

พฤติกรรมการบริโภค : อาหารนิยมบริโภคกับอาหารเพื่อสุขภาพ

CONSUMPTION BEHAVIOR : CONSUMERISM FOOD AND HEALTH-CONSCIOUS FOOD

ธีรวิทย์ วราธรไพบูลย์¹

บทคัดย่อ

การบริโภคอาหารนั้นเพื่อให้สอดคล้องกับสภาพการดำเนินชีวิตยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะผู้สูงอายุนั้นจะให้ความสำคัญกับเรื่องการบริโภคอาหารมากที่สุดเป็นหลัก อาหารที่ผู้บริโภคทุกกลุ่มวัยรับประทานเข้าไบนั้นจะต้องมีคุณภาพและไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และยังต้องมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนสมบูรณ์ ทั้งนี้เนื่องจากปัจจุบันผู้บริโภคให้ความสำคัญกับอาหารและสุขภาพมากขึ้นจึงทำให้เกิดการพัฒนาผลิตภัณฑ์ประเภทอาหารเสริมตามมา และในอีกมุมหนึ่งก็จะมีกลุ่มที่บริโภคอาหารตามค่านิยมโดยมีส่วนประกอบอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ไขมัน นม และเนย สำหรับการเขียนบทความครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ในการศึกษาเพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามค่านิยมที่เกิดขึ้นในกลุ่มผู้บริโภคปัจจุบัน ผลจากการศึกษานั้นพบว่า ปัจจุบันพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้บริโภคเปลี่ยนไปจากอดีตเป็นอย่างมาก สาเหตุส่วนหนึ่งมาจากการที่มีการนำอาหารต่างประเทศเข้ามาเป็นจำนวนมาก เช่น นำเข้าอาหารยุโรป อาหารญี่ปุ่น และอาหารเกาหลี จึงทำให้พฤติกรรมของการรับประทานอาหารตามค่านิยมสูงขึ้นโดยเฉพาะอาหารจานด่วน กระแสดังกล่าวเกิดขึ้นจากภาวะสังคมปัจจุบัน เช่น รถติด งานเยอะ และไม่มีเวลาปรุงอาหารเอง ส่วนข้อเสียของอาหารจานด่วนนั้นก็หลายอย่าง เช่น มีสารอาหารไม่ครบ 5 หมู่ ปริมาณไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายเพราะในร่างกายของมนุษย์นั้นจะต้องใช้พลังงานจากสารอาหารจึงจะมีสุขภาพดี ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพนั้นพบว่าเมื่ออายุของผู้บริโภคสูงขึ้น ผู้บริโภคจะมีเหตุผลมากขึ้นในการเลือกบริโภคอาหาร โดยเลือกอาหารที่ทำให้ผู้บริโภคมีสุขภาพที่แข็งแรง และยังส่งผลให้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพอื่นๆ ตามมา เช่น อาหารเสริม ผัก และผลไม้ โดยรับบริการหรือเลือกซื้อจากห้างสรรพสินค้า และร้านสะดวกซื้อที่ทำให้ผู้บริโภคมีความสะดวกสบายมากที่สุด

คำสำคัญ : การบริโภคอาหาร อาหารนิยมบริโภค อาหารเพื่อสุขภาพ

¹ อาจารย์ประจำคณะบริหารธุรกิจ สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ E-mail. theeraweewar@pim.ac.th

Abstract

Consumption behaviors nowadays changed accordingly to economic, environmental and social changes. Food must be safe and nutritious. Aged consumers, in particular, take great care about healthy and quality food. Healthy food products are more popular than in the past. Food supplements are among newly popular. Nonetheless, unhealthy fast food has never less consumed especially by teenagers and younger children. Popularity has not corresponded to nutritious aspects of food consumption. This study aims at consumption behaviors of healthy as well as valued food products at present. The result shows that consumption behaviors have changed considerably from the past. One reason is some marketing efforts of imported foods, especially from Europe and East Asia. Fast food becomes common among consumers. Daily traffic and work pressure could not make the fast food more demanded. Therefore, nutrition from food consumption is not prior concern anymore. Healthy and nutritious food is more concerned as consumers' ages increase. Department store and convenient store are major place of shopping for fresh and healthy food.

Keyword : Food consumption, Consumerism, Health-consciousness

บทนำ

การบริโภคในสภาวะและเหตุการณ์ของโลกในปัจจุบันนั้นมีการเปลี่ยนแปลงมากนับตั้งแต่หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนั้นไม่ได้เกิดจากการที่ผู้บริโภคเพิ่มมากขึ้นแล้วมีความจำเป็นที่ต้องบริโภคมากขึ้นแต่การเปลี่ยนแปลงนั้นเกิดขึ้นจากความหลากหลายของพฤติกรรมมนุษย์ที่มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง ผู้บริโภคที่อยู่ในประเทศเดียวกันและเป็นสัญชาติเดียวกันยังมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป บางประเทศมีความเป็นอยู่ที่รักในความเป็นเอกลักษณ์มาช้านานแต่เมื่อเวลาเปลี่ยนไปเอกลักษณ์ที่เคยดำรงและรักษามาช้านานก็มียกต้องเปลี่ยนไปตามยุคตามสมัย นั้นไม่ได้หมายความว่าอะไรจะหมดไปเลยสิ้นเชิงเพียงแต่ลดลงและปรับเปลี่ยนไปตามสภาพสภาวะเศรษฐกิจ และเมื่อการบริโภคของมนุษย์ในอดีตนั้นไม่ได้มีทางเลือกอะไรมากมายเหมือนในปัจจุบันจึงทำให้ในอดีตไม่ได้มีพฤติกรรมที่แสดงถึงการแบ่งแยกการบริโภคหรือแยกสินค้ามากมาย

