมีการนำซัคคารีนมาเป็นวัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาลในอาหารประเภทหมักดองกันอย่างแพร่หลายในปริมาณที่มาก รวมทั้งมีการใช้ในอาหารที่กระทรวงสาธารณสุขห้ามใช้ซัคคารีน เพราะไม่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ได้แก่ เครื่องปรุงรส น้ำปลา ซอส ซีอิ้วนม และผลิตภัณฑ์นม เป็นต้น นอกจากนั้นยังพบว่าในประเทศแคนนาดาห้ามใช้ซัคคารีนในอาหาร เนื่องจากมีการทดลอง พบว่า ก่อให้เกิดมะเร็งของกระเพาะปัสสาวะในหนูทดลอง ซึ่งในปัจจุบันนี้ยังไม่มีข้อสรุปที่ชัดเจนเกี่ยวกับพิษภัยของซัคคารีน เพราะปริมาณที่ทดลองในหนูเป็นปริมาณที่ใช้มากเกินกว่าที่จะเป็นจริงได้สำหรับมนุษย์ในประเทศไทย กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดให้ซัคคารีนเป็นวัตถุที่ให้ความหวานแทนน้ำตาลในเครื่องดื่มไดเอทสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน และผู้ป่วยโรคอ้วน รวมทั้งกำหนดประเภทอาหารลักษณะอาหาร และผลิตภัณฑ์อาหารที่ห้ามใช้ซัคคารีน เนื่องจากเป็นสารที่ไม่ให้พลังงานแก่ร่างกายไว้ด้วยเพื่อ เป็นการคุ้มครองสิทธิประโยชน์ของผู้บริโภคโดยเฉพาะเด็กเล็กที่อยู่ในช่วงที่ต้องการพลังงานสูงที่สำคัญทางการแพทย์นำซัคคารีนมาใช้ในผู้ป่วยโรคเบาหวาน และผู้ป่วยโรคอ้วน

3.4.5 สารฟอกสีในอาหาร เป็นสารเคมีที่เกิดจากขั้นตอนการผลิต หรือสินค้าที่มีสีที่เมื่อผลิตออกมาแล้วไม่สวยงาม ดังนั้น เมื่อใส่สารฟอกสีลงไปแล้วทำให้อาหารเหล่านั้น ดูขาวสะอาดนำมารับประทานเป็นการจูงใจให้ผู้บริโภคมีความรู้สึกที่ดีต่อสินค้าของตน และซื้อไปรับประทานกันมากขึ้น สารฟอกสีที่ใช้ในอาหารนั้นมีหลายชนิด แต่ที่นิยมใช้กันในอุตสาหกรรมการผลิตอาหารก็คือ สารเคมีในกลุ่มซัลไฟต์ มีดังนี้ คือ (กองสุขาภิบาลอาหาร กรมอนามัย, 2544: 32-34)

1) โซเดียมไฮโปซัลไฟต์ เป็นสารเคมีที่เป็นพิษห้ามใช้ในการปรุงอาหาร หรือใส่ในอาหาร โดยปกติใช้เป็นสารเคมีฟอกสีในการล้างถ่ายภาพ เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะทำให้เกิดอาการเป็นพิษ ในกรณีที่ได้รับเข้าไปในปริมาณน้อยจะมีอาการคลื่นไส้ วิงเวียน เหนื่อยอ่อนความดันโลหิตลดต่ำลง และถ้าได้รับในปริมาณมากก็จะทำให้ถ่ายเป็นเลือด ชัก หมดสติ หายใจไม่ออก ไตวาย และเสียชีวิตในที่สุดในปัจจุบันมีการใช้สารโซเดียมไฮโปซัลไฟต์ เป็นสารฟอกสีอาหารหลายประเภทเพื่อทำให้อาหารดังกล่าวมีสีขาว ดูน่ารับประทานขึ้น เช่น น้ำตาลปี๊บที่ทำจากน้ำตาลมะพร้าว ขิงซอย ถั่วงอก อาหารทะเลแห้งประเภทปลาหมึกตากแห้งต่าง ๆ เป็นต้น โดยผู้ผลิตผู้ประกอบการในครัวเรือนขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพิษภัยของสารโซเดียมไฮโปซัลไฟต์ และเข้าใจผิดว่าสารชนิดนี้เป็นวัตถุเจือปนอาหารที่ปลอดภัย สามารถใช้กับอาหารได้

2) ซัลไฟต์ มีการนำซัลเฟอร์ไดออกไซด์ และเกลือซัลไฟต์ไปใช้เป็นวัตถุเจือปนอาหารอย่างแพร่หลาย มีบทบาทหลายอย่างในการถนอมอาหาร เช่น เป็นสารฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ เป็นตัวยับยั้งปฏิกิริยาซึ่งเกิดเนื่องจากเอ็นไซม์ (Enzyme) เป็นวัตถุกันหืนเป็นตัวควบคุมปฏิกิริยาการปลอมแปลงสีของผลิตภัณฑ์ เช่น สีน้ำตาล ซึ่งเกิดจากปฏิกิริยาที่ใช้เอ็นไซม์ และไม่ใช้เอ็นไซม์ เป็นสารปรับปรุงโครงสร้าง และหน้าที่ของโปรตีนการใช้ซัลเฟอร์ไดออกไซด์ในอุตสาหกรรมได้มีการนำมาใช้ในผลิตภัณฑ์ผักแห้ง ผลไม้แห้งผลิตภัณฑ์เนื้อ และผลิตภัณฑ์ปลาและในอุตสาหกรรมทำไวน์ ส่วนความปลอดภัยในการใช้ หรืออันตรายที่จะได้รับจากสารกันบูดชนิดนี้ พบว่า เมื่อบริโภคเข้าไปซัลเฟอร์ไดออกไซด์และซัลไฟต์จะถูกออกซิไดซ์ไปเป็นซัลเฟต แล้วขับถ่ายออกมาทางปัสสาวะแต่ถ้าหากบริโภคเข้าไปในปริมาณที่มากเกินไป สารกันบูดที่หลงเหลือนี้จะไปลดการใช้โปรตีนและไขมันในร่างกาย และจะไปทำลาย Thiamine ในอาหารด้วย เพราะฉะนั้นเวลาจะใช้สารกันบูดชนิดนี้จึงไม่ควรใช้เกินปริมาณที่กฎหมายกำหนดไว้

3.4.6 สารกันบูดหรือวัตถุกันเสีย (Preservatives) เป็นสารประกอบเคมี หรือของผสมสารประกอบเคมีที่ใช้เติมลงไปในอาหารเพื่อชะลอการเน่าเสียหรือยืดอายุการเก็บของอาหาร สารกันบูดที่เราเติมลงไปในอาหารนั้นจะมีผลไปยับยั้งการเจริญ หรือทำลายจุลินทรีย์ได้โดย

1) มีผลต่อผนังเซลของจุลินทรีย์ โดยไปทำให้คุณสมบัติของผนังเซลล์เปลี่ยนแปลงอาจทำให้ทางเดินของอาหารจากภายนอกสู่ภายในเซลล์เกิดขัดข้อง ผนังเซลล์ฉีกขาดทำให้เกิดการรั่วไหลของส่วนประกอบภายในเซลล์ หรือสารกันบูดบางชนิดสามารถไปต่อต้านการสังเคราะห์ส่วนประกอบของผนังเซลล์ทำให้เกิดมีผนังเซลล์ที่ไม่สมบูรณ์ทำให้จุลินทรีย์ตายได้ และนอกจากนี้ยังมีสารชนิดที่ไปห่อหุ้มผนังเซลล์ของจุลินทรีย์ต้องหยุดชะงักเป็นสาเหตุให้จุลินทรีย์ ตายได้เช่นกัน

2) มีผลต่อการทำงานของเอ็นไซม์ภายในเซลล์ การที่เอ็นไซม์จะทำงานอย่าง มีประสิทธิภาพได้นั้น ส่วนประกอบต่างๆ ของเอนไซม์ต้องอยู่ในสภาพที่สมบูรณ์ พร้อมจะทำงานได้ หากส่วนใดส่วนหนึ่งถูกทำลายความสามารถในการทำงานของเอ็นไซม์ก็จะเสียไปสารกันบูดบางตัวเมื่อเติมลงไปจะไปทำลายส่วนประกอบของเอ็นไซม์ทำให้ความสามารถของเอ็นไซม์เสียไป ซึ่งมีผลทำให้การดำรงชีวิตของจุลินทรีย์ต้องหยุดชะงัก หรือตายได้

3) มีผลต่อพันธุกรรมของเซลล์ โดยทั่วไปแล้วองค์ประกอบที่สำคัญ และเกี่ยวข้องกับการแบ่งเซลล์ ได้แก่ โครโมโซม และยีน ซึ่งหากมีความผิดปกติเกิดขึ้นกับส่วนนี้การแบ่งเซลล์ย่อยจะเกิดขึ้นไม่ได้เช่น สารกันบูดบางชนิดจะไปทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่RNA ซึ่งเป็นส่วนประ กอบของยีนและจะมีผลต่อเนื่องไปยับยั้งการสังเคราะห์ของโปรตีน ทำให้ขบวนการแบ่งเซลล์หยุดชะงักจำนวนจุลินทรีย์ก็จะไม่เพิ่มสารกันบูดที่นิยมใช้ในอาหารในปัจจุบันมีมากมายหลายชนิด ตั้งแต่ชนิดง่ายหาได้ในครัวเรือน เช่น เกลือ น้ำตาล ซึ่งมีข้อจำกัดในการใช้ คือ ใช้ได้กับอาหารบางประเภทเท่านั้น ส่วนใหญ่มักใช้ร่วมกับวิธีการถนอมอาหารแบบอื่น ๆ เช่น การตากแห้ง เป็นต้น

