

การวิเคราะห์เนื้อหาหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยเกี่ยวกับความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ



นาย ธีรุต นาคะสุวรรณ

สถาบันวิทยบริการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทสาขาสถาปัตยกรรมศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาสถาปัตยกรรมศาสตร์พัฒนาการ ภาควิชาประชาสัมพันธ์

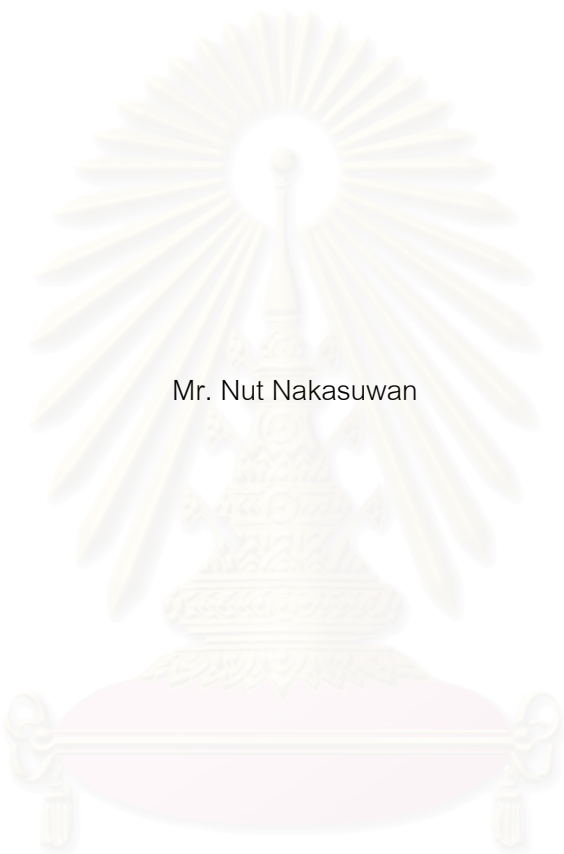
คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2547

ISBN 974-53-1894-9

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A CONTENT ANALYSIS OF THAI NEWSPAPERS AND MAGAZINES ON NUTRITION KNOWLEDGE



Mr. Nut Nakasuwan

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts in Public Relations

Faculty of Communication Arts

Chulalongkorn University

Academic Year 2004

ISBN 974-53-1894-9

ณัฐ นาคะสุวรรณ : การวิเคราะห์เนื้อหาหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยเกี่ยวกับความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ (A CONTENT ANALYSIS OF THAI NEWSPAPERS AND MAGAZINES ON NUTRITION KNOWLEDGE) อาจารย์ที่ปรึกษา : รศ. ดร. จิตราภรณ์ สุทธิวรเศรษฐ์, 125 หน้า, ISBN 947-53-1894-9

การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์เนื้อหาและรูปแบบการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทย รวมทั้งศึกษาความสอดคล้องในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทย กับ “หลักโภชนบัญญัติ 9” ของกระทรวงสาธารณสุข เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของประชาชน

ประชากรของการวิจัยครั้งนี้คือ หนังสือพิมพ์และนิตยสารไทย โดยกลุ่มตัวอย่างที่เลือกศึกษา คือ หนังสือพิมพ์ไทย 4 ชื่อฉบับ ได้แก่ ไทยรัฐ เดลินิวส์ คมชัดลึก และข่าวสด ชื่อฉบับละ 23 ฉบับ รวม 92 ฉบับ ที่ออกจำหน่ายในช่วงเวลาดังตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม ถึงวันที่ 31 ธันวาคม 2547 และนิตยสารไทย 5 ชื่อฉบับ ได้แก่ แบรินด์เฮลท์ เฮลท์แอนด์ลูซิเน แม่และเด็ก ชีวิต และหมอชาวบ้าน ชื่อฉบับละ 6 ฉบับ รวม 30 ฉบับ ที่ออกจำหน่ายในช่วงเวลาดังตั้งตั้งเดือนกรกฎาคมถึงธันวาคม 2547

ผลการวิจัยพบว่า 1. ปริมาณความถี่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่าหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยนำเสนอเนื้อหาในประเด็นการกินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ ในปริมาณความถี่มากที่สุด 2. ปริมาณเนื้อหาในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่าหนังสือพิมพ์ไทยนำเสนอเนื้อหาในประเด็นการกินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ ในปริมาณเนื้อหาที่มากที่สุด ในขณะที่นิตยสารไทย นำเสนอเนื้อหาในประเด็นการงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ในปริมาณเนื้อหาที่มากที่สุด 3. รูปแบบการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่า หนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพในรูปแบบบทความ ในปริมาณความถี่มากที่สุด 4. ความสอดคล้องในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทย กับ “หลักโภชนบัญญัติ 9” พบว่า การนำเสนอยังไม่มีความสอดคล้องกัน ด้วยเหตุผล 2 ประการ คือ 1) การนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพตาม “หลักโภชนบัญญัติ 9” ให้ความสำคัญเพียงบางประเด็น 2) หนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยให้ความสำคัญและนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในประเด็นอื่น อาทิ ความรู้เกี่ยวกับอาหารเสริมสุขภาพ ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของสมุนไพร มากกว่าบางประเด็นที่อยู่ใน “หลักโภชนบัญญัติ 9”

ภาควิชา การประชาสัมพันธ์

สาขาวิชา นิเทศศาสตร์พัฒนาการ

ปีการศึกษา 2547

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

4685213028 : DEVELOPMENT COMMUNICATION

KEY WORD : CONTENT ANALYSIS / NUTRITION / NEWSPAPER / MAGAZINE

NUT NAKASUWAN : A CONTENT ANALYSIS OF THAI NEWSPAPERS AND MAGAZINES ON NUTRITION KNOWLEDGE. THESIS ADVISOR : ASSOC. PROF. JITRAPORN SUDHIVORASETH, 125 pp. ISBN 947-53-1894-9

The objectives of this study were to analyze contents and forms of nutrition knowledge in Thai newspapers and magazines, including their content presentation correspond to "the 9 Nutritious Practices" issued by the Ministry of Public Health. In this research, a content analysis was used.

The population was Thai newspapers and magazines. The samples were 4 Thai newspapers: Thai Rath, Daily News, Kom Chad Luck, and Khao Sod, total 92 issues, that published during July 1 and December 31, 2004, and 5 Thai magazines: Brand Health, Health & Cuisine, Mother and Children, Chewajit, and Mor Chaw Bann, total 30 issues, that were published during July and December 2004.

The findings were as follow: 1. The most frequent topic on nutrition knowledge for Thai newspapers and magazines was "Having Vegetable and Fruit Frequently" ; 2. The most space topic on nutrition knowledge for Thai newspapers was "Having Vegetable and Fruit Frequently", while the most space topic on nutrition knowledge for Thai magazines was "Stopping or Reducing Alcohol" ; 3. Thai newspapers as well as Thai magazines published nutrition knowledge mostly in article ; 4. The nutrition knowledge published in Thai newspapers and magazines were not corresponded with "the 9 Nutritious Practices" of the Ministry of Public Health by 2 main reasons 1) Thai newspapers and magazines published the nutrition knowledge on "the 9 Nutritious Practices" only in some topics ; 2) Thai newspapers and magazines gave more importance of other nutrition knowledge by presenting other nutrition topics, for example supplement, herbal usefulness, than some topics in "the 9 Nutritious Practices".

Department	Public Relations	Student's signature	<i>Nut Nakasuwana</i>
Field of study	Development Communication	Advisor's signature	<i>J. Sudhivoraseth</i>
Academic year	2004	Co-advisor's signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงได้อย่างราบรื่น ด้วยความกรุณาของ รศ. ดร. จิตราภรณ์ สุทธิวรเศรษฐ์ ที่สละเวลามาเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ รวมทั้ง รศ. อุบลวรรณ ปิติพัฒนา โฆษิต ประธานกรรมการวิทยานิพนธ์ และ รศ. พัทณี เขยจรรยา กรรมการวิทยานิพนธ์ ที่ช่วยกันให้คำแนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ของวิทยานิพนธ์เล่มนี้มาโดยตลอด นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่านในคณะนิเทศศาสตร์ ที่ได้ให้ความรู้แก่ผู้วิจัย มาตลอดเวลา 2 ปีที่ศึกษา

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา ที่ให้โอกาสและสนับสนุนในการศึกษาต่อ รวมทั้งน้องชายที่ให้กำลังใจในการศึกษามาโดยตลอด

ขอขอบคุณเพื่อนๆ ร่วมรุ่น นิเทศศาสตร์พัฒนาการ ภาคนอกเวลาราชการ ทั้ง 15 คน ที่ได้เรียน เล่น ทั้งสนับสนุน และตักเตือน กันจนจบการศึกษา

ขอขอบคุณ คุณลลิตทิพย์ ที่ช่วยเหลือในการเก็บข้อมูล และให้กำลังใจ ทำให้ผู้วิจัยสามารถสำเร็จการศึกษาได้ในที่สุด

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ฅ
สารบัญแผนภูมิ	ฉ
บทที่	
1. บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
ปัญหาในการวิจัย	5
ขอบเขตการวิจัย	6
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	8
2. แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสื่อมวลชนกับการพัฒนา	9
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับหน้าที่ของหนังสือพิมพ์และนิตยสารในการพัฒนา	15
แนวคิดเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ	30
แนวคิดเกี่ยวกับการวิเคราะห์เนื้อหา	39
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	45
3. ระเบียบวิธีวิจัย	49
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	49
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล	53
การทดสอบความน่าเชื่อถือของเครื่องมือ	54
การเก็บรวบรวมข้อมูล	56
การวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูล	56

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	58
ปริมาณความถี่ในการนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ	58
ปริมาณเนื้อหาที่ในการนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ	71
รูปแบบการนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ	89
ความสอดคล้องในการนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ กับ “หลักโภชนบัญญัติ 9” ของกระทรวงสาธารณสุข	96
5. สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	101
สรุปผลการวิจัย	101
อภิปรายผลการวิจัย	106
ข้อเสนอแนะ	114
 รายการอ้างอิง	 116
ภาคผนวก	120
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	125

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
31 ตารางยอดพิมพ์จัดจำหน่ายต่อวันของแต่ละชื่อหนังสือพิมพ์ที่ศึกษา	50
32 ตารางยอดพิมพ์จัดจำหน่ายต่อฉบับของแต่ละชื่อนิตยสารที่ศึกษา	51
33 ตารางการเลือกตัวอย่างฉบับของแต่ละชื่อหนังสือพิมพ์ที่ศึกษา	52
34 ตารางการเลือกตัวอย่างฉบับของนิตยสารแม่และเด็ก และนิตยสารชีวิต	53
41 ตารางแสดงปริมาณความถี่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ไทย (1 กรกฎาคม –31 ธันวาคม 2547)	59
42 ตารางแสดงปริมาณความถี่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารไทย (กรกฎาคม –ธันวาคม 2547)	65
43 ตารางแสดงปริมาณเนื้อหาในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ไทย (1 กรกฎาคม –31 ธันวาคม 2547)	71
44 ตารางแสดงการเปรียบเทียบปริมาณความถี่กับปริมาณเนื้อหาในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ไทย (1 กรกฎาคม –31 ธันวาคม 2547)	76
45 ตารางแสดงปริมาณเนื้อหาในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารไทย (กรกฎาคม –ธันวาคม 2547)	79
46 ตารางแสดงการเปรียบเทียบปริมาณความถี่กับปริมาณเนื้อหาในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารไทย (กรกฎาคม –ธันวาคม 2547)	83
47 ตารางแสดงการเปรียบเทียบปริมาณเนื้อหาในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ไทย กับปริมาณเนื้อหาของหนังสือพิมพ์ทั้งฉบับ (1 กรกฎาคม –31 ธันวาคม 2547)	87
48 ตารางแสดงการเปรียบเทียบปริมาณเนื้อหาในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารไทย กับปริมาณเนื้อหาของนิตยสารทั้งฉบับ (กรกฎาคม –ธันวาคม 2547)	88
49 ตารางแสดงรูปแบบการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ไทย (1 กรกฎาคม –31 ธันวาคม 2547)	90
410 ตารางแสดงรูปแบบการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารไทย (กรกฎาคม –ธันวาคม 2547)	92

411	ตารางแสดงการเปรียบเทียบปริมาณความถี่ของรูปแบบการนำเสนอแต่ละรูปแบบ ในหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทย (กรกฎาคม – ธันวาคม 2547)	95
412	ตารางแสดงการเปรียบเทียบปริมาณความถี่กับปริมาณเนื้อหาในการนำเสนอ ความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละประเด็นในหนังสือพิมพ์ไทย (1 กรกฎาคม – 31 ธันวาคม 2547)	97
413	ตารางแสดงการเปรียบเทียบปริมาณความถี่กับปริมาณเนื้อหาในการนำเสนอ ความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละประเด็นในนิตยสารไทย (กรกฎาคม – ธันวาคม 2547)	98



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ	หน้า
4.1 แผนภูมิแสดงปริมาณความถี่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ไทย (1 กรกฎาคม – 31 ธันวาคม 2547)	62
4.2 แผนภูมิแสดงปริมาณความถี่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารไทย (กรกฎาคม – ธันวาคม 2547)	67
4.3 แผนภูมิแสดงปริมาณเนื้อหาที่นำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ไทย (1 กรกฎาคม – 31 ธันวาคม 2547)	75
4.4 แผนภูมิแสดงปริมาณเนื้อหาที่นำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารไทย (กรกฎาคม – ธันวาคม 2547)	82
4.5 แผนภูมิแสดงรูปแบบการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ไทย (1 กรกฎาคม – 31 ธันวาคม 2547)	90
4.6 แผนภูมิแสดงรูปแบบการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารไทย (กรกฎาคม – ธันวาคม 2547)	93

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

คุณภาพชีวิตของคนไทย เป็นประเด็นปัญหาที่รัฐบาล และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เริ่มให้ความสำคัญมากขึ้นในปัจจุบัน เพราะทุกฝ่ายล้วนตระหนักดีว่า ประเทศชาติจะไม่สามารถ เจริญก้าวหน้า และพัฒนาขึ้นให้เทียบเท่ากับประเทศที่พัฒนาแล้วประเทศอื่นๆ ได้ ถ้าหากประชาชน ยังมีคุณภาพชีวิตไม่ดี

ปัญหาสังคมทุกด้านมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต อาทิ ปัญหาการศึกษา ปัญหา ยาเสพติด ปัญหาการว่างงาน นอกจากนั้นปัญหาจำนวนประชากรที่มีมากก็ทำให้เกิดความแออัด และขาดแคลนที่อยู่อาศัย ปัญหาการขาดแคลนสถานที่ออกกำลังกาย ปัญหาการขาดพื้นที่สีเขียว ปัญหาการจัดการสิ่งแวดล้อม เช่น ขยะและสิ่งปฏิกูล น้ำเสีย ปัญหาการจราจร ปัญหาเหล่านี้ทำให้เกิดมลพิษ ทั้งทางน้ำ ทางเสียง และทางอากาศ ทำให้เกิดปัญหาใหญ่อีกปัญหาหนึ่งตามมา นั่นก็คือ ปัญหาสุขภาพอนามัย

ปัญหาสุขภาพอนามัยของประชาชน เป็นปัญหาที่รัฐบาลให้ความสำคัญอย่างต่อเนื่อง โดยในระยะก่อนนั้นมักจะเป็นการแก้ปัญหาการเจ็บป่วยและลดภาวะการตายอันเนื่องมาจาก โรคภัยไข้เจ็บ ต่อจากนั้น หลังจากที่สามารถควบคุมและกำจัดการระบาดของโรคติดต่อหลาย ประเภทได้สำเร็จตามสมควรแล้ว จึงได้มาเน้นด้านการพัฒนาสุขภาพอนามัยของแม่และเด็ก และในระยะปัจจุบัน การพัฒนาด้านสุขภาพอนามัยจะเน้นไปที่การพัฒนาคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่อย่างมีสุขภาพดี ด้วยการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อเป็นการป้องกันตนเองจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ที่สามารถป้องกันได้ ดังที่ระบุไว้ในยุทธศาสตร์ที่ 2 การพัฒนาคุณภาพคนและการคุ้มครองทางสังคม ในแผนพัฒนา เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549)

ปัญหาเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ เป็นปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยที่รัฐบาล ได้ให้ความสำคัญมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะถึงแม้ว่าในปัจจุบันประเทศไทยจะเป็นประเทศที่ผลิตอาหาร เพื่อการส่งออกเป็นจำนวนมาก แต่ก็ยังพบปัญหาความไม่พอเพียงของอาหารเพื่อการบริโภค โดยเฉพาะกลุ่มยากไร้และด้อยโอกาส ดังในรายงานประมวล วิเคราะห์ สังเคราะห์สถานการณ์และ

แนวโน้มประเทศไทย ฉบับที่ 7 ในปี 2542 (อ้างใน แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549), สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2547) ที่องค์การอาหารและเกษตรแห่งชาติ (FAO) ได้ประเมินประเทศไทยว่าอยู่ในภาวะหิวโหย (Undernourishment) หรือเป็นประเทศที่มีความไม่มั่นคงทางอาหาร (Food Insecure) อยู่ในระดับ 4 กล่าวคือมีประชากรระหว่างร้อยละ 20-34 ของประเทศเป็นผู้หิวโหย ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยของประชาชนและการส่งเสริมสุขภาพ อาทิ ภาวะทุพโภชนาการ พิษภัยจากอาหารเป็นต้น นอกจากนี้ยังมีปัญหาในเรื่องความไม่สะอาดและความปลอดภัยของอาหาร โดยเฉพาะคนในสังคมเมืองที่มีข้อจำกัดในเรื่องเวลาและการบริโภครายวัน มีชีวิตที่รีบเร่ง ต้องพึ่งพาอาหารสำเร็จรูป ดังจะเห็นได้จากอัตราการป่วยด้วยโรคของระบบทางเดินอาหาร ที่เกิดขึ้นจากอาหารและน้ำเป็นสื่อ เช่น โรคอุจจาระร่วง โรคอาหารเป็นพิษ ที่ยังคงมีอัตราการป่วยสูง ปัญหาเหล่านี้สืบเนื่องจากสถานการณ์และความเสี่ยงของสถานที่ผลิต จำหน่าย และบริการตลอดห่วงโซ่อาหารตั้งแต่ขั้นตอนการผลิตวัตถุดิบไปจนถึงมือผู้บริโภค ยังคงขาดมาตรฐานในทุกขั้นตอน โดยมีการตรวจพบการปนเปื้อนของเชื้อโรคและสารเคมีในอาหารมากมาย

นอกจากนี้ กระแสเสรีนิยมทางการค้า (Free Trade) ยังส่งผลให้เกิดการแข่งขันเกี่ยวกับการผลิตอาหารเพื่อการส่งออกและการบริโภค มีการใช้เทคนิคการตัดต่อพันธุกรรม การใช้ยาปฏิชีวนะ วิตามิน และสารเคมีอันตราย เข้ามาช่วยในการผลิต อีกทั้งยังมีปัญหาการโฆษณาและการส่งเสริมการขายที่นับวันจะทวีความรุนแรงยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มของผลิตภัณฑ์อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ และผลิตภัณฑ์อาหารขยะ (Junk Food)

จากปัญหาดังกล่าวนี้ ภาครัฐบาลโดยกระทรวงสาธารณสุขได้นำแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) ไปขยายผลและจัดทำขึ้นเป็น แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมในการกำหนดทิศทางและยุทธศาสตร์การพัฒนาร่วมกันจากทุกส่วน และเพื่อให้หน่วยงาน/องค์กรที่เกี่ยวข้องสามารถใช้แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) เป็นแนวทางในการจัดทำแผนและดำเนินงานในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป โดยแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) มีแนวคิดหลักของการพัฒนาสุขภาพ 2 แนวคิด คือ (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2547)

แนวคิดหลักที่ 1 : สุขภาพคือสุขภาวะ

แนวคิดนี้เป็นการปรับกระบวนการทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพ โดยไม่เพียงมองสุขภาพในมิติทางกาย ใจ สังคม และจิตวิญญาณ แต่ยังมองให้เชื่อมโยงกับเหตุปัจจัยทางเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม การเมือง และสิ่งแวดล้อม “สุขภาพคือสุขภาวะ” หมายความว่า สุขภาพ คือสุขภาวะ สมบูรณ์และมีคุณภาพทั้งทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ สุขภาพจึงแยกไม่ได้จากวิถีชีวิตที่จะต้องดำเนินไปบนพื้นฐานของความถูกต้องพอดี โดยดำรงอยู่ในครอบครัว ชุมชน และสังคมที่พัฒนาอย่างสมดุลทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และสิ่งแวดล้อม

แนวคิดหลักที่ 2 : พัฒนาระบบสุขภาพทั้งระบบ

เนื่องจากสุขภาวะที่สมบูรณ์ เกิดจากระบบสุขภาพที่สมบูรณ์ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีการพัฒนาระบบสุขภาพทั้งระบบ เพื่อที่จะเชื่อมโยงแผนยุทธศาสตร์ไปยังเหตุปัจจัยด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม เข้าเป็นองค์ประกอบและกลไกสำคัญของการสร้างสุขภาวะที่สมบูรณ์ของสังคมอย่างเป็นบูรณาการ โดยต้องสร้างการมีส่วนร่วมอย่างแท้จริงของภาคส่วนต่างๆ ในการพัฒนาสุขภาพ

โดยระบบสุขภาพ ตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) นั้น เป็นการเริ่มต้นการเปลี่ยนแนวคิดของระบบสุขภาพจาก “การซ่อมสุขภาพ” ไปสู่ “การสร้างสุขภาพ”

สำหรับปัญหาด้านอาหารและโภชนาการนั้น แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) ได้ระบุไว้ชัดเจนในวัตถุประสงค์หลักของการพัฒนาสุขภาพของประชาชนว่า “เพื่อสร้างระบบสุขภาพเชิงรุกที่มุ่งเสริมสร้างสุขภาพดี และการคุ้มครองความปลอดภัยของชีวิตและสุขภาพ ทั้งด้านความปลอดภัยและความมั่นคงของระบบอาหาร ความปลอดภัยเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม และการประกอบอาชีพ การคุ้มครองผู้บริโภค และการป้องกันควบคุมโรค” และเป็นเป้าหมายข้อแรกในการพัฒนาสุขภาพของประชาชน คือ “การสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค”

เพื่อที่จะบรรลุผลตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายดังกล่าว กระทรวงสาธารณสุข โดยกองโภชนาการ กรมอนามัย (2547) ได้กำหนด “ข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของคนไทย” หรือ “โภชนบัญญัติ” (Food Based Dietary Guidelines) ไว้ 9 ข้อ เพื่อให้ประชาชนสามารถที่จะเข้าใจและปฏิบัติตามได้โดยสะดวก ดังนี้

1. การกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และการดื่มน้ำหนักตัว
2. การกินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้ง เป็นบางมื้อ
3. การกินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
4. การกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. การดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. การกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. การหลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
8. การกินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน
9. การงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

อย่างไรก็ตาม แม้ว่ารัฐบาลจะให้ความสำคัญกับปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย และปัญหาเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการของประชาชน ดังที่ได้กล่าวข้างต้น แต่ลำพังนโยบายจากรัฐบาล ย่อมไม่สามารถบันดาคคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพอนามัยให้แก่ประชาชนได้อย่างสมบูรณ์ ถ้าปราศจากการร่วมมือและสนับสนุนจากหลายๆ ฝ่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การสนับสนุนจากสื่อมวลชนในฐานะที่เป็นผู้นำความรู้ไปสู่ประชาชน และเป็นหนึ่งในผู้ที่มีบทบาทในการพัฒนามากที่สุด

ดังที่ วิลเบอร์ แชรรมม์ (Wilbur Schramm, 1965) หนึ่งในนักวิชาการด้านการสื่อสารที่มีชื่อเสียง ได้กล่าวถึงหน้าที่ประการหนึ่งของสื่อมวลชนไว้ในหนังสือ Mass Media and National Development ความว่า “สื่อมวลชนเป็นผู้สร้างบรรยากาศของการพัฒนาให้เกิดขึ้น (The Mass Media can create a climate for development) กล่าวคือสื่อมวลชนได้กระตุ้นและให้มโนภาพและความรู้แก่ประชาชนในด้านการพัฒนาต่างๆ อย่างกว้างขวาง”

สื่อมวลชนมีบทบาทสำคัญในการสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการพัฒนา ทั้งการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง และการพัฒนาสังคม ให้กับประชาชน รวมทั้งยังมีส่วนสำคัญในการกระตุ้นสังคมให้เกิดการพัฒนาขึ้นด้วยคนในสังคมของตนเอง

ปัจจุบัน แม้ว่าวิทยาการใหม่ๆ ด้านการสื่อสารมวลชนจะทำให้สื่อวิทยุและสื่อโทรทัศน์ ได้รับการกล่าวถึงในแง่ของสื่อเพื่อพัฒนามากกว่าสื่ออื่นๆ แต่สื่อสิ่งพิมพ์ ทั้งหนังสือพิมพ์และนิตยสาร ก็ยังคงมีอิทธิพลอยู่มากทั้งในส่วนของ การนำเสนอข่าวสาร เหตุการณ์ในปัจจุบัน การให้ความรู้ และการแสดงความคิดเห็นของนักวิชาชีพหนังสือพิมพ์ ผ่านข้อเขียนทั้งบทความ และคอลัมน์ต่างๆ มีส่วนช่วยให้ความรู้ และชี้นำประชาชนให้หันมาใส่ใจในสุขภาพอนามัยของตนเองและ

บุคคลรอบข้างมากขึ้น รู้จักการระวังรักษาสุขภาพ และเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพอนามัยของประชาชนได้อย่างดียิ่ง

งานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความตั้งใจที่จะวิเคราะห์เนื้อหาความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ในหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทย โดยมุ่งหวังว่าผลการวิจัยในครั้งนี้ จะเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาการให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทย ให้มีบทบาทในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพอนามัยของประชาชนมากขึ้นในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์เนื้อหาความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทย
2. เพื่อศึกษารูปแบบการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ในหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทย
3. เพื่อศึกษาความสอดคล้องในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทย กับ “หลักโภชนบัญญัติ 9” ของกระทรวงสาธารณสุข เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพอนามัยของประชาชน

ปัญหาในการวิจัย

1. หนังสือพิมพ์และนิตยสารไทย ให้ความสำคัญต่อการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในประเด็นใด และในแต่ละประเด็น มีปริมาณการนำเสนอมากน้อยเพียงใด
2. รูปแบบการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพของหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทย เป็นอย่างไร
3. หนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพสอดคล้องกับ “หลักโภชนบัญญัติ 9” ของกระทรวงสาธารณสุข เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพอนามัยของประชาชน หรือไม่

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาโดยการวิเคราะห์เนื้อหา โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ หนังสือพิมพ์ไทย และนิตยสารไทย