เช่นปัจจุบัน การบริโภคอาหารนั้นเมื่อสังคมและโลกเปลี่ยนแปลงเพิ่มมากขึ้นก็ย่อมส่งผลกระทบต่อตามมาเพิ่มมากขึ้น เช่น การเจริญเติบโตของเชื้อโรค การกลายพันธุ์ของเชื้อโรคซึ่งพาหะที่นำมาซึ่งภัยไม่พ้นเรื่องอาหารที่บริโภคเข้าไป ผู้บริโภคจึงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคตามสภาพปัจจุบัน เช่น เมื่อมีอายุที่สูงขึ้นจะหันมาดูแลสุขภาพมากขึ้นโดยเน้นเรื่องการบริโภคอาหาร โดยอาหารที่รับประทานเข้าไปนั้นจะต้องมีคุณภาพและไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพและยังต้องมีคุณค่าทางอาหารที่ครบถ้วนสมบูรณ์ พร้อมทั้งยังต้องมีให้เลือกบริโภคที่หลากหลายและเพียงพอต่อความต้องการในโลกของวัตถุนิยมครอบงำในปัจจุบัน ในการนำเสนอบทความวิชาการในครั้งนี้ผู้เขียนจะนำเสนอในลักษณะพฤติกรรมของการบริโภคประกอบด้วยพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามค่านิยมในกลุ่มผู้บริโภคปัจจุบันซึ่งมีทฤษฎีและแนวคิดในแต่ละเรื่องของการบริโภคดังนี้

1. แนวคิดของการบริโภค (Consumption)

จากการค้นคว้าเอกสาร และทบทวนแนวคิดทฤษฎี มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายไว้ดังต่อไปนี้

อดุลย์ จาตุรงค์กุล และ ดลยา จาตุรงค์กุล (2549) ได้ให้ความหมายของการบริโภคว่า คือ วิธีการ สถานที่ และเวลาที่บุคคลได้บริโภคสินค้าและบริการ เช่น วิธีการ บริโภคสินค้า การตัดสินใจด้านเวลาในการบริโภค เป็นต้น

ปณิศา มีจินดา (2553) ได้ให้ความหมายว่า เป็นการ ค้นหา การซื้อ การใช้ และการประเมินผลิตภัณฑ์ต่างๆ ดังนั้นระบบการบริโภค (Consumption System) จึงเป็น วิธีการที่ผู้ซื้อปฏิบัติเพื่อให้ได้มาซึ่งผลิตภัณฑ์ ใช้ผลิตภัณฑ์ และจัดการกับผลิตภัณฑ์หลังการใช้

สรุปการบริโภค (Consumption) หมายถึง การใช้จ่าย ซื้อสินค้าและบริการเพื่อสนองความต้องการในการอุปโภค บริโภคของแต่ละคน ซึ่งการบริโภคในทางเศรษฐศาสตร์ นั้นจึงมิได้หมายถึงเฉพาะการรับประทานอาหารเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงการใช้สินค้าและบริการเพื่อสนองความต้องการของผู้บริโภค โดยใช้วิธีการบริโภคในความหมายอื่นๆ ด้วย เช่น การชมภาพยนตร์ การฟังเพลง การซื้อ เสื้อผ้า การเช่าบ้าน การรับบริการตรวจรักษา การโดยสาร รถประจำทาง และการใช้สื่อทางอินเทอร์เน็ต (การเล่น Facebooks, Line) เป็นต้น

ดังนั้น จะเห็นว่าการบริโภคจึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ มากสำหรับมนุษย์ทั่วไป และมนุษย์ส่วนใหญ่ที่ทำงาน ทำงานนั้นก็เพื่อที่จะหาเงินมาใช้ในการบริโภคมากที่สุด และการบริโภคยังต้องมีความคุ้มค่าต่อตัวเองทั้งทาง ร่างกายและจิตใจ

2. แนวคิดเกี่ยวกับผู้บริโภค (Consumer)

จากการค้นคว้าเอกสาร และทบทวนแนวคิดทฤษฎี มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายไว้ดังต่อไปนี้

ฉัตยาพร เสมอใจ (2550) ได้ให้ความหมายว่า เป็น กิจกรรมการประเมินการครอบครอง และการใช้สินค้า หรือบริการ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการใช้ด้วยตนเอง หรือการใช้ในครัวเรือน เช่น ผู้บริโภคซื้ออาหารเพื่อ

รับประทานนั้นในการบริโภคเป็นการซื้อเพื่อบริโภค ภายในครอบครัวกับซื้อเพื่อบริโภคเอง เป็นต้น

ชูชัย สมิทธิกร (2553) ได้ให้ความหมายว่า ผู้บริโภค มี 2 ประเภท ได้แก่ ผู้บริโภคที่เป็นบุคคล (personal consumer) และผู้บริโภคที่เป็นองค์กร (organization consumer) โดยผู้บริโภคที่เป็นบุคคลจะซื้อสินค้าเอง เพื่อใช้บริการ หรือเพื่อใช้ภายในครอบครัว หรืออาจซื้อ เพื่อเป็นของขวัญสำหรับผู้อื่นในโอกาสต่างๆ การบริโภค ในลักษณะนี้จะมีผู้บริโภคที่เป็นบุคคลเป็นผู้บริโภค ขั้นสุดท้ายเสมอ (end user or ultimate consumer) ส่วนผู้บริโภคที่เป็นองค์กรอาจเป็นองค์กรที่มุ่งหวังกำไร หรือองค์กรที่ไม่มุ่งหวังกำไร องค์กรของรัฐ และสถาบัน ต่างๆ องค์กรเหล่านี้มีการซื้อสินค้า เครื่องมือ อุปกรณ์ และบริการต่างๆ เพื่อใช้ในการดำเนินงาน เช่น การซื้อ วัตถุดิบส่วนประกอบต่างๆ เพื่อใช้ในการผลิตสินค้า

