

**สรุปสำหรับผู้บริหาร**  
**การสำรวจพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของประชากร พ.ศ. 2552**  
**(พฤติกรรมการบริโภคอาหาร)**



สำนักงานสถิติแห่งชาติ จัดทำการสำรวจพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของประชากร พ.ศ. 2552 ในด้านการบริโภคอาหาร เช่น การบริโภคอาหารมื้อหลัก การบริโภคอาหารว่าง รสชาติอาหารและวิธีการปรุงอาหารที่รับประทานเป็นประจำ และความถี่ในการบริโภคอาหารแต่ละประเภท ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวมีผลต่อภาวะสุขภาพของประชากร โดยเก็บรวบรวมข้อมูลในเดือนเมษายน 2552 จากประชากรที่มีอายุ 6 ปีขึ้นไป จำนวน 67,700 คน ในทุกจังหวัดทั่วประเทศ สำหรับผลการสำรวจสรุปได้ดังนี้

**1. การบริโภคอาหารมื้อหลัก**

จากผลการสำรวจ พบว่า ร้อยละ 87.1 ของคนไทยทานอาหารมื้อหลักในแต่ละวันครบ 3 มื้อ รองลงมา คือ ผู้ที่ทานอาหาร 2 มื้อและทานมากกว่า 3 มื้อ (ร้อยละ 8.0 และร้อยละ 4.7 ตามลำดับ) ส่วนผู้ที่ทานเพียง 1 มื้อมีเพียงร้อยละ 0.2

ประชากรวัยเด็ก (6-14 ปี) มีสัดส่วนของการบริโภคอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อสูงสุด (ร้อยละ 90.1) รองลงมาคือ วัยสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) วัยเยาวชน (15-24 ปี) และต่ำสุดคือ วัยทำงาน (25 – 59 ปี) ร้อยละ 86.0

**ตารางที่ 1 ร้อยละของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตามการบริโภคอาหารมื้อหลักและกลุ่มอายุ (ปี 2552)**

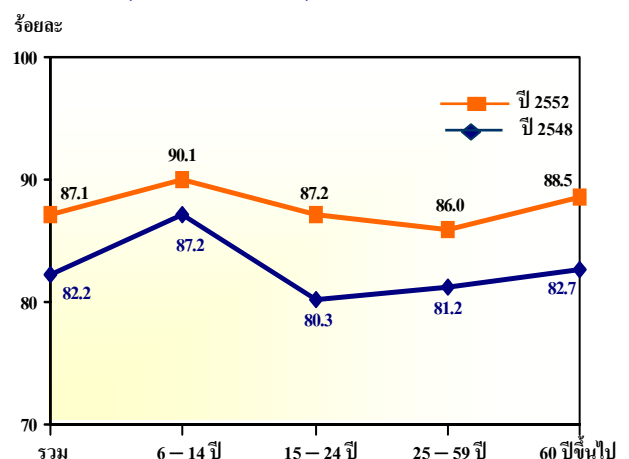
กลุ่มอายุ	การบริโภคอาหารมื้อหลัก			
	มากกว่า 3 มื้อ	3 มื้อ	2 มื้อ	1 มื้อ
รวม	4.7	87.1	8.0	0.2
6-14 ปี	7.1	90.1	2.7	0.1
15-24 ปี	5.1	87.2	7.6	0.1
25-59 ปี	4.4	86.0	9.4	0.2
60 ปีขึ้นไป	4.0	88.5	7.4	0.1

**2. การบริโภคอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อ**

เมื่อเปรียบเทียบกับปี 2548 พบว่า ประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อเพิ่มขึ้นร้อยละ 4.9 คือจากร้อยละ 82.2 ในปี 2548 เป็นร้อยละ 87.1 ในปี 2552

ประชากรวัยเด็ก ซึ่งมีสัดส่วนการบริโภคอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อสูงสุดนั้นมีสัดส่วนของการบริโภคอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อเพิ่มขึ้นอีกร้อยละ 2.9 ส่วนกลุ่มอายุอื่นๆ พบว่า มีสัดส่วนดังกล่าวเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะเยาวชน (15-24 ปี) และผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) คือ เพิ่มขึ้นร้อยละ 6.9 และ 5.8 ตามลำดับ