การวิเคราะห์หนังสือพิมพ์ไทย เป็นการศึกษาวิเคราะห์เนื้อหาและรูปแบบการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์รายวันภาษาไทย โดยผู้วิจัยเลือกศึกษาหนังสือพิมพ์ประเภทประชานิยมเท่านั้น เนื่องจากหนังสือพิมพ์ประเภทนี้เป็นหนังสือพิมพ์ที่มียอดพิมพ์จัดจำหน่ายต่อวันสูง ซึ่งจะสามารถเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพไปยังประชาชนส่วนใหญ่ได้มากกว่าหนังสือพิมพ์ประเภทอื่นๆ โดยผู้วิจัยได้เลือกชื่อหนังสือพิมพ์สำหรับการวิจัยออกมาทั้งหมด 4 ชื่อฉบับ โดยยึดหลักจากยอดพิมพ์จัดจำหน่ายต่อวัน จึงได้ชื่อของหนังสือพิมพ์ที่จะนำมาศึกษาทั้ง 4 ชื่อฉบับ ได้แก่ ไทยรัฐ เดลินิวส์ คมชัดลึก และข่าวสด โดยศึกษาจากหนังสือพิมพ์ที่พิมพ์ออกจำหน่ายตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม – 31 ธันวาคม 2547

การวิเคราะห์นิตยสารไทย เป็นการศึกษาวิเคราะห์เนื้อหาและรูปแบบการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย ทั้งหมด 5 ชื่อฉบับ ได้แก่ นิตยสาร แบรินด์เฮลท์ เฮลท์แอนด์คูซีน แม่และเด็กชีวิต และหมอชาวบ้าน โดยศึกษาจากนิตยสารที่พิมพ์ออกจำหน่ายตั้งแต่เดือนกรกฎาคม – ธันวาคม 2547

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

อาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง อาหารที่ถูกสุขลักษณะและมีสารอาหารครบถ้วนและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายตามหลักโภชนาการ มีประโยชน์ต่อการเสริมสร้างสุขภาพต่อผู้ที่รับประทาน ไม่มีสารปนเปื้อนที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย

ประเภทของเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง ประเภทของเนื้อหาในหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยที่แสดงให้เห็นความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ โดยแบ่งออกตาม “หลักโภชนบัญญัติ 9” ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2547) ได้แก่

1. การกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และการดื่มน้ำหนักตัว
2. การกินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้ง เป็นบางมื้อ
3. การกินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

4. การกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. การดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. การกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. การหลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
8. การกินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน
9. การงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ปริมาณของเนื้อหา หมายถึง ความถี่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ในหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทย โดยนับจำนวนครั้งที่มีการกล่าวถึงเนื้อหาที่ศึกษา และปริมาณเนื้อหาของเนื้อหาที่นำเสนอในหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยแต่ละฉบับ โดยวัดเป็นคอลัมน์/นิ้ว

รูปแบบการนำเสนอ หมายถึง การนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในรูปแบบต่างๆ ในหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทย ได้แก่ ข่าว บทความ บทสัมภาษณ์ บทบรรณาธิการ คอลัมน์ตอบปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ และคอลัมน์แสดงความคิดเห็นจากผู้อ่าน และรูปแบบการนำเสนออื่นๆ

หนังสือพิมพ์รายวัน หมายถึง สื่อสิ่งพิมพ์ที่มีชื่อประจำ ออกจำหน่ายเป็นรายวัน ติดต่อกัน นำเสนอข่าว ความคิดเห็น บทความ และเรื่องราวต่างๆ ที่ให้ความรู้และความบันเทิงในการศึกษาในครั้งนี้ หมายถึง หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ เดลินิวส์ คมชัดลึก และข่าวสด

นิตยสาร หมายถึง สื่อสิ่งพิมพ์ที่นำเสนอสาระความรู้ในลักษณะของการสรุป หรือการวิเคราะห์วิจารณ์ มีเรื่องราวทั้งด้านความรู้และความบันเทิง มีลักษณะการจัดหน้าที่สวยงาม มักมีกำหนดเวลาที่ออกเผยแพร่ในช่วงเวลายาวนานกว่าหนังสือพิมพ์ อาทิ เผยแพร่เป็นรายปักษ์ หรือรายเดือน

นิตยสารเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย หมายถึง ประเภทของนิตยสารที่เน้นการนำเสนอเนื้อหาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยโดยเฉพาะ ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มของนิตยสารเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยออกเป็น 5 กลุ่มย่อย คือ นิตยสารเกี่ยวกับโภชนาการ นิตยสารเกี่ยวกับการทำอาหาร นิตยสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของแม่และเด็ก นิตยสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเฉพาะ และนิตยสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพทั่วไป โดยเลือกศึกษานิตยสารแบรนด์เฮลท์ นิตยสารเฮลท์ แอนด์คูซีน นิตยสารแม่และเด็ก นิตยสารชีวจิต และนิตยสารหมอชาวบ้าน ตามลำดับ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพอนามัย หมายถึง การส่งเสริม สนับสนุน และ การมีส่วนร่วมผลักดันให้ประชาชนมีสุขภาพอนามัย ไม่เจ็บป่วย ได้รับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ และมีสารอาหารครบถ้วนและเพียงพอ และมีความรู้เพียงพอเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ทราบถึงความสำคัญของบทบาทหน้าที่ของหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทย ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพไปยังประชาชนไทย อันจะส่งผลให้เกิดความรู้ ความเข้าใจทางวิชาการเกี่ยวกับนิเทศศาสตร์พัฒนาการ และการศึกษาเกี่ยวกับการสื่อสารเพื่อสุขภาพ
2. หน่วยงานภาครัฐบาลและภาคเอกชนที่เกี่ยวข้อง สามารถนำผลการวิจัยในครั้งนี้ ไปใช้เพื่อพัฒนาการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยในอนาคต และเป็นส่วนหนึ่งในการสนับสนุนนโยบายเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพของรัฐบาล ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 และแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 9 ต่อไป

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การวิเคราะห์เนื้อหาหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยเกี่ยวกับความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ” ผู้วิจัยได้นำแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาศึกษาเพื่อใช้เป็นแนวทางการวิจัย ประกอบด้วย

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสื่อมวลชนกับการพัฒนา
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับหน้าที่ของหนังสือพิมพ์และนิตยสารในการพัฒนา
3. แนวคิดเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ
4. แนวคิดเกี่ยวกับการวิเคราะห์เนื้อหา
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสื่อมวลชนกับการพัฒนา

สื่อมวลชน มีบทบาทสำคัญยิ่งต่อการพัฒนา เพราะสื่อมวลชนมีคุณลักษณะที่เอื้อต่อการพัฒนาหลายประการ ที่เห็นได้ชัดก็คือ สื่อมวลชนมีความกว้างขวาง สามารถเข้าถึงผู้รับสารได้โดยไม่ต้องคำนึงถึงอุปสรรคทางธรรมชาติ มีความรวดเร็วในการถ่ายทอดข่าวสารไปยังพื้นที่ที่ห่างไกลได้ในเวลาพร้อมๆ กัน ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้ทำให้สื่อมวลชนเป็นเครื่องมือสำคัญในการถ่ายทอดความรู้ ความคิด ประสบการณ์ และข่าวสารที่จำเป็นต่อการพัฒนาให้แก่ประชาชนทั่วไป

นักวิชาการด้านการพัฒนายอมรับว่า การพัฒนาคน เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาทุกๆ ด้าน รวมทั้งการพัฒนาประเทศในภาพรวม นอกจากนั้น นักวิชาการด้านการพัฒนาส่วนใหญ่ยังเชื่อว่า ประเด็นสำคัญของการพัฒนาอยู่ที่การเปลี่ยนความเชื่อ ทศนคติ และค่านิยมของผู้คนในสังคมที่อาจล้าสมัย และเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนา ดังนั้น จึงมีความจำเป็นที่จะต้องทำให้ประชาชนเปลี่ยนมารับความเชื่อ ทศนคติ และค่านิยมใหม่ ที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาเข้าไปแทนที่ ซึ่งในประเด็นนี้เอง สื่อมวลชนจะมีบทบาทสำคัญยิ่งที่จะเปลี่ยนแปลงคนเพื่อการพัฒนา

บทบาทหน้าที่ที่สื่อมวลชนกับการพัฒนา

ฮาโรลด์ ลาสเวลล์ (Harold Lasswell, 1948) กล่าวถึงหน้าที่ของสื่อมวลชนที่มีบทบาทต่อการพัฒนาประเทศไว้ 3 ประการคือ

1. การดูแลสอดส่องสิ่งแวดล้อม ได้แก่การแสวงหาและเผยแพร่ข่าวสารเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกสังคม
2. การประสานสังคม ได้แก่การเสนอความคิดเห็นโดยการวิเคราะห์ วิพากษ์วิจารณ์สิ่งที่เกิดขึ้นในสังคม จูงใจให้เกิดความเข้าใจและการปฏิบัติ
3. การถ่ายทอดวัฒนธรรม ได้แก่การให้ความรู้ การปลูกฝังค่านิยมและปทัสถานของสังคมแก่สมาชิกในสังคม เพื่อเป็นการสืบทอดวิทยาการและวัฒนธรรมของสังคม

ทางด้าน วิลเบอร์ แชรรมม์ (Wilbur Schramm, 1965) ได้กล่าวถึงหน้าที่ของสื่อมวลชนที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศไว้ในหนังสือ Mass Media and National Development ดังนี้

1. สื่อมวลชนเป็นยามตรวจสอบ คือการให้ข่าวสารและอธิบายเหตุการณ์ต่างๆ ว่าได้รู้คนหน้าไปเพียงใด
2. สื่อมวลชนเป็นผู้ส่งเสริมให้เกิดความรู้ และสร้างเสริมประสบการณ์แก่ประชาชนอย่างกว้างขวาง กล่าวคือ สื่อมวลชนได้เข้ามามีบทบาทในการนำสิ่งใหม่ๆ มาให้ประชาชนได้รู้จัก และได้ทราบว่าคุณอื่นหรือสังคมอื่นเป็นอย่างไร
3. สื่อมวลชนเป็นผู้ก่อให้เกิดความน่าสนใจขึ้น กล่าวคือ สื่อมวลชนจะเป็นผู้นำเอาสิ่งต่างๆ มาทำให้เป็นที่น่าสนใจขึ้น อาทิ ในประเทศที่กำลังพัฒนา ก็สามารถใช้อสื่อมวลชนสร้างให้การพัฒนาประเทศเป็นสิ่งที่น่าสนใจแก่ประชาชนได้
4. สื่อมวลชนสามารถสร้างความทะเยอทะยานให้กับประชาชนได้ กล่าวคือสร้างให้ประชาชนเกิดความอยากรู้อยากเห็น หรือแสวงหาวิถีชีวิตที่ดีกว่า

5. สื่อมวลชนเป็นผู้สร้างบรรยากาศของการพัฒนาให้เกิดขึ้น กล่าวคือสื่อมวลชนได้กระตุ้นและให้มโนภาพและความรู้แก่ประชาชนในด้านการพัฒนาต่างๆ อย่างกว้างขวาง
6. สื่อมวลชนช่วยให้เกิดกระบวนการตัดสินใจในทางอ้อมทั้งในแง่ของทัศนคติและค่านิยมต่างๆ กล่าวคือสื่อมวลชนจะเป็นตัวกระตุ้นทางอ้อมให้ประชาชนเกิดการเปลี่ยนทัศนคติและค่านิยมเดิม
7. สื่อมวลชนช่วยส่งเสริมการตัดสินใจโดยผ่านข่าวสารไปทางสื่อบุคคล กล่าวคือ การกระจายข่าวสารผ่านสื่อมวลชน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชน หรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้รับนำข่าวสารจากสื่อมวลชนนั้น ไปถ่ายทอดอีกต่อหนึ่ง ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการตัดสินใจได้ดีขึ้น
8. สื่อมวลชนสามารถสร้างสถานภาพให้กับบุคคลได้ กล่าวคือสื่อมวลชนสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับบุคคลได้ โดยการยกย่องหรือกล่าวถึงอยู่อย่างสม่ำเสมอ
9. สื่อมวลชนสามารถขยายนโยบายของรัฐบาล ให้เป็นที่เข้าใจหรืออภิปรายกันกว้างขวางขึ้นในหมู่ประชาชนแต่ละท้องถิ่นได้ กล่าวคือสื่อมวลชนสามารถขยายความและถ่ายทอดแนวนโยบายของรัฐบาลออกไปอย่างกว้างขวาง เพื่อที่ประชาชนจะสามารถเข้าใจและปฏิบัติตามได้ง่าย
10. สื่อมวลชนสามารถควบคุมหรือบังคับให้คนในสังคมปฏิบัติไปตามบรรทัดฐานของสังคมได้ กล่าวคือ การกระทำบางสิ่งบางอย่างที่ผิดไปจากบรรทัดฐานของสังคมนั้น บางครั้งหากไม่มีการนำมาตีแผ่ ประชาชนก็อาจไม่ให้ความสนใจจริงจัง แต่ถ้าหากถูกสื่อมวลชนนำมาตีแผ่สู่สาธารณชน ก็จะเกิดการคัดค้านอย่างจริงจังจากประชาชนอย่างเห็นได้ชัด และเกิดขึ้นทันที
11. สื่อมวลชนช่วยสนับสนุนการมีระบอบที่ดี กล่าวคือ สื่อมวลชนจะเป็นผู้ที่ช่วยให้เกิดการตัดสินใจเลือกสิ่งที่ดีได้ว่าเหมาะสม
12. สื่อมวลชนสามารถเปลี่ยนทัศนคติที่ไม่ฝังแน่น หรือค่อยๆ เปลี่ยนทัศนคติบางอย่างให้มั่นคงขึ้น แม้ว่าสื่อมวลชนโดยลำพังอาจจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่ฝังลึกได้ แต่สำหรับทัศนคติที่ไม่ฝังลึกแล้วนั้น การใช้สื่อมวลชนเกลี้ยกล่อมเพื่อนำเสนอทางเลือกที่ดีกว่า ถ้าหากมีเหตุผลเพียงพอ ก็อาจจะมีผลต่อการเปลี่ยนทัศนคติได้

13. สื่อมวลชนทำหน้าที่เป็นครู กล่าวคือสื่อมวลชนได้ทำหน้าที่ให้การศึกษาและให้ความรู้แก่ประชาชนในการดำรงชีวิต ทั้งทางตรงและทางอ้อม

เมื่อ พ.ศ. 2523 องค์การสหประชาชาติ ได้มอบหมายให้กลุ่ม McBride Commission ซึ่งเป็นกลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านการสื่อสาร จำนวน 16 คน ได้ศึกษาและนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของสื่อมวลชนในวารสารวิชาการที่ชื่อว่า “Many Voices One World” (McBride, 1980) โดยสามารถแบ่งออกบทบาทหน้าที่ของสื่อมวลชนเป็น 2 ประเด็นใหญ่ๆ ดังนี้

1. บทบาทหน้าที่ของการสื่อสารมวลชนต่อปัจเจกชน

1.1 บทบาทหน้าที่การให้ข่าวสาร คือ การเก็บรวบรวมและเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร และข้อเท็จจริงต่อปัจเจกชน เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องสอดคล้องต่อสภาพแวดล้อมของบุคคล ซึ่งจะช่วยนำสู่การตัดสินใจที่เหมาะสมต่อไป

1.2 บทบาทหน้าที่ต่อสังคมประภค คือ การให้ความรู้ความเข้าใจแก่บุคคลได้พัฒนาคุณภาพชีวิต สามารถพึ่งพาตนเองได้ และนำไปสู่ความร่วมมือร่วมใจในการพัฒนาประเทศต่อไป

1.3 บทบาทหน้าที่ต่อการกระตุ้นเร้า คือ การสื่อสารมวลชนที่มุ่งส่งเสริมสนับสนุนให้บุคคลได้เกิดความมุมานะที่จะแสวงหาแนวทางที่ดีในการดำรงชีวิต และมีพฤติกรรมให้ความร่วมมือต่อส่วนรวม

1.4 บทบาทหน้าที่ในการโต้แย้งอภิปราย คือ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและข้อเท็จจริงของบุคคลในกลุ่มต่างๆ เพื่อหาข้อยุติที่จะส่งผลต่อความสงบราบรื่นในสังคม

1.5 บทบาทหน้าที่ในการให้การศึกษา คือ การสื่อสารมวลชนที่ทำหน้าที่ถ่ายทอดความรู้เพื่อก่อเกิดสติปัญญา เพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเอง

1.6 บทบาทหน้าที่ในการส่งเสริมวัฒนธรรม คือ การสืบสานวัฒนธรรมให้เป็นมรดกสืบสานทอดของปัจเจกชน

1.7 บทบาทหน้าที่ให้ความบันเทิง คือ การถ่ายทอดศิลปะ ดนตรี วรรณกรรม นาฏศิลป์ การละเล่น สื่อบันเทิงได้ชื่นชมในสุนทรียภาพ

1.8 บทบาทหน้าที่ในการประสานความสามัคคี คือ การให้ข้อมูลข่าวสารเพื่อเพิ่มพูนความรู้ ความเข้าใจ ตลอดจนทัศนคติที่ดีในการดำรงชีวิตในสังคมด้วยการประชาสัมพันธ์ในหมู่บุคคล

2. บทบาทหน้าที่ของการสื่อสารมวลชนต่อสังคม

2.1 การสื่อสารมวลชนทำหน้าที่ที่สังคมต้องการ คือ การสื่อสารมวลชนที่นำเสนอข้อมูลเฉพาะด้านตามที่แต่ละสังคมต้องการ อาทิ สถานีวิทยุและโทรทัศน์ NHK ของญี่ปุ่น มุ่งนำเสนอแต่เรื่องราวทางสังคมวัฒนธรรมของญี่ปุ่น โดยไม่มีการโฆษณาสินค้า หรือรายการประเภทอื่นแทรก สถานีโทรทัศน์ช่อง 11 ของประเทศไทย มุ่งให้ความรู้เกี่ยวกับการศึกษาและข่าวสารเท่านั้น เป็นต้น

2.2 การสื่อสารมวลชนทำหน้าที่เป็นเครื่องมือทางการเมือง คือ การสื่อสารสามารถเสริมสร้างระบบของสังคม โดยการให้ข่าวสารการบริหารงานของรัฐบาลให้เกิดความเข้าใจ และเกิดความมั่นใจในหมู่ประชาชน ในขณะเดียวกัน รัฐบาลก็สามารถนำข้อมูลความคิดเห็นของประชาชนและสื่อมวลชน ไปเพื่อปรับปรุงแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อีกด้วย

2.3 การสื่อสารมวลชนทำหน้าที่เสริมพลังทางเศรษฐกิจ คือ การใช้การสื่อสารมวลชนเพื่อรับทราบข่าวสารข้อมูลในการกำหนดนโยบายเศรษฐกิจว่าจะดำเนินไปในทิศทางใด นอกจากนี้จะใช้ข้อมูลจากการสื่อสารมวลชนเพื่อประกอบการตัดสินใจทางเศรษฐกิจแล้ว การสื่อสารยังสามารถสร้างให้เกิดกิจกรรมที่ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจได้อีกด้วย อาทิ การรณรงค์ให้ประชาชนลงทุน หรือการรณรงค์ให้ประหยัดพลังงาน เป็นต้น

2.4 การสื่อสารมวลชนทำหน้าที่เสริมศักยภาพทางการศึกษา คือ การสื่อสารที่มีส่วนในการสร้างคน ด้วยการพัฒนาการทางสติปัญญา บุคคลที่ได้รับความรู้และประสบการณ์จากสื่อมวลชนจะทำให้มีโลกทัศน์ที่กว้างไกล มีปฏิภาณไหวพริบต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมใหม่ที่มักจะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นตลอดเวลา

2.5 การสื่อสารมวลชนทำหน้าที่เป็นพลังดึงและพลังดันของวัฒนธรรม คือ การกระตุ้น ส่งเสริม สร้างสรรค์ ในแนวคิดที่ว่า การสื่อสารมวลชนเป็นพาหนะของวัฒนธรรม ที่มีส่วนช่วยผลักดันให้วัฒนธรรมประเพณีสืบทอดเป็นมรดกของมนุษยชาติ แต่ในขณะเดียวกัน การสื่อสารมวลชนก็เป็นพาหนะของวัฒนธรรมเสื่อม คือการดึงเหี่ยวความเสื่อมโทรม ทำให้วัฒนธรรมเสื่อมถอยได้

บำรุง สุขพรรณ (2526) กล่าวว่า สื่อมวลชนมีบทบาทช่วยในการพัฒนาประเทศได้ 4 ประการ คือ

1. การพัฒนาทางการเมือง กล่าวคือ สื่อมวลชนทำหน้าที่เป็นสื่อกลางที่ส่งข่าวสารจากรัฐบาลไปยังประชาชน และในขณะเดียวกันก็รับฟังความคิดเห็นของประชาชนเพื่อเสนอขึ้นไปยังรัฐบาล ทำให้สามารถทราบความต้องการของประชาชนได้อย่างถูกต้อง
2. การพัฒนาทางการศึกษา กล่าวคือ สื่อมวลชนทำหน้าที่เสริมสร้างความรู้ ให้แก่สมาชิกในสังคม
3. การพัฒนาทางเศรษฐกิจ กล่าวคือ สื่อมวลชนทำหน้าที่ให้ความรู้เกี่ยวกับวิทยาการใหม่ๆ ตลอดจนรู้ทางของอาชีพต่างๆ ทำให้ประชาชนสามารถปรับตัวให้ก้าวหน้าอยู่เสมอ
4. การพัฒนาทางสังคม กล่าวคือ สื่อมวลชนทำหน้าที่ในการสื่อความหมายให้บุคคลในสังคม สามารถประสานความสามัคคีระหว่างคนรุ่นต่างๆ และประชาชนในชนบทกับประชาชนในเมือง ให้เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ทำให้ความขัดแย้งและความตึงเครียดทางจิตใจและทางสังคมลดน้อยลง อีกทั้งยังช่วยสร้างค่านิยมใหม่ที่เหมาะสมกับปัจจุบันขึ้นด้วย

เสถียร เขยประทับ (2538) กล่าวว่า สื่อมวลชนจะมีบทบาทในการพัฒนาหรือไม่ขึ้นอยู่กับเกณฑ์และลักษณะที่สำคัญ 4 ประการ ดังนี้

1. สื่อมวลชนสามารถเข้าถึงประชาชน
2. สื่อมวลชนที่เข้าถึงประชาชนต้องมีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนา
3. เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสามารถทำให้ผู้รับสารเกิดความสนใจ

4. เนื้อหานั้นต้องมีผลหรืออิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมของผู้รับสาร กล่าวคือ ผู้รับสารได้รับความรู้ใหม่ที่ทันสมัย ทักษะที่เห็นด้วยกับการพัฒนา และปฏิบัติตามการพัฒนานั้นในที่สุด

โดยสรุปแล้ว สื่อมวลชน กับ การพัฒนา มีความสัมพันธ์กันอย่างยิ่งเพราะสื่อมวลชนมีคุณลักษณะที่เอื้อต่อการพัฒนาหลายประการ อาทิ สามารถเข้าถึงผู้รับสารได้อย่างกว้างขวาง รวดเร็ว และไม่ต้องคำนึงถึงอุปสรรคทางธรรมชาติ เป็นต้น นอกจากนี้ สื่อมวลชนยังช่วยให้ผู้รับสารเกิดความต้องการที่จะพัฒนาอีกด้วย

2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับหน้าที่ของหนังสือพิมพ์และนิตยสารในการพัฒนา

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับหน้าที่ของหนังสือพิมพ์และนิตยสารในการพัฒนา เป็นสิ่งที่จำเป็นที่จะต้องศึกษา ก่อนที่จะวิเคราะห์เนื้อหาและรูปแบบการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทย ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับหนังสือพิมพ์และนิตยสารครอบคลุมความหมาย การแบ่งประเภท หน้าที่โดยทั่วไปและหน้าที่ในการพัฒนา และรูปแบบการนำเสนอเนื้อหา โดยมีรายละเอียดดังนี้

ความหมายของหนังสือพิมพ์

หนังสือพิมพ์ เป็นสื่อมวลชนประเภทหนึ่งที่มีความโดดเด่นในการให้ข่าวสารและแสดงความคิดเห็นได้อย่างมีอิสระมากกว่าสื่ออื่นๆ มีนักวิชาการเกี่ยวกับการสื่อสารได้ให้นิยามของหนังสือพิมพ์ไว้หลายท่าน ดังจะขอยกตัวอย่างที่น่าสนใจดังต่อไปนี้

กอบกุล ฉาวรานนท์ (2542) ให้นิยามว่า “หนังสือพิมพ์ คือการรวบรวมข่าวสารความบันเทิง พิมพ์บนกระดาษราคาถูกลง โดยอาจจะพิมพ์เป็นรายวัน รายสัปดาห์ หรือรายเดือน หนังสือพิมพ์จะล้าสมัยไปทันทีถ้ามีฉบับใหม่ออกมาแทนที่”

ประชัน วัลลิโก (2539) ให้นิยามว่า “หนังสือพิมพ์ เป็นสิ่งพิมพ์ที่มีการผลิตออกตามระยะเวลาที่กำหนดโดยสม่ำเสมอ เช่น รายวัน รายสัปดาห์ หรือแล้วแต่จะกำหนดระยะเวลาไว้

ทั้งนี้จะต้องไม่ล่าช้าเกินเหตุการณ์ เพราะส่วนใหญ่เนื้อหาของหนังสือพิมพ์จะเป็นข่าวสารเรื่องราวที่เป็นปัจจุบัน หรือกำลังอยู่ในความสนใจของมวลชน”

สุกัญญา ตีระวณิช (2520) ให้นิยามว่า “หนังสือพิมพ์ เป็นหนังสือบอกข่าว หมายรวมถึงแต่หนังสือข่าวฉบับย่อยๆ ที่ทำด้วยฝีมือของคนเพียง 2-3 คน ไปถึงหนังสือพิมพ์ระดับชาติที่ออกจำหน่ายในเมืองใหญ่ มีคนงานเป็นร้อยเป็นพันคน หนังสือพิมพ์อาจจะออกเป็นรายวัน รายสัปดาห์ รายปักษ์ หรือรายเดือนก็ได้”

สุรสิทธิ์ วิทยาธู (2542) ให้นิยามว่า “หนังสือพิมพ์ หมายถึง สิ่งพิมพ์ที่รายงานข่าวสาร เพื่อให้ความรู้ ความบันเทิง และเสนอข้อเขียนเชิงวิพากษ์วิจารณ์ ข้อคิดเห็นต่างๆ ในรูปแบบของบทบรรณาธิการ บทความ ตลอดจนคอลัมน์ เพื่อให้มุมมองความคิดและเตือนภัยแก่ผู้อ่าน ซึ่งเป็นประชาชนทั่วไปเป็นสำคัญ”

คาร์เตอร์ วี กู๊ด (Cater V. Good, 1956) ให้นิยามว่า “หนังสือพิมพ์ คือ สิ่งพิมพ์ที่ออกมาตามระยะเวลาที่กำหนดติดต่อกันไปเป็นลำดับ มีลักษณะเป็นกระดาษใหญ่ พับได้หลายพับ มีจุดมุ่งหมายในการนำเสนอข่าวสาร และสิ่งที่น่าสนใจทั่วไป”