สรุปผู้บริโภค หมายถึง ผู้ซื้อสินค้าและบริการ เพื่อสนองความต้องการของตน จุดมุ่งหมายที่สำคัญของ ผู้บริโภค คือ ความพอใจสูงสุดจากการบริโภคสินค้าและ บริการที่ซื้อมามีค่าว่า ผู้บริโภค และยังมีค่าที่ใช้เรียก ผู้บริโภคในลักษณะต่างๆ ได้อีก เช่น คำว่า ผู้ซื้อ ลูกค้า ผู้ชม ผู้อ่าน ผู้ฟัง ผู้เช่า ผู้โดยสาร ผู้รับบริการ ผู้เดินทาง และผู้เล่น เป็นต้น ในการซื้อสินค้าและบริการใดๆ ผู้บริโภคควรพิจารณาถึงคุณภาพ ความจำเป็นของสินค้า และบริการนั้นๆ เพื่อประโยชน์ของผู้บริโภคเอง ส่วนการ บริโภคอย่างมีประสิทธิภาพนั้นเป็นการบริโภคที่พิจารณา ด้วยเหตุด้วยผลและความจำเป็นก่อนที่จะตัดสินใจบริโภค โดยเลือกสินค้าที่มีประโยชน์ สินค้าที่มีคุณภาพ และเป็น สินค้าที่มีเหมาะสมกับฐานะทางเศรษฐกิจของตนเอง และครอบครัวของตน ซึ่งการบริโภคอย่างมีประสิทธิภาพ จะช่วยตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคได้เป็นอย่างดี ก่อให้เกิดความพอใจและพึงตนเองได้ นอกจากนี้ ยังช่วยลดต้นทุน ลดความสิ้นเปลืองของทรัพยากร ธรรมชาติ ลดการทำลายสิ่งแวดล้อม และยังทำให้เกิด สิ่งแวดล้อมที่ดี

3. แนวคิดพฤติกรรมผู้บริโภค (Consumer behavior)

จากการค้นคว้าเอกสาร และทบทวนแนวคิดทฤษฎี มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายและแนวคิดไว้ดังต่อไปนี้

ศิริวรรณ เสรีรัตน์ (2550) ได้ให้ความหมายว่า คือ พฤติกรรมซึ่งบุคคลทำการค้นหา (Searching) การซื้อ (Purchasing) การใช้ (Using) การประเมิน (Evaluating) และการใช้จ่าย (Disposing) ในผลิตภัณฑ์และบริการ โดยคาดว่าจะตอบสนองความต้องการของเขา หรือ หมายถึง พฤติกรรมการตัดสินใจและการกระทำของผู้บริโภคที่เกี่ยวข้องกับการซื้อและการใช้สินค้าและบริการ เพื่อตอบสนองความต้องการและความพึงพอใจของเขา (Solomon. 2002:528) หรือหมายถึง กระบวนการตัดสินใจและลักษณะกิจกรรมของแต่ละบุคคลเมื่อทำการประเมิน (Evaluating) การได้รับ (Obtaining) การใช้ (Using) การดำเนินการภายหลังการบริโภค (Disposing) สินค้าและบริการ (Blackwell, Miniard and Engel. 2006)

พฤติกรรมการบริโภคในทางเศรษฐศาสตร์ หมายถึง การใช้ประโยชน์จากสินค้าและบริการเพื่อสนองความต้องการของมนุษย์ รวมถึงการนำสินค้าและบริการมาใช้ประโยชน์เพื่อการผลิตเป็นสินค้าและบริการอื่นๆ การบริโภคไม่ได้หมายความว่าความถึงการรับประทานอาหารอย่างที่คนทั่วไปเข้าใจแต่เพียงอย่างเดียว การใช้สินค้าอื่นๆ และการใช้บริการอย่างใดอย่างหนึ่งก็คือ การบริโภคด้วยเช่นกัน เช่น การไปพบแพทย์เมื่อยามเจ็บป่วย การพักโรงแรม การท่องเที่ยว การขนส่ง การประกันภัย ฯลฯ จึงสรุปได้ว่าการกระทำทั้งหลายอันทำให้สินค้าหรือบริการอย่างใดอย่างหนึ่งสิ้นเปลืองไปเพื่อเป็นประโยชน์แก่มนุษย์ ไม่ว่าจะโดยทางตรงหรือทางอ้อม ถือเป็นพฤติกรรมการบริโภคทั้งสิ้น

4. ปัจจัยกำหนดการบริโภคอาหาร

ความต้องการบริโภคอาหารของผู้บริโภคแต่ละราย จะมีความแตกต่างกัน แต่ก็พอจะสรุปได้ว่าตัวกำหนดการ

บริโภคหรือปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารโดยรวมมีดังนี้

4.1 รายได้ของผู้บริโภค (Income) ระดับรายได้เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารของผู้บริโภค โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน คือ ผู้บริโภคที่มีรายได้มากจะบริโภคอาหารมาก ถ้ามีรายได้น้อยก็จะบริโภคอาหารน้อย เช่น สมมติว่าเดิมนายหลัมีรายได้เดือนละ 10,000 บาท และนายหลัจะใช้รายได้ไปในการบริโภคร้อยละ 70 เกือบอมร้อยละ 30 เพราะฉะนั้น นายหลัจะใช้จ่ายเพื่อการบริโภคเป็นเงินเท่ากับ 7,000 บาท ต่อมาถ้านายหลัมีรายได้เพิ่มขึ้นเป็นเดือนละ 15,000 บาท และนายหลัยังคงรักษาระดับการบริโภคในอัตราเดิม คือ บริโภคในอัตราร้อยละ 70 ของรายได้ที่ได้รับ นายหลัจะใช้จ่ายในการบริโภคเพิ่มขึ้นเป็น 7,500 บาท ในทางกลับกัน ถ้านายหลัมีรายได้ลดลงเหลือเพียงเดือนละ 5,000 บาท นายหลัจะใช้จ่ายในการบริโภคเป็นเงิน 3,500 บาท (ร้อยละ 70 ของรายได้) จะเห็นได้ว่าระดับรายได้เป็นปัจจัยที่มีผลโดยตรงต่อระดับของการบริโภค