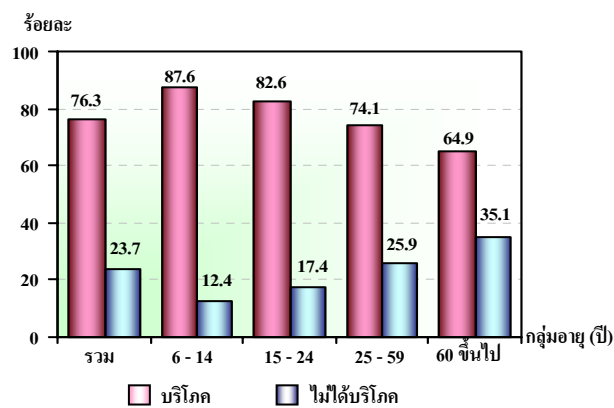
**แผนภูมิ 1 ร้อยละของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป ที่บริโภคอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อ จำแนกตามกลุ่มอายุ (ปี 2548 และ 2552)**



### 3. การบริโภคอาหารว่าง

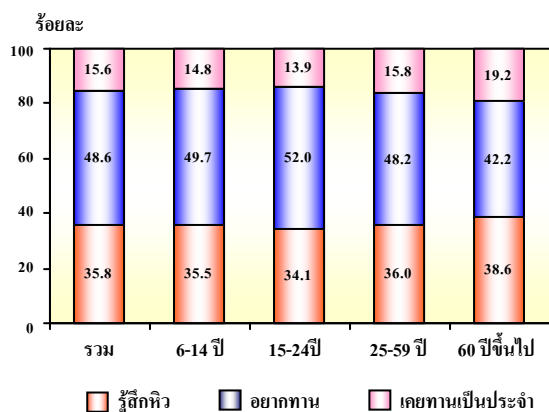
จากผลการสำรวจพบว่า ผู้ที่บริโภคอาหารว่าง มีทั้งสิ้น 46.8 ล้านคน หรือประมาณ 3 ใน 4 ของประชากร อายุ 6 ปีขึ้นไป (ร้อยละ 76.3) โดยประชากรวัยเด็กมีอัตราการบริโภคอาหารว่างสูงสุด (ร้อยละ 87.6) รองลงมาคือวัยเยาวชน (ร้อยละ 82.6) วัยทำงาน (ร้อยละ 74.1) และต่ำสุดคือวัยสูงอายุ (ร้อยละ 64.9)

แผนภูมิ 2 ร้อยละของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตาม การบริโภคอาหารว่างและกลุ่มอายุ (ปี 2552)



ในกลุ่มผู้ที่ทานอาหารว่างนั้น เกือบครึ่งหนึ่งที่ทานเพราะอยากทาน (ร้อยละ 48.6) รองลงมาคือทานเพราะหิว (ร้อยละ 35.8) และเพราะได้เวลาทาน/เคยทานเป็นประจำ (ร้อยละ 15.6) และเป็นลักษณะที่เหมือนกันในทุกกลุ่มอายุ

แผนภูมิ 3 ร้อยละของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป ที่บริโภคอาหารว่าง จำแนกตามสาเหตุที่บริโภคอาหารว่าง และกลุ่มอายุ (ปี 2552)