จูเลียน อัดัมส์ (Julian Adams, 1959) ให้นิยามว่า “หนังสือพิมพ์รายวัน คือ หนังสือพิมพ์ที่วางจำหน่ายสม่ำเสมอเป็นประจำทุกวัน ส่วนใหญ่พิมพ์ในเมืองหลวงหรือเมืองใหญ่ๆ ลงข่าวทุกชนิด เช่น ข่าวธุรกิจ ข่าวในประเทศ ข่าวกีฬา ข่าวสังคม ข่าวบันเทิง เป็นต้น โดยที่ข่าวนั้นจะต้องเป็นข่าวสด และเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในวันนั้น หรืออย่างช้าไม่เกิน 2-3 วัน”

จากคำนิยามข้างต้น สรุปได้ว่า หนังสือพิมพ์ คือ ประเภทของสื่อสิ่งพิมพ์ที่ตีพิมพ์ข่าว ความคิดเห็น บทความ และเรื่องราวต่างๆ ที่ให้ความรู้และความบันเทิง และมีกำหนดเวลาที่ออกเผยแพร่แน่นอน อาทิ เผยแพร่เป็นรายวัน ราย 3 วัน หรือรายสัปดาห์ เป็นต้น

ประเภทของหนังสือพิมพ์

นักวิชาการด้านสื่อสิ่งพิมพ์หลายๆ ท่าน ได้แบ่งประเภทของหนังสือพิมพ์เอาไว้หลายรูปแบบแตกต่างกัน โดย สุรพงศ์ โสชนะเสถียร (2533) แบ่งเกณฑ์การแบ่งประเภทของหนังสือพิมพ์ออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. แบ่งตามความถี่ของการพิมพ์ กล่าวคือ การแบ่งประเภทโดยกำหนดระยะเวลาที่พิมพ์ออกจำหน่ายต่อหนึ่งครั้ง โดยส่วนใหญ่หนังสือพิมพ์มีระยะเวลาในการจำหน่าย 2 แบบ คือ

1.1 หนังสือพิมพ์รายวัน เป็นหนังสือพิมพ์ที่ต้องพิมพ์จำหน่ายให้หมดในแต่ละวัน อายุของหนังสือพิมพ์จึงสั้น ลักษณะเด่นอยู่ที่ความสดและความรวดเร็วในการเสนอข่าว มีราคาถูกเนื่องจากต้องการให้ลูกค้าซื้อทุกวัน และจำเป็นต้องมีโฆษณาและยอดจำหน่ายที่สูงเพื่อทดแทนกำไรต่อฉบับที่น้อย

1.2 หนังสือพิมพ์รายสัปดาห์ เป็นหนังสือพิมพ์ที่กำหนดระยะเวลาที่พิมพ์ออกจำหน่ายทุก 7 วัน ดังนั้นเนื้อหาจึงไม่ได้เน้นที่ความสดของข่าว แต่ยังคงเน้นการเสนอข้อเท็จจริง และเพิ่มข้อมูลในส่วนของบริษัทวิเคราะห์ที่ทันสมัย

2. แบ่งตามปริมาณการไหลเวียนหรือจำนวนพิมพ์ โดยแบ่งย่อยได้เป็น 2 ระดับ คือ

2.1 ขนาดใหญ่ ส่วนมากเป็นหนังสือพิมพ์ที่ดำเนินกิจการในกรุงเทพมหานคร มียอดพิมพ์จำหน่ายต่อวันสูงและมักเปิดตลาดไปทั่วประเทศ ทำให้กลายเป็นหนังสือพิมพ์ระดับชาติ บางฉบับอาจต้องพิมพ์หลายกรอบต่อ 1 วัน เพื่อประโยชน์ในการวางตลาดให้กว้างมากขึ้น ดังนั้นหนังสือพิมพ์ขนาดใหญ่จะมีอิทธิพลต่อสังคมการเมืองค่อนข้างสูง

2.2 ขนาดเล็ก ส่วนมากเป็นหนังสือพิมพ์ที่ดำเนินกิจการตามภูมิภาค หรือที่เรียกกันว่า หนังสือพิมพ์ท้องถิ่น มียอดพิมพ์จำหน่ายต่อวันน้อย เพราะเน้นผู้อ่านในเฉพาะในท้องถิ่นหนึ่งๆ เท่านั้น ขอบเขตของเนื้อหาจึงแคบเฉพาะข่าวท้องถิ่น ดังนั้นความสำคัญและอิทธิพลต่อสังคมการเมืองในระดับประเทศจึงน้อย และมักประสบปัญหาในการดำเนินกิจการและการลงทุน

3. หนังสือพิมพ์เฉพาะทาง คือหนังสือพิมพ์ที่ดำเนินกิจการเฉพาะกลุ่มเป้าหมาย บางกลุ่มหรือเฉพาะกลุ่ม ทำให้การเสนอสารสนเทศมีลักษณะเฉพาะไปด้วย เหมาะสำหรับความสนใจเป็นพิเศษที่เพิ่มเติมจากหนังสือพิมพ์ทั่วไป จึงมียอดจำหน่ายต่ำและมีโฆษณาน้อยเมื่อเปรียบเทียบกับหนังสือพิมพ์ทั่วไป อาทิ หนังสือพิมพ์จีน เป็นต้น

4. แบ่งตามเนื้อหาของหนังสือพิมพ์ โดยแบ่งย่อยได้เป็น 2 ประเภท คือ

4.1 หนังสือพิมพ์ประเภทประชานิยม มุ่งให้ความสำคัญต่อข่าวสารที่เร้าอารมณ์และข่าวเบา (Soft News) ซึ่งได้แก่ ข่าวอาชญากรรม ข่าวในแวดวงสังคม เป็นต้น เหมาะกับผู้อ่านทุกระดับ การจัดหน้าจะเน้นด้านการดึงดูดใจและเร้าอารมณ์ผู้อ่านให้มากที่สุด จึงมีจำนวนพิมพ์จำหน่ายต่อวันค่อนข้างสูง

4.2 หนังสือพิมพ์ประเภทแฟงคุณภาพ มุ่งให้ความสำคัญต่อข่าวสารที่เน้นหนักเกี่ยวกับการเมือง เศรษฐกิจ และปัญหาในสังคม ข่าวสารดังกล่าวมีลักษณะเป็นข่าวหนัก (Hard News) เหมาะกับผู้อ่านที่สนใจและอยู่ในวงการศึกษาที่เกี่ยวข้อง มีจำนวนพิมพ์จำหน่ายต่อวันต่ำกว่าหนังสือพิมพ์ประเภทประชานิยม

นิรันทน์ ประกอบทรัพย์ (2534) ได้แบ่งหนังสือพิมพ์รายวันออกเป็น 4 ประเภทตามลักษณะการนำเสนอเนื้อหา ดังนี้

1. หนังสือพิมพ์รายวันประเภทประชานิยม (Popular Newspaper) ได้แก่ หนังสือพิมพ์ที่นำเสนอข่าวเบา (Soft News) เป็นข่าวที่คนส่วนใหญ่สนใจ (Human Interest) ให้คนทุกระดับสามารถอ่านได้ ให้ความรู้สึกทางด้านจิตใจทันทีที่ภายหลังที่อ่าน มักมียอดจำหน่ายสูงกว่าหนังสือพิมพ์ประเภทอื่นๆ

2. หนังสือพิมพ์รายวันประเภทคุณภาพ (Quality Newspaper) ได้แก่ หนังสือพิมพ์ที่นำเสนอข่าวที่มีสาระหนัก (Hard News) ผู้อ่านต้องใช้ความรู้ความคิดมากพอสมควร ดังนั้นผู้อ่านจึงมักมีระดับการศึกษาที่ค่อนข้างสูง หนังสือพิมพ์ประเภทนี้มักมียอดจำหน่ายต่ำกว่าหนังสือพิมพ์ประเภทประชานิยม

3. หนังสือพิมพ์รายวันประเภทกึ่งคุณภาพและกึ่งประชานิยม ได้แก่ หนังสือพิมพ์ที่มีลักษณะเนื้อหาผสมผสานกันระหว่างหนังสือพิมพ์ประเภทคุณภาพ และหนังสือพิมพ์ประเภทประชานิยม

4. หนังสือพิมพ์รายวันประเภทธุรกิจ ได้แก่ หนังสือพิมพ์ที่นำเสนอข่าวสารเกี่ยวกับธุรกิจการค้า การลงทุน ตลาดหุ้น หรือเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเศรษฐกิจ เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนั้นอาจนำเสนอข่าวสารเกี่ยวกับเหตุการณ์ของสังคมในปัจจุบันด้วย

สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกศึกษาหนังสือพิมพ์รายวันประเภทประชานิยมเท่านั้น เนื่องจากหนังสือพิมพ์ประเภทนี้จะให้ความสำคัญกับข่าวเกี่ยวกับสุขภาพมากกว่าหนังสือพิมพ์ประเภทอื่นๆ โดยหนังสือพิมพ์รายวันที่เลือกศึกษา ได้แก่ ไทยรัฐ เดลินิวส์ คมชัดลึก และข่าวสด และจะชี้แจงวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างในบทที่ 3 ต่อไป

หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ พิมพ์จำหน่ายครั้งแรกเมื่อวันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2492 ในชื่อหนังสือพิมพ์ “ข่าวภาพ” ก่อนที่จะมีการเปลี่ยนชื่อเป็น “ไทยรัฐ” ใน พ.ศ. 2504 ปัจจุบันไทยรัฐเป็นหนังสือพิมพ์รายวันประเภทประชานิยมที่มียอดพิมพ์จัดจำหน่ายต่อวันมากที่สุดในประเทศไทย (บริษัท ฮาคุโฮโด (กรุงเทพฯ) จำกัด, 2547) เน้นข่าวสารทุกประเภท เนื้อหาโดยส่วนใหญ่จะเน้นข่าวเบา ข่าวเร้าอารมณ์คนอ่าน อาทิ ข่าวอาชญากรรม ข่าวความทุกข์ยากของประชาชน และข่าวบันเทิงมากกว่าข่าวเศรษฐกิจและการเมือง พาดหัวข่าวด้วยตัวอักษรตัวโต โดยใช้ภาษาหือหวา

หนังสือพิมพ์เดลินิวส์ พิมพ์จำหน่ายครั้งแรกเมื่อวันที่ 28 มีนาคม พ.ศ. 2507 เป็นหนังสือพิมพ์รายวันประเภทประชานิยมที่มียอดพิมพ์จัดจำหน่ายต่อวันมากเป็นอันดับที่ 2 ในประเทศไทย รองลงมาจากหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ และมีลักษณะโดยพื้นฐานเหมือนหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ เน้นนำเสนอข่าวสารทุกประเภทโดยเฉพาะข่าวเบา ได้แก่ ข่าวเร้าอารมณ์คนอ่าน และข่าวบันเทิง

หนังสือพิมพ์คมชัดลึก เป็นหนังสือพิมพ์รายวันในเครือบริษัท “เนชั่น กรุ๊ป” เจ้าของหนังสือพิมพ์เดอะ เนชั่น และกรุงเทพธุรกิจ หนังสือพิมพ์คมชัดลึกพิมพ์จำหน่ายครั้งแรกเมื่อวันที่ 1 พฤษภาคม พ.ศ. 2544 ปัจจุบันหนังสือพิมพ์คมชัดลึกเป็นหนังสือพิมพ์รายวันประเภทประชานิยมที่มียอดพิมพ์จัดจำหน่ายต่อวันมากเป็นอันดับที่ 3 ในประเทศไทย รองลงมาจากหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ และเดลินิวส์ เน้นการนำเสนอข่าวสารประเภทเร้าอารมณ์คนอ่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ข่าวอาชญากรรม ข่าวกีฬา และข่าวบันเทิง

หนังสือพิมพ์ข่าวสด เป็นหนังสือพิมพ์รายวันในเครือบริษัท “มติชน” เจ้าของหนังสือพิมพ์มติชน และประชาชาติธุรกิจ หนังสือพิมพ์ข่าวสดพิมพ์จำหน่ายครั้งแรกเมื่อวันที่ 10 มิถุนายน พ.ศ. 2524 ปัจจุบันหนังสือพิมพ์ข่าวสดเป็นหนังสือพิมพ์รายวันประเภทประชานิยมที่มียอดพิมพ์จัดจำหน่ายต่อวันมากเป็นอันดับที่ 4 ในประเทศไทย รองลงมาจากหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ เดลินิวส์ และคมชัดลึก เน้นนำเสนอข่าวสารทุกประเภทโดยเฉพาะข่าวบันเทิง และข่าวกีฬา

ความหมายของนิตยสาร

นิตยสาร เป็นสื่อมวลชนอีกประเภทหนึ่งที่มีความโดดเด่นในการให้ความรู้ วิเคราะห์ ข้อมูลข่าวสาร ตลอดจนให้ความบันเทิง มีนักวิชาการด้านการสื่อสารได้ให้คำนิยามของนิตยสารไว้หลายท่าน ดังจะขอยกตัวอย่างที่น่าสนใจดังต่อไปนี้

ครุณี หิรัญรักษ์ (2530) ให้นิยามว่า “นิตยสาร หมายถึง สิ่งพิมพ์ซึ่งตามปกติ มีปกอ่อนระบุกำหนดออกแน่นอน ประกอบด้วยเนื้อหาสาระที่ให้ทั้งความรู้และความบันเทิง เช่น บทความต่างๆ โดยผู้เขียนหลายคน บทสัมภาษณ์ เรื่องสั้น นวนิยาย บทวิจารณ์ ข่าวต่างๆ และมีโฆษณาประกอบค่อนข้างมาก”

สุรสิทธิ์ วิทยารัฐ (2542) ให้นิยามว่า “นิตยสาร หมายถึง สิ่งพิมพ์ที่นำเสนอเนื้อหาที่เป็นบทความ สารคดี ข้อเขียนที่ให้ความรู้ และความบันเทิงแก่ผู้อ่าน หากมีการนำเสนอข่าวก็จะมีลักษณะของกาสรูปหรือวิจารณ์มากกว่าการนำเสนอข่าวประจำวันอย่างหนังสือพิมพ์ นิตยสารมีโฆษณาที่สวยงามสะดุดตา มีการจัดหน้าที่สวยงามพิถีพิถันในการจัดทำ และมีกำหนดเวลาในการวางตลาดที่มีความถี่น้อยกว่าหนังสือพิมพ์ เนื่องจากต้องใช้ระยะเวลาในการผลิตที่นานกว่า”

พจนานุกรมเว็บสเตอร์ (1976) อธิบายความหมายของนิตยสารว่า “นิตยสาร คือ หนังสือรายคาบที่ลงพิมพ์บทความ นวนิยาย คำประพันธ์ และภาพต่างๆ เพื่อผู้อ่านซึ่งเป็นสาธารณชนทั่วไป หรืออีกความหมายหนึ่ง นิตยสาร หมายถึง หนังสือรายคาบซึ่งเจาะกลุ่มผู้อ่านที่มีความสนใจเฉพาะด้านใดด้านหนึ่งเป็นพิเศษ อาจจะเป็นเรื่องของงานอดิเรก วิชาชีพ หรือมุ่งเฉพาะกลุ่มผู้อ่านวัยใดวัยหนึ่ง

จากคำนิยามข้างต้น สรุปได้ว่า นิตยสาร คือ ประเภทของสื่อสิ่งพิมพ์ที่นำเสนอสาระความรู้ในลักษณะของการสรุป หรือการวิเคราะห์วิจารณ์ มีเรื่องราวทั้งด้านความรู้และความบันเทิง มีลักษณะการจัดหน้าที่สวยงาม มักมีกำหนดเวลาที่ออกเผยแพร่ในช่วงเวลาที่นานกว่าหนังสือพิมพ์ อาทิ เผยแพร่เป็นรายปักษ์ หรือรายเดือน เป็นต้น

ประเภทของนิตยสาร

นักวิชาการด้านสื่อสิ่งพิมพ์หลายๆ ท่าน ได้แบ่งประเภทของนิตยสารเอาไว้หลายรูปแบบแตกต่างกันตามลักษณะการนำเสนอเนื้อหา โดย ครุณี หิรัญรักษ์ (2530) ได้แบ่งนิตยสารออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. นิตยสารทั่วไป (General / Consumer Magazine) เป็นนิตยสารที่ผู้คนทั่วไปให้ความสนใจ นิตยสารประเภทนี้มีหลายฉบับในท้องตลาด มีเนื้อหาหลายประเภทในฉบับเดียวกัน ส่วนใหญ่นิตยสารประเภทนี้มักจะมุ่งให้ความบันเทิง หรือความรู้ในด้านต่างๆ มากกว่าสาระอื่นๆ

2. นิตยสารวงการธุรกิจ (Business Magazine) เป็นนิตยสารที่จัดพิมพ์โดยมุ่งให้ผู้ที่อยู่ในอาชีพธุรกิจต่างๆ ได้อ่านเพื่อเข้าใจถึงสถานการณ์ทางด้านธุรกิจในขณะนั้น และเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินธุรกิจของตนเอง

3. นิตยสารสมาคม (Association Magazine) เป็นนิตยสารที่จัดทำโดยสมาคมต่างๆ โดยมีจุดประสงค์ที่จะเผยแพร่ในกลุ่มสมาชิกด้วยกัน เพื่อแจ้งข่าวและกิจกรรมของสมาคม และเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีของสมาชิก

4. นิตยสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ (Public Relations Magazine) เป็นนิตยสารที่จัดทำโดยองค์การหรือบริษัทต่างๆ เพื่อแจกจ่ายให้กับพนักงาน ลูกค้า ผู้แทนจำหน่าย ผู้ถือหุ้น หรือผู้ที่สนใจ โดยเนื้อหาจะเป็นข้อมูลที่องค์การหรือบริษัทนั้นๆ ต้องการจะประชาสัมพันธ์ให้กับผู้อื่นได้ทราบ

ระวีวรรณ ประกอบผล (2526) ได้แบ่งนิตยสารไทยออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ

1. นิตยสารเพื่อผู้บริโภค (Consumer Magazines) มีลักษณะสำคัญคือเป็นนิตยสารที่มุ่งหวังผลกำไร มีการลงโฆษณาเป็นการหารายได้ และเป็นบริการอีกด้านหนึ่งของนิตยสาร โดยสามารถแบ่งย่อยลงไปได้อีกตามวัตถุประสงค์ เนื้อหา และกลุ่มผู้อ่าน ดังนี้

1.1 นิตยสารผู้หญิง

1.2 นิตยสารผู้ชาย ซึ่งแบ่งได้เป็น

1.2.1 นิตยสารรถ

1.2.2 นิตยสารกีฬา

1.2.3 นิตยสารเพศและกามารมณ์

1.2.4 นิตยสารประเภทเครื่องเสียง วิดีโอเทป และคอมพิวเตอร์

1.3 นิตยสารเด็ก

1.4 นิตยสารสำหรับครอบครัว ซึ่งแบ่งได้เป็น

1.4.1 นิตยสารบ้านและนิตยสารตกแต่ง

1.4.2 นิตยสารท่องเที่ยว

1.4.3 นิตยสารเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย

1.5 นิตยสารการเมือง

1.6 นิตยสารเศรษฐกิจและธุรกิจ

1.7 นิตยสารศิลปะและวัฒนธรรม

1.8 นิตยสารบันเทิง

2. นิตยสารที่ออกโดยหน่วยงานราชการ สมาคมวิชาชีพ หรือสถาบันต่างๆ ที่ไม่ได้มุ่งผู้อ่านทั่วไป วิธีการเผยแพร่อาจเป็นการขายหรือการให้เปล่า โดยสามารถแบ่งย่อยลงไปได้อีกตามวัตถุประสงค์ เนื้อหา และกลุ่มผู้อ่าน ดังนี้

2.1 นิตยสารที่ออกโดยหน่วยงานราชการ คณะกรรมการของรัฐบาล และรัฐวิสาหกิจ เพื่อเสนอเนื้อหาให้แก่ข้าราชการในหน่วยงานนั้นๆ หรือประชาชนที่เกี่ยวข้อง

2.2 นิตยสารวิชาการและกึ่งวิชาการ ที่ออกโดยสมาคมวิชาชีพ คณะกรรมการ และสถาบันการศึกษา เพื่อเผยแพร่ความรู้วิชาการในสาขานั้นๆ ตลอดจนเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและกิจกรรมทางวิชาการ

2.3 นิตยสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ออกโดยเอกชนเพื่อประชาสัมพันธ์หน่วยงานของตน เป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดี ตลอดจนสร้างความสัมพันธ์กับลูกค้าของหน่วยงานนั้นด้วย

ในขณะที่ คลิกและบาร์ด (Click and Baird, อ้างถึงใน ครุณี หิรัญรักษ์, 2530) ได้แบ่งประเภทของนิตยสารออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ สรุปได้ดังนี้

1. นิตยสารเพื่อผู้อ่านทั่วไป (Consumer Magazine) ได้แก่ นิตยสารที่มุ่งสนองความสนใจของผู้อ่านจำนวนมาก โดยอาจแบ่งเป็นประเภทย่อยๆ ได้ดังนี้

1.1 นิตยสารข่าว คือนิตยสารที่นำเสนอข่าวสารในลักษณะของการสรุปข่าว การวิเคราะห์วิจารณ์ และจะให้รายละเอียดของข่าวในเชิงลึกมากกว่าหนังสือพิมพ์

1.2 นิตยสารภาพ คือนิตยสารที่นำเสนอภาพเพื่อเล่าเรื่อง ถ่ายทอดเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น อาทิ นิตยสาร Life เป็นต้น

1.3 นิตยสารประเภทย่อเรื่อง คือนิตยสารที่ย่อเรื่องราวที่น่าสนใจหลายๆ เรื่อง มาให้กับผู้อ่าน เพื่อให้ผู้อ่านสามารถเข้าใจได้ในระยะเวลาอันสั้น อาทิ นิตยสาร ริคเตอร์ส ไคเจสต์ เป็นต้น

1.4 นิตยสารประเภทเปิดเผยข้อเท็จจริง คือนิตยสารที่นำเสนอสิ่งที่เป็นเบื้องหลังมาตีแผ่ให้ผู้อ่านได้ทราบถึงความเป็นไปในด้านต่างๆ

1.5 นิตยสารแฟน คือนิตยสารที่นำเสนอสาระและเกร็ดความรู้ในด้านต่างๆ ที่ประชาชนสนใจ มีลักษณะคล้ายกับนิตยสารประเภทเปิดเผยข้อเท็จจริง แต่จะเน้นไปที่เนื้อหาด้ำนบันเทิงเท่านั้น

1.6 นิตยสารกีฬา คือนิตยสารที่สรุปลความเคลื่อนไหวของกีฬาหลายๆ ประเภทไว้สำหรับผู้ที่สนใจด้ำนกีฬาโดยเฉพาะ

1.7 นิตยสารบุคคล คือนิตยสารที่นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับผู้ที่มีชื่อเสียงในวงการต่างๆ

1.8 นิตยสารผู้ชาย / ผู้หญิง คือนิตยสารที่มุ่งนำเสนอเนื้อหาสำหรับเพศใดเพศหนึ่งโดยเฉพาะ

1.9 นิตยสารวิชาการ คือนิตยสารที่นำเสนอความรู้เฉพาะแต่ละสาขาวิชา อาทิ นิตยสารวิทยาศาสตร์ เป็นต้น

1.10 นิตยสารการ์ตูน คือนิตยสารที่มีทั้งเรื่องและภาพที่ตลกขำขัน อาทิ นิตยสารตัวตุน ขายหัวเราะ เป็นต้น

2. นิตยสารเพื่อผู้อ่านเฉพาะกลุ่ม (Specialized Magazine) ได้แก่ นิตยสารที่มุ่งนำเสนอเรื่องราวเพื่อผู้อ่านที่สนใจเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะ โดยอาจแบ่งเป็นประเภทย่อยๆ ได้ดังนี้

2.1 นิตยสารธุรกิจ คือนิตยสารที่นำเสนอเนื้อหาเพื่อผู้อ่านในเกี่ยวกับธุรกิจการค้าอุตสาหกรรม และความรู้เกี่ยวกับด้านเศรษฐกิจต่างๆ

2.2 นิตยสารสมาคม คือนิตยสารที่สมาคมใดสมาคมหนึ่ง จัดทำเพื่อเผยแพร่ข่าวสารและกิจกรรมของสมาคมนั้นๆ

2.3 นิตยสารประชาสัมพันธ์ คือนิตยสารที่จัดทำโดยองค์กร หรือหน่วยงานของภาครัฐบาล เอกชนและรัฐวิสาหกิจ เพื่อชี้แจงนโยบาย เป้าหมาย และความคืบหน้าของภารกิจต่างๆ ขององค์กรนั้น ให้กับ ผู้ที่เกี่ยวข้องได้ทราบ

2.4 นิตยสารวาระพิเศษ คือนิตยสารที่จัดพิมพ์ออกมาเพียงครั้งเดียวตามเหตุการณ์หรือวาระพิเศษ เนื้อหาจะเน้นหนักไปที่วาระพิเศษนั้นๆ เท่านั้น

สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้อ้างอิงเกณฑ์การแบ่งประเภทนิตยสารของระวีวรรณ ประกอบผล (2526) เป็นหลัก โดยเลือกศึกษาเฉพาะนิตยสารเพื่อผู้บริโภค ในส่วนของนิตยสารเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยเท่านั้น โดยเลือกศึกษานิตยสารแบรนด์เฮลท์ นิตยสารเฮลท์แอนด์

คูชิน นิตยสารแม่และเด็ก นิตยสารชีวิต และนิตยสารหมอชาวบ้าน ดังจะชี้แจงวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างในบทที่ 3 ต่อไป

นิตยสารเบรนด์เฮลท์ เป็นนิตยสารรายเดือนในเครือบริษัทเดียวกับนิตยสารธุรกิจเบรนด์เอง พิมพ์จำหน่ายครั้งแรกเมื่อ เดือนมกราคม พ.ศ. 2545 เน้นการนำเสนอความรู้ด้านการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง โดยเฉพาะการป้องกันโรคร้ายด้วยวิถีทางธรรมชาติ นอกจากนี้ยังสอดแทรกด้วยความรู้ทางการแพทย์และเกร็ดความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ

นิตยสารเฮลท์แอนด์คูชิน เป็นนิตยสารรายเดือนในเครือบริษัท อมรินทร์ พรินต์ติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) พิมพ์จำหน่ายครั้งแรกในช่วง พ.ศ. 2540 พร้อมกับนิตยสารชีวิต เน้นการนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ เคล็ดลับและสูตรอาหาร และการใส่ใจในสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม

นิตยสารแม่และเด็ก เป็นนิตยสารรายปักษ์ ที่เน้นการนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย จิตวิทยา การบริบาลทารก สำหรับแม่และเด็ก วางจำหน่ายทุกวันที่ 15 ของเดือน พิมพ์จำหน่ายครั้งแรกในช่วง พ.ศ. 2520

นิตยสารชีวิต เป็นนิตยสารรายปักษ์ในเครือบริษัท อมรินทร์ พรินต์ติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) พิมพ์จำหน่ายครั้งแรกในช่วง พ.ศ. 2540 พร้อมกับนิตยสารเฮลท์แอนด์คูชิน เน้นการให้ความรู้เรื่องสุขภาพ ทั้งการดูแล ป้องกัน ฟันฟู และการบำบัดโรคมะเร็งปอด โดยยึดหลักแพทย์แบบองค์รวม (Holistic) คือ พิจารณาทั้งกาย ใจ สังคม หรือสภาพแวดล้อม เป็นกรอบในการนำเสนอเนื้อหาสาระ ซึ่งผู้อ่านสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน

นิตยสารหมอชาวบ้าน เป็นนิตยสารเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยที่วางจำหน่ายเป็นรายเดือนพิมพ์จำหน่ายครั้งแรกเมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2522 ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ไม่เกี่ยวข้องกับการที่รัฐบาลได้นำแนวคิดสาธารณสุขมูลฐาน มาเป็นแนวทางในการพัฒนาด้านสาธารณสุขของประเทศ เน้นการให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง และการสาธารณสุขเบื้องต้น

หน้าที่ของหนังสือพิมพ์และนิตยสาร

ก่อนที่จะกล่าวถึงหน้าที่ของหนังสือพิมพ์และนิตยสารในการพัฒนา ผู้วิจัยจะกล่าวถึงหน้าที่ของหนังสือพิมพ์และนิตยสารโดยทั่วไปก่อน โดยนักวิชาการด้านการสื่อสารที่มีชื่อเสียงหลายท่าน ได้สรุปหน้าที่ของหนังสือพิมพ์และนิตยสารไว้หลายประการ ดังนี้

มาลี บุญศิริพันธ์ (2531) ได้สรุปหน้าที่ของหนังสือพิมพ์ออกเป็น 4 ข้อ ดังนี้

1. การให้ข่าวสาร กล่าวคือต้องแสวงหาข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงมารายงานให้ผู้อ่านได้ทราบ อารายงานในลักษณะของข่าว บทความ หรือสารคดีก็ได้ โดยให้ข้อมูลตามตรงมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้ผู้อ่านได้ทราบเหตุการณ์ทั้งหมดและสามารถวินิจฉัยได้ด้วยตนเอง
2. การให้ข้อเสนอแนะ กล่าวคือแสดงความคิดเห็นต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หรือต่อข่าวที่ได้รายงานไปแล้ว โดยนำเสนอผ่านคอลัมน์ต่างๆ บทบรรณาธิการ บทความ บทวิจารณ์ บทความ เป็นต้น
3. การให้ความบันเทิง กล่าวคือการที่ผู้อ่านจะได้รับความบันเทิงจากการอ่านเนื้อหาในหนังสือพิมพ์ เป็นการผ่อนคลายความตึงเครียด และพักผ่อนสมองไปในเวลาเดียวกัน
4. การเป็นสื่อในการโฆษณา การขายพื้นที่โฆษณาเป็นแหล่งรายได้ที่สำคัญที่สุดของหนังสือพิมพ์ ถ้าไม่มีโฆษณา หนังสือพิมพ์ก็จะอยู่ไม่ได้ และอาจทำให้ราคาของหนังสือพิมพ์ต้องแพงขึ้นอย่างมาก

เฟรเซอร์ บอนด์ (Fraser F. Bond, 1955) กล่าวว่า สื่อสิ่งพิมพ์ทำหน้าที่เป็นแหล่งความรู้ ซึ่งผู้อ่านจะสามารถเรียนรู้วิชาการในด้านต่างๆ ได้แก่

1. ความรู้ด้านเหตุการณ์ปัจจุบัน
2. ความรู้ด้านการเมืองการปกครอง
3. ความรู้ด้านความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ
4. ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์และสิ่งประดิษฐ์ต่างๆ
5. ความรู้ด้านอาชีพและงานธุรกิจ
6. ความรู้ด้านเศรษฐศาสตร์

7. ความรู้ด้านจิตวิทยาและสังคมวิทยา
8. ความรู้ด้านการศึกษา
9. ความรู้ด้านสุขภาพอนามัย
10. ความรู้ด้านอัตรศาสตร์ชีวิตประวัติของบุคคลสำคัญ

สรุปได้ว่า หนังสือพิมพ์และนิตยสาร มีหน้าที่หลักอยู่ 3 ประการ ได้แก่ หน้าที่ในการรายงานข่าวสารเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน หน้าที่ในการให้ความรู้และข้อเสนอแนะในประเด็นต่างๆ ที่ประชาชนควรทราบ และหน้าที่ในการให้ความบันเทิง

หน้าที่ของหนังสือพิมพ์และนิตยสารในการพัฒนา

สำหรับหน้าที่ของสื่อหนังสือพิมพ์และนิตยสารในการพัฒนานั้น สื่อหนังสือพิมพ์และนิตยสารก็ไม่ได้มีความสำคัญน้อยไปกว่าสื่อมวลชนประเภทอื่นๆ แต่อย่างใด โดยนักวิชาการด้านการสื่อสารหลายท่าน ได้สรุปหน้าที่ของหนังสือพิมพ์และนิตยสารในการพัฒนาไว้ดังจะขอยกตัวอย่างที่น่าสนใจต่อไปนี้

เดวิด ไอ ฮิทคอก (David I Hitchcock, 1976) ได้ศึกษาเรื่องบทบาทของหนังสือพิมพ์ท้องถิ่น ที่มีต่อการพัฒนาในประเทศมาเลเซีย และฟิลิปปินส์ และได้สรุปบทบาทของหนังสือพิมพ์ที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาประเทศไว้ 10 ข้อ ดังนี้

1. เป็นแหล่งรายงานข่าวสารทั่วไป (Source of General "Bill-Board" Information) กล่าวคือมีบทบาทในการแจ้งข่าวสารที่จำเป็น ทำให้ผู้อ่านได้ทราบข่าวสารเดียวกัน มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน รู้สัญลักษณ์ทางการเมืองและสังคมอย่างเดียวกัน และจะทำให้มีความสำนึกความเป็นชาติร่วมกัน

2. เป็นแหล่งในการรายงานเกี่ยวกับความก้าวหน้า ของการพัฒนาประเทศในระดับท้องถิ่น หรือระดับชาติ (Source of Information on local or Country-wide Progress in National Development) กล่าวคือบทบาทในการแจ้งข่าวสารเกี่ยวกับความคืบหน้าในการพัฒนาประเทศ ทำให้ประชาชนได้ทราบว่ารัฐบาลกำลังทำงานให้กับประชาชนอย่างไรบ้าง

3. เป็นแหล่งความรู้เกี่ยวกับทักษะใหม่ๆ และวิธีการปฏิบัติที่สนับสนุนการพัฒนา (Source of New Skills and Practices Supporting National Development) อาทิ ข่าวด้านเสนอวิธีการดูแลผลิตผลทางการเกษตรในรูปแบบใหม่ บทความแนะนำวิธีการดูแลสุขภาพ เป็นต้น

4. มีบทบาทในการจัดให้มีการวิเคราะห์ อภิปรายเกี่ยวกับประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนา (Providing Analysis and Discussion of Issues in Development) อาทิ การกระตุ้นให้รัฐบาลมีบทบาทในการพัฒนาชนบท การแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการ การเสนอความรู้เกี่ยวกับอาหารที่มีการปนเปื้อนสารเคมี เป็นต้น

5. มีบทบาทในการนำเสนอเนื้อหาที่สำคัญ ในการสร้างทัศนคติที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนา (Carrying Significant Message to Strengthen Development – Oriented Attitudes) อาทิ การนำเสนอข่าวสารเกี่ยวกับความร่วมมือของประชาชนในโครงการพัฒนาด้านต่างๆ แสดงให้เห็นความร่วมมือกันของหลายๆ ฝ่าย ที่สนับสนุนการพัฒนา เป็นต้น

6. มีบทบาทในการจัดการให้มีการวิพากษ์วิจารณ์ที่สร้างสรรค์ และปฏิบัติตนเป็นผู้ดูแลผลประโยชน์ของสาธารณะ (Offering Constructive Criticism and Acting as Watchdog of the Public Interest) อาทิ การนำเสนอข่าวสารเกี่ยวกับสภาพของถนนหลวงที่พังเสียหาย เพื่อเรียกร้องให้หน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้องเข้าไปซ่อมแซม เป็นต้น

7. มีบทบาทในการเป็นช่องทาง “สื่อสารกลับ” ระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับสาร (Providing a meaning of “Feedback” between Communicator and Audience) อาทิ คอลัมน์จดหมายถึงบรรณาธิการ การสำรวจประชามติ การสัมภาษณ์ความคิดเห็นของบุคคลต่างๆ เป็นต้น

8. มีบทบาทในการนำเสนอข่าวสารเกี่ยวกับโลกภายนอก เพื่อสร้างเสริมประสบการณ์ให้กับผู้อ่าน (Providing Relevant Empathy – Building Information about the World Beyond Personal Experience) อาทิ การนำเสนอข่าวต่างประเทศ

9. มีบทบาทในการกระตุ้นให้มีทัศนคติในการสนับสนุนการพัฒนา โดยยกย่องและให้ความสำคัญต่อพฤติกรรมที่เอื้อต่อการพัฒนา (Encouraging Pro-Development Attitudes through Association of Recognition and Reward with Effort) อาทิ การให้รางวัล หรือการเขียนชื่นชมบุคคลที่มีบทบาทในการพัฒนาประเทศ เป็นต้น

10. มีบทบาทในการสร้างภาพพจน์และค่านิยมใหม่ที่สนับสนุนการพัฒนาประเทศ (Creating New Images and Values that Support National Development) อาทิ การนำเสนอเนื้อหาที่ทำให้ผู้อ่านตระหนักถึงหน้าที่ของตนเอง และความเกี่ยวข้องระหว่างตนเองกับประเทศ อันจะนำไปสู่ความรับผิดชอบต่อสังคมและประเทศชาติ เป็นต้น

ทางด้าน สุรสิทธิ์ วิฑยารัฐ (2542) ได้สรุปบทบาทหน้าที่ของสื่อสิ่งพิมพ์ในการพัฒนาสังคมไว้ 5 ข้อ ดังนี้

1. บทบาทหน้าที่การให้ความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาชีพการแพทย์ สาธารณสุข ทั้งนี้เพื่อพัฒนาสภาพชีวิตและสังคมของประชาชนให้ดีขึ้น
2. บทบาทหน้าที่ในการช่วยยกระดับความคิดเห็น และรสนิยมของประชาชน โดยทั่วไปให้สูงขึ้น โดยการนำเสนอข่าวที่มีคุณค่าสมกับเป็นข่าวอันเป็นเรื่องราวที่เป็นประโยชน์ต่อประชาชน
3. บทบาทหน้าที่ในการพัฒนาสตรี ช่วยกำหนดค่านิยมและบทบาทเกี่ยวกับสตรี เช่นการดำเนินชีวิต การดูแลร่างกายและชีวิต เป็นต้น
4. บทบาทหน้าที่ในการส่งเสริมกำลังใจ ช่วยให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพในสังคม
5. บทบาทหน้าที่ในการสนับสนุนโครงการต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมของภาครัฐบาลและภาคเอกชน

โดยสรุปแล้ว สื่อหนังสือพิมพ์และนิตยสาร ล้วนแต่มีบทบาทในการพัฒนาสังคมและพัฒนาประเทศเช่นเดียวกับสื่อมวลชนประเภทอื่นๆ โดยทำหน้าที่หลักในการให้ข่าวสารและความรู้ใหม่ๆ ที่จะช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในสังคม รวมทั้งช่วยกระตุ้นให้คนในสังคมเกิดทัศนคติที่ดีต่อการพัฒนาอีกด้วย

รูปแบบการเสนอความรู้ในหนังสือพิมพ์และนิตยสาร

ในการนำเสนอประเด็นความรู้ต่างๆ ในหนังสือพิมพ์และนิตยสาร จะเห็นได้ว่ามีรูปแบบในการนำเสนอหลายรูปแบบ โดยงานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งรูปแบบการนำเสนอไว้ 5 รูปแบบ ได้แก่

1. ข่าว คือ การรายงานเหตุการณ์ปัจจุบันที่ประชาชนสนใจ และควรรับรู้ โดยทั่วไปแล้ว “ข่าว” จะประกอบด้วยคุณลักษณะของข่าว 2 ประการ (มาลี บุญศิริพันธ์, 2531) คือ ข่าวจะต้องมีความสำคัญ (Significance) กล่าวคือ มีผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนในวงกว้าง และข่าวจะต้องมีความน่าสนใจ (Interest) กล่าวคือ เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วทำให้ประชาชนสนใจใคร่รู้อยากติดตาม
2. บทความ คือ ความเรียงที่นำเสนอเรื่องราวต่างๆ อันเป็นเรื่องจริง มีการแทรกความคิดเห็นของผู้เขียนร่วมด้วย แต่ยังคงยึดหลักสำคัญคือการใช้ข้อเท็จจริงเป็นพื้นฐาน มีเป้าหมายในการให้ความรู้ การวิจารณ์ และการสนับสนุนให้ผู้อ่านเกิดความคิดตาม มักมีความยาวประมาณ 600-2,000 คำ
3. บทสัมภาษณ์ คือ ข้อเขียนที่แสดงความคิดเห็น ความรู้ และประสบการณ์ของผู้ให้สัมภาษณ์ต่อประเด็นหนึ่ง โดยส่วนใหญ่บทสัมภาษณ์ในหนังสือพิมพ์และนิตยสารมักเป็นการแสดงความรู้และประสบการณ์ของเจ้าหน้าที่ภาครัฐบาล นักวิชาการ และผู้ที่ประสบความสำเร็จในการทำงานสาขาอาชีพต่างๆ
4. บทบรรณาธิการ คือ ข้อเขียนที่แสดงความคิดเห็นของบรรณาธิการของสื่อสิ่งพิมพ์นั้นๆ ต่อเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งในปัจจุบัน โดยผ่านการวิเคราะห์ข้อมูลอย่างรอบคอบ และสะท้อนให้เห็นถึงนโยบายและจุดยืนของสื่อสิ่งพิมพ์ต่อเหตุการณ์นั้น
5. คอลัมน์ คือ ข้อเขียนแสดงความคิดเห็นที่มีลีลาการเขียนแตกต่างกันไปในแต่ละผู้เขียน ซึ่งมักจะลงชื่อกำกับไว้ด้วย นอกจากนี้ยังมีการรับฟังความคิดเห็นจากผู้อ่านด้วย จึงเป็นเหมือนเวทีแสดงความคิดเห็น อาทิ คอลัมน์ถามตอบความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ และคอลัมน์แสดงความคิดเห็นในประเด็นต่างๆ จากผู้อ่าน

3. แนวคิดเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ

อาหาร คือหนึ่งในปัจจัยสี่ ที่ร่างกายของมนุษย์ต้องการ การรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เป็นส่วนหนึ่งที่จะให้ผู้บริโภคมีสุขภาพดี

ความหมายของอาหารเพื่อสุขภาพ

นักวิชาการหลายๆ ท่าน ได้ให้คำนิยามความหมายของ “อาหารเพื่อสุขภาพ” ไว้ต่างๆ กัน โดยผู้วิจัยได้รวบรวมมานำเสนอโดยสังเขปดังนี้

เขาวพา สุวดี (2547) ให้คำนิยามว่า “มนุษย์เราต้องบริโภคอาหารเพื่อให้ได้พลังงานและสารอาหารต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการทำงานของร่างกาย ซึ่งการบริโภคอาหารนั้นคนเราต้องได้รับในสัดส่วนที่เหมาะสมจึงจะเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย และทำให้มีภาวะโภชนาการและสุขภาพที่ดีด้วย ดังนั้น อาหารเพื่อสุขภาพ จึงหมายถึงอาหารที่เราบริโภคเพื่อวัตถุประสงค์นี้ อันประกอบไปด้วยอาหารที่เป็นแหล่งของสารอาหารทั้งหลายที่จำเป็นต่อร่างกาย รวมทั้งพลังงาน ซึ่งก็ได้แก่อาหารหลัก 5 หมู่นั่นเอง นอกจากนี้ อาหารเพื่อสุขภาพ ยังหมายถึง อาหารที่มีส่วนประกอบชนิดใดชนิดหนึ่งที่พบได้ในอาหารนั้นตามธรรมชาติ และแสดงคุณสมบัติในทางที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ”

จุฑา พีรพัชระ และจอมขวัญ สุวรรณรักษ์ (2547) ให้คำนิยามว่า “อาหารที่รับประทานเข้าไปแล้ว สามารถสร้างประโยชน์แก่ร่างกายและส่งผลไปถึงจิตใจได้ จึงควรมีลักษณะเป็นอาหารไขมันต่ำ ขณะเดียวกันต้องมีโคเลสเตอรอลต่ำ และมีเส้นใยอาหารสูง”

วรรณัท สุภพิพัฒน์ (2536) ให้คำนิยามว่า “อาหารที่ถูกสุขลักษณะ มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ไม่มีสารพิษ วัตถุเจือปน สารปนเปื้อน สารปนปลอมที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย”

ธนภูมิ อติเวทิน (2543) ให้คำนิยามแบบเฉพาะเจาะจงว่า “อาหารเพื่อสุขภาพ คือ สารอาหารในปริมาณเข้มข้นอันมีความสำคัญและมีความจำเป็นต่อร่างกาย โดยผลิตขึ้นในรูปแบบผง เกล็ด เม็ด แคปซูล และของเหลว เพื่อประโยชน์ในการรับประทาน เพื่อเพิ่มเติม ป้องกัน หรือเพื่อบำบัดรักษา”

โอวาท นิตถัมภ์ประกาศ (2529) กล่าวโดยสรุปว่า อาหารเพื่อสุขภาพ คือ อาหารที่ให้โภชนาการครบถ้วนเพียงพอ ช่วยดูแลร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย

วินัย คะห์ตัน (2542) กล่าวโดยสรุปว่า การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ คือการรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ และมีความเหมาะสมเพียงพอต่อร่างกาย โดยมีหลักสำคัญคือ

1. รับประทานอาหารให้หลากหลาย และครบทุกหมู่
2. เพิ่มปริมาณผักและผลไม้
3. ลดไขมันสัตว์ อย่ายให้พลังงานจากไขมันเกินร้อยละ 30
4. ควบคุมน้ำหนักตัว
5. ลดปริมาณน้ำตาลและเกลือ
6. เลี่ยงอาหารเป็นพิษและไม่สะอาด
7. งดเหล้าและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

จากคำนิยามเหล่านี้ สรุปความหมายของอาหารเพื่อสุขภาพได้ว่า อาหารเพื่อสุขภาพ คืออาหารที่ถูกสุขลักษณะและมีสารอาหารครบถ้วนและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายตามหลักโภชนาการ มีประโยชน์ต่อการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีต่อผู้ที่รับประทาน ไม่มีสารปนเปื้อนที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย

การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของคนไทย

อาจกล่าวได้ว่าในปัจจุบัน ด้วยการดำรงชีวิตที่ต้องเร่งรีบ ทำให้คนไทยโดยเฉพาะในเมืองใหญ่ ไม่ได้ให้ความสำคัญในเรื่องอาหารการกินเท่าที่ควร ทำให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่พึงประสงค์ บริโภคอาหารบางอย่างมากเกินไป บางอย่างน้อยเกินไป ทำให้ได้รับคุณค่าสารอาหารไม่สมดุล และทำให้เกิดปัญหาสุขภาพในที่สุด

ประเทศที่พัฒนาแล้วหลายๆ ประเทศ ได้จัดทำคำแนะนำในการกินอาหารสำหรับประชากรในประเทศ โดยพิจารณาจากปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้น ชนิดของอาหารที่มีมาก และนิสัยการบริโภคอาหารของประชากรในประเทศของตน เพื่อให้คำแนะนำมีความเหมาะสม และปฏิบัติได้สำหรับประเทศไทย กระทรวงสาธารณสุข โดยกองโภชนาการ กรมอนามัย (2547) ได้กำหนด

"ข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของคนไทย" หรือ โภชนบัญญัติ (Food Based Dietary Guidelines) ไว้ 9 ข้อ ดังนี้

1. การกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และการดื่มน้ำหนักตัว

1.1 กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย กล่าวคือ กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้มีความหลากหลาย คือการกินอาหารหลายๆ ชนิด เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆ ครบในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการ ถ้ากินอาหารไม่ครบทั้ง 5 หมู่ หรือกินอาหารซ้ำซากเพียงบางชนิดทุกวัน อาจทำให้ได้รับสารอาหารบางประเภทไม่เพียงพอหรือมากเกินไป อาหารแต่ละชนิดประกอบด้วยสารอาหารหลายประเภท ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แร่ธาตุ วิตามิน น้ำ และยังมีสารอื่นๆ เช่น โยอาหารซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ทำงานได้ตามปกติในอาหาร แต่ละชนิดจะประกอบด้วยสารอาหาร ต่างๆ ในปริมาณที่มากน้อยต่างกัน โดยไม่มีอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่จะมีสารอาหารต่างๆ ครบในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ดังนั้น ในวันหนึ่งๆ เราต้องกินอาหารหลายๆ ชนิด เพื่อให้ได้สารอาหารครบตามที่ร่างกายต้องการ

สำหรับประเทศไทย เราได้แบ่งอาหารออกเป็น 5 หมู่ โดยจัดอาหารที่ให้สารอาหารคล้ายกันเข้าไว้ในหมู่เดียวกัน เพื่อให้สามารถพิจารณาได้ว่าได้กินอาหารครบถ้วนเพียงพอกับความต้องการของร่างกายหรือไม่

อาหารหลัก 5 หมู่ มีดังนี้

หมู่ที่ 1 นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้ง และงา ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง และช่วยซ่อมแซม ส่วนที่สึกหรอ

หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง เผือกมัน น้ำตาล ให้พลังงานแก่ร่างกาย

หมู่ที่ 3 ผัก ผลไม้ต่างๆ เพื่อเสริมสร้างการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ ให้ประโยชน์ เช่นเดียวกับหมู่ที่ 3

หมู่ที่ 5 ไขมันและไขมันจากพืชและสัตว์ ซึ่งจะให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

ดังนั้น ในวันหนึ่งๆ จะต้องเลือกกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม และในแต่ละหมู่ ควรเลือกกินให้หลากหลาย เพื่อให้ได้สารอาหารต่างๆ ครบตามต้องการของร่างกาย อันจะนำไปสู่การกินดีมีผลให้เกิด "ภาวะโภชนาการดี"

1.2 การดูแลน้ำหนักตัว "น้ำหนักตัว" ใช้เป็นเครื่องบ่งชี้สำคัญที่บอกถึงภาวะสุขภาพของคนว่าดีหรือไม่ เพราะแต่ละคนจะต้องมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสมตามวัย และได้สัดส่วนกับความสูงของตัวเอง ดังนั้น การรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ โดยการกินอาหารให้เหมาะสม ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ จึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ถ้าน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ หรือพอมไป จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยง่ายและประสิทธิภาพการเรียนรู้และการทำงานด้อยลงกว่าปกติ ในทางตรงข้าม หากมีน้ำหนักมากกว่าปกติหรืออ้วนไป จะมีความเสี่ยงสูง ต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคมะเร็งบางชนิดนั้น และเป็นสาเหตุการตายในลำดับต้นๆ ของคนไทย

การรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยการกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ และออกกำลังกายอย่างเหมาะสม จะช่วยให้สุขภาพดี มีชีวิตยืนยาว และเป็นสุข การที่จะประเมินว่าน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่นั้น สามารถทำได้หลายวิธี แต่วิธีที่ง่ายและดีที่สุด คือ ในเด็ก ใช้ค่าน้ำหนักตามเกณฑ์อายุหรือค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิง ในผู้ใหญ่ ใช้ดัชนีมวลกายเป็นเกณฑ์ตัดสินโดยคำนวณจากสูตร ดังนี้ $\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง ยกกำลัง 2 (เมตร)}}$

น้ำหนักที่อยู่ในเกณฑ์ปกติมีค่าอยู่ระหว่าง 18.5 - 24.5 กิโลกรัม / ตารางเมตร (กก. / ตารางเมตร)

ถ้าน้อยกว่า 18.5 กิโลกรัม / ตารางเมตร แสดงว่าพอมหรือน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์
ถ้ามีค่าอยู่ระหว่าง 25 - 29.9 กิโลกรัม / ตารางเมตร แสดงว่าน้ำหนักเกิน
ถ้ามีค่าตั้งแต่ กิโลกรัม / ตารางเมตร ขึ้นไป แสดงว่าเป็นโรคอ้วน

ทุกคนควรหมั่นดูแลน้ำหนักของตนเอง ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ควรชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้ง หากน้ำหนักตัวน้อย ควรกินอาหารที่เป็นประโยชน์ให้มากขึ้น ถ้าน้ำหนักตัวมาก ก็ควรลดการกินอาหารลง โดยเฉพาะอาหารประเภทไขมัน น้ำตาล และนอกจากนั้นควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อรักษาน้ำหนักตัว ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

2. การกินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้ง เป็นบางมื้อ

ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทย เป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงานสารอาหารที่มีมากในข้าว ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต และโปรตีน โดยเฉพาะข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ ซึ่งเป็นข้าวที่ขัดสีแต่น้อยนั้น ถือว่าเป็นข้าวที่มีประโยชน์มากกว่าที่ขัดสีจนขาว เนื่องจากมีสารอาหารโปรตีน

ไขมัน ใยอาหาร แร่ธาตุและวิตามินในปริมาณที่สูงกว่า เรากินข้าวควบคู่ไปกับอาหารอื่นๆ ซึ่งประกอบด้วยเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว เมล็ดแห้ง ผัก ผลไม้และไขมันจากสัตว์จึงทำให้ร่างกายมีโอกาสได้รับสารอาหารอื่นๆ เพิ่มเติม และหลากหลายในแต่ละมื้อ

ผลิตภัณฑ์จากข้าวและธัญพืชอื่นๆ มีมากมาย เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่เป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงานเช่นเดียวกัน และสามารถจัดให้บริการอาหารอย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นอาหารจานด่วนหรืออาหารจานเดียว แบบไทยๆ ทั้งยังมีใยอาหารจากผักประเภทต่างๆ มากกว่าอาหารจานด่วน หรืออาหารจานเดียวแบบตะวันตก ควรคำนึงถึงปริมาณอาหารประเภท ข้าวและแป้งที่กินในแต่ละวัน เพราะถ้าร่างกายได้รับเกินความต้องการ แล้วจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมัน เก็บไว้ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เมื่อสะสมมากขึ้นจะทำให้เกิดโรคอ้วนได้ ดังนั้น การกินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ พร้อมด้วยอาหารอื่นที่หลากหลายครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนเหมาะสม และปริมาณที่เพียงพอ จึงเป็นสิ่งที่พึงปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่การมีภาวะโภชนาการที่ดีและสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์

3. การกินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

พืชผักผลไม้ เป็นแหล่งสำคัญของวิตามินและแร่ธาตุ รวมทั้งสารอื่นๆ ซึ่งล้วนแต่มีความจำเป็นต่อร่างกายที่นำไปสู่สุขภาพที่ดี เช่น ใยอาหารช่วยในการขับถ่ายและนำโคเลสเตอรอลและสารพิษที่ก่อโรคมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกายทำให้ลดการสะสมสารพิษเหล่านั้น นอกจากนั้นพืชผัก ผลไม้หลายอย่างให้พลังงานต่ำ ดังนั้นหากกินให้หลากหลายเป็นประจำจะไม่ก่อให้เกิดโรคอ้วนและไขมันอุดตันในเส้นเลือด ในทางตรงข้ามกลับลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งและโรคหัวใจ จากผลการวิจัยล่าสุด พบว่าสารแคโรทีน และวิตามินซีในพืชผัก ผลไม้มีผลป้องกันไม่ให้ไขมันไปเกาะที่ผนังหลอดเลือด และป้องกันมะเร็งบางประเภท ประเทศไทยมีผักและผลไม้ตลอดทั้งปี จึงควรส่งเสริมให้กินเป็นประจำทุกวัน โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กวัยเรียน และวัยรุ่นที่ร่างกายต้องการวิตามิน และแร่ธาตุ เพื่อใช้ในการเจริญเติบโตและ เสริมสร้างให้ร่างกายทุกระบบทำงานได้เป็นปกติ