3.4.7 ฟอร์มาลีน คือ สารละลายที่ประกอบด้วยน้ำและฟอร์มาลดีไฮด์ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 33 ต่อน้ำหนัก เป็นของเหลวใส ไม่มีสี มีกลิ่นฉุนเฉพาะตัว ปกติมักจะใช้ในอุตสาหกรรมผลิตภัณฑ์เคมีภัณฑ์ พลาสติก สิ่งทอ และใช้รักษาผ้าไม่ให้ยับ สำหรับทางการแพทย์มักใช้เป็นน้ำยาฆ่าเชื้อโรค ฆ่าเชื้อรา น้ำยาดับกลิ่น น้ำยาดองศพในปัจจุบันพบว่า ผู้ประกอบการค้าอาหารรายย่อยนิยมใช้ผักสด หรืออาหารทะเลแช่ หรือชุบสารละลายฟอร์มาลีน เพื่อชะลอการเน่าเสียของอาหาร และก่อให้เกิดอันตรายทั้งต่อผู้บริโภคและผู้ประกอบการเอง คือ สารฟอร์มาลีนจะก่อให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวหนัง และเยื่อบุทางเดินหายใจ ระบบทางเดินอาหาร ถ้ากินเข้าไปก็จะทำเกิดอาการปวดท้องรุนแรงคลื่นไส้ อาเจียน ปัสสาวะไม่ออก กดประสาทส่วนกลางทำให้หมดสติได้ และในกรณีที่ได้รับเข้าไปถึง 30 มิลลิลิตร จะทำให้หมดสติและตายได้ ถ้าหากสัมผัสถูกผิวหนังจะทำให้เกิดอาการระคายเคืองปวดแสบปวดร้อนอย่างรุนแรง (กองสุขาภิบาลอาหาร กรมอนามัย, 2544: 48)

3.4.8 สารหนู สารหนูมีมากในยาฆ่าแมลง ยาเบื่อหนู และยาฆ่าเชื้อโรค มีบ้างในสีผสมอาหาร สารกันเสีย ในสีพิมพ์กระดาษห่ออาหาร ในอาหารทะเล เช่น หอยแมลงภู่หอยนางรมนอกจากนี้อาจปะปนอยู่ในอาหารโดยบังเอิญ หรือผู้ใช้ขาดความระมัดระวัง

3.4.9 สีสังเคราะห์ ถ้าเป็นสีสังเคราะห์ที่ไม่ได้เป็นสีผสมอาหาร ก็ยิ่งมีอันตรายต่อร่างกายมากทั้งอันตรายจากตัวสีเอง และอันตรายจากสิ่งเจือปนอื่น ๆ ด้วย อาจเป็นสาเหตุของเนื้องอก หรือมะเร็งที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายได้ แต่ถ้าเป็นสีสังเคราะห์ที่ผลิตเป็นสีผสม

อาหารก็สามารถใช้ได้ตามปริมาณที่กำหนด ถ้ามากเกินไปก็อาจเกิดการสะสมในร่างกายเป็นอันตรายได้เช่นเดียวกับสารเคมีอื่น ๆ

จากที่ได้กล่าวถึงความรู้เกี่ยวกับอาหารไม่ปลอดภัย สรุปได้ว่า อาหารที่มีวางจำหน่าย ตามร้านค้าในตลาด ร้านค้าแพงลอย ห้างสรรพสินค้า ล้วนแล้วอาจมีสารพิษที่เจือปนอยู่ภายในอาหาร ดังนั้น ผู้ประกอบอาหารจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความรู้ ความเข้าใจและระมัดระวังในการเลือกซื้ออาหารปลอดภัยมาบริโภค

แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร

ทฤษฎีเกี่ยวกับการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่ได้ศึกษานั้น ครอบคลุมความหมายของการรับรู้ การรับรู้เป็นพื้นฐานของพฤติกรรม ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ ความสำคัญของการรับรู้ แนวคิดเกี่ยวกับการได้รับข้อมูลข่าวสาร และสื่อที่ใช้ในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพดังต่อไปนี้

ลักขณา สริวัฒน์ (2544) กล่าวว่า การรับรู้เป็นพื้นฐานของการทำความเข้าใจสิ่งแวดล้อม เกิดขึ้นได้เมื่อมีสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อมเข้ามากระทบกับอวัยวะรับความรู้สึกซึ่งจะส่งกระแสความรู้สึกนั้น ๆ ไปยังสมองเพื่อตีความและเกิดการรับรู้

สุปาณี สนธิรัตน (2545)ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับองค์ประกอบในการรับรู้ไว้ดังนี้ ขบวนการรับรู้เป็นการตีความข่าวสารที่สมองได้รับ การตีความนี้ ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่าง ๆเช่น ประสาทรับสัมผัส ธรรมชาติของสิ่งเร้า ประสบการณ์เดิม ความคาดหวังในขณะนั้น ความสนใจ (Attention) การจัดการหมวดหมู่ของสิ่งเร้า ซึ่งทำให้แต่ละคนรับรู้แตกต่างกันออกไปแม้ว่าจะมีสิ่งเร้าเดียวกันและจะมีการรับรู้ต่อสิ่งเร้าเดียวกันแตกต่างกันออกไปเมื่อสถานการณ์เปลี่ยนแปลงไป

วิรัช สงวนวงศ์วาน (2546) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการรับรู้ไว้ดังนี้ การรับรู้(Perception) คือ กระบวนการที่บุคคลให้ความหมายกับสิ่งที่อยู่รอบตัวโดยการรวบรวมและตีความจากประสาทที่ได้รับ เมื่อเรารับรู้สิ่งใดก็มักเชื่อว่าสิ่งนั้นเป็นความจริง บุคคล 2 คนได้เห็นสิ่งเดียวกัน แต่อาจเกิดการรับรู้ต่างกัน และได้ให้ความหมายเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ไว้ดังนี้ การที่คน 2 คนเห็นสิ่งเดียวกันแต่การเกิดการรับรู้ต่างกัน อาจเกิดจากปัจจัย 3 อย่าง คือ ตัวผู้รับรู้เอง (Perceiver) สิ่งที่เห็น (Target) และสถานการณ์ (Situation)

สิทธิโชค วรานุสันติกุล (2546) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการรับรู้ไว้ดังนี้ การรับรู้ คือ กระบวนการที่อินทรีย์หรือสิ่งมีชีวิตพยายามทำความเข้าใจสิ่งแวดล้อมโดยผ่านทางประสาทสัมผัส กระบวนการนี้เริ่มต้นจากการใช้อวัยวะสัมผัสจากสิ่งเร้าและจัดระบบสิ่งเร้าใหม่ภายในระบบการคิด

ในสมอง ภายหลังจากนั้นจึงจะแปลความหมายว่าสิ่งเร้าที่รับสัมผัสเข้ามานั้นคืออะไรขั้นแปลความหมายนี้เป็นขั้นที่อินทรีย์จะใช้ประสบการณ์เก่าเป็นพื้นฐานของการแปลความหมาย

พิภพ วชังเงิน (2547) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการรับรู้ไว้ดังนี้ การรับรู้ คือ อาการสัมผัสที่มีความหมาย เป็นการแปลหรือตีความจากที่ได้รับสัมผัสออกมาเป็นสิ่งที่มีความหมายซึ่งเป็นที่รู้จักและเข้าใจกัน โดยอาศัยประสบการณ์เดิม

จากความหมายของการรับรู้ที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การรับรู้ หมายถึง การที่มนุษย์รับตัวกระตุ้นเข้ามาทางประสาทสัมผัสต่าง ๆ จากนั้นก็มีการประมวลและตีความข้อมูลที่รับเข้ามาซึ่งในการแปลสิ่งเร้าต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์เดิมของบุคคลแต่ละคนและบุคคลจะเลือกให้ความสนใจเฉพาะสิ่งเร้าที่มีความหมายต่อตนเอง นอกจากนี้แล้ว การรับรู้ยังเป็นการแสดงให้เห็นถึงความรู้ ความเข้าใจ ของบุคคลที่เกิดขึ้นด้วย

การรับรู้เป็นพื้นฐานของพฤติกรรม

จากแนวคิดของนักวิชาการ การรับรู้เป็นพื้นฐานของพฤติกรรม ดังนี้

รัจรี นพเกตุ (2540) กล่าวว่า การรับรู้นับว่าเป็นพื้นฐานของการทำความเข้าใจสิ่งแวดล้อมเกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อมเข้ามากระทบกับอวัยวะรับความรู้สึกซึ่งจะส่งกระแสความรู้สึกนั้น ๆ ไปยังสมองเพื่อเกิดการตีความและเกิดการรับรู้ การรับรู้มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อพฤติกรรมของมนุษย์ในการดำรงชีวิตที่จะขาดเสียไม่ได้

ปัจจัยสำคัญ ๆ ที่กำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ ได้แก่ การรับรู้ (Perception) การเรียนรู้ (learning) สติปัญญาและความคิด (Intelligence and thought) ความเชื่อและค่านิยม (Belief and value) เจตคติ (Attitude) อารมณ์ (Emotion)และแรงจูงใจ (Motivation)