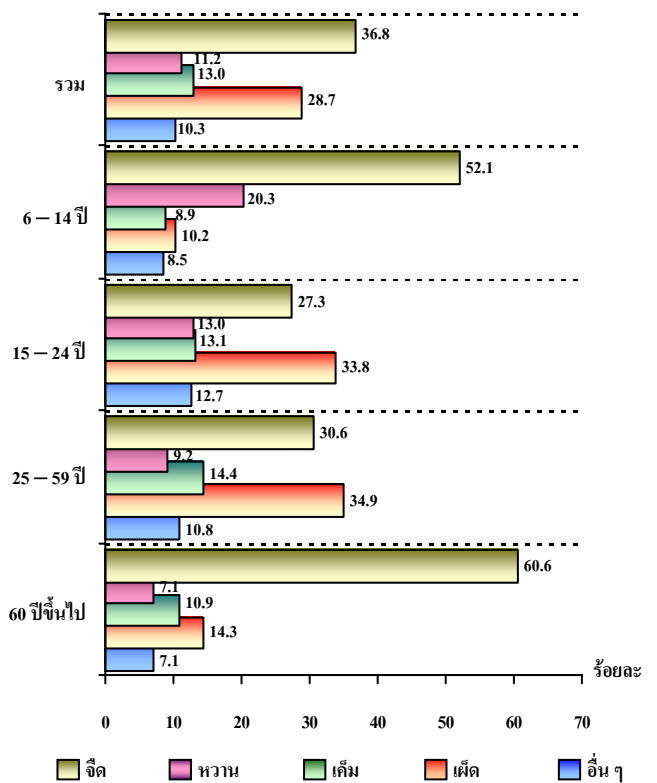


### 4. รสชาติอาหารมื้อหลักที่รับประทานเป็นประจำ

สำหรับรสชาติอาหารที่ทานเป็นประจำ พบว่า ประชากรส่วนใหญ่ทานรสจืดมากที่สุด (ร้อยละ 36.8) รองลงมาคือรสเผ็ด (ร้อยละ 28.7) รสเค็ม (ร้อยละ 13.0) รสหวาน (ร้อยละ 11.2) และรสอื่นๆ เช่น รสเปรี้ยว และรสชาติกลางๆ (ร้อยละ 10.3)

เมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุ พบว่า พฤติกรรมการบริโภคมีลักษณะแตกต่างกันตามวัย คือ วัยเด็กกินกว่าครึ่งหนึ่งบริโภคอาหารรสจืดเป็นประจำ รองลงมาคือรสหวาน ส่วนเยาวชนและวัยทำงานบริโภคอาหารรสเผ็ดมากขึ้นและรสจืดน้อยลง แต่เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จะบริโภคอาหารรสจืดมากขึ้นและรสเผ็ดลดลง

แผนภูมิ 4 ร้อยละของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตาม รสชาติอาหารที่ทานเป็นประจำและกลุ่มอายุ (ปี 2552)

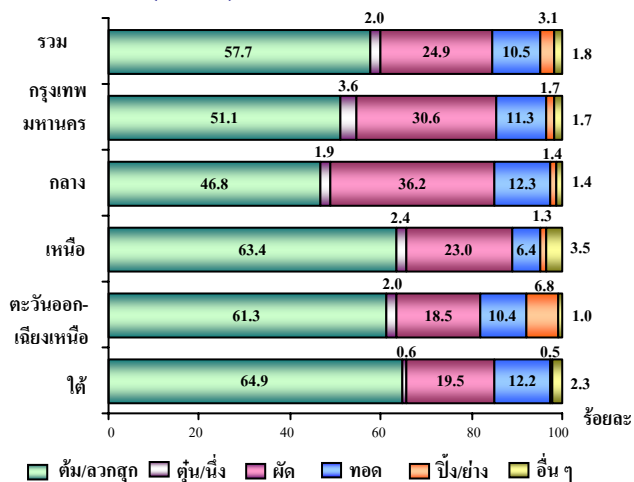


## 5. วิธีปรุงอาหารที่รับประทานเป็นประจำ

ประชากรไทยมากกว่าครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 57.7) ทานอาหารที่ปรุงด้วยวิธีต้มหรือลวกสุก รองลงมา คือ ผัด ทอด ปิ้ง/ย่าง ตุ่น/นึ่ง และวิธีอื่น ๆ

ประชากรในภาคกลางและกรุงเทพมหานคร มีสัดส่วนการทานอาหารที่ปรุงโดยใช้น้ำมัน ได้แก่ อาหารประเภทผัดและทอดสูงกว่า ภาคอื่นๆ (ร้อยละ 48.5 และร้อยละ 41.9 ตามลำดับ) สำหรับภาคใต้ ภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือมากกว่าร้อยละ 60 ที่ทานอาหารปรุงด้วยวิธีต้มหรือลวกสุก แต่เป็นที่น่าสังเกตว่า การทานอาหารที่ปรุงด้วยวิธีปิ้ง/ย่าง พบสูงสุดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (ร้อยละ 6.8)