พืชผัก มีหลายประเภทและกินได้แทบทุกส่วน ประเภทผักกินใบ ยอด และก้าน เช่น กระถิน ผักบุ้ง ตำลึง คื่นช่าย สายบัว บอน ผักกูด ผักแว่น ประเภทกินดอก เช่น ดอกกระเจียว ดอกกะหล่ำ ดอกโสน ดอกแค ประเภทกินผล เช่น บวบ ฟักทอง ถั่วฝักยาว มะเขือเทศ มะเขือยาว มะเขือเปราะ กระเจี๊ยบ ประเภทกินราก เช่น หัวผักกาด แครอท กระชาย ขมิ้นขาว ขิงอ่อน พืชผัก

ต่างๆ โดยเฉพาะ ผักสีเขียว เป็นแหล่งวิตามินหลายชนิด โดยเฉพาะ กลุ่มวิตามินซี วิตามินเอ แร่ธาตุ และใยอาหาร

ผลไม้ มีทั้งที่กินดิบและกินสุก มีรสหวานและเปรี้ยว ซึ่งให้ประโยชน์แตกต่างกันไป ผลไม้ที่ กินดิบ เช่น ฝรั่ง มะม่วงมัน ชมพู่ กล้วย สับปะรด ส้มเขียวหวาน ส้มโอ ซึ่งมีวิตามิน โดยเฉพาะวิตามินซีสูง ผลไม้ที่กินสุกที่มีสีเหลือง เช่น มะละกอ มะม่วงสุก มีวิตามินเอสูง สำหรับผู้มีภาวะโภชนาการเกินควรจำกัดปริมาณ การกินผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่นทุเรียน ละครุด ลำไย และขนุน เพราะมีน้ำตาลสูง เพื่อการมีสุขภาพที่สมบูรณ์และแข็งแรงจึงควรกินพืชผักทุกมื้อให้หลากหลาย ชนิดสลับกันไปส่วนผลไม้ ควรกินเป็นประจำสม่ำเสมอ โดยเฉพาะหลังกินอาหาร แต่ละมื่อ และกินเป็นอาหารว่างและควรกินพืช ผักผลไม้ ตามฤดูกาล

4. การกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้ง เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี โปรตีนเป็นสารอาหารที่ร่างกายจำเป็น ต้องได้รับอย่างเพียงพอ ทั้งคุณภาพและปริมาณ เพื่อนำไปเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโต และซ่อมแซมเนื้อเยื่อซึ่งเสื่อมสลาย ให้อยู่ในสภาพปกติเป็นส่วนประกอบของสารสร้างภูมิคุ้มกัน โรคติดเชื้อ และให้พลังงานแก่ร่างกายแหล่งอาหารที่ให้โปรตีนที่สำคัญ ได้แก่

ปลา เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี ย่อยง่าย มีไขมันต่ำ หากกินปลาแทนเนื้อสัตว์เป็นประจำจะช่วยลดปริมาณไขมันในโลหิต ในเนื้อปลามีฟอสฟอรัสสูง และถ้ากินปลาเล็กปลาน้อย รวมทั้งปลาประป๋องจะได้แคลเซียม ซึ่งทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง นอกจากนี้ในปลาทะเลทุกชนิดมีสารไอโอดีน ป้องกันไม่ให้เป็นโรคขาดสารไอโอดีน

เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เนื้อสัตว์ทุกชนิดให้โปรตีนแก่ร่างกาย แต่การกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมันเป็นประจำไม่เพียงแต่จะทำให้ร่างกายได้รับโปรตีนอย่างเพียงพอเท่านั้น แต่จะทำให้ลดการสะสมไขมันในร่างกายและโลหิต ซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี ไขมันในเนื้อสัตว์มีทั้งที่สังเกตเห็นได้เช่น หมูสามชั้น เนื้อสัตว์ที่มีมันเปลว ซึ่งควรหลีกเลี่ยงการกินเป็นประจำ นอกจากนี้ยังมีไขมันที่แทรกอยู่ในเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะในเนื้อหมู จะมีไขมันแทรกอยู่มากกว่าเนื้อสัตว์ทุกชนิด

ไข่ เป็นอาหารอีกชนิดหนึ่งที่มีโปรตีนสูง มีแร่ธาตุและวิตามินที่จำเป็น และเป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากมายหลายชนิด ไข่เป็นอาหาร โปรตีน ราคาถูกหาซื้อได้ง่าย ประุงและกินง่าย

ในเด็กควรกินไข่วันละฟอง ผู้ใหญ่ที่มีภาวะโภชนาการปกติควรกินไข่สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง ที่สำคัญคือควรกินไข่ที่ปรุงให้สุก ทั้งไข่เป็ดและไข่ไก่มีคุณค่าทางโภชนาการไม่แตกต่างกัน

ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี หาง่าย ราคาถูก และมีหลากหลายชนิด ได้แก่ ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วลิสง เป็นต้น รวมไปถึงผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเมล็ดแห้ง ได้แก่ เต้าหู้ เต้าเจี้ยว น้านมถั่วเหลือง หรือน้ำเต้าหู้ และอาหารที่ทำจากถั่ว เช่น ถั่วกวน ขนมใส่ถั่วต่างๆ ควรกินถั่วเมล็ดแห้งสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำจะทำให้ร่างกายได้สารอาหารครบถ้วนยิ่งขึ้น นอกจากนี้ถั่วยังให้พลังงานแก่ร่างกายได้ดีอีกด้วย

งา เป็นอาหารที่มีคุณประโยชน์ทางโภชนาการที่ให้ทั้งโปรตีน ไขมัน วิตามิน โดยเฉพาะวิตามินอี แคลเซียม จึงควรกินงาเป็นประจำ

5. การดื่มนมที่เหมาะสมตามวัย

นมเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย ทั้งนมจืดและนมปรุงแต่งชนิดต่างๆ แร่ธาตุแคลเซียม และฟอสฟอรัสในนมช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง นมมีโปรตีน น้ำตาลแลคโตส และวิตามินต่างๆ โดยเฉพาะวิตามินเอซึ่งช่วย ในการมองเห็นและบำรุงเนื้อเยื่อและวิตามินบีสอง ซึ่งช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต และเนื้อเยื่อต่างๆทำหน้าที่เป็นปกติ

เลือกดื่มนมที่บรรจุในภาชนะปิดสนิท คุณลากลวันที่หมดอายุด้วยไม่ควรดื่มนมที่หมดอายุ นมที่ไม่ได้ ผ่านการฆ่าเชื้อโรคด้วยความร้อน นมที่กล่องชำรุด หรือนมพลาสติกเจอร์ไรส์ที่ไม่ได้เก็บในตู้เย็น นมบาง ชนิดเช่น นมพาสเจอร์ไรส์ หรือ โยเกิร์ต ต้องเก็บไว้ในตู้เย็น ที่มีอุณหภูมิไม่เกิน 10 องศาเซลเซียส

หญิงตั้งครรภ์ เด็กวัยเรียนและเด็กวัยรุ่นควรดื่มนมวันละ 2-3 แก้ว ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ วันละ 1-2 แก้ว ผู้มีปัญหาโรคอ้วน หรือมีไขมันในเลือดสูงควรดื่มนมพร่องมันเนย

กรณีที่ซื้อนมเปรี้ยวชนิดดื่ม ควรเลือกชนิดที่ทำจากนมที่มีเนื้อมันในปริมาณสูง โดยให้ดูที่ข้างกล่องหรือขวด จะทำให้ได้คุณค่าอาหารใกล้เคียงนมสด ผู้ใหญ่บางคนไม่สามารถดื่มนมสดได้ เนื่องจากดื่มแล้วเกิดปัญหาท้องเดิน หรือท้องอืด เพราะร่างกายไม่สามารถย่อยน้ำตาลแลคโตสในนมได้ จึงอาจปรับเปลี่ยนวิธีการโดยให้ดื่มนมครั้งละน้อยๆ เช่น 1/4 แก้ว แล้วค่อยๆ

เพิ่มขึ้น คีมนมหลังอาหารหรือคีมนมถั่วเหลือง หรือเปลี่ยนเป็นกินโยเกิร์ตชนิดครีม ซึ่งจัดเป็นนมเปรี้ยวชนิดหนึ่ง นมเปรี้ยว มีจุลินทรีย์ที่ไม่เป็นอันตรายต่อคน และสามารถย่อยน้ำตาลแลคโตสในนม ช่วยลดปัญหาท้องเดิน หรือท้องอืด ดังกล่าว

นมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้ เป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเหลือง ให้โปรตีน วิตามิน แร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย จึงดื่มได้เป็นประจำเช่นกัน

6. การกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

ไขมันเป็นอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพ ให้พลังงาน ความอบอุ่น และช่วยการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน คือวิตามิน เอ ดี อี และเค ไขมันและน้ำมันจากพืชและจากสัตว์เป็นแหล่งพลังงานเข้มข้น ให้กรดไขมันที่จำเป็นแก่ร่างกาย และทำให้อาหารมีรสชาติดีขึ้น ปัจจุบันคนไทยกินไขมันมากกว่าในอดีตและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอีกในอนาคต จึงควรจำกัดให้พลังงานที่ได้จากไขมันอย่างมากไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงาน ที่ได้จากอาหารทั้งหมด

ไขมันในอาหารมีทั้งประเภทไขมันอิ่มตัว และไขมันไม่อิ่มตัว การได้รับกรดไขมันอิ่มตัว และโคเลสเตอรอลมากเกินไป จะทำให้ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูง และเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ ควรประกอบอาหารด้วยวิธีต้ม นึ่ง ปิ้ง และย่าง แทนการทอด หรือผัดจะลดปริมาณไขมันในอาหาร

การรู้ชนิดอาหารที่มีไขมันสูง โดยเฉพาะปริมาณไขมันอิ่มตัวและโคเลสเตอรอล รู้จักการประกอบอาหารไม่ให้มีไขมันมาก จะควบคุมหรือจำกัดปริมาณไขมันในอาหารได้และยังเลือกคุณภาพไขมันจากอาหารได้เหมาะสม และเป็นผลดีต่อสุขภาพ

7. การหลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด

การกินอาหารรสจัดจนเป็นนิสัยจะเกิดโทษแก่ร่างกาย โดยเฉพาะรสหวานจัด และเค็มจัด

น้ำตาล เป็นส่วนประกอบในอาหารและขนมที่เรากินเป็นประจำอยู่แล้ว ยังได้เพิ่มจากน้ำอัดลม ลูกกวาด เพิ่มในน้ำชา กาแฟอีกด้วย ควรจำกัดพลังงานที่ได้จากน้ำตาลในแต่ละวัน

อย่างมากสุดไม่เกินร้อยละ 10 ของพลังงานที่ได้รับจากอาหารทั้งหมด และไม่ควรกินน้ำตาลเกินวันละ 40-55 กรัม หรือมากกว่า 4 ช้อนโต๊ะต่อวัน เพราะพลังงานที่ได้รับจากน้ำตาลส่วนเกินจะสะสมทำให้อ้วนได้

เกลือโซเดียมหรือเกลือแกง เป็นสารที่ให้ความเค็มในเครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลา ซีอิ๊วขาวและเกลือที่ใช้ในการถนอมอาหาร เช่น ปลาจืด ปลาเค็ม ผักดอง และยังแฝงมากับขนมอบกรอบ ขนมอบฟู ถ้าได้เกลือแกงเกินวันละ 6 กรัม หรือมากกว่า 1 ช้อนชา จะเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง

8. การกินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน

สภาพสังคม และการดำเนินชีวิตอย่างเร่งรีบในปัจจุบัน ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากการประกอบอาหารในครัวเรือน เช่น ซื้ออาหารปรุงสำเร็จ อาหารพร้อมบริโภค หรืออาหารพร้อมปรุง ซึ่งมักมีการปนเปื้อนและไม่สะอาด ทำให้มีแนวโน้มว่า คนไทยมีการเจ็บป่วยด้วยโรคระบบทางเดินอาหารเพิ่มขึ้น

อาหารมีการปนเปื้อนจากขบวนการผลิต ปรุง ประกอบและจำหน่าย โดยไม่ถูกสุขลักษณะ หรือจากสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม ทำให้มีการปนเปื้อนจากเชื้อโรค พยาธิต่างๆ สารเคมีที่เป็นพิษหรือโลหะหนักที่เป็นอันตราย

ควรกินอาหารผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้ พืชผัก ผลไม้ต้องล้างสะอาด เลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จ จากที่จำหน่ายที่ถูกสุขลักษณะ ปรุงสุกใหม่ๆ มีการปกปิดป้องกันแมลงวัน บรรจุในภาชนะที่สะอาดมีอุปกรณ์หยิบจับหรือตักแทนการใช้มือ

ต้องมีสุขนิสัยที่ดีในการกินอาหาร คือล้างมือก่อนกินอาหารและหลังใช้ส้วม มีช้อนกลาง ถ้าร่วมกินหลายคน และหยิบจับอุปกรณ์ให้ถูกต้อง

9. การงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ปัจจุบัน คนไทยมีแนวโน้มการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพิ่มสูงขึ้น พร้อมกับมีอุบัติการณ์ของโรคไม่ติดต่อ อันเนื่องมาจากเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ที่น่าตกใจยิ่งคือ อัตราการตาย

อันเกิดจากอุบัติเหตุบนท้องถนนสูงขึ้นด้วย สาเหตุสำคัญในการเกิดอุบัติเหตุเกิดจากความมึนเมาจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ขณะขับขี่ยานพาหนะ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หมายถึง สุรา เบียร์ ไวน์ บรั่นดี กระแช่ ตลอดจนเครื่องดื่มทุกชนิดที่มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่

การดื่มสุรา หรือ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำ จะมีโทษและเป็นอันตรายต่อสุขภาพ และสูญเสียชีวิตและทรัพย์สินอย่างมากมายดังนี้

- มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง
- มีความเสี่ยงสูงต่อการเป็นโรคตับแข็ง เพราะพิษแอลกอฮอล์ มีฤทธิ์ทำลายตับ ผู้ที่ดื่มเป็นประจำจะมีโอกาสเป็นโรคตับแข็งสูงถึง 7 เท่าของผู้ที่ไม่ดื่ม
- มีความเสี่ยงสูงต่อการเป็นโรคแผลในกระเพาะและลำไส้ และโรคมะเร็งของหลอดอาหาร
- ในรายที่เป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง ส่วนมากจะลงท้ายด้วยโรคตับแข็งและโรคติดเชื้อ เช่น ปอดบวมและวัณโรค ในรายที่ดื่มโดยไม่กินข้าว และกับข้าว จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคขาดสารอาหารได้
- ในทางตรงกันข้าม ในรายที่ดื่มพร้อมกับแก้มที่มีไขมันและโปรตีนสูง จะมีโอกาสเป็นโรคอ้วน ซึ่งจะมีโรคอื่นๆ ตามมาอีกมาก
- มีฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง ฤทธิ์แอลกอฮอล์จะไปกดสมอง ศูนย์ควบคุมสติสัมปชัญญะและศูนย์หัวใจ จึงทำให้ขาดสติเสียการทรงตัว สมรรถภาพการทำงานลดน้อยลงและทำให้เกิดความ ประมาท อันเป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งการตายของคน ไทยในลำดับต้นๆ ในปัจจุบัน

4. แนวคิดเกี่ยวกับการวิเคราะห์เนื้อหา

นับตั้งแต่จุดเริ่มต้นของการศึกษาวิจัยด้านนิเทศศาสตร์จนถึงปัจจุบัน เรื่องราวต่างๆ ที่นักวิชาการและนักวิจัยด้านนิเทศศาสตร์ให้ความสนใจเสนอมักเกี่ยวกับสิ่งที่เราเรียกว่า “สาร” ในด้านต่างๆ อาทิ องค์ประกอบ เนื้อหา บรรยากาศในการสื่อสาร แหล่งที่มาของสาร ผู้ส่งสาร ช่องทางการสื่อสาร ผู้รับสาร อิทธิพลของสาร ฯลฯ

ในสายตาของนักนิเทศศาสตร์ “สาร” หมายถึง สัญลักษณ์ที่มนุษย์ใช้ในการ แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน โดยสัญลักษณ์เหล่านี้ อาจปรากฏในรูปของอวัจนภาษา และวัจนภาษา ถ่ายทอดผ่านสื่อประเภทต่างๆ อาทิ สื่อบุคคล สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สื่อวิทยุโทรทัศน์และสื่อสิ่งพิมพ์ ต่างๆ

สืบเนื่องจากการที่ “สาร” ได้ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางแห่งการปฏิบัติงาน การศึกษา การวิจัยด้านนิเทศศาสตร์ทำให้นักวิจัยพยายามแสวงหาระเบียบวิธีวิจัยรูปแบบต่างๆ เพื่อใช้ในการ วิเคราะห์ “สาร” อยู่เสมอ โดยระเบียบวิธีวิจัยแบบหนึ่งที่ได้รับคามนิยมอยู่เสมอในแวดวงวิชาการ ด้านนิเทศศาสตร์ คือ การวิเคราะห์เนื้อหา (ปารีชาติ สถาปิตานนท์, 2545)

โอเล โฮลสติ (Ole Holsti, 1969) กล่าวว่า การวิเคราะห์เนื้อหา คือ เทคนิคใดๆ ก็ตามที่มีการอ้างอิงโดยการจัดประเภทคุณลักษณะเฉพาะของสารอย่างเป็นระบบ และปราศจาก ความคิดหรือความรู้สึของผู้วิจัยเข้าไปปะปน

เบอร์นาร์ด เบเรลสัน (Bernard Berelson, 1971) ได้ให้ความหมายของการวิเคราะห์ เนื้อหาว่าเป็นวิธีการที่เป็นกลางเป็นระบบเนื่องจากเน้นในด้านการศึกษาเนื้อหาที่สามารถสังเกตได้ โดยตรง และสามารถบรรยายข้อมูลดังกล่าวในเชิงปริมาณ โดยมักเรียกการวิเคราะห์เนื้อหาใน ลักษณะดังกล่าวว่า การวิเคราะห์เนื้อหาเชิงปริมาณ (Quantitative Content Analysis) สิ่งหนึ่ง ซึ่งสำคัญคือเนื้อหาสารที่จะสื่อ “อะไร”

เบเรลสัน ได้เสนอประเภทของการวิเคราะห์เนื้อหาไว้หลายๆ รูปแบบ เช่น

1. ศึกษาแนวโน้มของเนื้อหาการสื่อสาร ส่วนมากจะใช้วิธีการจำแนกเนื้อหา ออกเป็นกลุ่มใหญ่ๆ และจัดเนื้อหาลงตามกลุ่ม ตามความถี่หรือจำนวนครั้งที่เกิด
2. ใช้การวิเคราะห์เนื้อหากับการวิจัย แบ่งเป็น 3 หัวข้อ ดังนี้
 - 2.1 การวิเคราะห์เนื้อหากับข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้แก่ ข้อมูลจากการสำรวจ สิ่ง ที่ผู้วิจัยต้องทำ คือ จัดข้อมูลเป็นกลุ่มหรือเป็นประเภทต่างๆ เพื่อความ สะดวกในการจัดตารางวิเคราะห์และหาข้อสรุปต่อไป
 - 2.2 ใช้การวิเคราะห์เนื้อหาเพื่อทำให้ระเบียบวิธีการสมเหตุสมผล

2.3 ใช้การวิเคราะห์เนื้อหาเพื่อบอกลักษณะแนวความคิดกว้างๆ ทางสังคมศาสตร์

3. ศึกษาวิธีการเสนอสาระเป็นการวิเคราะห์ลักษณะการเขียนในเชิงคุณภาพ สะท้อนทัศนคติ ความสนใจ และคุณค่าซึ่งเป็นสภาพทางสังคมและวัฒนธรรมของประชากรกลุ่มต่างๆ เป็นการวิเคราะห์เนื้อหาเพื่อดูว่าความนุษย์ในแต่ละสมัยสนใจเรื่องอะไร ตลอดจนวิเคราะห์เพื่อดูความเปลี่ยนแปลงของรูปแบบวัฒนธรรมและสภาพทางสังคม (ลักขมี ไชยทองศรี, 2541)

ที่มาของการวิเคราะห์เนื้อหา

การวิเคราะห์เนื้อหาเป็นระเบียบวิธีวิจัยที่ได้รับการพัฒนาขึ้นมาเพื่อใช้ในการศึกษาสารประเภทต่างๆ ทั้งที่เผยแพร่ผ่านบุคคลและผ่านสื่อมวลชน โดยเราสามารถย้อนไปดูจุดเริ่มต้นของวิธีการวิเคราะห์เนื้อหาได้ในช่วงศตวรรษที่ 18 นักวิชาการชาวสวีเดนได้วิเคราะห์ทำนองเพลงและเนื้อหาของบทเพลง Songs of Zion จำนวน 90 ชิ้น อย่างเป็นระบบเพื่อค้นหาคำตอบว่าบทเพลงดังกล่าวมีเนื้อหาสอดคล้องหรือขัดแย้งกับหลักคริสตศาสนาในประเทศสวีเดนหรือไม่ ผลการวิจัยพบว่า บทเพลงที่นำเสนอ นั้นไม่ขัดแย้งกับหลักคริสตศาสนาในประเทศสวีเดน และจากข้อค้นพบนี้ทำให้บทเพลงดังกล่าวได้รับการสนับสนุนเผยแพร่ในสวีเดนได้

ต่อมาในช่วงปลายศตวรรษที่ 19 นักวิชาการในสหรัฐอเมริกาได้วิเคราะห์เนื้อหาของข่าวที่นำเสนอในหน้าหนังสือพิมพ์ในเมืองนิวยอร์ก ระหว่างปี ค.ศ. 1883-1893 โดยพิจารณาในด้านสัดส่วนของข่าวต่างๆ ที่นำเสนอ ผลการวิจัยพบว่า ปริมาณการรายงานข่าวเกี่ยวกับศาสนา วิทยาศาสตร์ และวรรณคดีลดลงอย่างมาก ในขณะที่ข่าวซุบซิบ ข่าวกีฬา และข่าวอื้อฉาวทางการเมืองได้รับการตีพิมพ์เพิ่มมากขึ้น

หลังจากนั้นเทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหาได้ถูกนำมาประยุกต์ใช้กับสื่อประเภทต่างๆ มากมาย โดยเหตุการณ์สำคัญที่พิสูจน์ถึงประโยชน์ของระเบียบวิธีวิจัยแบบการวิเคราะห์เนื้อหาที่เกิดขึ้นในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 รัฐบาลสหรัฐอเมริกาได้จ้างผู้เชี่ยวชาญจาก Office of War Information (OWI) ซึ่งเป็นหน่วยราชการทางทหารให้วิเคราะห์เนื้อหาของเพลง ข่าว สุนทรพจน์ของผู้นำที่เสนอทางวิทย์ของเยอรมัน โดยพิจารณาทั้งในด้านความหมายที่ชัดเจนและวิเคราะห์ความหมายแฝงที่ปรากฏในเนื้อหาของสื่อเหล่านั้น ผลจากการวิจัยดังกล่าวช่วยให้รัฐบาลอเมริกันได้ทราบเกี่ยวกับการพัฒนาการทางด้านอาวุธยุทโธปกรณ์ต่างๆ กิจกรรมการรณรงค์ (การโฆษณา

ชวนเชื่อ) ของรัฐบาลเยอรมัน การเปลี่ยนแปลงทางด้านความเชื่อและศีลธรรมของประชาชน การเปลี่ยนแปลงทางด้านความสัมพันธ์ทางการเมืองระหว่างผู้นำทหารนาซีและประเทศอื่นๆ

จากเหตุการณ์ดังกล่าว ผนวกกับการเติบโตของแวดวงนิเทศศาสตร์ในช่วงหลัง สงครามโลกครั้งที่ 2 ทำให้การวิเคราะห์เนื้อหาได้รับการยอมรับว่าเป็นเครื่องมือที่มีคุณค่าในการวิจัยประยุกต์ ตลอดจนใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติงานของวงการสื่อสารมวลชน (ปรีชาต สถาปิตานนท์, 2545)

ประโยชน์ของการวิเคราะห์เนื้อหา

การวิเคราะห์เนื้อหาที่มีคุณประโยชน์ที่สามารถแจกแจงได้ ดังนี้ (เกษม ศิริสัมพันธ์, 2507)

1. เพื่อทราบแนวโน้มและระดับของการสื่อสารซึ่งมีเนื้อหาเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ การวิเคราะห์เนื้อหาจึงอาจแสดงผลเป็นทำนองเปรียบเทียบให้เห็นถึงแนวโน้มและระดับการปฏิบัติหน้าที่ของสื่อสารมวลชน ผลของการวิเคราะห์เนื้อหาย่อมชี้ให้เห็นถึงคุณภาพและปริมาณของเนื้อหาที่ถ่ายทอดไปยังประชาชนซึ่งเป็นผู้อ่าน ผู้ฟังหรือผู้ชม การที่เนื้อหาของข้อมูลสามารถตรวจสอบและประเมินคุณค่าได้ย่อมมีประโยชน์ต่อทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสาร
2. เพื่อเปรียบเทียบแนวโน้มและระดับของเนื้อหาสารซึ่งมีได้จำกัดอยู่ในวงของประเทศใดประเทศหนึ่งเท่านั้น มีคำกล่าวที่ว่าโลกจะมีสันติภาพอย่างแท้จริงได้ก็ต่อเมื่อมีชุมชนโลก (World Community) แต่ชุมชนโลกจะเกิดขึ้นได้นั้นต้องอาศัยการสื่อสาร (World Communication) เสียก่อน ฉะนั้นการถ่ายทอดเรื่องราวต่างๆ เพื่อก่อให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันในระหว่างประชาชาติ จึงเป็นจุดมุ่งหมายสำคัญในการผดุงรักษาสันติภาพของโลกไว้ การวิเคราะห์เนื้อหาเมื่อนำเอาเอกสารและความคิดเห็นของแต่ละประเทศมาเปรียบเทียบจึงอาจอนุมานให้เห็นถึงระดับของการแลกเปลี่ยนข่าวสาร และความคิดเห็นเพื่อก่อให้เกิดความเข้าใจอันดีของประชาชาติต่างๆ ได้เป็นอย่างดี
3. เพื่อทราบระดับความต้องการของประชาชนผู้รับสาร เนื้อหาของสารนั้นดำเนินไปตามกฎของการเสนอและสนอง ฉะนั้นเราอาจอนุมานระดับรสนิยมและความต้องการของผู้รับสารได้จากการศึกษาและวิเคราะห์เนื้อหาสารนั่นเอง