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้มีอยู่ด้วยกันหลายๆปัจจัย จากแนวคิดของนักวิชาการหลายท่าน ได้แก่ รัจรี นพเกตุ (2540) วิรัช สงวนวงศ์วาน (2546) และสิทธิโชค วรานุสันติกุล (2546)ที่พอจะสรุปในส่วนที่เกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิผลต่อการรับรู้ได้ดังนี้

1. ผู้รับรู้ (The perceiver) เมื่อบุคคลมองดูเป้าหมายและพยายามที่จะตีความหมายถึงสิ่งที่มองว่าคืออะไร การตีความนั้นจะได้รับอิทธิพลจากลักษณะส่วนตัวของผู้รับรู้ สิ่งที่ขอเกี่ยวเนื่องอย่างมากกับการรับรู้ ได้แก่ ทัศนคติ สิ่งจูงใจ ความสนใจ ประสบการณ์ในอดีต ความคาดหวังสถานการณ์และเป้าหมายโดยมีรายละเอียดดังนี้

2. ทัศนคติ (Attitudes) คือแนวโน้มของบุคคลที่จะเข้าใจ(Cognitive)รู้สึก(Feel oraffective) และการแสดงพฤติกรรม (Behavior) ของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง

3. เหตุจูงใจ (Motives) แรงจูงใจภายในบุคคลที่กระตุ้นความต้องการที่ไม่เป็นที่พอใจหรือเหตุจูงใจจะกระตุ้นพฤติกรรมบุคคลและอาจมีอิทธิพลอย่างมากต่อการรับรู้ มีการทดลองโดยการให้ผู้ถูกทดลองอดอาหารด้วยจำนวนชั่วโมงที่แตกต่างกัน บางคนอดอาหาร1 ชั่วโมงก่อนหน้าทดลอง บางคนอดนานกว่านั้น บางคนอดนานถึง 16 ชั่วโมง แล้วให้ผู้ถูกทดลองดูภาพที่ไม่ชัด โดยการใช้ความหิวให้มีอิทธิพลเหนือการตีความของภาพที่ไม่ชัดเหล่านั้น ปรากฏว่า คนที่อดอาหารถึง 16 ชั่วโมงรับรู้ภาพที่ไม่ชัดเป็นภาพอาหารมากกว่า คนที่อดอาหารในเวลาที่สั้นกว่า

4. ความสนใจ (Interests) เป็นความสนใจของผู้รับรู้ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่น คนที่ชอบอ่านหนังสือเมื่อมีเวลาว่างก็จะนำหนังสือมาอ่านเสมอ

5. ประสบการณ์ในอดีต (Past experiences) คนเรารับรู้สิ่งต่าง ๆ จากการที่เราเกี่ยวข้องด้วย เช่น บุคคลหนึ่งเคยมีเจ้านายเป็นผู้หญิงที่มีความจู้จี้ขี้บ่น ต่อมาเมื่อมีเจ้านายเป็นผู้หญิงอีกก็จะเกิดการรับรู้ว่าจะจู้จี้ขี้บ่นเหมือนคนเดิม

6. ความคาดหวัง (Expectation) เป็นความเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์หรือพฤติกรรมซึ่งนำไปสู่ผลลัพธ์ เช่น เรามีความหวังว่าลูกของเราต้องเก่ง ขยัน แต่ความเป็นจริงอาจตรงกันข้ามกับที่เราคาดหวังไว้ก็ได้

7. เป้าหมาย (The target) คือสิ่งซึ่งถูกสังเกตว่าเป็นที่ยอมรับและรับรู้ คนที่เสียงดังมักจะถูกสังเกตมากกว่าคนที่เงียบ เช่นเดียวกันคนที่น่าประทับใจอย่างมากก็จะถูกสังเกตมากกว่าคนที่ไม่น่าประทับใจ ลักษณะของเป้าหมาย ประกอบด้วย ความใหม่ (novelty) การเคลื่อนไหว (Motion)น้ำเสียง (Sounds) ขนาด (Size) ภูมิหลัง (Background) และความใกล้เคียง (Proximity) ซึ่งสามารถสร้างภาพของเป้าหมายตามที่เราเห็น เช่น ภาพขนาดใหญ่ย่อมมองเห็นได้ชัดกว่าภาพขนาดเล็กเป้าหมายไม่สามารถถูกมองในลักษณะเดี่ยว ๆ ดังนั้นความสัมพันธ์ของเป้าหมายกับภูมิหลังที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้มีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดการจัดหมวดหมู่ของสิ่งที่ใกล้เคียงกันและคล้ายกันเข้าด้วยกัน

8. สถานการณ์ (Situation) เป็นสิ่งที่มองเห็น หรือเหตุการณ์รอบ ๆ สภาพแวดล้อมที่อยู่ภายนอก ซึ่งมีอิทธิพลต่อการรับรู้ เช่น รับรู้ว่าคนที่อาศัยอยู่ริมแม่น้ำจะต้องว่ายน้ำเป็น แต่ความเป็นจริงบางคนอาจจะว่ายน้ำไม่เป็นก็ได้ เราอยู่ในกลุ่มที่เที่ยวเก่ง ผู้อื่นก็เกิดการรับรู้ว่าเราเที่ยวเก่งด้วยทั้ง ๆ ที่ความเป็นจริงอาจจะไม่เป็นเช่นนั้น ปัจจัยสถานการณ์ที่ทำให้เกิดการรับรู้ประกอบด้วยเวลา (Time) สภาพงาน (Work setting) และสภาพสังคม (Social setting) เช่น ช่วงเวลาที่ต่างกันอาจรับรู้ได้ต่างกัน

จากการทบทวนเอกสารข้างต้นสรุปได้ว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้นั้นประกอบด้วย ทัศนคติ เหตุจูงใจ ความสนใจ ประสบการณ์ในอดีต ความคาดหวัง เป้าหมายและสถานการณ์

ทั้งหมดข้างต้นส่งผลโดยตรงต่อการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ของมนุษย์ และปัจจัยต่าง ๆ เหล่านั้นยังส่งผลให้การรับรู้ของมนุษย์แตกต่างกันออกไปซึ่งมีลักษณะที่เป็นปัจเจกบุคคล

ความสำคัญของการรับรู้

การรับรู้เป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่งต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์เพราะพฤติกรรมต่างๆที่มนุษย์แสดงออกล้วนแล้วแต่มีพื้นฐานมาจากการรับรู้อีกทั้งการรับรู้ยังมีความสำคัญต่อสิ่งต่อไปนี้ด้วย

1. มีความสำคัญต่อการเรียนรู้ การรับรู้ทำให้เกิดการเรียนรู้ ถ้าไม่มีการรับรู้ การเรียนรู้ก็เกิดขึ้นไม่ได้สังเกตได้จากกระบวนการดังนี้สิ่งเร้าประสาทสัมผัสกับสิ่งเร้าตีความและรู้ความหมายรับรู้ เกิดเป็นการเรียนรู้ การเรียนรู้ก็ส่งผลต่อการรับรู้ครั้งใหม่ เนื่องจากความรู้ความจำเดิมจะช่วยแปลความหมายให้ทราบว่าคืออะไร

2. มีความสำคัญต่อ เจตคติ อารมณ์ และแนวโน้มของพฤติกรรม เมื่อรับรู้แล้วย่อมเกิดความรู้สึกและมีอามรณ์พัฒนามาเป็นเจตคติแล้วพฤติกรรมก็ตามมาในที่สุดจากการทบทวนเอกสารข้างต้นผู้วิจัยพอจะสรุปเนื้อหาของการรับรู้ว่าหมายถึงกระบวนการที่มนุษย์ถึงสิ่งเร้าเข้ามากระทบอวัยวะรับความรู้สึก ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้นและผิวหนังซึ่งเรียกว่ากระบวนการรับสัมผัส จากนั้นสมองจะทำการแปลความหมายและตีความสัมผัสที่ได้รับนั้น ออกมาในรูปของความเข้าใจ เกิดความรู้ เกิดการตอบสนอง โดยแสดงออกมาทางพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ ความถูกต้องของการรับรู้ขึ้นอยู่กับ การรับรู้ การเรียนรู้ สติปัญญาและความคิดความเชื่อและค่านิยม เจตคติ อารมณ์ และแรงจูงใจ รวมถึงสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่เกิดจากการรับรู้ได้เช่นกัน

สำหรับการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร หมายถึง กระบวนการที่มนุษย์จัดระเบียบและตีความรู้สึกเกี่ยวกับการสื่อสารซึ่งเป็นเรื่องของข้อมูลข่าวสารและข้อสนเทศต่าง ๆ เป็นการแสดงให้เห็นถึงความรู้ ความเข้าใจ ของมนุษย์ที่มีต่อการสื่อสารและข้อมูลข่าวสารที่ได้รับหรือเกิดขึ้น

ความหมายของการสื่อสาร

การสื่อสารเป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่งต่อการใช้ชีวิตประจำวันของมนุษย์ มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายแตกต่างกันดังนี้

สุจิตรา พรมนุชาธิป (2540) ได้ให้ความหมายของการสื่อสาร หมายถึง กระบวนการส่งผ่านหรือสื่อความหมายระหว่างบุคคล เป็นวิธีทางและเทคนิคของการสื่อความหมายทั้งทางตรงและทางอ้อม