แผนภูมิ 5 ร้อยละของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตาม วิธีปรุงอาหารที่ทานเป็นประจำ และภาค (ปี 2552)



## 6. ความถี่การบริโภคอาหารแต่ละกลุ่ม

เมื่อจำแนกอาหารเป็น 8 กลุ่ม พบว่า ความถี่ในการบริโภคอาหารแต่ละกลุ่มมีความแตกต่างกัน ดังนี้ การบริโภคอาหารกลุ่มที่ร่างกายต้องการเป็นประจำ ได้แก่ กลุ่มเนื้อสัตว์และกลุ่มผัก/ผลไม้สด ผู้ที่ทาน 3-4 วันขึ้นไป/สัปดาห์ มีสัดส่วนสูงสุด(ร้อยละ 79.7 และร้อยละ 90.4 ตามลำดับ) โดยเฉพาะกลุ่มผัก/ผลไม้สดมีผู้ที่ทานทุกวันเกินครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 58.0)

สำหรับกลุ่มอาหารที่ทานเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ได้แก่ กลุ่มผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและกลุ่มแร่ธาตุ วิตามิน พบว่ามีเพียงร้อยละ 9.2 และ 11.7 ที่ทานโดยกลุ่มผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) มีสัดส่วนของการทานอาหารกลุ่มผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและกลุ่มแร่ธาตุ วิตามินสูงกว่ากลุ่มอายุอื่นๆ (ร้อยละ 15.8 และร้อยละ 17.0 ตามลำดับ)

ตาราง 2 ร้อยละของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตาม ความถี่ในการทานอาหารที่ร่างกายต้องการต่อสัปดาห์ และกลุ่มอายุ (ปี 2552)

กลุ่มอาหาร และกลุ่มอายุ (ปี)	ความถี่ในการบริโภค (ต่อสัปดาห์)				
	ไม่ทาน	ทาน 1-2 วัน	ทาน 3-4 วัน	ทาน 5-6 วัน	ทานทุกวัน
<b>กลุ่มเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์</b>	1.7	18.6	24.6	17.5	37.6
6 - 14	0.9	16.4	24.0	18.7	39.9
15 - 24	1.0	16.9	24.4	18.0	39.7
25 - 59	1.6	18.1	24.6	17.5	38.1
60 ปีขึ้นไป	3.9	26.0	25.2	15.0	29.9
<b>กลุ่มผักและผลไม้สด</b>	1.1	8.5	15.7	16.7	58.0
6 - 14	2.4	14.0	20.6	15.2	47.8
15 - 24	0.8	8.4	16.9	18.1	55.8
25 - 59	0.8	7.4	14.6	16.8	60.4
60 ปีขึ้นไป	1.0	7.7	13.6	16.4	61.3
<b>กลุ่มผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร</b>	90.8	5.2	1.6	0.6	1.8
6 - 14	94.5	2.9	1.2	0.4	1.1
15 - 24	93.8	4.0	0.9	0.4	1.0
25 - 59	90.4	5.5	1.7	0.6	1.8
60 ปีขึ้นไป	84.2	8.1	2.6	1.3	3.8
<b>กลุ่มแร่ธาตุ วิตามิน</b>	88.3	5.6	2.1	0.7	3.2
6 - 14	87.3	5.6	2.5	1.1	3.4
15 - 24	90.6	5.2	1.9	0.4	1.9
25 - 59	89.0	5.5	1.9	0.6	3.0
60 ปีขึ้นไป	83.1	6.7	2.8	1.3	6.2

ส่วนอาหารในกลุ่มที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ หากบริโภคมากเกินไป ได้แก่ กลุ่มอาหารที่มีไขมันสูง กลุ่มขนมสำหรับทานเล่น/ขนมกรุบกรอบ กลุ่มอาหารประเภทจานด่วนทางตะวันตก และกลุ่มเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม/เครื่องดื่มที่มีรสหวาน พบว่าในกลุ่มอาหารที่มีไขมันสูง ส่วนใหญ่คนไทยทาน 1-2 วัน/สัปดาห์ (ร้อยละ 47.3) รองลงมาคือทาน 3-4 วัน/สัปดาห์ และมีประมาณร้อยละ 10 ที่ไม่ทาน