4. เพื่อทราบ “แบบแผนวัฒนธรรม” (Cultural Pattern) ของสังคมปัจจุบัน วัฒนธรรม คือ กรอบหรือแนวแห่งพฤติกรรมของมนุษย์ ในสังคมแต่เดิมนั้น ไม่ว่าจะเป็นสังคม ตะวันตกหรือตะวันออกก็ตามแนวนิยมทางวัฒนธรรมเกิดขึ้นจากสภาพของสังคมชั้นสูง ซึ่งได้รับการยกย่องให้เป็นผู้นำสังคม ปัจจุบันความเจริญทางการสื่อสารทำให้คนสามัญเดินถนน (Common Man) มีบทบาทสำคัญในสังคม การวิเคราะห์เนื้อหาจึงเป็นแนวทางหนึ่งซึ่งนัก สังคมศาสตร์สามารถกำหนดการเรียนรู้ “แบบแผนวัฒนธรรม” ของสังคมได้

5. เพื่อทราบความคิดเห็นของสื่อในฐานะเป็นตัวกลางในการแสดงความคิดเห็น ฉะนั้นการวิเคราะห์เนื้อหาที่ปรากฏและแฝงอยู่ในสารจึงมีความจำเป็นในสังคมประชาธิปไตย

6. เพื่อตรวจสอบการโฆษณาชวนเชื่อ (Propaganda) จากที่กล่าวมาข้างต้นว่าการ วิเคราะห์เนื้อหาได้เริ่มมีบทบาทช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 นั้น แสดงให้เห็นว่าการนำเอาวิธีการ วิเคราะห์เนื้อหามาใช้เป็นประโยชน์ต่อการบริหารทั้งภาครัฐบาลและธุรกิจ

วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา

ปาริชาติ สถาปิตานนท์ (2545) ได้สรุปวิธีการวิเคราะห์เนื้อหาออกเป็น 6 ขั้นตอน ดังนี้

1. กำหนดปัญหานำการวิจัย กล่าวคือ ระบุประเด็นที่นักวิจัยต้องการศึกษา โดย ปัญหานำการวิจัยที่เลือกใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหานั้นมักเกี่ยวข้องกับ “สาร” และ “คุณลักษณะ ของสาร” โดยการกำหนดปัญหานำการวิจัย จะทำหลังจากที่นักวิจัย ได้ศึกษาทบทวนวรรณกรรม และตีกรอบขอบเขตของประเด็นที่จะศึกษาให้ชัดเจนและเป็นรูปธรรม

2. นิยามประชากรในการวิจัย กล่าวคือเลือก “สาร” ที่ต้องการจะศึกษา โดยประชากร เหล่านั้นอาจจะเป็นสื่อสิ่งพิมพ์ การ์ตูน เพลง หรือภาพยนตร์ เป็นต้น โดยระบุให้ชัดเจนว่าประชากร ในการวิจัยนั้นครอบคลุมอะไรบ้าง ทั้งนี้เพื่อให้ทราบขอบเขตของการวิจัย และขอบเขตในการ อ้างอิงผลของการวิจัย

3. กำหนดหน่วยในการวิเคราะห์ข้อมูล กล่าวคือ กำหนดคุณลักษณะของเนื้อหาที่จะใช้ในการวิจัย โดย สรรค์วี วิชาชีวะ (2525) ได้เสนอแนวทางในการจัดหน่วยสำหรับการวิเคราะห์เนื้อหาไว้ 2 กลุ่มใหญ่ ดังนี้

3.1 หน่วยในการวิเคราะห์ (Unit of Analysis) ซึ่งแบ่งย่อยออกได้เป็น 4 หน่วยคือ

- 3.1.1 คำ (Word / Symbol) เป็นหน่วยในการวิเคราะห์ข้อมูลที่เล็กที่สุด อยู่ในรูปแบบของชื่อบุคคล ชื่อสถานที่ คำศัพท์ต่างๆ เป็นต้น
- 3.1.2 ประเด็นหลัก (Theme) ประกอบด้วยความคิด แนวคิด หรือประโยค หลักที่ครอบคลุมความหมายรวมทั้งหมดของสาร
- 3.1.3 คุณลักษณะ (Character) อาจแบ่งตามคุณลักษณะทางประชากร อาทิ หญิง/ชาย คนขาว/คนดำ หรือแบ่งตามบทบาทของบุคคลที่มีในกลุ่ม เป็นต้น
- 3.1.4 ประเภทของชิ้นงาน (Item) เป็นหน่วยที่นิยมใช้กันมากที่สุดในการวิเคราะห์เนื้อหา เป็นการจัดหน่วยในการวิเคราะห์แบบกว้างๆ อาทิ ข่าว บทความ รายการโทรทัศน์ ภาพยนตร์ เป็นต้น

3.2 หน่วยในการระบุจำนวน (Unit of Enumeration) แบ่งย่อยได้เป็น 4 หน่วย คือ

- 3.2.1 ระยะเวลาและพื้นที่ (Time / Space) เป็นการวิเคราะห์โดยการแบ่งตามลักษณะทางกายภาพ อาทิ ระยะเวลาในการออกอากาศทางโทรทัศน์ หรือขนาดของภาพที่ปรากฏ ปริมาณคอลัมน์นิ้วที่ปรากฏในเรื่อง หรือหมายเลขหน้าที่ปรากฏ เป็นต้น
- 3.2.2 การปรากฏ (Appearance) เป็นการวิเคราะห์ว่าคุณสมบัติของเนื้อหาที่ต้องการนั้นปรากฏหรือไม่ ในบริบท
- 3.2.3 ความถี่ (Frequency) เป็นการนับตามคุณสมบัติที่ต้องการทุกครั้งที่พบ อาทิ ความถี่ในการนำเสนอข่าว ความถี่ในการใช้คำ เป็นต้น
- 3.2.4 ความเข้ม (Intensity) เป็นหน่วยที่นิยมใช้ในการวัดค่านิยมและทัศนคติ โดยจะมีการทำเป็นสเกล (Scale) เพื่อวัดระดับของข้อมูล

4. สร้างเครื่องมือในการจำแนกประเภทเนื้อหา กล่าวคือ สร้างแบบบันทึกข้อมูล ซึ่งจะสามารถช่วยให้ผู้วิจัยแยกแยะหน่วยในการวิเคราะห์เหล่านั้นออกเป็นประเภท หรือเป็นกลุ่มต่างๆ ได้อย่างชัดเจน

5. กำหนดเกณฑ์ในการลงรหัสข้อมูล กล่าวคือกำหนดเกณฑ์ในการนับเพื่อให้ นักวิจัยสามารถค้นหาหน่วยในการวิเคราะห์ที่อยู่ในสารได้สะดวก และถูกต้องตรงกัน

6. ตรวจสอบความเที่ยงตรงของข้อมูล กล่าวคือ ผลการวิจัยจากวิธีการวิเคราะห์ที่ใช้นั้น จะมีความเที่ยงตรงได้ก็ต่อเมื่อมีการจัดประเภทของหน่วยในการวิเคราะห์ที่ดี ให้นิยามศัพท์ที่ชัดเจน และผู้ลงรหัสทุกคนมีความเข้าใจในเกณฑ์การลงรหัสข้อมูลที่ตรงกัน

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้แบ่งเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยในครั้งนี้ออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ งานวิจัยเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ งานวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพในหนังสือพิมพ์และนิตยสาร และงานวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพอื่นๆ โดยผู้วิจัยได้สรุปข้อคิดที่ได้จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็นต่างๆ ดังต่อไปนี้

งานวิจัยเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ

ลักษมี หลินสุวรรณท์ และวรพรรณ สิทธิถาวร (2535) ศึกษาเรื่องการใช้วิตามินและอาหารเสริมเพื่อสุขภาพในกรุงเทพมหานคร โดยศึกษาด้วยการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม คือ พนักงานการบินไทย พนักงานการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค และพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิต ผลการสำรวจพบว่าแรงจูงใจในการใช้อาหารเสริมเพื่อสุขภาพในกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 50.9 มาจากครอบครัว เพื่อน และนิตยสาร

จิตสุดา รูปงาม (2536) ทำการวิจัยโดยการวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับโภชนาการของหนังสือพิมพ์รายวันไทย ในปี 2535-2536 มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ประเภทของเนื้อหา ปริมาณ ความถี่ และปริมาณเนื้อหาในการนำเสนอเนื้อหา รูปแบบของเนื้อหา บทบาทของหนังสือพิมพ์รายวันไทยในการนำเสนอเนื้อหา และเปรียบเทียบปริมาณการนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับโภชนาการของหนังสือพิมพ์รายวันประเภทประชาชนกับหนังสือพิมพ์รายวันประเภทคุณภาพ โดยเลือกศึกษาหนังสือพิมพ์รายวันประเภทประชาชน 2 ฉบับ ได้แก่ ไทยรัฐ และเดลินิวส์ และหนังสือพิมพ์รายวันประเภทคุณภาพ 2 ฉบับ ได้แก่ สยามรัฐ และมติชน รวม 208 ฉบับ ที่พิมพ์จำหน่ายระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม 2535 – 30 กันยายน 2536 ผลการวิจัยพบว่า 1. หนังสือพิมพ์รายวันทั้ง 4 ชื่อฉบับ

เสนอเนื้อหาประเภทการส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคเพื่อโภชนาการ และการคุ้มครองผู้บริโภคเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการมากที่สุด 2. หนังสือพิมพ์รายวันทั้ง 4 ชื่อฉบับ มีปริมาณความถี่ในการเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับโภชนาการโดยเฉลี่ยไม่ถึงฉบับละ 1 ชิ้น และมีปริมาณเนื้อหาที่ไม่ถึงร้อยละ 1 ของเนื้อหาในการเสนอเนื้อหาทั้งฉบับ 3. หนังสือพิมพ์รายวันทั้ง 4 ชื่อฉบับ เสนอเนื้อหาเกี่ยวกับโภชนาการในรูปแบบของคอลัมน์ประจำมากที่สุด และมีบทบาทเป็นแหล่งแจ้งข่าวและให้ความรู้มากที่สุด 4. หนังสือพิมพ์รายวันประเภทประชานิยม เสนอเนื้อหาเกี่ยวกับโภชนาการทั้งในปริมาณความถี่และปริมาณเนื้อหาที่ มากกว่าหนังสือพิมพ์รายวันประเภทคุณภาพ

ธนภูมิ อติเวทิน (2543) ทำวิจัยเรื่องวัฒนธรรมบริโภคนิยมกับอาหารเพื่อสุขภาพในบริบทสังคมเมือง โดยเน้นไปที่อาหารเสริมเพื่อสุขภาพโดยเฉพาะ โดยแบ่งการวิจัยออกเป็น 2 ส่วน คือ การศึกษาจากเอกสารของผลิตภัณฑ์อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ และการสัมภาษณ์เจาะลึกในกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 24 คน ผลการศึกษาพบว่า การบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริมเพื่อสุขภาพเป็นทางเลือกหนึ่งที่สำคัญในการดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง เพื่อชดเชยความต้องการสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายในแต่ละวัน เนื่องจากข้อจำกัดที่เกิดขึ้นภายใต้การดำเนินชีวิตประจำวันในสังคมเมือง โดยปัจจัยที่มีบทบาทในการสนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ก็คือ อิทธิพลจากบุคคลรอบข้าง และการสร้างภาพให้เกิดคล้อยตามจากสื่อหรือการโฆษณา ทั้งนี้ ผู้บริโภคยังมีความต้องการบริโภคอาหารเสริมเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่องต่อไปในอนาคต ขณะเดียวกันก็พยายามหาทางเลือกอื่นๆ เพื่อดูแลสุขภาพร่างกายไปพร้อมๆ กันด้วย

งานวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพในหนังสือพิมพ์และนิตยสาร

พรพรรณ ไม้สุพร (2533) ทำการวิจัยการเผยแพร่ข่าวสารเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภคด้านสาธารณสุขในหนังสือพิมพ์รายวัน 6 ชื่อฉบับ คือ มติชน สยามรัฐ บ้านเมือง แนวหน้า ไทยรัฐและเดลินิวส์ ระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม 2531 ถึง 30 กันยายน 2532 โดยแบ่งประเภทของหนังสือพิมพ์ออกเป็นประเภทคุณภาพ ประเภทประชานิยม และประเภทกึ่งคุณภาพกึ่งประชานิยม จากการศึกษาพบว่า หนังสือพิมพ์รายวันทั้ง 6 ชื่อฉบับ ให้ความสำคัญกับการนำเสนอเนื้อหา 3 ประเภท คือ 1. อาหาร 2. ยาเสพติดและบุหรี่ 3. ยา มากกว่าประเภทอื่นๆ และหนังสือพิมพ์มติชน นำเสนอข่าวสารเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภคด้านสาธารณสุขมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.1 ของทั้งฉบับ รองลงมาคือ ไทยรัฐ คิดเป็นร้อยละ 16.5 ของทั้งฉบับ

ยุทธนา จินดากุล (2538) ศึกษาเนื้อหาและรูปแบบการรู้ตนของคุณประยูร จรรยาวงศ์ และประเมินประสิทธิผลของการส่งข่าวสารด้านสาธารณสุขในรูปแบบการรู้ตน โดยศึกษาจากการรู้ตนชุด “ขบวนการแก้จน” ซึ่งตีพิมพ์ในหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ จำนวน 285 ภาพ ผลการศึกษาพบว่า เนื้อหาการรู้ตนชุดดังกล่าว นำเสนอแนวคิดด้านสาธารณสุข 4 ด้าน คือ 1. การส่งเสริมสุขภาพอนามัย 2. การป้องกันและควบคุมโรค 3. การรักษาพยาบาล 4. การฟื้นฟูสภาพผู้ป่วย โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพอนามัยมากที่สุด สำหรับการประเมินประสิทธิผลของการส่งข่าวสารด้านสาธารณสุขในรูปแบบการรู้ตน สามารถใช้สื่อสารและเผยแพร่ความรู้ด้านสาธารณสุขได้อย่างมีประสิทธิภาพเทียบเท่าหรือมากกว่าการเผยแพร่ในสื่ออื่นๆ

งานวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพอื่นๆ

พิมพ์ ยศแก้ว (2530) ศึกษาเรื่องความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ ผู้บริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนเทศบาลเขตการศึกษา 8 พบว่า จากการที่สื่อมวลชนได้เผยแพร่ความรู้ในเรื่องการคุ้มครองคุ้มครองผู้บริโภคจากหน่วยงานภาครัฐและเอกชนเพิ่มมากขึ้นนั้นมีส่วนช่วยให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญในการบริโภค และการเป็นผู้บริโภคที่ดี

บาทัน อิมสำราญ (2539) ศึกษาเรื่องอิทธิพลของสื่อมวลชนต่อการเรียนรู้เรื่อง การดูแลรักษาสุขภาพตนเอง โดยศึกษาเฉพาะกรณีนิตยสารหมอชาวบ้าน ใช้แบบสอบถามเป็น เครื่องมือในการวิจัย ผลการวิจัยพบว่า นิตยสารหมอชาวบ้านมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้เรื่อง การดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง โดยมีอายุ รายได้ การมีโรคประจำตัว เป็นตัวแปรสำคัญที่ทำให้ระดับ การเรียนรู้ด้านพุทธพิสัยแตกต่างกัน ในขณะที่อายุ การศึกษา รายได้ เป็นตัวแปรสำคัญที่ทำให้ระดับ การเรียนรู้ด้านจิตพิสัยแตกต่างกัน นอกจากนี้ การเรียนรู้ด้านจิตพิสัยที่แตกต่างกัน ยังเป็นตัวแปร สำคัญที่ทำให้พฤติกรรมสุขภาพที่แสดงให้เห็นถึงการดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง มีความแตกต่าง กันอีกด้วย

นิยม ศิริวัฒน์ (2541) ศึกษาเรื่องการใช้สื่อเพื่อดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของ กรมอนามัย ในช่วงปีงบประมาณ พ.ศ. 2540 โดยการวิเคราะห์เอกสาร และการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ ผู้บริหารและผู้รับผิดชอบพบว่า ผลการศึกษาพบว่า ผู้บริหารกรมอนามัยได้ใช้สื่อเป็นยุทธศาสตร์ สำคัญสำหรับการสนับสนุนการดำเนินงานต่างๆ ได้รับความสำเร็จด้วยดี ถึงแม้ว่าการใช้สื่อตาม แนวทางส่งเสริมสุขภาพจะยังมีน้อยอยู่ก็ตาม โดยทั่วไปมีการใช้สื่อที่หลากหลาย แต่ก็ยังให้

ความสำคัญกับสื่อสิ่งพิมพ์มากกว่าสื่ออื่นๆ อย่างไรก็ตามในแนวโน้มว่าในอนาคตจะมีการใช้สื่อมวลชนประเภทอื่นๆ เพิ่มมากขึ้น

ปรีชาติ สถาปิตานนท์ และคณะ (2546) ทำการวิจัยเรื่องศักยภาพของสื่อมวลชนในการเสริมสร้างสุขภาพ ประกอบด้วยงานวิจัยย่อย 3 เรื่อง ได้แก่ การทบทวนสถานภาพขององค์ความรู้เกี่ยวกับสื่อมวลชนกับการสร้างเสริมสุขภาพที่มีเผยแพร่ในประเทศไทยและต่างประเทศ การศึกษากระบวนการกำหนดวาระเกี่ยวกับสุขภาพในสื่อมวลชนไทย และการสังเคราะห์บทเรียนเกี่ยวกับการดำเนินโครงการรณรงค์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่มุ่งเน้นการนำเสนอประเด็นเกี่ยวกับสุขภาพผ่านสื่อมวลชน โดยดำเนินการวิจัยภายใต้บริบทของกรณีการรณรงค์เกี่ยวกับโรคเอดส์ ไข้เลือดออก ยาบ้า บุหรี่ และการใช้สมุนไพรในประเทศไทย โดยมีเครื่องมือหลักในการวิจัยคือแบบวิเคราะห์เนื้อหา และแบบสัมภาษณ์เจาะลึกผลการวิจัยพบว่า สื่อมวลชนเป็นเพียงช่องทางหนึ่งในการส่งผ่านข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพต่อสาธารณชน ถ้าพึ่งสื่อมวลชนเพียงอย่างเดียวไม่สามารถก่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ในส่วนของการกำหนดวาระเกี่ยวกับสุขภาพในสื่อมวลชนไทยนั้น พบว่า ภาครัฐบาล ภาคเอกชน และภาคประชาชน จะแข่งขันกันสร้างความสนใจให้กับสื่อมวลชน โดยสื่อมวลชนจะเป็นผู้ตัดสินใจเลือกประเด็นให้เป็นวาระ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 3

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การวิเคราะห์เนื้อหาหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยเกี่ยวกับความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ” มีขั้นตอนและรายละเอียดของระเบียบวิธีวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล
3. การทดสอบความน่าเชื่อถือของเครื่องมือ
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 กลุ่มได้แก่

1. หนังสือพิมพ์ไทย
2. นิตยสาร ไทย

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ในการเลือกกลุ่มตัวอย่างของหนังสือพิมพ์ไทย ผู้วิจัยเลือกศึกษาหนังสือพิมพ์รายวันภาษาไทยประเภทประชานิยมเท่านั้น เนื่องจากหนังสือพิมพ์ประเภทนี้ให้ความสำคัญกับข่าวเกี่ยวกับสุขภาพมากกว่าหนังสือพิมพ์ประเภทอื่นๆ โดยผู้วิจัยได้เลือกชื่อหนังสือพิมพ์รายวันสำหรับการวิจัยออกมาทั้งหมด 4 ฉบับหลัก โดยยึดหลักจากยอดพิมพ์จัดจำหน่ายต่อวัน จึงได้ชื่อของหนังสือพิมพ์รายวันที่จะนำมาศึกษาทั้ง 4 ฉบับ ได้แก่ ไทยรัฐ เดลินิวส์ คมชัดลึก และข่าวสด โดยศึกษาจากหนังสือพิมพ์รายวันที่พิมพ์ออกจำหน่ายตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม – 31 ธันวาคม 2547 ทั้งนี้เพื่อที่จะสามารถสรุปผลการวิจัยครอบคลุมหนังสือพิมพ์ทั้งหมดในภาพรวม ดังรายละเอียดในตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1

ตาราง ยอดพิมพ์จัดจำหน่ายต่อวันของแต่ละชื่อหนังสือพิมพ์ที่ศึกษา

ชื่อหนังสือพิมพ์	ยอดพิมพ์จัดจำหน่ายต่อวัน
1. ไทยรัฐ	1,200,000 ฉบับ
2. เดลินิวส์	750,000 ฉบับ
3. คมชัดลึก	700,000 ฉบับ
4. ข่าวสด	500,000 ฉบับ

แหล่งที่มา: ข้อมูลสื่อมวลชนไทย, บริษัท ฮาตุโฮโด (กรุงเทพฯ) จำกัด, 2547

ในส่วนของนิตยสารไทย ผู้วิจัยเลือกศึกษาเฉพาะนิตยสารเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยเท่านั้น โดยเน้นการวิเคราะห์ว่านิตยสารเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยนั้น มีการให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพตามหลักโภชนบัญญัติหรือไม่อย่างไร โดยผู้วิจัยได้แบ่งประเภทของนิตยสารเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย ออกเป็นประเภทย่อยๆ 5 ประเภท ตามลักษณะของนิตยสารเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยที่มีวางจำหน่ายอย่างแพร่หลายอยู่ในปัจจุบัน ดังนี้

1. นิตยสารเกี่ยวกับโภชนาการ ได้แก่ นิตยสารเบอร์นด์เฮลท์ อาหารและสุขภาพ เฮลท์ทูเดย์ อาหารและยา
2. นิตยสารเกี่ยวกับการทำอาหาร ได้แก่ นิตยสารอาหาร เฮลท์แอนด์คูซีน คุเมต์ แอนด์คูซีน คริว
3. นิตยสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของแม่และเด็ก ได้แก่ นิตยสารแม่และเด็ก แม่บ้าน รักลูก ดวงใจพ่อแม่
4. นิตยสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเฉพาะด้าน ได้แก่ นิตยสารชีวจิต
5. นิตยสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพทั่วไป ได้แก่ นิตยสารหมอชาวบ้าน ไกล่หมอเนเจอร์ แอนด์ โลฟี่ ฉลาดซื้อ

จากนั้นผู้วิจัยได้เลือกตัวแทนของนิตยสารเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย ทั้ง 5 ประเภท ออกมาประเภทละ 1 ฉบับ โดยเลือกนิตยสารที่มียอดพิมพ์จัดจำหน่ายต่อฉบับสูงที่สุดในแต่ละประเภท จึงได้ชื่อของนิตยสารเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยที่จะนำมาศึกษาทั้ง 5 ฉบับ ได้แก่ นิตยสารเบอร์นด์เฮลท์ เฮลท์แอนด์คูซีน แม่และเด็ก ชีวจิต และหมอชาวบ้าน ดังรายละเอียดในตารางที่ 3.2

ตารางที่ 3.2

ตาราง ยอดพิมพ์จัดจำหน่ายต่อฉบับของแต่ละชื่อนิตยสารที่ศึกษา

ชื่อนิตยสาร	ยอดพิมพ์จัดจำหน่ายต่อฉบับ
1. แปรนด์เฮลท์	120,000 ฉบับ
2. เฮลท์แอนด์คูซีน	170,000 ฉบับ
3. แม่และเด็ก	112,000 ฉบับ
4. ชีวจิต	270,000 ฉบับ
5. หมอชาวบ้าน	98,000 ฉบับ

แหล่งที่มา: ข้อมูลสื่อมวลชนไทย, บริษัท ฮาโลไฮโด (กรุงเทพฯ) จำกัด, 2547

สำหรับช่วงเวลาที่เลือกกลุ่มตัวอย่างเพื่อศึกษานั้น ผู้วิจัยได้ศึกษาจากนิตยสารที่พิมพ์ออกจำหน่ายตั้งแต่เดือนกรกฎาคม – ธันวาคม 2547 ซึ่งเป็นช่วงเวลาเดียวกับการกลุ่มตัวอย่างของหนังสือพิมพ์ ทั้งนี้เพื่อที่จะสามารถสรุปผลการวิจัยครอบคลุมนิตยสารเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยทั้งหมดในภาพรวม

เหตุผลที่ผู้วิจัยได้เลือกศึกษาหนังสือพิมพ์รายวันและนิตยสาร ในช่วงเวลาดังกล่าว เนื่องจากช่วงเวลาดังกล่าวนี้อยู่ในช่วงกลางของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) และแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (2545-2549) นอกจากนี้ในช่วงเวลาดังกล่าว ยังเป็นช่วงเวลาที่รัฐบาลได้มีนโยบายและกิจกรรมที่เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพออกมาอย่างต่อเนื่อง จึงนับเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการศึกษาว่าหนังสือพิมพ์รายวันและนิตยสารได้มีบทบาทการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพสอดคล้องกับหลักโภชนบัญญัติของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และแผนพัฒนาฯ ที่รัฐบาลได้กำหนดไว้หรือไม่

วิธีการสุ่มตัวอย่าง

จากหนังสือพิมพ์รายวันชื่อฉบับที่เลือกศึกษาทั้งหมด ที่พิมพ์ออกจำหน่ายตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม – 31 ธันวาคม 2547 นั้น ผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มตัวอย่างของฉบับ (Issue) ออกมาโดยการสุ่มอย่างมีระบบ (Systematic Random Sampling) ตามวันในแต่ละสัปดาห์ (จันทร์ ถึง อาทิตย์) สัปดาห์ละ 1 ฉบับ โดยเริ่มตั้งแต่ฉบับแรก คือ วันที่ 1 กรกฎาคม ถึงวันที่ 31 ธันวาคม 2547 รวม 23 สัปดาห์ ฉบับที่ 1 ที่ใช้ศึกษาคือ ฉบับวันพฤหัสบดีที่ 1 กรกฎาคม ฉบับที่ 2 คือวันศุกร์ที่ 9 กรกฎาคม

และฉบับที่ 3 คือวันเสาร์ที่ 17 กรกฎาคม หมุนเวียนต่อไปอย่างเป็นระบบ โดยเรียงลำดับ “วัน” ในแต่ละสัปดาห์ เป็นจำนวน 23 ฉบับ สำหรับแต่ละชื่อหนังสือพิมพ์ และรวมเป็นจำนวนหนังสือพิมพ์ที่ใช้วิเคราะห์ทั้งหมด 92 ฉบับ ตามตารางการหมุนเวียนดังนี้

ตารางที่ 3.3

ตาราง การเลือกตัวอย่างฉบับของแต่ละชื่อหนังสือพิมพ์ที่ศึกษา

เดือน	จ.	อ.	พ.	พฤ.	ศ.	ส.	อา.	รวม
กรกฎาคม 2547				1	9	17	25	4
สิงหาคม 2547	2	10	18	26				4
กันยายน 2547	27				3	11	19	4
ตุลาคม 2547		5	13	21	29			4
พฤศจิกายน 2547	22	30				6	14	4
ธันวาคม 2547			8	16	24			3
รวม	3	3	3	4	4	3	3	23

การเลือกฉบับหรือวันของหนังสือพิมพ์รายวันที่ศึกษานั้นจะเหมือนกันทั้ง 4 ชื่อฉบับ ทั้งนี้เพื่อป้องกันความแตกต่างในเรื่องปริมาณของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น อาทิ บางวันที่ไม่มีเหตุการณ์เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพเกิดขึ้น หนังสือพิมพ์ที่พิมพ์จำหน่ายในวันนั้นย่อมไม่มีข่าวเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ ในขณะที่บางวันอาจมีข่าวเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพมากกว่า จึงยากที่จะศึกษาเปรียบเทียบการเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพของหนังสือพิมพ์แต่ละฉบับ หากไม่เลือกศึกษาฉบับที่พิมพ์จำหน่ายในวันเดียวกัน