ปรมะ สตะเวทิน (2541) การสื่อสาร คือ กระบวนการของการถ่ายทอด (Message) จากบุคคลฝ่ายหนึ่งซึ่งเรียกว่า ผู้ส่งสาร (Source) ไปยังบุคคลอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า ผู้รับสาร (Receiver) โดยผ่านสื่อ (Channe)

นรินทร์ชัย พัฒนพงศา (2542) กล่าวว่า การสื่อสารเป็นการแลกเปลี่ยนข่าวสาร ระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับสาร โดยใช้สื่อหรือช่องทางต่าง ๆ เพื่อมุ่งหมายโน้มน้าวใจให้เกิดผลในการให้เกิดการรับรู้ เปลี่ยนทัศนคติหรือเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง

ลักขณา สริวัฒน์ (2544) กล่าวว่า การสื่อสารเป็นกระบวนการในการส่งหรือแลกเปลี่ยนข่าวสาร หรือความคิดระหว่างบุคคลกับบุคคล

สรุปว่า การสื่อสาร คือ กระบวนการถ่ายทอด แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารระหว่างบุคคล โดยการผ่านสื่อเพื่อทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน

องค์ประกอบของการสื่อสาร

การสื่อสารมีองค์ประกอบหลายด้าน (ลักขณา สริวัฒน์, 2544) กล่าวไว้มีดังต่อไปนี้

1. ผู้ส่งสาร หมายถึง บุคคลหรือแหล่งที่มาของข่าวสาร ซึ่งอาจเป็นบุคคลเพียงคนเดียวหรือคณะบุคคล หรือองค์การ เช่น สถานีวิทยุ โทรทัศน์

2. สาร หมายถึง เนื้อหาสาระที่ส่งออกไปจากผู้ส่ง อาจจะเป็นความคิดหรือเรื่องที่จะส่งไปตามสื่อ เช่น คำพูด ข้อเขียนหรือรูปภาพที่วาดขึ้น

3. ช่องทางหรือสื่อ หมายถึง ตัวกลางหรือพาหะที่จะนำสารไปยังผู้รับสารไม่ว่าจะเป็นการสื่อสารประเภทใด ข่าวสารจะต้องถูกผ่านไปตามช่องทาง

4. ผู้รับสาร หมายถึง บุคคลที่เป็นจุดหมายปลายทางของข่าวสารที่ ส่งออกไป โดยผู้รับสารจะรับรู้ข่าวสารจากสื่อที่ส่งไปด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ การได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรสและการสัมผัส

5. ผลของการสื่อสาร หมายถึง การเปลี่ยนแปลงหรือข้อแตกต่างซึ่งเกิดขึ้นกับบุคคลหรือกลุ่มบุคคลอันเนื่องมาจากข่าวสารที่ได้รับ

อุปสรรคของการสื่อสาร

อุปสรรคและความเข้าใจผิดในการสื่อสารย่อมเกิดขึ้นได้ทั้งผู้ส่งและผู้รับสารบุคคลในแต่ละสังคมย่อมมีประสบการณ์ ความสามารถในการเรียนรู้แตกต่างกัน อุปสรรคทั้งหลายนั้น มาจากหลายสิ่งหลายอย่างด้วย เช่น เศรษฐกิจ การเมือง ศาสนา เชื้อชาติ วัฒนธรรม ภาษา ฯลฯ ยังมีอุปสรรคที่ถูกมองข้ามไป คือ ความสามารถที่จะเข้าใจในข่าวสารนั้นแตกต่างกัน แม้ว่าจะส่งข่าวเพิ่มมากขึ้นสักเพียงใดก็ตาม ไม่สามารถจะแก้ปัญหาของ ความไม่รู้ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีรายได้น้อย เช่น ลูกจ้าง กรรมกร ชาวชนบทที่อาศัยตามท้องถิ่นทุรกันดาร มีเปอร์เซ็นต์ของการอ่านหนังสือไม่ออกสูงมากทำให้เป็นอุปสรรคสำคัญของสถาบันต่าง ๆ เช่น รัฐบาล ธุรกิจ เอกชน หรือสถาบันทางการศึกษา ฯลฯ ซึ่งจากผลของการศึกษาวิจัยได้พบว่า เหตุผลสำคัญที่ทำให้การสื่อสารล้มเหลว (วัฒนา พุทธางกูรานนท์, 2542) คือ

1. มีประชาชนบางกลุ่มไม่รับรู้อะไรเลย เนื่องจากทัศนคติเก่า ๆ กับความรู้ที่ใหม่ไม่สอดคล้องกัน

2. มวลชนส่วนใหญ่บางกลุ่มยอมรับว่าเขาไม่สนใจกับเนื้อหาของข่าวสารที่ได้รับหรือจะรู้บ้างก็มีเพียงเล็กน้อย

3. มวลชนจะสนใจเฉพาะข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับตนและสมาชิกในกลุ่มเท่านั้น

4. เนื่องจากความสามารถของการรับสารในแต่ละบุคคลมีไม่เท่ากัน

5. หลังจากกลุ่มประชาชนได้รับสารนั้นแล้ว จะเกิดปฏิกิริยาโต้ตอบแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับประสบการณ์ ระดับของความรู้ รสนิยมและความเชื่อถือดั้งเดิมของที่มีแต่ละบุคคล

สื่อที่ใช้ในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ

ในการดำเนินงานเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารของหน่วยงาน สิ่งที่สำคัญและจำ เป็นที่จะต้องกระทำ ก็คือการบอกกล่าวชี้แจงให้ประชาชนได้ทราบข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ สร้างความนิยมศรัทธาและเรียกร้องความร่วมมือสนับสนุนจากกลุ่มประชาชน ฉะนั้น ในการติดต่อสื่อสารประชาสัมพันธ์กับกลุ่มประชาชนกลุ่มต่าง ๆ อาจทำ ให้หลายวิธีการ วิธีหนึ่งที่นำ มาใช้คือการใช้เครื่องมือสื่อสารต่าง ๆ มาช่วยเสริมให้การดำ เนินงานเผยแพร่ประชาสัมพันธ์มีประสิทธิภาพขึ้นซึ่งประเภทของสื่อที่ใช้มีอยู่หลายประเภท ในที่นี้แบ่งเป็นกลุ่ม ๆ ได้ 5 ประเภท ดังนี้ (กองสุขาภิบาล กระทรวงสาธารณสุข, 2543)

1. สื่อบุคคล (Person Media) มีความสำคัญอย่างยิ่ง และเป็นแกนหลักที่จะนำนวัตกรรมต่าง ๆ ไปสื่อกลุ่มเป้าหมาย จากผลการวิจัยหลายเรื่องระบุว่า สื่อบุคคลจะมีอิทธิพลที่จะทำให้กลุ่มเป้าหมายยอมรับความคิดและแนวทางปฏิบัติหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมากกว่าสื่ออื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งสื่อบุคคลในงานทางด้านสาธารณสุข ได้แก่ แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุข ผู้ใหญ่บ้าน ผู้นำชุมชน เพื่อนบ้าน และสมาชิกในครอบครัว จากการศึกษาแผนงานโครงการด้านสาธารณสุข พบว่า สื่อบุคคลที่สำคัญอย่างยิ่งคือ กลุ่มผู้ปฏิบัติงานด้านภาคสนามโดยเฉพาะกลุ่มอาสาสมัครเพราะเป็นกลุ่มที่สัมผัสกับประชาชน เข้าถึงประชาชน ตลอดจนสามารถทำ ให้กลุ่มเป็น หมายเปลี่ยนแปลงได้ ทั้งนี้ภายใต้เงื่อนไขว่า สื่อบุคคลจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจ และปฏิบัติตนสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาสาธารณสุข และมีคุณสมบัติของผู้ส่ง สารที่มีประสิทธิภาพด้วยปกติสื่อบุคคลจะมีจุดเด่นในแง่การเป็นสื่อสารแบบสองทาง มีผลย้อนกลับสามารถชี้แจงสร้างความเข้าใจร่วมกัน และมีแนวโน้มที่จะทำให้กลุ่มเป้าหมายยอมรับนวัตกรรมสาธารณสุขได้มากกว่าสื่ออื่น ๆ แต่มีจุดอ่อนคือ สามารถที่สื่อสารได้กับคนจำนวนน้อย อีกทั้งไม่ครอบคลุมทั้งชุมชนในเวลาเดียวกัน นอกจากนี้ยังมีสื่อบุคคล อีกประเภทหนึ่ง คือ สื่อบุคคลประเภทพื้นบ้านเช่น การแสดงหมอลำ ลิเก หนังตะลุง เป็นต้นสื่อเหล่านี้นับว่ามีอิทธิพลในการสร้างหรือเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ค่านิยม

ความเชื่อในด้าน สาธารณสุขเป็นอย่างมาก เช่น การฉรงค์อีสานไม่กินปลาดิบ ให้หมอลำ เป็นสื่อในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร เป็นต้น

2. สื่อมวลชน (Mass Media) สื่อมวลชนในปัจจุบันมีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อสังคมมนุษย์มาก มีผลต่อความคิดและพฤติกรรมของมนุษย์ในสังคมทุกแห่ง สามารถส่งข่าวสารถึงกันโดยผ่านทางสื่อมวลชน เช่น วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ วารสาร แผ่นพับแผ่นปลิว โปสเตอร์ หอกระจายข่าวประจำหมู่บ้าน เสียงตามสาย เป็นต้น