สำหรับกลุ่มชนมสำหรับทานเล่น/ขนม  
 กรูบกรอบ พบว่าเกือบครึ่งหนึ่งที่ไม่ทาน (ร้อยละ 49.0)  
 และเมื่อพิจารณาความถี่ของการทานขนม  
 กรูบกรอบตามวัย พบว่ากลุ่มเด็ก(6-14ปี) ทานทุกวัน  
 สูงกว่าวัยอื่น คือ ร้อยละ 36.8 ส่วนวัยเยาวชนและ  
 วัยทำงานส่วนใหญ่จะทาน 1-2 วัน/สัปดาห์  
 รองลงมาคือ 3-4 วัน/สัปดาห์

กลุ่มอาหารประเภทจานด่วนทางตะวันตก  
 พบว่ามากกว่า 4 ใน 5 ที่ไม่ทาน (ร้อยละ 85.8)  
 ส่วนกลุ่มเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม/เครื่องดื่มที่มี  
 รสหวาน พบว่าประมาณ 1 ใน 3 ไม่ดื่ม ส่วนกลุ่มที่ดื่ม  
 พบว่ามีสัดส่วนของการดื่มทุกวัน และ  
 ดื่ม 1-2 วัน/สัปดาห์ใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 25.3  
 และร้อยละ 22.9 ตามลำดับ และพบว่าผู้ที่อยู่ในวัย  
 ทำงานทานทุกวันถึงร้อยละ 31.3

**ตาราง 3 ร้อยละของประชากรอายุ 6ปีขึ้นไป จำแนกตาม  
 ความถี่ในการทานอาหารที่เสี่ยงต่อสุขภาพ  
 ต่อสัปดาห์ และกลุ่มอายุ (ปี 2552)**

กลุ่มอาหาร และกลุ่มอายุ (ปี)	ความถี่ในการบริโภค (ต่อสัปดาห์)				
	ไม่ทาน	ทาน 1-2 วัน	ทาน 3-4 วัน	ทาน 5-6 วัน	ทานทุกวัน
<b>กลุ่มอาหารไขมันสูง</b>	<b>10.0</b>	<b>47.3</b>	<b>25.3</b>	<b>9.3</b>	<b>8.1</b>
6 - 14	5.3	43.1	29.7	11.2	10.7
15 - 24	6.2	47.3	26.7	10.6	9.2
25 - 59	10.2	47.9	25.0	9.1	7.8
60 ปีขึ้นไป	19.7	49.0	20.1	5.8	5.4
<b>กลุ่มขนมสำหรับทานเล่น/ ขนมกรูบกรอบ</b>	<b>49.0</b>	<b>26.4</b>	<b>10.7</b>	<b>4.9</b>	<b>9.1</b>
6 - 14	4.1	21.1	22.3	15.8	36.8
15 - 24	23.8	36.0	20.0	7.8	12.3
25 - 59	60.9	27.5	6.7	2.1	2.8
60 ปีขึ้นไป	80.9	14.1	2.9	0.7	1.3
<b>กลุ่มอาหารประเภทจานด่วน ทางตะวันตก</b>	<b>85.8</b>	<b>11.8</b>	<b>1.6</b>	<b>0.6</b>	<b>0.3</b>
6 - 14	76.5	18.9	2.9	1.2	0.5
15 - 24	76.6	19.3	2.7	1.0	0.3
25 - 59	88.6	9.6	1.1	0.4	0.3
60 ปีขึ้นไป	96.6	3.0	0.3	0.1	0.1
<b>กลุ่มเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม และเครื่องดื่มที่มีรสหวาน</b>	<b>31.3</b>	<b>22.9</b>	<b>13.6</b>	<b>6.8</b>	<b>25.3</b>
6 - 14	31.3	28.8	19.5	7.2	13.2
15 - 24	25.6	27.7	18.5	7.4	20.9
25 - 59	27.8	21.3	12.2	7.4	31.3
60 ปีขึ้นไป	55.4	17.0	6.5	3.1	18.1