4.2 ราคาของอาหาร (Price) เนื่องจากระดับราคาของอาหารเป็นตัวกำหนดอำนาจซื้อของเงินที่มีอยู่ในมือของผู้บริโภค นั่นคือ ถ้าอาหารสูงขึ้นจะทำให้อำนาจซื้อของเงินลดลง ส่งผลให้ผู้บริโภคบริโภคอาหารได้น้อยลงเนื่องจากเงินจำนวนเท่าเดิมซื้อหาอาหารได้น้อยลงในทางกลับกัน ถ้าราคาอาหารลดลงอำนาจซื้อของเงินจะเพิ่มขึ้น ส่งผลให้ผู้บริโภคสามารถบริโภคอาหารได้มากขึ้นด้วยเหตุผลทำนองเดียวกันกับข้างต้น

4.3 ปริมาณเงินหมุนเวียนที่อยู่ในมือ (Cash in hand) กล่าวคือ ถ้าผู้บริโภคมีเงินหมุนเวียนอยู่ในมือมากจะจูงใจให้ผู้บริโภคจะบริโภคอาหารมากขึ้น และถ้ามีเงินหมุนเวียนอยู่ในมือน้อยก็จะบริโภคอาหารได้น้อยลง

4.4 ปริมาณอาหารในตลาด (Supply of Food) ถ้าอาหารในท้องตลาดมีปริมาณมาก ผู้บริโภคจะมีโอกาสในการจับจ่ายบริโภคได้มาก ในทางกลับกัน ถ้ามีน้อยก็จะบริโภคได้น้อยตาม

4.5 การคาดคะเนราคาของอาหารในอนาคต (Expected Price) จะมีผลต่อการตัดสินใจของผู้บริโภค กล่าวคือ ถ้าผู้บริโภคคาดว่าในอนาคตราคาของอาหารจะสูงขึ้น ผู้บริโภคจะเพิ่มการบริโภคในปัจจุบัน (ลดการบริโภคในอนาคต) ตรงกันข้าม ถ้าคาดว่าราคาของอาหารจะลดลง ผู้บริโภคจะลดการบริโภคในปัจจุบันลง (เพิ่มการบริโภคในอนาคต) จะเห็นได้ว่าการคาดคะเนราคาอาหารในอนาคตจะมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามกับการตัดสินใจเลือกบริโภคหรือระดับการบริโภคในปัจจุบัน และจะมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับการตัดสินใจเลือกบริโภคหรือระดับการบริโภคในอนาคต

4.6 ระบบการค้าและการชำระเงิน (Trade and Payment System) เป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งที่กำหนดการตัดสินใจในการเลือกบริโภคของผู้บริโภค กล่าวคือ ถ้าเป็นระบบการซื้อขายด้วยเงินผ่อน จะเป็นการเพิ่มโอกาสในการบริโภคให้กับผู้บริโภคมากขึ้น นั่นคือ ผู้บริโภคสามารถบริโภคโดยไม่ต้องชำระเงิน โดยเฉพาะอาหารที่

มีราคาสูง เช่น อาหารต่างประเทศ

นอกจากที่กล่าวข้างต้น ยังมีปัจจัยอื่นๆ อีกมากที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารของผู้บริโภค ไม่ว่าจะเป็นเพศ อายุ ระดับการศึกษา ฤดูกาล เทศกาล รสนิยมหรือความชอบส่วนตัวของผู้บริโภค ตัวอย่างเช่น ในเทศกาลกินเจถ้าผู้บริโภครับประทานอาหารเจ ผู้บริโภคจะไม่บริโภคเนื้อสัตว์ โดยจะหันมาบริโภคพืชผักผลไม้แทน หรือในวัยเด็ก ส่วนใหญ่เด็กๆ มักจะชอบบริโภค ลูกอม ลูกกวาด ขนม มากกว่าเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ เป็นต้น

สรุปการศึกษาพฤติกรรมกรบริโภคอาหารเป็นการศึกษาพฤติกรรมในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร เพื่อให้ได้รับความพอใจสูงสุดจากงบประมาณที่มีอยู่อย่างจำกัด

5. แนวคิดการบริโภคอาหาร (Food Consumption)

ประเด็นของรายการอาหารผู้ศึกษาได้ศึกษาแนวคิดจากนักวิชาการและกล่าวถึงแนวคิดของการบริโภคสินค้าเพื่อสุขภาพและสินค้าบริโภคนิยมดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 รายการอาหารเพื่อสุขภาพ และอาหารบริโภคนิยม

รายการอาหารเพื่อสุขภาพ	รายการอาหารบริโภคนิยม
1. ผักปลอดสารพิษ	1. อาหารฟาสต์ฟู้ด ได้แก่ ไก่ทอด KFC
2. อาหารมังสวิรัต หรืออาหารเจ	2. อาหารต่างประเทศ
3. อาหารเสริมวิตามิน	3. ไอศกรีม
4. ผลิตภัณฑ์นมที่มีแคลเซียม	4. ขนมคบเคี้ยว
5. ผลิตภัณฑ์โสมเกาหลี เห็ดหลินจือ	5. เครื่องประเภต่างๆ
6. เครื่องดื่มน้ำแร่	6. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
7. เครื่องดื่มน้ำผลไม้	7. อาหารต่างๆ ที่มีชื่อเสียง
8. ผลิตภัณฑ์สมุนไพรจีน	
9. ประเภทยาโรคอาหารเสริมวิตามิน	

จากตารางที่ 1 จะเห็นได้ว่ารายการอาหารที่เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ได้แก่ ผักปลอดสารพิษ อาหารมังสวิรัต หรืออาหารเจ อาหารเสริมวิตามิน ผลิตภัณฑ์นมที่มีแคลเซียม ผลิตภัณฑ์โสมเกาหลี เห็ดหลินจือ เครื่องดื่ม

น้ำแร่ เครื่องดื่มน้ำผลไม้ ผลิตภัณฑ์สมุนไพรจีน และประเภทยาโรคอาหารเสริมวิตามิน และในส่วนของอาหารบริโภคนิยม ได้แก่ อาหารฟาสต์ฟู้ด ได้แก่ ไก่ทอด KFC อาหารต่างประเทศ ขนมคบเคี้ยว เครื่องดื่มประเภ