วิลัช ลภิรัตนกุล (2544) กล่าวว่า การสื่อสารมวลชน (Mass Communication) เป็นการติดต่อสื่อสารไปยังผู้รับสารที่มีอยู่จำนวนมาก ๆ หรือเป็นมวลชน (Mass) มวลชนเหล่านี้อาจจะกระจัดกระจายกันไปทั่วประเทศและมีความแตกต่างกันในปัจจัยต่าง ๆ เช่น เพศ วัย อาชีพ ฐานะ ฯลฯ มวลชนในที่นี้จึงได้แก่ ผู้ชม ผู้อ่าน ผู้ฟัง เช่น ผู้อ่านหนังสือพิมพ์ ผู้ฟังวิทยุ ผู้ชมโทรทัศน์ มวลชนเหล่านี้ประกอบด้วยคนจำนวนมากมาย ฉะนั้นสื่อสารมวลชนจึงเป็นการนำสาร (Message) จะเป็นคำภาพหรือเสียงก็ตามไปสู่บุคคลต่าง ๆ มากมาย

2.1 วิทยุกระจายเสียง เป็นเครื่องมือสื่อสารประชาสัมพันธ์ที่มีบทบาทสำคัญเพราะเป็นสื่อมวลชนที่สามารถสื่อข่าวสารต่าง ๆ ในรูปของคำ พูด เสียงเพลง ดนตรี ข่าว และรายการสาระประโยชน์สู่ประชาชน ทำให้ประชาชนที่อยู่ห่างไกลสามารถรับฟังข้อมูลข่าวสารได้ในระยะเวลาที่รวดเร็ว สามารถเข้าถึงประชาชนได้อย่างกว้างขวางทั้งในท้องถิ่นทุรกันดารห่างไกลความเจริญขาดการคมนาคม ที่สื่ออื่นไม่สามารถเข้าถึงได้ แม้แต่ประชาชนผู้ไม่รู้หนังสือก็สามารถรับฟังข่าวสารจากวิทยุได้ สามารถนำ วิทยุพกติดตัวฟังได้ทุกเวลาและแทบทุกหนทุกแห่งรวมทั้งเครื่องรับวิทยุก็มีราคาถูก และมีอายุการใช้งานได้ค่อนข้างนาน แต่มีข้อเสียเปรียบคือ วิทยุไม่อาจเสนอรายละเอียดเนื้อหาได้มาก ๆ สลับซับซ้อนเหมือนหนังสือพิมพ์ วิทยุเป็นการใช้ภาษาพูดซึ่งต้องสั้น เข้าใจง่ายมากกว่าจะมีรายละเอียดมาก ๆ เหมือนภาษาเขียนของหนังสือพิมพ์ช่วงเวลาออกอากาศก็มีความเหมาะสม หากจัดช่วงเวลาออกอากาศไม่เหมาะสมอาจทำ ให้สารนั้นไร้ประโยชน์ เพราะคนไม่ได้ฟังวิทยุหากเราฟังไม่ทันหรือฟังไม่เข้าใจ จะไม่สามารถย้อนกลับมาทบทวนฟังใหม่ได้ รวมทั้งวิทยุไม่สามารถเสนอภาพเหตุการณ์หรือภาพถ่ายได้อย่างโทรทัศน์และหนังสือพิมพ์ ฟังได้เฉพาะแต่ข่าวเรื่องราวเท่านั้น ต้องใช้จินตนาการเอง

2.2 โทรทัศน์ เป็นเครื่องมือสื่อสารมวลชนที่มีบทบาทสำคัญในการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ โทรทัศน์มีคุณลักษณะที่เด่นและได้เปรียบสื่อสารมวลชนอื่น ๆ หลายประเภทโดยที่โทรทัศน์สามารถนำ เอาทั้งภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว และเสียงมาแพร่สู่ประชาชนนับล้านคนโดยที่ประชาชนนั่งพักผ่อน นอนรับชมภายในบ้านของตนเองอย่างสะดวกสบาย คุณลักษณะเด่นนี้ทำ ให้โทรทัศน์มีสภาพคล้ายเป็นการรวมเอาสื่อมวลชนประเภทต่าง ๆ ทั้ง 3 ประเภทมารวมกันไว้ในสิ่ง

เดียวกัน คือ ทั้งภาพยนตร์ วิทยุกระจายเสียง และหนังสือพิมพ์ สามารถให้ทั้งข่าวสารความรู้และสาระบันเทิง ด้วยภาพ แสง เสียง สีที่สดใสสวยงามถึงภายในบ้าน แต่มีจุดด้อย กล่าวคือเครื่องมีราคาแพง ใช้ได้เฉพาะพื้นที่หรือสถานที่บางแห่งที่คลื่นส่งไปถึงบางแห่งอาจรับชมไม่ได้รวมทั้งช่วงเวลาออกอากาศก็มีความสำคัญต่อการรับทราบของประชาชน นอกจากนี้ในงานสาธารณสุขจะนำโทรทัศน์มาใช้ในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร ช่วงเวลาออกอากาศมีราคาแพงมากไม่เหมาะสมกับทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด

2.3 หนังสือพิมพ์ เป็นสื่อมวลชนที่สามารถเข้าถึงประชาชนจำนวนมาก และมีระยะเวลากำหนดออกที่แน่นอนเป็นประจำสม่ำเสมอหนังสือพิมพ์สามารถเร้าให้เกิดประชามติขึ้นในหมู่ประชาชนได้สามารถเสนอข่าวสารเรื่องราวต่างๆหลายๆด้านผสมผสานปะปนกันไปในฉบับเดียวกัน แต่มีจุดด้อยบางประการ กล่าวคือ หนังสือพิมพ์ไม่สามารถเข้าถึงประชาชนผู้ไม่รู้หนังสือหรืออ่านหนังสือไม่ออก เขียนไม่ได้ และในถิ่นทุรกันดารมากๆ การคมนาคมไม่สะดวก รวมทั้งมีสีสันหรือภาพที่ไม่สวยงามสะดุดตา

3. สื่อเฉพาะกิจ การสื่อสารเพื่องานเฉพาะกิจขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของแต่ละโครงการว่าต้องกระตุ้นความคิด หรือต้องการให้ความรู้ความเข้าใจ หรือถึงขั้นให้ผู้รับสารยอมรับนวัตกรรม เมื่อทราบจุดมุ่งหมายแล้วจึงจะสามารถกำหนดยุทธวิธีของการสื่อสารได้ ซึ่งจะต้องเกี่ยวข้องกับตัวแปรในเรื่องเนื้อหาของสาร ผู้รับสาร งบประมาณ ในที่นี้จะขอกล่าวถึงสื่อเฉพาะกิจทางด้านสาธารณสุข ซึ่งมีอยู่หลายประเภท กล่าวคือ

3.1 หอกระจายข่าวประจำ หมู่บ้าน เป็นสื่อที่มีลักษณะการใช้ประโยชน์เช่นเดียวกับวิทยุกระจายเสียง และเป็นสื่อที่สามารถถ่ายทอดสารให้สอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของชุมชนได้โดยเฉพาะ เนื่องจากติดตั้งอยู่ในชุมชนและชุมชนเป็นเจ้าของ ก่อให้เกิดการแลก เปลี่ยนข้อมูลข่าวสารด้านสาธารณสุขและด้านที่เกี่ยวข้องในระหว่างประชาชนในชุมชน เพื่อจุดมุ่ง หมายที่จะยกระดับความรู้ความเข้าใจตลอดทั้งทัศนคติของประชาชนต่อการพัฒนางานด้านสาธารณสุขของชุมชน

3.2 เสียงตามสาย เสียงตามสายในชุมชนอาจจะดัดแปลงจากหอกระจายข่าวก็ได้โดยการต่อลำโพงเป็นเครือข่ายทั่วอาณาบริเวณชุมชนนั้น ๆ ซึ่งจะต้องอาศัยความชำนาญเป็นพิเศษสำหรับระบบการกระจายข่าวสาร เช่นเดียวกับหอกระจายข่าวประจำ หมู่บ้านในแง่การดำเนินงานด้านสาธารณสุขในเขตพื้นที่ชุมชนเมือง หรือเขตเทศบาล สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดจะประสานงานกับเทศบาล ซึ่งเป็นผู้รับผิดชอบระบบเสียงตามสาย ด้วยการสนับสนุนข้อมูลข่าวสาร เช่น การป้องกันโรคในแต่ละฤดูกาล จุดเด่นที่สำคัญของเสียงตามสาย และหอกระจายข่าวฯ คือ ทำ

ให้มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารสาธารณสุขระหว่างชุมชน และระหว่างเจ้าหน้าที่สาธารณสุขกับประชาชนนั้น ๆ ด้วย

3.3 หน่วยเคลื่อนที่ เป็นเครื่องมือสื่อสารเฉพาะกิจที่ใช้กันมากในงานสาธารณสุขทั้งในเขตเมืองและชนบท เพราะการใช้หน่วยเคลื่อนที่เป็นวิธีการช่วยให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขส่งสารไปยังผู้รับสารเป้าหมายได้อย่างใกล้ชิดที่สุดถึงในชุมชน ผู้ส่งสารได้มีโอกาสพบปะพูดคุยกับประชาชนในท้องที่โดยตรง เจ้าหน้าที่เผยแพร่ประชาสัมพันธ์สามารถปรับเนื้อหาและวิธีการสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งสามารถทราบปัญหาสาธารณสุขของชุมชนได้โดยตรง