ในส่วนของนิตยสารนั้น สำหรับนิตยสารแบรนด์เฮลท์ นิตยสารเฮลท์แอนด์คูซีน และนิตยสารหมอชาวบ้าน ซึ่งเป็นนิตยสารรายเดือน ผู้วิจัยจะศึกษาจากนิตยสารทั้ง 3 ชื่อฉบับ ที่พิมพ์ออกจำหน่ายตั้งแต่เดือนกรกฎาคม – ธันวาคม 2547 ทุกเล่ม กล่าวคือ 6 ฉบับ ต่อ 1 ชื่อฉบับ โดยไม่ต้องมีการสุ่มเลือกฉบับอีกครั้ง

ในขณะที่นิตยสารแม่และเด็ก และนิตยสารชีวจิต ซึ่งเป็นนิตยสารรายปักษ์ วางจำหน่ายเดือนละ 2 ฉบับ ผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มตัวอย่างของฉบับ (Issue) ออกมาเดือนละ 1 ฉบับ โดยการสุ่มอย่างมีระบบ (Systematic Random Sampling) ตามตารางการหมุนเวียนดังนี้

ตารางที่ 3.4

ตาราง การเลือกตัวอย่างฉบับของนิตยสารแม่และเด็ก และนิตยสารชีวิต

เดือน	ปีที่แรก	ปีที่หลัง	รวม
กรกฎาคม 2547	1	-	1
สิงหาคม 2547	-	1	1
กันยายน 2547	1	-	1
ตุลาคม 2547	-	1	1
พฤศจิกายน 2547	1	-	1
ธันวาคม 2547	-	1	1
รวม	3	3	6

จากตารางหมุนเวียนข้างต้น จะได้กลุ่มตัวอย่างสำหรับนิตยสารแม่และเด็ก และนิตยสารชีวิต เดือนละ 1 ฉบับ รวมเป็น 6 ฉบับ ต่อ 1 ชื่อฉบับ

ดังนั้นในส่วนของนิตยสาร ผู้วิจัยจะมีกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด คือ 6 ฉบับ ต่อ 1 ชื่อฉบับ รวมนิตยสารที่นำมาศึกษาทั้งหมด 30 ฉบับ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ แบบบันทึกข้อมูลที่ใช้ในการวิเคราะห์เนื้อหา โดยมีการจำแนกวิธีวิเคราะห์ ดังนี้

1. ศึกษาว่าความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ที่นำเสนอในหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยนั้น เน้นให้ความรู้ประเด็นใด โดยบันทึกเป็นความถี่ตามจำนวนครั้งในการนำเสนอเนื้อหาในแต่ละประเด็น หน่วยที่ใช้ในการวิเคราะห์เป็นแนวคิดหลัก (Theme) และหน่วยในการระบุจำนวนเป็นความถี่ (Frequency)

ผู้วิจัยได้แบ่งประเด็นเนื้อหาออกเป็น 9 ประเด็น ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ข้อ (Food Based Dietary Guidelines) ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2547) ดังนี้

1. การกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และการดูแลน้ำหนักตัว
2. การกินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้ง เป็นบางมื้อ
3. การกินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
4. การกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. การดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. การกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. การหลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
8. การกินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน
9. การงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

2. ศึกษาว่าความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ที่นำเสนอในแต่ละประเด็นนั้น มีปริมาณของเนื้อหาเท่าใด หน่วยในการระบุจำนวนเป็นเนื้อที่ (Space) วัดเป็นคอลัมน์/นิ้ว

3. ศึกษาว่าความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ที่นำเสนอในหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยนั้น มีวิธีการนำเสนอในรูปแบบใด หน่วยที่ใช้ในการวิเคราะห์เป็นรายประเภทของชิ้นงาน (Item) และหน่วยในการระบุจำนวนเป็นความถี่ (Frequency)

ผู้วิจัยได้แบ่งรูปแบบการนำเสนอออกเป็น 6 รูปแบบ คือ

1. ข่าว
2. บทความ
3. บทสัมภาษณ์
4. บทบรรณาธิการ
5. คอลัมน์ถามตอบ / แสดงความคิดเห็นจากผู้อ่าน
6. รูปแบบการนำเสนออื่นๆ

การกำหนดหน่วยในการวิจัย

ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้หน่วยในการวิจัย 2 ประเภท เพื่อให้การวิเคราะห์เนื้อหาสามารถอธิบายได้ในเชิงปริมาณ ดังนี้

1. หน่วยในการวิเคราะห์ (Unit of Analysis) ในการวิจัยในครั้งนี้ใช้หน่วยในการวิเคราะห์ 2 หน่วย คือ

1.1 แนวคิดหลัก (Theme) โดยพิจารณาเนื้อหาของข่าว บทความ บทสัมภาษณ์ บทบรรณาธิการ และคอลัมน์แต่ละชิ้น ว่ามีแนวคิดหลักอย่างไร และจัดเข้าประเภทตามที่กำหนดไว้

1.2 ประเภทของชิ้นงาน (Item) เป็นการกำหนดหน่วยโดยการพิจารณาว่าความรู้ด้านอาหารและโภชนาการแต่ละเรื่องสามารถจัดเป็นประเภทของรูปแบบได้ว่าเป็น ข่าว บทความ บทสัมภาษณ์ บทบรรณาธิการ คอลัมน์ถามตอบ / แสดงความคิดเห็นจากผู้อ่าน หรือรูปแบบการนำเสนออื่นๆ

2. หน่วยในการระบุจำนวน (Unit of Enumeration) ในการวิจัยในครั้งนี้ใช้หน่วยในการระบุจำนวน 2 หน่วย คือ

2.1 ความถี่ (Frequency) โดยการนับจำนวนครั้งของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละประเภทตามที่กำหนดไว้

2.2 เนื้อที่ (Space) โดยการวัดเนื้อที่ที่นำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละประเภทของหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยแต่ละชื่อบ้าง หน่วยที่ใช้วัด คือ คอลัมน์/นิ้ว

การทดสอบความน่าเชื่อถือของเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบความน่าเชื่อถือ (Reliability) ของเครื่องมือ โดยการสุ่มตัวอย่างหนังสือพิมพ์รายวันที่จะศึกษา ทั้ง 4 ชื่อบ้าง และนิตยสารที่ต้องศึกษา ทั้ง 5 ชื่อบ้าง ออกมาชื่อฉบับละ 1 ฉบับ โดยมีผู้ร่วมลงทะเบียน 1 ท่าน โดยสลับกันอ่าน แล้วกรอกข้อมูลลงแบบบันทึกข้อมูลที่จัดเตรียมไว้ เพื่อให้แน่ใจว่าหากผู้วิจัยทำการวัดด้วยวิธีเดียวกัน เครื่องมือชุดเดียวกันแล้วผลที่ได้จากการวัดแต่ละครั้งจะมีความคงที่และแน่นอน

ผู้วิจัยทดสอบความน่าเชื่อถือ (Reliability) โดยอาศัยหลักการคำนวณของ โอลเต โอลสตี ด้วยสูตร

$$R = \frac{N(C1, C2)}{C1 + C2}$$

$$R = \frac{2(82)}{85+87}$$

$$= \frac{164}{172}$$

$$= 0.95$$

R	=	ค่าความเชื่อมั่น
N	=	จำนวนผู้ลงรหัส
C1, C2	=	จำนวนครั้งที่ผู้ลงรหัสทั้ง 2 คนมีความเห็นตรงกัน
C1 + C2	=	จำนวนครั้งรวมทั้งหมดที่ผู้ลงรหัสทั้ง 2 คน ลงความเห็น

ในการคำนวณด้วยสูตรนี้ค่าที่ได้เท่ากับ 0.95 ซึ่งไม่ต่ำกว่า 0.75 จึงสรุปได้ว่าเครื่องมือในการเก็บข้อมูลมีความเชื่อถือได้ (วิเชียร เกตุสิงห์, 2541)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน 2547 – กุมภาพันธ์ 2548 โดยแหล่งข้อมูลหลักในการเก็บข้อมูลทางเอกสารนั้นได้แก่ ห้องสมุดกลางของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ห้องสมุดของสถาบันราชภัฏสวนสุนันทา และห้องสมุดของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ โดยพิจารณาเฉพาะข่าว บทความ บทสัมภาษณ์ บทบรรณาธิการ คอลัมน์ถามตอบ แสดงความคิดเห็นจากผู้อ่าน หรือข้อเขียนอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ ที่ตีพิมพ์ในหนังสือพิมพ์และนิตยสารที่ศึกษา

การวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูล

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยในครั้งนี้ในลักษณะของตัวเลขสถิติที่ได้จากการวิเคราะห์เนื้อหา ร่วมกับการพรรณนาวิเคราะห์ (Analytical Description) เพื่อที่จะแสดงให้เห็นลักษณะของเนื้อหา และรูปแบบวิธีการนำเสนอของความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพของหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยในภาพรวม ก่อนที่จะแยกย่อยไปในแต่ละประเภทของเนื้อหาและรูปแบบการนำเสนอ โดยใช้สถิติเพื่อการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ปัญหำนำการวิจัย ข้อที่ 1 หนังสือพิมพ์และนิตยสารไทย ให้ความสำคัญต่อการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในประเด็นใด และในแต่ละประเด็น มีปริมาณการนำเสนอมากน้อยเพียงใด ใช้ตารางแจกแจงความถี่ (Frequencies) และการคำนวณหาค่าร้อยละ (Percentage)

ปัญหานำการวิจัย ข้อที่ 2 รูปแบบการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพของหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทย เป็นอย่างไร ใช้ตารางแจกแจงความถี่ (Frequencies) และการคำนวณหาค่าร้อยละ (Percentage)

ปัญหานำการวิจัย ข้อที่ 3 หนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพสอดคล้องกับ “หลักโภชนบัญญัติ 9” ของกระทรวงสาธารณสุข เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพอนามัยของประชาชน หรือไม่ ใช้ตารางแจกแจงความถี่ (Frequencies) และการคำนวณหาค่าร้อยละ (Percentage)



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพออกเป็น 9 ประเด็น โดยใช้ "ข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของคนไทย" หรือ "หลักโภชนบัญญัติ 9" ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เป็นเกณฑ์ในการแบ่งประเภท คือ

1. การกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และการดื่มน้ำให้เพียงพอ
2. การกินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้ง เป็นบางมื้อ
3. การกินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
4. การกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. การดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. การกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. การหลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
8. การกินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน
9. การงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

จากการวิเคราะห์เนื้อหาความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ไทย 4 ชื่อฉบับ รวม 92 ฉบับ และนิตยสารไทย 5 ชื่อฉบับ รวม 30 ฉบับ ที่ออกวางจำหน่ายในช่วงเดือนกรกฎาคม ถึงธันวาคม 2547 นั้น สามารถแบ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้เป็น 4 ประเด็นดังนี้

1. ปริมาณความถี่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ
2. ปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ
3. รูปแบบการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ
4. ความสอดคล้องในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ กับ "หลักโภชนบัญญัติ 9" ของกระทรวงสาธารณสุข

1. ปริมาณความถี่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ

1.1 ปริมาณความถี่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ไทย

จากการวิเคราะห์เนื้อหาของหนังสือพิมพ์ไทยทั้ง 92 ฉบับ พบว่าหนังสือพิมพ์ไทย นำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพทั้งหมด 79 ครั้ง โดยมีปริมาณความถี่ของการนำเสนอในแต่ละประเด็นดังนี้ (แสดงรายละเอียดในตารางที่ 4.1 และแผนภูมิที่ 4.1)

ตารางที่ 4.1

ตารางแสดงปริมาณความถี่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ไทย
(1 กรกฎาคม – 31 ธันวาคม 2547)

ความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ	ชื่อฉบับ	ไทยรัฐ	เดลินิวส์	คมชัดลึก	ข่าวสด	รวม
การกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และการดื่มน้ำหนักตัว	จำนวนครั้ง	1	0	1	2	4
	ร้อยละ	1.3	0	1.3	2.5	5.1
การกินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้ง เป็นบางมื้อ	จำนวนครั้ง	0	0	0	1	1
	ร้อยละ	0	0	0	1.3	1.3
การกินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ	จำนวนครั้ง	11	1	6	2	20
	ร้อยละ	13.9	1.3	7.6	2.5	25.3
การกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็น ประจำ	จำนวนครั้ง	1	2	0	1	4
	ร้อยละ	1.3	2.5	0	1.3	5.1
การดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย	จำนวนครั้ง	0	0	1	0	1
	ร้อยละ	0	0	1.3	0	1.3
การกินอาหารที่มีไขมันแต่ พอควร	จำนวนครั้ง	1	0	0	0	1
	ร้อยละ	1.3	0	0	0	1.3
การหลีกเลี่ยงการกินอาหาร รสหวานจัดและเค็มจัด	จำนวนครั้ง	2	1	3	0	6
	ร้อยละ	2.5	1.3	3.8	0	7.6

ความรู้ด้าน อาหารเพื่อสุขภาพ	ข้อฉบับ	ไทยรัฐ	เดลินิวส์	คมชัดลึก	ข่าวสด	รวม
การกินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน	จำนวนครั้ง	5	5	3	2	15
	ร้อยละ	6.3	6.3	3.8	2.5	18.9
การงดหรือลดเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์	จำนวนครั้ง	4	0	2	1	7
	ร้อยละ	5.1	0	2.5	1.3	8.9
ประเด็นอื่นๆ : ความรู้ เกี่ยวกับอาหารเสริมสุขภาพ	จำนวนครั้ง	4	2	1	1	8
	ร้อยละ	5.1	2.5	1.3	1.3	10.1
ประเด็นอื่นๆ : การดื่มน้ำให้ เพียงพอต่อความต้องการของ ร่างกายในแต่ละวัน	จำนวนครั้ง	2	0	1	2	5
	ร้อยละ	2.5	0	1.3	2.5	6.3
ประเด็นอื่นๆ : ความรู้ เกี่ยวกับประโยชน์ของ สมุนไพร	จำนวนครั้ง	2	0	0	0	2
	ร้อยละ	2.5	0	0	0	2.5
ประเด็นอื่นๆ : การงดหรือ ลดการสูบบุหรี่	จำนวนครั้ง	1	1	1	2	5
	ร้อยละ	1.3	1.3	1.3	2.5	6.3
รวม	จำนวนครั้ง	34	12	19	14	79
	ร้อยละ	43.0	15.2	24.1	17.7	100

ประเด็นที่ 1 การกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และการดูแลน้ำหนักตัว
นำเสนอจำนวน 4 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 5.1 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพใน
หนังสือพิมพ์ทั้งหมด

ประเด็นที่ 2 การกินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
นำเสนอจำนวน 1 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 1.3 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพใน
หนังสือพิมพ์ทั้งหมด

ประเด็นที่ 3 การกินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ นำเสนอจำนวน 20 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 25.3 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด

ประเด็นที่ 4 การกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ นำเสนอจำนวน 4 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 5.1 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด

ประเด็นที่ 5 การดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย นำเสนอจำนวน 1 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 1.3 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด

ประเด็นที่ 6 การกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร นำเสนอจำนวน 1 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 1.3 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด

ประเด็นที่ 7 การหลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด นำเสนอจำนวน 6 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 7.6 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด

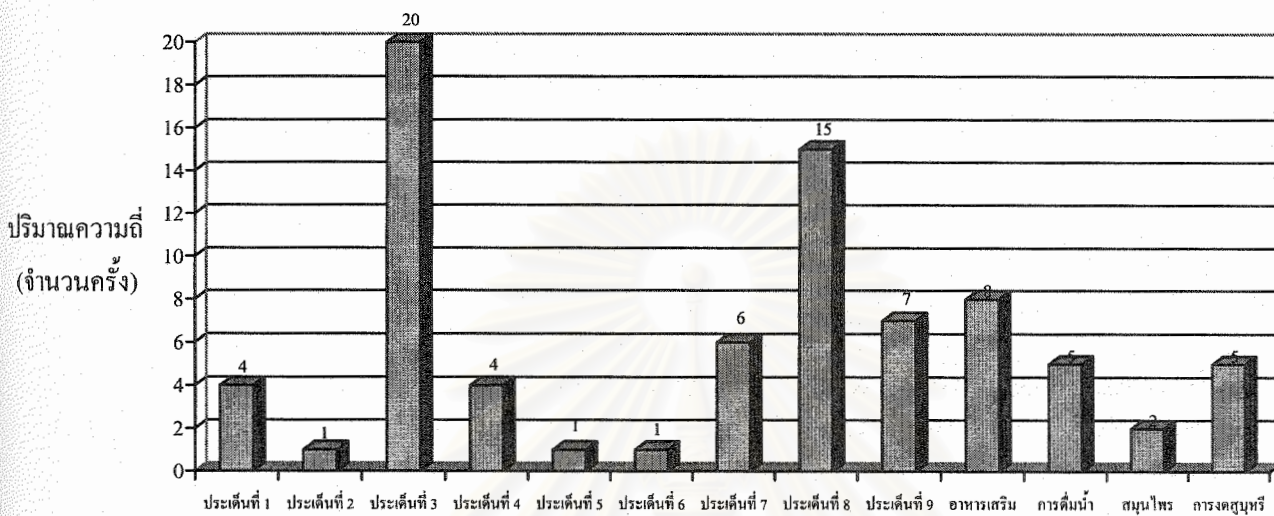
ประเด็นที่ 8 การกินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน นำเสนอจำนวน 15 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 18.9 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด

ประเด็นที่ 9 การงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ นำเสนอจำนวน 7 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 8.9 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด

นอกจากนั้น ผู้วิจัยยังพบว่าหนังสือพิมพ์ไทยได้นำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในประเด็นหลักๆ อีก 4 ประเด็น ได้แก่ ประเด็นความรู้เกี่ยวกับอาหารเสริมสุขภาพ นำเสนอจำนวน 8 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 10.1 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด ประเด็นการดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน นำเสนอจำนวน 5 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 6.3 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด ประเด็นความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของสมุนไพร นำเสนอจำนวน 2 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 2.5 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด และประเด็นการงดหรือลดการสูบบุหรี่ นำเสนอจำนวน 5 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 6.3 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด

แผนภูมิที่ 4.1

แผนภูมิแสดงปริมาณความถี่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ไทย
(1 กรกฎาคม – 31 ธันวาคม 2547)



ประเด็นอาหารเพื่อสุขภาพตาม "หลักโภชนบัญญัติ 9"

หนังสือพิมพ์ที่นำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในปริมาณความถี่ เรียงลำดับจากมากที่สุดไปขี้น้อยที่สุด ได้แก่ ไทยรัฐ นำเสนอจำนวน 34 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 43.0 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด คมชัดลึก นำเสนอจำนวน 19 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 24.1 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด ข่าวสด นำเสนอจำนวน 14 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 17.7 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด และเดลินิวส์ นำเสนอจำนวน 12 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 15.2 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด (แสดงรายละเอียดในตารางที่ 4.1 และ 4.4)

หนังสือพิมพ์ที่มีปริมาณความถี่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในประเด็นที่ 1 การกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และการดูแลน้ำหนักตัว เรียงลำดับจากมากที่สุดไปขี้น้อยที่สุด ได้แก่ ข่าวสด นำเสนอจำนวน 2 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 2.5 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด ไทยรัฐและคมชัดลึก นำเสนอจำนวน 1 ครั้ง เท่ากัน หรือประมาณร้อยละ 1.3 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด ในขณะที่เดลินิวส์ไม่มีการนำเสนอในประเด็นนี้เลย

หนังสือพิมพ์ที่มีปริมาณความถี่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในประเด็นที่ 2 การกินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ มีเพียงข่าวสดฉบับเดียวเท่านั้นโดยนำเสนอจำนวน 1 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 1.3 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด ในขณะที่ไทยรัฐ เดลินิวส์ และคมชัดลึก ไม่มีการนำเสนอในประเด็นนี้เลย

หนังสือพิมพ์ที่มีปริมาณความถี่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในประเด็นที่ 3 การกินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ เรียงลำดับจากมากที่สุดไปยังน้อยที่สุด ได้แก่ ไทยรัฐ นำเสนอจำนวน 11 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 13.9 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด คมชัดลึก นำเสนอจำนวน 6 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 7.6 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด ข่าวสด นำเสนอจำนวน 2 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 2.5 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด และ เดลินิวส์ นำเสนอจำนวน 1 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 1.3 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด

หนังสือพิมพ์ที่มีปริมาณความถี่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในประเด็นที่ 4 การกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ เรียงลำดับจากมากที่สุดไปยังน้อยที่สุด ได้แก่ เดลินิวส์ นำเสนอจำนวน 2 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 2.5 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด ไทยรัฐและข่าวสด นำเสนอจำนวน 1 ครั้ง เท่ากัน หรือประมาณร้อยละ 1.3 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด ในขณะที่คมชัดลึก ไม่มีการนำเสนอในประเด็นนี้เลย

หนังสือพิมพ์ที่มีปริมาณความถี่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในประเด็นที่ 5 การดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย มีเพียงคมชัดลึกฉบับเดียวเท่านั้น โดยนำเสนอจำนวน 1 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 1.3 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด ในขณะที่ไทยรัฐ เดลินิวส์ และข่าวสด ไม่มีการนำเสนอในประเด็นนี้เลย

หนังสือพิมพ์ที่มีปริมาณความถี่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในประเด็นที่ 6 การกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร มีเพียงไทยรัฐฉบับเดียวเท่านั้น โดยนำเสนอจำนวน 1 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 1.3 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด ในขณะที่เดลินิวส์ คมชัดลึก และข่าวสด ไม่มีการนำเสนอในประเด็นนี้เลย

หนังสือพิมพ์ที่มีปริมาณความถี่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในประเด็นที่ 7 การหลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด เรียงลำดับจากมากที่สุดไปยังน้อยที่สุด ได้แก่

คมชัดลึก นำเสนอจำนวน 3 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 3.8 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด ไทยรัฐ นำเสนอจำนวน 2 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 2.5 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพของหนังสือพิมพ์ทั้งหมด และเดลินิวส์ นำเสนอจำนวน 1 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 1.3 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด ในขณะที่ข่าวสดไม่มีการนำเสนอในประเด็นนี้เลย

หนังสือพิมพ์ที่มีปริมาณความถี่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในประเด็นที่ 8 การกินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน เรียงลำดับจากมากที่สุดไปยังน้อยที่สุด ได้แก่ ไทยรัฐและเดลินิวส์ นำเสนอจำนวน 5 ครั้งเท่ากัน หรือประมาณร้อยละ 6.3 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด คมชัดลึก นำเสนอจำนวน 3 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 3.8 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด และข่าวสด นำเสนอจำนวน 2 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 2.5 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด

หนังสือพิมพ์ที่มีปริมาณความถี่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในประเด็นที่ 9 การงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เรียงลำดับจากมากที่สุดไปยังน้อยที่สุด ได้แก่ ไทยรัฐ นำเสนอจำนวน 4 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 5.1 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด คมชัดลึก นำเสนอจำนวน 2 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 2.5 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด และข่าวสดนำเสนอจำนวน 1 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 1.3 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด ในขณะที่เดลินิวส์ไม่มีการนำเสนอในประเด็นนี้เลย

1.2 ปริมาณความถี่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารไทย

จากการวิเคราะห์เนื้อหาของนิตยสารไทยทั้ง 30 ฉบับ พบว่านิตยสารนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพทั้งหมด 270 ชิ้น โดยมีปริมาณความถี่ของการนำเสนอในแต่ละประเด็นดังนี้ (แสดงรายละเอียดในตารางที่ 4.2 และแผนภูมิที่ 4.2)

ตารางที่ 4.2

ตารางแสดงปริมาณความถี่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารไทย
(กรกฎาคม – ธันวาคม 2547)

ความรู้ด้าน อาหารเพื่อสุขภาพ	ชื่อบัญชี	เบอร์นิต เฮลท์	เฮลท์ แดนส์คูซีน	แม่และ เด็ก	ชีวจิต	หมอ ชาวบ้าน	รวม
การกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และการดูแลน้ำหนักตัว	จำนวนครั้ง	8	1	10	4	4	27
	ร้อยละ	3.0	0.4	3.7	1.5	1.5	10.0
การกินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้ง เป็นบางมื้อ	จำนวนครั้ง	4	2	0	2	1	9
	ร้อยละ	1.5	0.7	0	0.7	0.4	3.3
การกินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ	จำนวนครั้ง	25	13	6	20	10	74
	ร้อยละ	9.3	4.8	2.2	7.4	3.7	27.4
การกินปลาเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ	จำนวนครั้ง	15	6	3	8	5	37
	ร้อยละ	5.6	2.2	1.1	3.0	1.9	13.7
การดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย	จำนวนครั้ง	8	0	12	1	2	23
	ร้อยละ	3.0	0	4.4	0.4	0.7	8.5
การกินอาหารที่มีไขมันแต่ พอควร	จำนวนครั้ง	8	4	1	4	1	18
	ร้อยละ	3.0	1.5	0.4	1.5	0.4	6.7
การหลีกเลี่ยงการกินอาหาร รสหวานจัดและเค็มจัด	จำนวนครั้ง	3	2	1	8	2	16
	ร้อยละ	1.1	0.7	0.4	3.0	0.7	5.9
การกินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน	จำนวนครั้ง	2	3	0	2	3	10
	ร้อยละ	0.7	1.1	0	0.7	1.1	3.7
การงดหรือลดเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์	จำนวนครั้ง	6	1	2	3	11	23
	ร้อยละ	2.2	0.4	0.7	1.1	4.1	8.5

ความรู้ด้าน อาหารเพื่อสุขภาพ	ข้อฉบับ	แบรนด์ เฮลท์	เฮลท์ แอนด์คูซีน	แม่และ เด็ก	ชีวิต	หมอ ชาวบ้าน	รวม
ประเด็นอื่นๆ : ความรู้ เกี่ยวกับอาหารเสริมสุขภาพ	จำนวนครั้ง	5	2	4	2	0	13
	ร้อยละ	1.9	0.7	1.5	0.7	0	4.8
ประเด็นอื่นๆ : การดื่มน้ำให้ เพียงพอต่อความต้องการของ ร่างกายในแต่ละวัน	จำนวนครั้ง	2	2	1	1	1	7
	ร้อยละ	0.7	0.7	0.4	0.4	0.4	2.6
ประเด็นอื่นๆ : ความรู้เกี่ยวกับ ประโยชน์ของสมุนไพร	จำนวนครั้ง	1	0	0	1	4	6
	ร้อยละ	0.4	0	0	0.4	1.5	2.2
ประเด็นอื่นๆ : การงดหรือ ลดการสูบบุหรี่	จำนวนครั้ง	1	0	4	1	2	8
	ร้อยละ	0.4	0	1.5	0.4	0.7	3.0
รวม	จำนวนครั้ง	87	36	44	57	46	270
	ร้อยละ	32.2	13.3	16.3	21.1	17.0	100