ต่างๆ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และอาหารดองๆ ที่มีเชื้อเสีย นักวิชาการได้กล่าวถึงความหมายของอาหารทั้ง 2 ประเภทโดยศิริวรรณ เสรีรัตน์ (2551) ให้ความหมายว่าอาหารดองกล่าว คือ สิ่งที่เรารับประทานเข้าไปแล้วทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายในด้านต่างๆ ไม่ทำให้เกิดโทษ เช่น เนื้อสัตว์ ข้าว แป้ง ผัก ผลไม้ นม ฯลฯ ยกเว้นยารักษาโรคนั้น

สายัณห์ เรืองกิตติกุล (2553) ได้ให้ความหมายจากองค์การอนามัยโรคเรื่องอาหารสุขภาพว่า การรับประทานอาหารที่ไม่มีคุณภาพ ร่วมกับการไม่ออกกำลังกายจะเป็นบ่อเกิดโรคเรื้อรัง มีรายละเอียดเกี่ยวกับอาหารสุขภาพดังนี้

องค์การอนามัยโลก WHO ให้ความหมายว่าสุขภาพหมายถึง ภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข และมีได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่ความปราศจากโรคหรือความพิการทุพพลภาพเท่านั้น

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550 สุขภาพหมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกับเป็นองค์รวมอย่างสมดุล

มิติของสุขภาพ แท้จริงแล้วในองค์ประกอบสุขภาพทั้ง 4 ด้านนั้น แต่ละด้านยังมี 4 มิติ ดังนี้

1. การส่งเสริมสุขภาพ เป็นกลไกการสร้างเสริมเข้มแข็งให้แก่สุขภาพกาย สุขภาพจิต สุขภาพสังคม และสุขภาพศีลธรรม

2. การป้องกันโรค ได้แก่ มาตรการลดความเสี่ยงในการเกิดโรค รวมทั้งการสร้างภูมิคุ้มกันเฉพาะโรคด้วยวิธีการต่างๆ นานา เพื่อมิให้เกิดโรคร่างกาย โรคจิต โรคสังคม และโรคศีลธรรม ทั้งการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคนี้ จะเรียกรวมกันว่า “การสร้างสุขภาพ” โดยให้ทำก่อนเกิดโรค

3. การรักษาโรค เมื่อเกิดโรคขึ้นแล้ว เราต้องเร่งวินิจฉัยโรคว่าเป็นโรคอะไร แล้วรีบให้การรักษาด้วยวิธีที่ได้ผลดีที่สุดและปลอดภัยที่สุดเท่าที่มนุษย์จะรู้และ

สามารถให้การบริการรักษาได้ เพื่อลดความเสียหายแก่สุขภาพ หรือแม้แต่เพื่อป้องกันมิให้เสียชีวิต

4. การฟื้นฟูสุขภาพ หลายโรคเมื่อเป็นแล้วก็อาจเกิดความเสียหายต่อการทำงานของระบบอวัยวะหรือทำให้พิการ จึงต้องเริ่มมาตรการฟื้นฟูให้กลับมามีสภาพใกล้เคียงปกติที่สุดเท่าที่จะทำได้

สรุปอาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง สิ่งที่เรารับประทานแล้วก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย นอกเหนือจากสารอาหารหลักที่จำเป็นต่อร่างกาย และยังมีส่วนที่ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรคร้ายต่างๆ

ในส่วนความหมายของค่านิยมนั้นกล่าวว่า ค่านิยมหมายถึง สิ่งที่สังคมถือว่ามีความพึงปรารถนาต้องการให้เป็นเป้าหมายของสังคมและปลูกฝังให้สมาชิกของสังคมยึดถือเป็นเป้าหมายในการดำเนินชีวิตควรหลีกเลี่ยง เช่น ความยากจน สิ่งมีคุณค่า นำปรารถนา หรือนำความสุขมาให้มิทั้งเป็นวัตถุและไม่เป็นวัตถุ ค่านิยมเปลี่ยนแปลงตามกาลเวลาได้เช่นเดียวกันกับความเชื่อและมีความแตกต่างกันไปตามสังคมและวัฒนธรรมค่านิยมส่วนใหญ่เนื่องมาจากความเชื่อ ค่านิยมไทยใหม่จะมีลักษณะสากลมากขึ้น เช่น นิยมยกย่องวัตถุ ความมั่นคง ความหรูหรา ฟุ่มเฟือย ความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ไม่ยึดมั่นในประเพณี ชื่นชมวัฒนธรรมตะวันตก และเทคโนโลยีสมัยใหม่ โดยเฉพาะการใช้โทรศัพท์มือถือ อำนาจและเกียรติยศชื่อเสียง การดูแลรักษาสุขภาพด้วยโภชนาการและการออกกำลังกาย

ฉันทนา อุดสาหลักษณ์ (2541) ได้ให้ความหมายบริโภคนิยม หมายถึง แนวคิดแบบหนึ่งที่ยินยอมการบริโภคเกินความจำเป็นและก่อให้เกิดผลกระทบทั้งกับตัวเองและผู้อื่นคิดแต่เพียงว่าตัวเองได้สนองความต้องการเพียงครั้งคราวเท่านั้นหรือการซื้อสินค้าตามกระแสนิยมและไม่คิดถึงเงินที่ต้องเสียไปขอบเสพอะไรแปลกๆ ใหม่ๆ โดยไม่คิดว่าจะเกิดผลกระทบอะไรหรือพวกนิยมความสบายจะเสียเงินเท่าไรไม่ว่าขอให้ได้สบายไว้ก่อน

เพราะฉะนั้นการบริโภคอาหารตามค่านิยม หมายถึง อาหารที่รับประทานตามความต้องการจากสภาวะการณ