3.4 การจัดนิทรรศการ ในปัจจุบันมีทั้งการจัดนิทรรศการชั่วคราว การจัดนิทรรศการถาวร และการจัดนิทรรศการเคลื่อนที่ โดยนิทรรศการถาวรเป็นนิทรรศการที่จัดอยู่ในสถานที่ใดที่หนึ่งโดยตลอด มุมที่จัดวางเป็นมุมที่เหมาะสมสำ หรับคนดูส่วนนิทรรศการชั่วคราวเป็นนิทรรศการที่จัดขึ้นในโอกาสสำคัญๆ สำหรับนิทรรศการเคลื่อนที่เป็นนิทรรศการสำหรับประชาชนที่ขาดโอกาสรับข่าวสารอยู่ห่างไกลเมือง เช่น นิทรรศการเคลื่อนที่ โดยมีสื่อใช้ในการจัดนิทรรศการทั้ง 4 ประเภท คือ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่ออิเลคทรอนิกส์ หุ่นจำลอง สื่อบุคคล

3.5 ที่อ่านหนังสือพิมพ์ประจำ หมู่บ้าน มีลักษณะเป็นสถานที่เก็บวางหนังสือพิมพ์รายวัน วารสาร หนังสือและสิ่งตีพิมพ์ต่าง ๆ ซึ่งเปิดให้ประชาชนในหมู่บ้านมาใช้บริการอ่านหรือศึกษา อาจตั้งอยู่ในบ้านของกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน หรือสถานที่เอกเทศในรูปของศาลา หรืออาคารสาธารณะ ในงานสาธารณสุขใช้เป็นแหล่งเสนอข้อมูลด้านสาธารณสุขของชุมชน

4. สื่อสิ่งพิมพ์ (Printed Media) เป็นสื่อในการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ที่หน่วยงานผู้ผลิตและเผยแพร่ไปสู่กลุ่มเป้าหมายด้วยวัตถุประสงค์ในการผลิตและรูปแบบของสิ่งตีพิมพ์ที่แตกต่างกันออกไป เป็นเอกสารที่มุ่งสร้างความเลื่อมใสศรัทธาหรือความเข้าใจที่ดีต่อหน่วยงานผู้ผลิตโดยสามารถให้เนื้อหา สาระ ความรู้ข้อมูลข่าวสารอย่างต่อเนื่อง ด้วยรูปแบบการนำ เสนอต่างๆ กันและมีเนื้อที่ที่มีความหลากหลายเพียงพอที่จะใช้บรรจุเนื้อหาสาระข้อความ หรือภาพต่าง ๆ ได้ตามความมุ่งหมายของการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ แต่มีข้อจำ กัด คือ ใช้ได้เฉพาะกลุ่มที่อ่านออกเขียนได้เท่านั้น ตัวอย่างสื่อสิ่งพิมพ์ได้แก่ โปสเตอร์ เอกสารแผ่นพับ แผ่นปลิว

5. สื่อโสตทัศน์ (Audio-Visual Media) เป็นสื่อที่สามารถรับได้ทั้งภาพและเสียงโดยปกติแบ่งได้ 2 ประเภท คือ สื่อวัสดุ และสื่ออุปกรณ์ สื่อโสตทัศน์ที่นิยมใช้เป็นสื่อในการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ได้แก่ สไลด์ หุ่นจำ ลอง เทปบันทึกเสียง เทปบันทึกภาพ เป็นต้น

ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหาร

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับ สาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร วลัยทิพย์ สาชนวิจารณ์ (2527) และสถาบันโภชนาการมหิดล (2527) ได้แบ่งปัจจัยต่างๆที่มีผลต่อการบริโภคอาหารดังนี้

1. ปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Factor) สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ สภาพทางภูมิศาสตร์ของชุมชนจะเป็นตัวกำหนดชนิดของอาหารที่จะสามรถผลิตหรือหาได้ในชุมชนนั้นๆเช่น ชุมชนที่อยู่ใกล้ทะเลจะหาอาหารได้จากการประมง เป็นต้น นอกจากนี้สภาพทางภูมิศาสตร์ เช่น ดิน น้ำ ภูมิอากาศ ยังเป็นกำหนดชนิดของพืชที่จะสามารถเพาะปลูกได้ในแต่ละชุมชนอีกด้วย ชนิดของพืชและสัตว์ในแต่ละท้องถิ่นจะเป็นเครื่องกำหนดแบบแผนของลักษณะอาหารที่บริโภคของชุมชนของชุมชน ปัจจัยทางกายภาพมีอิทธิพลโดยตรงต่อการกินอาหารของชุมชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งชุมชนที่มีเศรษฐศาสตร์เพียงแต่ยังชีพได้ ดังนั้นความแตกต่างของลักษณะทางกายภาพย่อมจะมีผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภคของคนในท้องถิ่นนั้นๆ

2. ปัจจัยแวดล้อมทางชีวภาพ (Biological Factor) ด้วยเหตุที่ว่าแต่ละคนจะมีความต้องการสารอาหารแต่ละชนิดเหมือนกัน จะแตกต่างกันก็เพียงแต่จะต้องการในปริมาณที่ไม่เท่ากันทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ เพศ วัย สภาพร่างกาย กิจกรรมที่ทำ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร และสิ่งแวดล้อม (วลัย อินทรัมพรรย์, 2526) เกี่ยวกับความหมายของปัจจัยแวดล้อมชีวภาพ วลัยทิพย์ สาชลวิจารณ์ (2527) ได้ให้ความหมายว่า หมายถึง ชนิดและปริมาณของสารอาหารที่ร่างกายต้องการตามสภาวะของร่างกาย เช่นสภาวะการตั้งครรภ์ อายุ เพศ วัย ความเจ็บป่วย ชนิดของยาที่กิน การทำงาน ของอวัยวะในร่างกาย เช่นการย่อย การดูดซึมอาหาร เป็นต้น เช่น

2.1 อายุที่แตกต่างกันทำให้ความต้องการของสารอาหารแตกต่างกัน

2.2 เพศ ผู้ชายจะมีความต้องการพลังงานจากอาหารและสารอาหารต่างๆสูงกว่าผู้หญิงในอายุรุ่นราวคราวเดียวกัน

2.3 วัย ความต้องการอาหารของคนขึ้นอยู่กับความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ซึ่งเริ่มตั้งแต่เกิดเป็นทารกจนถึงวัยชราระยะที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงเป็นสาเหตุที่คนเรามีความต้องการอาหารที่ต่างกันจากที่กล่าวมาแล้วจะพบว่าปัจจัยแวดล้อมทางชีวภาพมีอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรมการบริโภคของแต่ละบุคคลในแต่ละวัยด้วย

2.4 การรับรู้ข้อมูลข่าวสารทางด้านโภชนาการจากสื่อมวลชน เช่น หนังสือพิมพ์ วารสาร หนังสือ ตลอดจน วิทยุ โทรทัศน์และภาพยนตร์ ซึ่งเผยแพร่ข่าวสารทางด้านโภชนาการเป็นที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนเป็นอย่างมาก

3. ปัจจัยทางสังคม (Social Factor) เป็นการศึกษาเกี่ยวกับ

3.1 ลักษณะของสังคมชนบทและสังคมเมืองไทยในชนบทของไทยโดยทั่วไปเป็นสังคมแบบเครือญาติ มีลักษณะครอบครัว คือครอบครัวหนึ่งๆ จะประกอบไปด้วย พ่อ แม่ ลูก หลานอยู่ร่วมกัน เป็นสมาชิกครอบครัว พ่อ แม่เป็นศูนย์กลางของครอบครัว สมาชิกในครอบครัวจะมีการแบ่งงานกันทำ หมู่บ้านมีขนาดเล็กและอยู่กระจัดกระจาย ชาวชนบทส่วนใหญ่มีการศึกษาน้อยในการทำอะไรก็มักจะมีการเลียนแบบกัน และไม่ค่อยเปลี่ยนแปลงอะไรง่ายๆ ซึ่งโดยทั่วไปสังคมในชนบทมักจะเอื้อเฟื้อ มีอะไรจะแลกเปลี่ยนกัน

3.2 ด้านเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัวได้มีการพิจารณาในด้านต่างๆที่เกี่ยวข้องดังนี้

3.2.1 รายได้ของครอบครัว ฐานะทางเศรษฐกิจหรือรายได้ รายจ่ายภายในครอบครัวมีอิทธิ พลต่อการเลือกซื้อและการบริโภคอาหารในครอบครัวจากการสำรวจสถิติของสำนักงานสถิติแห่ง ชาติ (พ.ศ. 2511-2512) พบว่าครอบครัวผู้มีรายได้น้อยจะมีค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับอาหารเป็นร้อยละมาก กว่าผู้ที่มีรายได้มากและทุกระดับรายได้จะมีการใช้จ่ายเงินเป็นค่าอาหารมากกว่าค่าใช้จ่ายอื่นๆ ซึ่งหมายความว่ารายจ่ายส่วนใหญ่ของครอบครัวเป็นเรื่องเกี่ยวกับอาหารการกิน ดังนั้นการเพิ่มหรือลดลงของรายได้ ย่อมมีผลกระทบต่อการบริโภคอาหารด้วย เช่น ถ้ารายได้เพิ่มขึ้นการบริโภคเนื้อ สัตว์ก็มีสูงขึ้น (สนอง อูนากูล, 2527) ดังนั้นจะเห็นว่ารายได้ของครอบครัวจึงมีผลกระทบโดยตรงต่อความสามารถในการ ซื้ออาหาร ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลด้วย (ปุ๋ย โรจนบุรานนท์, 2519)