แต่ละบุคคล แต่ละระดับรายได้ การรับวัฒนธรรมตะวันตก รวมถึงการใช้เทคโนโลยีเป็นองค์ประกอบในการเข้าถึงอาหารโดยอาหารนั้นเป็นอาหารที่ประกอบไปด้วยเนื้อสัตว์ เนย ขนมนึ่ง และยังส่งผลต่อความรู้สึกระส่ำระสาย ความคล่องตัว และความรื่นเริงตามไปด้วย

สรุปอาหารบริโภคนิยม หมายถึง อาหารที่ผู้บริโภคบริโภคเพื่อตอบสนองความต้องการทางด้านจิตใจ อารมณ์ และความคิดโดยมีพฤติกรรมลอกเลียนแบบหรือเกิดพฤติกรรมสนับสนุนจากสื่อโฆษณา เช่น การทานอาหาร ฟาสต์ฟู้ด อาหารจานด่วน ทางอาหารในร้านที่หรูหรา กินอาหารไร้ประโยชน์ (ขนมขบเคี้ยว) อาหารนานาชาติ ที่นิยม หรือของกินฟุ่มเฟือย

6. หลักการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ (health-consciousness food consumption Principles)

นำพร อินสิน (2555) ได้พูดถึงแนวคิดการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ จัดเป็นวิธีการส่งเสริมสุขภาพทางกายของบุคคลอย่างหนึ่งการส่งเสริมสุขภาพทางกายด้วยการใช้อาหารนั้น จำเป็นที่จะต้องคำนึงถึงประเภท ชนิดและองค์ประกอบทางเคมีที่อยู่ในสารอาหารนั้นมีความครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ นอกจากนี้ยังจำเป็นต้องกำหนดสัดส่วน ปริมาณ และความหลากหลายของอาหารให้เหมาะสมสำหรับบุคคลแต่ละคนด้วย และยังได้ให้ความหมายของอาหารและสารอาหาร ดังนี้

อาหาร หมายถึง สิ่งใดๆ ที่มนุษย์รับเข้าสู่ร่างกาย แล้วก็ให้เกิดประโยชน์ คือ ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย และช่วยให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ เป็นไปด้วยดี

สารอาหาร คือ สารอาหารเป็นสารเคมีที่มีส่วนประกอบในอาหารซึ่งมีความสำคัญต่อร่างกายผู้บริโภค โดยช่วยให้การทำหน้าที่ต่างๆ ของร่างกายเป็นไปตามปกติสารอาหารจะได้มาจากอาหารชนิดต่างๆ ซึ่งอาหารแต่ละอย่างมีส่วนประกอบของสารอาหารแตกต่างกันไป สารอาหารแบ่งได้เป็น 6 ชนิด ดังนี้ คาร์โบไฮเดรต (carbohydrate) ประกอบด้วยน้ำตาลกลูโคส ให้พลังงาน

แกว่งกาย โปรตีน (protein) ประกอบด้วยกรดอะมิโน ลิพิด (lipid) ประกอบด้วยกรดไขมันและกลีเซอรอล เกลือแร่ (mineral) วิตามิน (vitamin) และน้ำ (water)

ความสำคัญของการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพนั้น กล่าวคืออาหารถือว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นที่ผู้บริโภคต้องได้รับตลอดชีวิต การบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักการและเหมาะสมซึ่งจะเป็นผลทำให้ผู้บริโภคมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งอาหารมีประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ 1) ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และซ่อมแซมร่างกาย 2) ให้พลังงาน ซึ่งจำเป็นต่อการทำงานของอวัยวะภายในและทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน 3) ช่วยควบคุมปฏิกิริยาเคมีต่างๆ ในร่างกาย และการทำงานของอวัยวะทุกส่วน 4) ช่วยป้องกันและต้านทานโรคให้แก่ร่างกาย

7. การบริโภคอาหารในชีวิตประจำวัน (Daily Consumption)

ชีวิตประจำวันนั้นผู้บริโภคจะบริโภคอาหารเพื่อประโยชน์ในหลายส่วนประกอบไปด้วยประโยชน์ต่อไปนี้

7.1 การบริโภคอาหารเพื่อประโยชน์ในเชิงกายภาพ ทำให้มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ได้

7.2 การบริโภคอาหารเพื่อประโยชน์ในเชิงสังคม เพื่อปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่ตนอยู่

7.3 การบริโภคอาหารเพื่อป้องกันหรือยกระดับตัวตน ตามแฟชั่น การรับประทานอาหารในร้านอาหารชั้นนำหรืออาหารต่างชาติ

8. สถานการณ์การบริโภคอาหารในยุคปัจจุบันของผู้บริโภค (Current situation in foods)

ปัจจุบันการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพนั้นได้รับความสนใจอย่างแพร่หลายโดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งต้องดูแลสุขภาพมากกว่าวัยอายุน้อย การวิจัยและพาณิชย์ทางอาหารพบว่า อาหารยังมีมูลค่ามากในอนาคต ทั้งนี้ เนื่องจากผู้บริโภคหันมาให้ความสำคัญกับอาหารและสุขภาพมากขึ้นจึงทำให้เกิดการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารเสริมสุขภาพ เช่น การเสริมวิตามินเพื่อสร้าง

เส้นใยและกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย และในยุคของการแข่งขันที่เรากำลังประสบอยู่ในปัจจุบัน ชีวิตมีความรีบเร่งมากขึ้น จนไม่ค่อยมีเวลาที่จะให้ความสำคัญกับเรื่อง ความสมดุลของอาหารที่รับประทานรวมทั้งค่านิยมการรับประทานอาหารแบบตะวันตก ซึ่งประกอบด้วย เนื้อหมู เนื้อไก่ ไขมัน นม และเนย ทำให้คนไทยมีสุขภาพและร่างกายเปลี่ยนไปเป็นสาเหตุของการเกิดโรค เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคอัมพาต ซึ่งโรคเหล่านี้ล้วนเกี่ยวกับความเสื่อมของหลอดเลือด

ปัจจุบันชาวตะวันตก ยุโรปตะวันตก สหรัฐอเมริกา เอเชีย และรวมถึงประเทศไทยเริ่มตระหนักถึงพิษภัยของการกินอาหารซึ่งไม่มีความสมดุล หน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนได้มีการชักชวนให้ลดการรับประทานเนื้อสัตว์ นม และเนย ให้หันมารับประทานประเภท พืช ผัก และธัญพืช ซึ่งอุดมด้วยเส้นใยจากธรรมชาติ และวิตามิน ทั้งนี้การบริโภคอาหารในวัยเด็ก พบว่า อาหารประเภทเนื้อสัตว์และนมเป็นสิ่งจำเป็น เนื่องจากร่างกายมีการเจริญเติบโตต่อเนื่อง ส่วนผู้ใหญ่ที่ร่างกายต้องการโปรตีนลดลง การรับประทานเนื้อสัตว์ และนมมากเกินไป ทำให้ร่างกายได้รับไขมันเพิ่ม เนื่องจากในเนื้อสัตว์และนมจะมีปริมาณไขมันค่อนข้างสูง นอกจากนั้นยังพบว่า ผู้ที่รับประทานเนื้อสัตว์มากๆ มีโอกาสเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ ได้สูงควรเปลี่ยนแปลงมารับประทานโปรตีนจากพืช พวกถั่วแทน ส่วนอาหารอีกกลุ่มซึ่งไม่ควรรับประทานมากเกินไป คือ น้ำตาล พบว่า เมื่อผู้บริโภครับประทานน้ำตาลมากทำให้หลอดเลือดมีความเสื่อมเร็วขึ้น ในผู้ป่วยเบาหวานที่มีน้ำตาลสูงจะพบว่าหลอดเลือดแก่ก่อนวัย ไขมันก็เป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่ควรจำกัด และควรใช้น้ำมันจากพืชแทน น้ำมันจากสัตว์ ยกเว้นน้ำมันมะพร้าวและน้ำมันปาล์มควรหลีกเลี่ยง เนื่องจากมีโคเลสเตอรอลสูง อาหารที่ควรรับประทานคือ ผัก ผลไม้ ธัญพืช เช่น ข้าวซ้อมมือ ถั่ว เพราะอุดมไปด้วย กากใยธรรมชาติ วิตามิน และเกลือแร่

ปัจจุบันการรับประทานเปลี่ยนไปเพราะมีอาหารจากต่างประเทศเข้ามาเป็นจำนวนมาก จึงทำให้เป็นกระแสการรับประทานอาหารแบบตะวันตกเพิ่มขึ้นและยังส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามค่านิยมตามมา เช่น การรับประทานอาหารจานด่วน ที่เกิดจากความรีบเร่งของผู้บริโภคปัจจุบันที่มีเวลาในการรับประทานอาหารไม่มาก จึงได้เริ่มรับประทานอาหารจานด่วน โดยข้อเสียของอาหารจานด่วนนั้น คือ สารอาหารไม่ครบ 5 หมู่ การปรุงอาหารไม่สุก มีสารกันบูดเจือปนในอาหารเป็นจำนวนมาก เป็นต้น ปัจจุบันนอกจากผู้บริโภคจะรับประทานอาหารจานด่วนแล้วยังมีการรับประทานอาหารว่าง เช่น การรับประทานขนมกรุบกรอบ จำนวนมากต่อวัน เนื่องจากขนมกรุบกรอบนั้น มีการปรุงรสให้ผู้บริโภคติดใจในรสชาติโดยมีการใส่ผงชูรสและสารกันบูด ซึ่งจะส่งผลต่อร่างกายในระยะยาวอย่างแน่นอน เพราะมีผลการวิจัยทั่วไปออกมาว่า คนที่มีสุขภาพดีจะรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ และรับประทานผลไม้ ซึ่งจะมีความแตกต่างจากการรับประทานขนมกรุบกรอบและอาหารจานด่วน ซึ่งทำให้รู้ถึงความสำคัญของการรับประทานอาหารที่ครบ 5 หมู่ และอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย จะทำให้ร่างกายแข็งแรงและสุขภาพดี ซึ่งตรงกันข้ามกับพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ที่มีแต่จะส่งผลเสียต่อร่างกาย ดังนั้น ปัญหาพฤติกรรมการบริโภคนั้นสำคัญมากเพราะการกินดีจะส่งผลให้มีสุขภาพที่ดี ดังนั้น เราจึงควรมาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคเสียใหม่ โดยณรงศ์บอกผลเสียของพฤติกรรมการรับประทานอาหารในแบบที่ผู้บริโภคปัจจุบันทำจนเป็นพฤติกรรมความเคยชิน เหมือนจะเป็นรากฐานของการรับประทานอาหารของผู้บริโภคปัจจุบันไปแล้ว โดยถ้าเป็นอย่างนี้ต่อไป ไม่แน่วพฤติกรรมการบริโภคอาหารจะเป็นแบบตะวันตก ซึ่งจะส่งผลเสียต่อสุขภาพของคนไทยแน่ๆ ซึ่งหลักการบริโภคอาหารของแต่ละประเทศนั้นมีผลมาจากภูมิประเทศของประเทศนั้นๆ สารอาหารของการใช้พลังงานของประชาชนในประเทศนั้นๆ ซึ่งจะแตกต่างกัน ถ้าเราไปรับ

วัฒนธรรมการรับประทานอาหารของประเทศอื่นมาเป็นวัฒนธรรมอาหารของชาวไทยนั้นจะมีผลต่อสุขภาพและร่างกายของชาวไทยอย่างแน่นอน เพราะร่างกายของชาวไทยต่างจากชาวตะวันตก เนื่องจากสายพันธุ์ต่างกัน อันเป็นผลมาจากภูมิประเทศและภูมิอากาศ ร่างกายของชาวไทยนั้นต้องใช้พลังงานจากสารอาหารให้ครบ 5 หมู่ จึงจะมีสุขภาพดี ซึ่งเราควรปฏิบัติในการรับประทานอาหารแบบคนไทยที่รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ จึงจะได้สารอาหารที่ครบถ้วน และมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ถึงแม้ว่าจะต้องเสียเวลาในการรอหรือรับประทาน แต่ก็คุ้มค่าต่อสุขภาพร่างกายของชาวไทย