3.2.2 อาชีพของบิดามารดา อาชีพของบิดามารดาเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อนิสัยการกิน ดังจะเห็นได้จากผลการศึกษาของ ชูเกียรติ และคณะ (2529) พฤติกรรมการกินของหญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร ทารกก่อนวัยเรียน ในชนบทภาคตะวันออกของไทย พบว่า การที่เด็กมีพฤติกรรมไม่ดีเนื่องมาจากมารดาของเด็กวัยก่อนเรียนไม่มีเวลาเลี้ยงดูเด็ก เนื่องจากต้องรีบออกไปทำงานปล่อยให้เด็กอยู่บ้านและหาอาหารกินเองซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของเครือวัลย์ และคณะ (2529) พฤติกรรมการกินของชาวชนบทอีสานตอนบนพบว่า การที่พ่อแม่ต้องออกทำงานรับจ้างทำให้ มีเวลาเลี้ยงดูบุตรน้อยลง เด็กจึงถูกทอดทิ้งให้อยู่กันตามลำพัง จึงมักกินอาหารสำเร็จรูปที่ด้อยคุณค่าทางโภชนาการ

3.2.3 ระดับการศึกษาของบิดามารดาในเรื่องการศึกษา ปุ๋ย โรจนบุรานนท์ (2519) และวศินา จันทร์ศิริฒ (2526) พบว่าการศึกษาของพ่อบ้านหรือแม่บ้านมีความสำคัญมากเกี่ยว กับปัญหาในเรื่องการกินอาหารของครอบครัว ถ้าพ่อบ้านแม่บ้านที่มีการศึกษาดี ก็จะมีความรู้เรื่องการกินอาหารที่ถูกต้อง รู้ถึงคุณค่าอาหารทางโภชนาการ อาหารสิ่งใดที่มีประโยชน์ควรซื้อมาให้คนในครอบครัวบริโภค อาหารสิ่งใดไม่มีประโยชน์ควรละเว้นเสีย ทั้งยังสามารถอบรมสั่งสอนบุตรในเรื่อง

ของอาหารที่มีประโยชน์ และมีคุณค่าทางโภชนาการ และถ้าบิดามารดาที่มีการศึกษาดี แต่ขาดความรู้ทางโภชนาการก็สามารถจะหาเอกสารในเรื่องนี้มาอ่านและถ่ายทอดมายังบุตรได้

3.2.4 ขนาดของครอบครัว ขนาดของครอบครัวหรือจำนวนสมาชิกของคนที่อยู่ในครอบ ครัว ก็มีผลกระทบต่อปริมาณและคุณภาพของอาหารที่คนในครอบครัวนั้นกิน ครอบครัวใหญ่มีสมาชิกในครอบครัวหลายคน ค่าใช้จ่ายเรื่องอาหารจะสูง แต่คิดเป็นค่าใช้จ่ายต่อคนน้อย ยิ่งถ้าราย ได้คงที่ แต่ขนาดครอบครัวใหญ่ขึ้นคือมีสมาชิกมากขึ้น ปริมาณและคุณภาพของอาหารที่คนในครอบครัวนั้นกินก็จะด้อยลง ดังนั้น ขนาดของครอบครัวจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งต่อการได้รับอาหารของสมาชิกในครอบครัว (ปุ๋ย โรจนบุรานนท์, 2519; วศินา จันทร์ศิริ, 2526)

3.2.5 การประกอบอาหารในครอบครัวมารดาเป็นบุคคลสำคัญคนหนึ่งของครอบครัว ในการปลูกฝัง นิสัยการกินให้กับเด็ก เพราะมารดาเป็นผู้ประกอบอาหารของครอบครัว (วลัย อินทรัมพรรย์, 2526) ซึ่งจะประกอบอาหารให้เหมาะสมกับนิสัยการกินของสมาชิกในครอบครัว โดยแตกต่างกันไปตามความเคยชินและความเชื่อต่าง ๆ ดังนั้นถ้าครอบครัวใดที่มารดาประกอบอาหารถูกหลักโภชนาการ จะทำให้เด็กในครอบครัวนั้นได้กินอาหารที่มีประโยชน์และสามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ด้วย(ชูเกียรติ และคณะ, 2529) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาบริโภคนิสัยของเด็กก่อนวัยเรียน ที่พบว่าเด็กในครอบครัวที่มารดาประกอบอาหารถูกหลักโภชนาการจะทำให้เด็กมีนิสัยการกินที่ดี

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องในด้านปัจจัยพื้นฐานต่างๆที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย ดังนี้

ชนินทร์ เจริญพงศ์ และวัฒนา อัครเอกฆาลิน (2544) ศึกษาการสำรวจสถานะการณ์ของ “บอแรกซ์” วัตถุห้ามใช้ในอาหาร ผลการศึกษาพบว่า อาหารต่าง ๆ ที่จำหน่ายอยู่ทั่วไปทั้งอาหารสดและอาหารปรุงสำเร็จรูปในเขตกรุงเทพมหานคร พบบอแร็กซ์ปนเปื้อนอยู่โดยเฉพาะร้อยละ 7.2 โดยอาหารแต่ละประเภท จะมีความเสี่ยงอยู่ในระดับต่าง ๆ กัน อาหารกลุ่มเนื้อสัตว์บดมีความเสี่ยงต่อการพบบอแร็กซ์สูงถึงร้อยละ 49.3 รองลงมา ได้แก่กลุ่มเนื้อสัตว์ และขนมจากแป้ง(ทับทิมกรอบ แป้งกรุบ และรวมมิตร) มีความเสี่ยง ร้อยละ20.3 ส่วนกลุ่มขนมหวานและผลไม้ดอง มีความเสี่ยงร้อยละ 10.1 โดยความเสี่ยงของแต่ละกลุ่มต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ธีรยุทธ รุจิเมธาภาส เบญจพร เกษรพรม และธนัญชนก ฉ่ำเย็นอุรา (2545) ศึกษาการใช้สารห้ามใช้ในอาหาร ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดปราจีนบุรี ผลการศึกษาพบว่าตรวจพบบอแรกซ์

ปนเปื้อนในอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ ร้อยละ 11.76คิดเป็นร้อยละ 6.5 ของจำนวนตัวอย่างทั้งหมด ร้อยละ 12.7 ผู้จำหน่ายอาหารมีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับสารห้ามใช้ในอาหาร โดยมีความรู้ในด้านต่าง ๆ แตกต่างกัน ความรู้เกี่ยวกับกฎหมาย ร้อยละ 63.4 เกี่ยวกับบอแรกซ์ ร้อยละ 25.4 เกี่ยวกับ กรดซาลิซิลิคร้อยละ 12.7 และเกี่ยวกับโซเดียมไฮโดรซัลไฟต์ ร้อยละ 26.9 เสนอแนะให้มีการตรวจวิเคราะห์สารห้ามใช้ชนิดอื่น ๆ เพิ่มเติมเพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค และให้มีการให้ความรู้เกี่ยวกับสารห้ามใช้ กฎหมายที่เกี่ยวข้องแก่ผู้บริโภค และผู้จำหน่ายด้วยสื่อต่าง ๆ ที่สะดวกง่ายต่อการเข้าใจในเรื่องดังกล่าวอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ

พงศ์สุรางค์ เสนีวงศ์ ณ อยุธยา และทัศนีย์ รอดชมภู (2546) ศึกษาการประเมินผลสัมฤทธิ์โครงการตลาดสดน่าซื้อ ผลการศึกษาพบว่า ผู้ขายของในตลาดสดน่าซื้อเคยได้ยินคำว่า “ตลาดสดน่าซื้อ คิดเป็นร้อยละ 78.9 เคยเห็นป้ายสัญลักษณ์ “ตลาดสดน่าซื้อ”ร้อยละ 61.4 การคัดเลือกอาหารสินค้ามาขายทุกครั้ง โดยเลือกอาหารที่ไม่มีสิ่งปนเปื้อนผู้ขายของรู้จักสารเร่งเนื้อแดงมากที่สุด และมีความรู้ดีด้านความปลอดภัยของอาหาร ส่วนใหญ่ร้านเคยถูกสุ่มตรวจสารปนเปื้อนภายใน 3 เดือน และมีการรับรู้ข้อมูลด้านการคุ้มครองสุขภาพผู้บริโภค ผู้ขายของเคยเห็นป้ายให้ความรู้เรื่องอาหารปลอดภัยกินอย่างไร ห่างไกลโรค และเคยเห็นสถานที่ทดสอบสารปนเปื้อน และพบว่าประชาชนผู้มาซื้อของในตลาดสดน่าซื้อ เคยได้ยินคำว่า “ ตลาดสดน่าซื้อ ” ร้อยละ 58.1 เคยเห็นป้ายสัญลักษณ์ “ตลาดสดน่าซื้อ” และทราบว่าตลาดผ่านเกณฑ์ประเมินและทำให้รู้สึกมั่นใจยิ่งขึ้นในการมาซื้อของ

ธนากร ทองประยูร (2546) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยของรัฐ: ศึกษาเฉพาะกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง เรื่องที่มีพฤติกรรมในระดับดี คือ การบริโภคพืชผัก ผลไม้ เป็นประจำ กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ดื่มนม กินอาหารที่ปราศจากการปนเปื้อน งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้แก่ เพศ และลักษณะการอยู่อาศัย รูปแบบการบริโภคอาหารของครอบครัว และความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ

พรรณมณี องอาจ (2547) ทำการวิจัยเรื่องการสื่อสารการตลาดที่มีอิทธิพล ต่อพฤติกรรมการดื่มกาแฟของผู้บริโภคที่ร้านกาแฟสตาร์บัคส์ ในเขตปทุมวัน กรุงเทพมหานครผลการวิจัยพบว่า การสื่อสารการตลาดมีอิทธิพลต่อ พฤติกรรมการดื่มกาแฟของผู้บริโภคที่ร้านกาแฟสตาร์บัคส์โดยผู้ตอบแบบสอบถามให้ความสำคัญเกี่ยวกับการโฆษณาผ่านสื่อต่าง ๆ ในระดับปานกลาง โดยสื่อที่ สามารถเข้าถึงลูกค้าและสร้างความจดจำในตัวสินค้าได้เป็นอย่างดี คือ การโฆษณาผ่านสื่อสิ่งพิมพ์ ส่วนการโฆษณาผ่านเว็ปไซด์ ยังคงเป็นสื่อที่ผู้บริโภคให้ความสำคัญน้อยที่สุดในบรรดาสื่ออื่น ๆ สาเหตุเนื่องมาจาก

กลุ่มผู้ใช้อินเตอร์เน็ตในประเทศไทยยังคงมีน้อยและจำกัดในกลุ่มเล็กๆ จึงทำให้สื่อประเภทนี้มีผู้เข้าชมน้อย

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (2547) รายงานสรุปผลการเฝ้าระวังพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของผู้ซื้ออาหารและผู้ขายอาหาร ในกรุงเทพมหานคร และจังหวัดในภูมิภาค 4 จังหวัด ได้แก่ นครราชสีมา พิษณุโลก สมุทรปราการ และสงขลา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มาซื้ออาหารในตลาดสดเป็นบุคคลที่ทำหน้าที่ปรุงอาหารเป็นประจำในครอบครัวร้อยละ 59.3 โดยจะมาซื้ออาหารในช่วงเช้ามากที่สุด คือ ร้อยละ 46.9 รองลงมา ซื้อในช่วงเย็นร้อยละ 40.8 ซื้อในช่วงกลางวัน ร้อยละ 8 และซื้อรับรองความปลอดภัยเพื่อใช้ตัดสินใจเลือกซื้ออาหารทุกครั้ง เพียงร้อยละ 11.3 และไม่ได้ใช้ในการตัดสินใจเลย ร้อยละ 26.1 ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 55 ตอบว่าไม่รู้จักป้ายหรือสัญลักษณ์รับรองความปลอดภัย นอกจากนี้ในการเลือกซื้ออาหาร ผู้ซื้อจะเลือกผู้ขายที่แต่งกายสะอาด ผู้ขายที่พูดจาดีเป็นกันเอง ผู้ขายที่มีนิสัยดี มีความซื่อสัตย์ต่อลูกค้าเป็นต้น และพบว่า ผู้ซื้อ ร้อยละ 23.6 เคยเจ็บป่วยจากอาหารที่ซื้อมารับประทาน โรคที่เจ็บป่วย ได้แก่ ท้องเสีย ปวดท้อง เป็นต้น สำหรับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการเลือกซื้อที่ถูกต้อง แต่การเลือกซื้อโดยดูจากป้าย และตราสัญลักษณ์อาหารปลอดภัย

นงค์นุช ประยูรหงษ์ (2547) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการศึกษาพบว่า นิสิตมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติอยู่ในระดับปานกลาง นิสิตที่มีเพศ กลุ่มสาขาวิชา ได้รับเงินจากผู้ปกครอง และผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติไม่แตกต่างกัน นิสิตที่มีผู้ปกครองมีอาชีพต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ความรู้ เจตคติ ค่านิยมทางด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ การมุ่งอนาคตควบคุมตน อิทธิพลของสื่อมวลชนและวัฒนธรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ0.05 ค่านิยมทางด้านสุขภาพ อิทธิพลของสื่อมวลชน การมุ่งอนาคตควบคุมตนและวัฒนธรรมการบริโภคอาหารสามรถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตได้ร้อยละ 38.8

ศากุน เอี่ยมศิลา และคนอื่น ๆ (2547) ศึกษาพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารและน้ำของประชาชนในชนบท อำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา ผลการศึกษาพบว่าปัจจัยด้านชีวสังคม คือ จำนวนสมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารและน้ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ปัจจัยนำ หรือปัจจัยทางด้านจิตลักษณะ เมื่อประชาชนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารและน้ำสะอาด เจตคติ ความเชื่อและค่านิยมมีความสัมพันธ์

ทางบวกเพิ่มมากขึ้น พฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารและน้ำก็จะเพิ่มมากขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 โดยปัจจัยด้านค่านิยมต่อการเลือกบริโภคอาหารและน้ำมีความสัมพันธ์ในระดับ .05 ปัจจัยเอื้อไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารและน้ำ สำหรับปัจจัยเสริมมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารและน้ำของประชาชนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

คมสัน วัฒนทัพ (2549) ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของประชาชน ในอำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี.ผลการศึกษาพบว่าประชาชนมีความรู้เกี่ยวกับอาหารปลอดภัย อยู่ในระดับปานกลาง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับดี ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารปลอดภัย อยู่ในระดับปานกลางมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย และมีการรับรู้ความรุนแรงของการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย อยู่ในระดับมาก มีการรับรู้อุปสรรคในการเลือกบริโภคอาหารปลอดภัย อยู่ในระดับปานกลาง ประชาชนที่มีเพศ ระดับการศึกษาอาชีพรายได้ต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และประชาชนที่มีอายุต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน ความรู้เกี่ยวกับอาหารปลอดภัย การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย การรับรู้ความรุนแรงของการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย และการรับรู้อุปสรรคในการเลือกบริโภคอาหารปลอดภัย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 แต่การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารปลอดภัย ไม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย

หทัยชนก มาตระกูล (2548) ทำการวิจัยเรื่องการสื่อสารการตลาดแบบครบวงจร (IMC) ที่มีความสัมพันธ์กับพฤตกรรมการบริโภคกาแฟสำเร็จรูปบรรจุกระป๋องของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่าการโฆษณาทางโทรทัศน์การจัดแสดงสินค้า ณ จุดซื้อในห้างสรรพสินค้าและการจัดทำป้ายสัญลักษณ์ผลิตภัณฑ์ ณ จุดซื้อให้ชัดเจนมีความสำคัญต่อพฤติกรรมการบริโภคกาแฟในระดับมาก ส่วนด้านการโฆษณาสินค้าผ่านทางแผ่นพับหรือโบว์ชัวร์ การโฆษณาผ่านทางอินเตอร์เน็ตภาพโฆษณาผลิตภัณฑ์บนรถยนต์นั่งส่วนบุคคลมีความสำคัญต่อพฤติกรรมการบริโภคกาแฟในระดับน้อย

อรวรรณ เจริญจิตรกรรม (2549) ศึกษาการวิจัยเรื่องการสื่อสารการตลาด (IMC)การรับรู้สื่อโฆษณาประชาสัมพันธ์และปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์ที่มีผลตอพฤตกรรมผู้บริโภคของห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัลในเขตกรุงเทพมหานครผลการวิจัยพบว่าผู้บริโภคมีการรับรู้สื่อโฆษณาประชาสัมพันธ์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลางและมีผลต่อพฤตกรรมผู้บริโภคของห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัลในเขตกรุงเทพมหานคร เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าผู้บริโภคมีการรับรู้อยู่ในระดับมาก

บ่อยครั้งคือ สื่อประเภทการโฆษณาโดยป้ายด้านหน้าและภายในห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัลบริโภคมีการรับรู้อยู่ในระดับปานกลาง บางครั้งคือสื่อประเภทการโฆษณาทางสื่อสิ่งพิมพ์ สื่อประเภทสปอตโฆษณาที่ ประกาศภายในห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัลสื่อประเภทแผ่นพับใบปลิวที่แจก บริเวณทางเข้าลานจอดรถหน้าห้างหรือเคาน์เตอร์บริการต่าง ๆ สื่อประเภทการโฆษณาทางโทรทัศน์ สื่อประเภทการให้คำแนะนำโดยพนักงานขาย สื่อประเภทการบอกเล่า จากบุคคลในครอบครัว และสื่อประเภทแคตตาล็อก หรือแผ่นพับที่ทางห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัลส่งไปที่บ้าน ผู้บริโภคมีการรับรู้อยู่ในระดับน้อยนาน ๆ ครั้ง คือ สื่อประเภทการโฆษณาทางสื่อวิทยุและสื่อประเภทการรับรู้ข่าวสารต่าง ๆ ของห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัลผ่าน www.central.co.th

จากการศึกษา แนวคิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย จากเอกสารงานวิชาการ คู่มือวิชาการ ตำราโภชนาการและงานวิจัย พบว่า ปัจจุบันประชาชนยังมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย ทั้งนี้เป็นเพราะยังขาดความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเลือกซื้ออาหาร การประกอบอาหาร และการรับประทานอาหาร จึงทำให้มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่มีพิษเข้าไปในร่างกาย และเกิดการเจ็บป่วยจากการได้รับสารพิษเข้าไปในร่างกาย จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปลอดภัยของประชาชนในจังหวัดสตูล โดยมีตัวแปรที่ใช้ ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย

SONGKHLA RAJABHAT UNIVERSITY