บทสรุป (Conclusion in Foods)

จากแนวคิดการบริโภคอาหาร แนวคิดพฤติกรรมของการบริโภค และความหมายของการบริโภคอาหาร เพื่อสุขภาพผู้ศึกษาได้นำมาวิเคราะห์ถึงผู้บริโภคที่มีการที่ผู้บริโภคมีพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพประเภทผักและผลไม้ผู้บริโภคจะซื้อจากร้านค้าในห้างสรรพสินค้า และร้านสะดวกซื้อ พฤติกรรมการเลือกซื้อนั้นในแต่ละครั้งไม่ได้มองถึงคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร แต่มองในเชิงภาพรวมว่าอาหารนั้นเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพก็พอ ปัจจุบันผู้บริโภคยังให้ความสนใจการล้างพิษในร่างกายเพื่อให้รู้สึกว่าการจัดสิ่งที่เป็นอนุมูลอิสระในร่างกายได้มากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีอายุยืนยาวตามมาส่งผลต่อการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารของมนุษย์ในปัจจุบัน

พฤติกรรมบริโภคอาหารนิยมบริโภคนั้นผู้บริโภคในปัจจุบันนิยมบริโภคอาหารนานาชาติที่เข้ามามีบทบาทต่อสังคมไทยโดยเฉพาะอาหารอาหารญี่ปุ่นที่นอกจากหน้าตาน่ากิน รสชาติอร่อย อาหารญี่ปุ่นยังมีความหลากหลายของส่วนผสมจากธรรมชาติ และการเปิดการค้าเสรี และประชาคมอาเซียน ทำให้การบริโภคอาหารเปิดกว้าง จึงเรียกร้องให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเร่งหามาตรการควบคุมเพื่อป้องกันการบริโภคอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ และยังพบว่าคนไทยประสบปัญหาน้ำหนักเกิน และโรคอ้วนเพิ่มต่อเนื่อง โดยมีสาเหตุหลักนั้นมาจากการบริโภคอาหารที่มี แคลลอรี่สูง จึงมีความคิดเห็นว่าการหากประเทศไทยเข้าสู่การเปิดประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (AEC) ในปี 2558 จะส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภคของคนไทยได้ และยังพบว่า อาหารที่นิยมบริโภคกันทั่วไปและมีจำนวนมากนั้น ได้แก่ ผัดไท ราดหน้า-ผัดซีวี่สุกี้ ผัดพริกสดราดข้าว ถั่วฝักยาวผัดพริกแกงราดข้าว ผัดผักราดข้าว ข้าวหมูทอดกระเทียม ข้าวไข่เจียว ข้าวผัด และอาหารที่นิยมสูงสุด คือ ข้าวกระเพราหมูไข่ดาว

พฤติกรรมการบริโภคอาหารในยุคปัจจุบันนั้นส่งผลกระทบต่อทั้งเศรษฐกิจ สังคม ศาสนา และวัฒนธรรม ซึ่งมีความเสริมมากขึ้น มีการข้ามชาติทางการค้า มีการข้ามชาติทางการใช้ชีวิตคู่ ก็ทำให้เป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและอาหารนิยมบริโภคอาหารจึงมีมากขึ้นในปัจจุบัน

บรรณานุกรม

- ชูชัย สมितिไกร. (2553). *พฤติกรรมผู้บริโภค*, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐภูมิ เครือสุคนธ์. (2552). *ธงโภชนาการ กินพอดี สุขีทั่วไทย*. ขอนแก่น: คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- นำพร อินสิน. (2555). *อาหารเพื่อสุขภาพ*, กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ปณิศา มีจินดา. (2553). *พฤติกรรมผู้บริโภค*, กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธรรมสาร จำกัด.
- ฉันทนา อุดสาหลักษ์. (2541). *พุทธปัญญาผู้มีสร้างปัญญา*, กรุงเทพมหานคร : กองทุน พัทธธรรม.
- ฉัตยาพร เสมอใจ. (2550). *พฤติกรรมผู้บริโภค*, กรุงเทพมหานคร: บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด.
- อดุลย์ จาตุรงค์กุล และคณะ. (2549). *พฤติกรรมผู้บริโภคฉบับมาตรฐาน*, กรุงเทพมหานคร: บริษัท วิรัตน์ เอ็ดดูเคชั่น จำกัด.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์. (2550). *พฤติกรรมผู้บริโภค*, กรุงเทพมหานคร: บริษัท อีระฟิล์ม และไซเท็กซ์ จำกัด.
- สายัณห์ เรืองกิตติกุล. (2550). *ภาระการเดินทางกับการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน : กรณีศึกษา โรงพยาบาลองค์กรักษ์. วารสารไทยเภสัชศาสตร์และวิทยาการสุขภาพ*.
- สุชาดา มิ่งเมือง และคณะ. (2549). *วิทยาศาสตร์เพื่อคุณภาพชีวิต*. สกลนคร: โครงการความร่วมมือทางวิชาการ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นกับมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.
- Blackwell, Roger D.; Miniard, Paul W.; & Engel, James F. (2006). *Consumer Behavior*. 10th ed. Canada : Thomson South-Western.
- Schiffman, L.G. & Kanuk, L.L. (2007). *Consumer behavior*. 9th ed. NJ: Pearson Education International.
- Solomon, Michael R. (2007). *Consumer Behavior : Buying, Having and Being*. 7th ed. New Jersey : Prentice Hall.



Theerawee Waratornpaibul received his M.Sc. of Science major in Economics from Kasetsart University in 2004. he is currently a full time lecturer in Faculty of Business Administration, Panyapiwat Institute of Management.