ประเด็นที่ 1 การกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และการดูแลน้ำหนักตัว
นำเสนอจำนวน 27 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 10.0 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ
ในนิตยสารทั้งหมด

ประเด็นที่ 2 การกินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้ง เป็นบางมื้อ
นำเสนอจำนวน 9 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 3.3 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพใน
นิตยสารทั้งหมด

ประเด็นที่ 3 การกินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ นำเสนอจำนวน 74 ครั้ง
หรือประมาณร้อยละ 27.4 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด

ประเด็นที่ 4 การกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
นำเสนอจำนวน 37 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 13.7 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ
ในนิตยสารทั้งหมด

ประเด็นที่ 5 การดื่มนมที่เหมาะสมตามวัย นำเสนอจำนวน 23 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 8.5 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด

ประเด็นที่ 6 การกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร นำเสนอจำนวน 18 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 6.7 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด

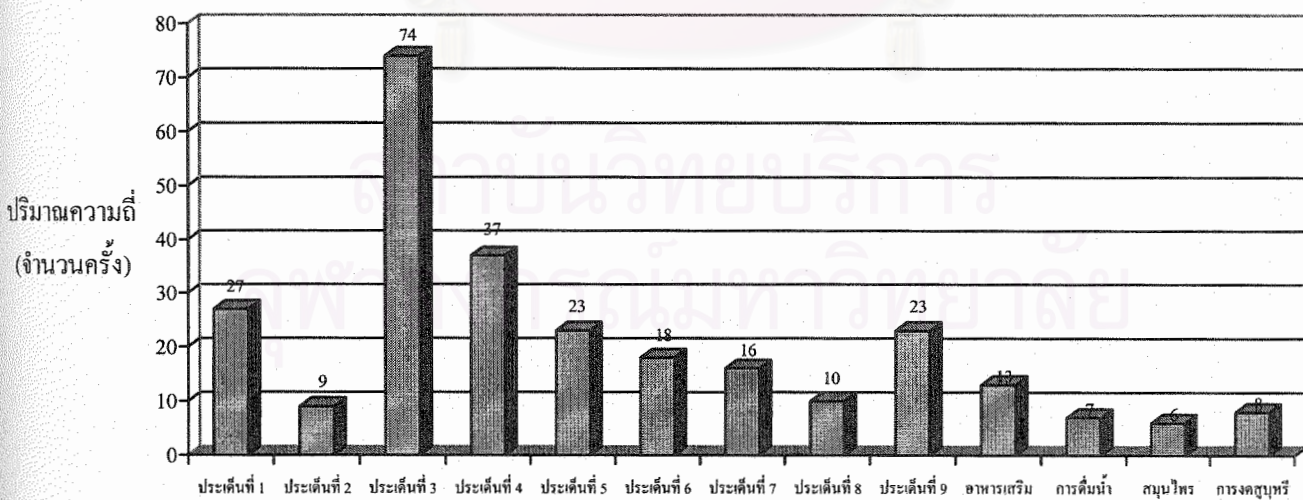
ประเด็นที่ 7 การหลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด นำเสนอจำนวน 16 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 5.9 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด

ประเด็นที่ 8 การกินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน นำเสนอจำนวน 10 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 3.7 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด

ประเด็นที่ 9 การงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ นำเสนอจำนวน 23 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 8.5 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด

แผนภูมิที่ 4.2

แผนภูมิแสดงปริมาณความถี่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารไทย
(กรกฎาคม - ธันวาคม 2547)



ประเด็นอาหารเพื่อสุขภาพตาม "หลักโภชนบัญญัติ 9"

นอกจากนั้น ผู้วิจัยยังพบว่านิตยสารไทยได้นำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ในประเด็นหลักๆ อีก 4 ประเด็น ได้แก่ ประเด็นความรู้เกี่ยวกับอาหารเสริมสุขภาพ นำเสนอจำนวน 13 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 4.8 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด ประเด็นการดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน นำเสนอจำนวน 7 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 2.6 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด ประเด็นความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของสมุนไพร นำเสนอจำนวน 6 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 2.2 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด และประเด็นการงดหรือลดการสูบบุหรี่ นำเสนอจำนวน 8 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 3.0 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด

นิตยสารที่นำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในปริมาณความถี่ เรียงลำดับจากมากที่สุดไปยังน้อยที่สุด ได้แก่ แบรินด์เฮลท์ นำเสนอจำนวน 87 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 32.2 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด ชีวิตจิต นำเสนอจำนวน 57 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 21.1 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด หมอชาวบ้าน นำเสนอจำนวน 46 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 17.0 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด แม่และเด็ก นำเสนอจำนวน 44 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 16.3 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด และเฮลท์แอนด์คูชีน นำเสนอจำนวน 36 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 13.3 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด (แสดงรายละเอียดในตารางที่ 4.2 และ 4.6)

นิตยสารที่มีปริมาณความถี่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ในประเด็นที่ 1 การกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และการดื่มน้ำหนักตัว เรียงลำดับจากมากที่สุดไปยังน้อยที่สุด ได้แก่ แม่และเด็ก นำเสนอจำนวน 10 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 3.7 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด แบรินด์เฮลท์ นำเสนอจำนวน 8 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 3.0 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด ชีวิตจิต และหมอชาวบ้าน นำเสนอจำนวน 4 ครั้งเท่ากัน หรือประมาณร้อยละ 1.5 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด และเฮลท์แอนด์คูชีน นำเสนอจำนวน 1 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 0.4 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด

นิตยสารที่มีปริมาณความถี่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ในประเด็นที่ 2 การกินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ เรียงลำดับจากมากที่สุดไป

ยังน้อยที่สุดได้แก่ แบรินด์เฮลท์ นำเสนอจำนวน 4 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 1.5 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด เฮลท์แอนด์คูซีนและชีวจิต นำเสนอจำนวน 2 ครั้ง เท่ากัน หรือประมาณร้อยละ 0.7 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ในนิตยสารทั้งหมด หมอชาวบ้าน นำเสนอจำนวน 1 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 0.4 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด ในขณะที่แม่และเด็กไม่มีการนำเสนอในประเด็นนี้เลย

นิตยสารที่มีปริมาณความถี่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ในประเด็นที่ 3 การกินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ เรียงลำดับจากมากที่สุดไปยังน้อยที่สุดได้แก่ แบรินด์เฮลท์ นำเสนอจำนวน 25 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 9.3 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด ชีวจิต นำเสนอจำนวน 20 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 7.4 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด เฮลท์แอนด์คูซีน นำเสนอจำนวน 13 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 4.8 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด หมอชาวบ้าน นำเสนอจำนวน 10 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 3.7 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด และแม่และเด็ก นำเสนอจำนวน 6 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 2.2 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด

นิตยสารที่มีปริมาณความถี่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ในประเด็นที่ 4 การกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ เรียงลำดับจากมากที่สุดไปยังน้อยที่สุดได้แก่ แบรินด์เฮลท์ นำเสนอจำนวน 15 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 5.6 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด ชีวจิต นำเสนอจำนวน 8 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 3.0 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด เฮลท์แอนด์คูซีน นำเสนอจำนวน 6 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 2.2 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด หมอชาวบ้าน นำเสนอจำนวน 5 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 1.9 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด และแม่และเด็ก นำเสนอจำนวน 3 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 1.1 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด

นิตยสารที่มีปริมาณความถี่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ในประเด็นที่ 5 การดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย เรียงลำดับจากมากที่สุดไปยังน้อยที่สุดได้แก่ แม่และเด็ก นำเสนอจำนวน 12 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 4.4 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด แบรินด์เฮลท์ นำเสนอจำนวน 8 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 3.0 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด หมอชาวบ้าน นำเสนอจำนวน 2 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 0.7 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด และชีวจิต นำเสนอจำนวน

1 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 0.4 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด ในขณะที่เฮลท์แอนด์คูซีนไม่มีการนำเสนอในประเด็นนี้เลย

นิตยสารที่มีปริมาณความถี่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ในประเด็นที่ 6 การกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร เรียงลำดับจากมากที่สุดไปยังน้อยที่สุดได้แก่ แบรินด์เฮลท์ นำเสนอจำนวน 8 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 3.0 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด เฮลท์แอนด์คูซีนและชีวจิต นำเสนอจำนวน 4 ครั้งเท่ากัน หรือประมาณร้อยละ 1.5 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด แม่และเด็กและหมอชาวบ้าน นำเสนอจำนวน 1 ครั้งเท่ากัน หรือประมาณร้อยละ 0.4 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด

นิตยสารที่มีปริมาณความถี่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ในประเด็นที่ 7 การหลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด เรียงลำดับจากมากที่สุดไปยังน้อยที่สุดได้แก่ ชีวจิต นำเสนอจำนวน 8 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 3.0 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด แบรินด์เฮลท์ นำเสนอจำนวน 3 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 1.1 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด เฮลท์แอนด์คูซีนและหมอชาวบ้าน นำเสนอจำนวน 2 ครั้งเท่ากัน หรือประมาณร้อยละ 0.7 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด และหมอชาวบ้าน นำเสนอจำนวน 1 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 0.4 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด

นิตยสารที่มีปริมาณความถี่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ในประเด็นที่ 8 การกินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน เรียงลำดับจากมากที่สุดไปยังน้อยที่สุดได้แก่ เฮลท์แอนด์คูซีนและหมอชาวบ้าน นำเสนอจำนวน 3 ครั้งเท่ากัน หรือประมาณร้อยละ 1.1 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด แบรินด์เฮลท์และชีวจิต นำเสนอจำนวน 2 ครั้งเท่ากัน หรือประมาณร้อยละ 0.7 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด ในขณะที่แม่และเด็กไม่มีการนำเสนอในประเด็นนี้เลย

นิตยสารที่มีปริมาณความถี่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ในประเด็นที่ 9 การงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เรียงลำดับจากมากที่สุดไปยังน้อยที่สุดได้แก่ หมอชาวบ้าน นำเสนอจำนวน 11 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 4.1 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด แบรินด์เฮลท์ นำเสนอจำนวน 6 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 2.2 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด ชีวจิต นำเสนอจำนวน 3 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ

1.1 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด แม่และเด็ก นำเสนอจำนวน 2 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 0.7 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด และเฮลท์แอนด์คูซีน นำเสนอจำนวน 1 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 0.4 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด

2. ปริมาณเนื้อหาในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ

2.1 ปริมาณเนื้อหาในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ไทย

จากการวิเคราะห์เนื้อหาของหนังสือพิมพ์ไทยทั้ง 92 ฉบับ พบว่าหนังสือพิมพ์นำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ในปริมาณเนื้อที่รวมทั้งหมด 3,087.25 คอลัมน์/นิ้ว โดยมีปริมาณเนื้อที่ของการนำเสนอในแต่ละประเด็นดังนี้ (แสดงรายละเอียดในตารางที่ 4.3 และแผนภูมิที่ 4.3)

ตารางที่ 4.3

ตารางแสดงปริมาณเนื้อหาในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ไทย

(1 กรกฎาคม – 31 ธันวาคม 2547)

ความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ	ชื่อฉบับ	ไทยรัฐ	เดลินิวส์	คมชัดลึก	ข่าวสด	รวม
การกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และการดื่มน้ำหนักตัว	เนื้อที่ (คอลัมน์/นิ้ว)	30	0	35	196	261
	ร้อยละ	1.0	0	1.1	6.3	8.4
การกินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ	เนื้อที่ (คอลัมน์/นิ้ว)	0	0	0	15	15
	ร้อยละ	0	0	0	0.5	0.5
การกินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ	เนื้อที่ (คอลัมน์/นิ้ว)	217	225	263.75	220	925.75
	ร้อยละ	7.0	7.3	8.5	7.1	30.0

ความรู้ด้าน อาหารเพื่อสุขภาพ	ชื่อนับ	ไทยรัฐ	เดลินิวส์	คมชัดลึก	ข่าวสด	รวม
การกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็น ประจำ	เนื้อที่ (คอลัมน์/นิ้ว)	30	120	0	20	170
	ร้อยละ	1.0	3.9	0	0.6	5.5
การดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย	เนื้อที่ (คอลัมน์/นิ้ว)	0	0	22.5	0	22.5
	ร้อยละ	0	0	0.7	0	0.7
การกินอาหารที่มีไขมันแต่ พอควร	เนื้อที่ (คอลัมน์/นิ้ว)	7	0	0	0	7
	ร้อยละ	0.2	0	0	0	0.2
การหลีกเลี่ยงการกินอาหาร รสหวานจัดและเค็มจัด	เนื้อที่ (คอลัมน์/นิ้ว)	54	45	87.5	0	186.5
	ร้อยละ	1.7	1.5	2.8	0	6.0
การกินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน	เนื้อที่ (คอลัมน์/นิ้ว)	142	323	138	129.5	732.5
	ร้อยละ	4.6	10.5	4.5	4.2	23.7
การงดหรือลดเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์	เนื้อที่ (คอลัมน์/นิ้ว)	95	0	93	60	248
	ร้อยละ	3.1	0	3.0	1.9	8.0
ประเด็นอื่นๆ : ความรู้ เกี่ยวกับอาหารเสริมสุขภาพ	เนื้อที่ (คอลัมน์/นิ้ว)	204	65	14	10	293
	ร้อยละ	6.6	2.1	0.5	0.3	9.5
ประเด็นอื่นๆ : การดื่มน้ำให้ เพียงพอต่อความต้องการของ ร่างกายในแต่ละวัน	เนื้อที่ (คอลัมน์/นิ้ว)	10	0	4	36	50
	ร้อยละ	0.3	0	0.1	1.2	1.6

ความรู้ด้าน อาหารเพื่อสุขภาพ	ชื่อบัญชี	ไทยรัฐ	เดลินิวส์	คมชัดลึก	ข่าวสด	รวม
ประเด็นอื่นๆ : ความรู้เกี่ยวกับ ประโยชน์ของสมุนไพร	เนื้อที่ (คอลัมน์/นิ้ว)	70	0	0	0	70
	ร้อยละ	2.3	0	0	0	2.3
ประเด็นอื่นๆ : การงดหรือ ลดการสูบบุหรี่	เนื้อที่ (คอลัมน์/นิ้ว)	24	16	12	54	106
	ร้อยละ	0.8	0.5	0.4	1.7	3.4
รวม	เนื้อที่ (คอลัมน์/นิ้ว)	883	794	669.75	740.5	3,087.25
	ร้อยละ	28.6	25.7	21.7	24.0	100

ประเด็นที่ 1 การกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และการดูแล
น้ำหนักตัว มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 261 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 8.4 ของการ
นำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด

ประเด็นที่ 2 การกินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้ง เป็นบางมื้อ
มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 15 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 0.5 ของการนำเสนอความรู้ด้าน
อาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด

ประเด็นที่ 3 การกินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ มีปริมาณเนื้อที่ในการ
นำเสนอ 925.75 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 30.0 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อ
สุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด

ประเด็นที่ 4 การกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 170 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 5.5 ของการนำเสนอความรู้
ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด

ประเด็นที่ 5 การดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 22.5 คอลลิมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 0.7 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด

ประเด็นที่ 6 การกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 7 คอลลิมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 0.2 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด

ประเด็นที่ 7 การหลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 186.5 คอลลิมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 6.0 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด

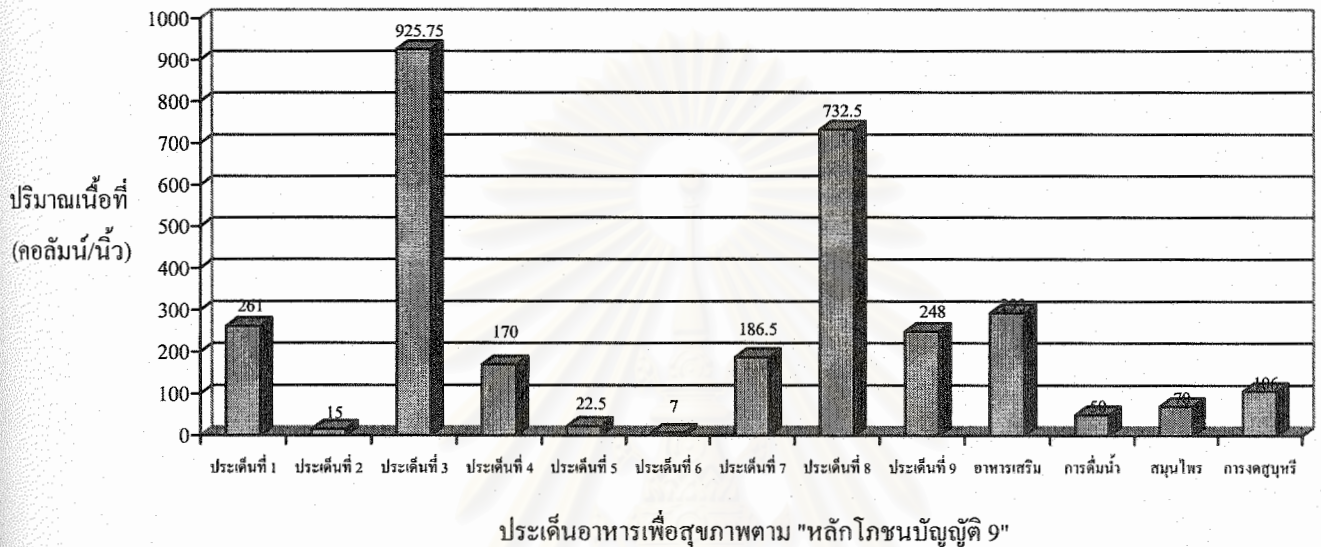
ประเด็นที่ 8 การกินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 732.5 คอลลิมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 23.7 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด

ประเด็นที่ 9 การงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 248 คอลลิมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 8.0 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด

สำหรับประเด็นเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพอื่นๆ มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ ดังนี้ ประเด็นความรู้เกี่ยวกับอาหารเสริมสุขภาพ นำเสนอจำนวน 293 คอลลิมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 9.5 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด ประเด็นการดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน นำเสนอจำนวน 50 คอลลิมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 1.6 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด ประเด็นความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของสมุนไพร นำเสนอจำนวน 70 คอลลิมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 2.3 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด และประเด็นการงดหรือลดการสูบบุหรี่ นำเสนอจำนวน 106 คอลลิมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 3.4 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด

แผนภูมิที่ 4.3

แผนภูมิแสดงปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ไทย
(1 กรกฎาคม – 31 ธันวาคม 2547)



หนังสือพิมพ์ที่นำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในปริมาณเนื้อที่เรียงลำดับจากมากที่สุดไปยังน้อยที่สุด ได้แก่ ไทยรัฐ มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอจำนวน 883 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 28.6 ของเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด เดลินิวส์ มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 794 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 25.7 ของเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด ข่าวสด มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอจำนวน 740.5 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 24.7 ของเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด และคมชัดลึก มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอจำนวน 669.75 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 21.7 ของเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด (แสดงรายละเอียดในตารางที่ 4.3 และ 4.4)

ตารางที่ 4.4

ตารางแสดงการเปรียบเทียบปริมาณความถี่กับปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ไทย (1 กรกฎาคม – 31 ธันวาคม 2547)

ปริมาณความถี่		ปริมาณเนื้อที่	
ลำดับ	ชื่อฉบับ	ลำดับ	ชื่อฉบับ
1	ไทยรัฐ	1	ไทยรัฐ
2	คมชัดลึก	2	เดลินิวส์
3	ข่าวสด	3	ข่าวสด
4	เดลินิวส์	4	คมชัดลึก

หนังสือพิมพ์ที่มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในประเด็นที่ 1 การกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และการดูแลน้ำหนักตัว เรียงลำดับจากมากที่สุดไปยังน้อยที่สุดได้แก่ ข่าวสด มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 196 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 6.3 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด คมชัดลึก มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 35 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 1.1 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด และไทยรัฐ มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 30 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 1.1 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด ในขณะที่เดลินิวส์ไม่มีการนำเสนอในประเด็นนี้เลย

หนังสือพิมพ์ที่มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในประเด็นที่ 2 การกินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ มีเพียงข่าวสดฉบับเดียวเท่านั้น โดยมีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 15 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 0.5 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด ในขณะที่ไทยรัฐ เดลินิวส์ และคมชัดลึก ไม่มีการนำเสนอในประเด็นนี้เลย

หนังสือพิมพ์ที่มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในประเด็นที่ 3 การกินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ เรียงลำดับจากมากที่สุดไปยังน้อยที่สุดได้แก่ คมชัดลึก มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 263.75 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 8.5 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด เดลินิวส์ มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 225 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 7.3 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์

ทั้งหมด ข้าวสาค มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 220 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 7.1 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด และไทยรัฐ มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 217 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 7.0 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด

หนังสือพิมพ์ที่มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในประเด็นที่ 4 การกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ เรียงลำดับจากมากที่สุดไปอย่างน้อยที่สุด ได้แก่ เดลินิวส์ มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 120 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 3.9 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด ไทยรัฐ มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 30 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 1.0 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด และข่าวสด มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 20 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 0.6 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด ในขณะที่คมชัดลึก ไม่มีการนำเสนอในประเด็นนี้เลย

หนังสือพิมพ์ที่มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในประเด็นที่ 5 การดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย มีเพียงคมชัดลึกฉบับเดียวเท่านั้น โดยมีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 22.5 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 0.7 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด ในขณะที่ไทยรัฐ เดลินิวส์ และข่าวสด ไม่มีการนำเสนอในประเด็นนี้เลย

หนังสือพิมพ์ที่มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในประเด็นที่ 6 การกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร มีเพียงไทยรัฐฉบับเดียวเท่านั้น โดยมีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 7 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 0.2 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด ในขณะที่เดลินิวส์ คมชัดลึก และข่าวสด ไม่มีการนำเสนอในประเด็นนี้เลย

หนังสือพิมพ์ที่มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในประเด็นที่ 7 การหลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด เรียงลำดับจากมากที่สุดไปอย่างน้อยที่สุด ได้แก่ คมชัดลึก มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 87.5 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 2.8 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด ไทยรัฐ มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 54 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 1.7 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด และเดลินิวส์ มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 45 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 1.5 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด ในขณะที่ข่าวสด ไม่มีการนำเสนอในประเด็นนี้เลย

หนังสือพิมพ์ที่มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในประเด็นที่ 8 การกินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน เรียงลำดับจากมากที่สุดไปยังน้อยที่สุด ได้แก่ เดลินิวส์ มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 323 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 10.5 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด ไทยรัฐ มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 142 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 4.6 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด คมชัดลึก มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 138 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 4.5 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด และข่าวสด มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 129.5 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 4.2 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด

หนังสือพิมพ์ที่มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในประเด็นที่ 9 การงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เรียงลำดับจากมากที่สุดไปยังน้อยที่สุดได้แก่ ไทยรัฐ มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 95 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 3.1 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด คมชัดลึก มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 93 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 3.0 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด และข่าวสด มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 60 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 1.9 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด ในขณะที่เดลินิวส์ไม่มีการนำเสนอในประเด็นนี้เลย

2.2 ปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารไทย

จากการวิเคราะห์เนื้อหาของนิตยสารไทยทั้ง 30 ฉบับ พบว่านิตยสารนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ในปริมาณเนื้อที่รวมทั้งหมด 11,976.5 คอลัมน์/นิ้ว โดยมีปริมาณเนื้อที่ของการนำเสนอในแต่ละประเด็นดังนี้ (แสดงรายละเอียดในตารางที่ 4.5 และแผนภูมิที่ 4.4)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 4.5
ตารางแสดงปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารไทย
(กรกฎาคม – ธันวาคม 2547)

ความรู้ด้าน อาหารเพื่อสุขภาพ	ชนิดฉบับ	เบอร์นด เฮลท์	เฮลท์ เอนด์คูซีน	แม่และ เด็ก	ชีวจิต	หมอ ชาวบ้าน	รวม
การกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และการดูแลน้ำหนักตัว	เนื้อที่ (คอลัมน์/นิ้ว)	205.25	5	130.5	95	16.5	452.25
	ร้อยละ	1.7	0.04	1.1	0.8	0.1	3.8
การกินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้ง เป็นบางมื้อ	เนื้อที่ (คอลัมน์/นิ้ว)	24	96	0	90	5.5	215.5
	ร้อยละ	0.2	0.8	0	0.8	0.05	1.8
การกินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ	เนื้อที่ (คอลัมน์/นิ้ว)	473.5	374	64	867.5	214.5	1,993.5
	ร้อยละ	4.0	3.1	0.5	7.2	1.8	16.6
การกินปลาเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็น ประจำ	เนื้อที่ (คอลัมน์/นิ้ว)	272.5	75.5	21	150.5	554.5	1,074
	ร้อยละ	2.3	0.6	0.2	1.3	4.6	9.0
การดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย	เนื้อที่ (คอลัมน์/นิ้ว)	421.5	0	1,053	165	9.5	1,649
	ร้อยละ	3.5	0	8.8	1.4	0.08	13.8
การกินอาหารที่มีไขมันแต่ พอควร	เนื้อที่ (คอลัมน์/นิ้ว)	36.25	33	108	25	11	213.25
	ร้อยละ	0.3	0.3	0.9	0.2	0.1	1.8
การหลีกเลี่ยงการกินอาหาร รสหวานจัดและเค็มจัด	เนื้อที่ (คอลัมน์/นิ้ว)	101.25	196	28	362	12	699.25
	ร้อยละ	0.8	1.6	0.2	3.0	0.1	5.8

ความรู้ด้าน อาหารเพื่อสุขภาพ	ชื่อฉบับ	เบอร์นด เฮลท์	ฮลท์ แอนด์คูซีน	แม่และ เด็ก	ชีวิต	หมอ ชาวบ้าน	รวม
การกินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน	เนื้อที่ (คอลัมน์/นิ้ว)	53.5	121.5	0	280.5	474	929.5
	ร้อยละ	0.4	1.0	0	2.3	4.0	7.8
การงดหรือลดเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์	เนื้อที่ (คอลัมน์/นิ้ว)	16.25	2.5	52	278.5	1,943.5	2,292.75
	ร้อยละ	0.1	0.02	0.4	2.3	16.5	19.1
ประเด็นอื่นๆ : ความรู้ เกี่ยวกับอาหารเสริมสุขภาพ	เนื้อที่ (คอลัมน์/นิ้ว)	586	176	432	165	0	1,359
	ร้อยละ	4.9	1.5	3.6	1.4	0	11.3
ประเด็นอื่นๆ : การดื่มน้ำให้ เพียงพอต่อความต้องการของ ร่างกายในแต่ละวัน	เนื้อที่ (คอลัมน์/นิ้ว)	204	94	30	7	12	347
	ร้อยละ	1.7	0.8	0.3	0.06	0.1	2.9
ประเด็นอื่นๆ : ความรู้เกี่ยวกับ ประโยชน์ของสมุนไพร	เนื้อที่ (คอลัมน์/นิ้ว)	32	0	0	35	308	375
	ร้อยละ	0.3	0	0	0.3	2.6	3.1
ประเด็นอื่นๆ : การงดหรือ ลดการสูบบุหรี่	เนื้อที่ (คอลัมน์/นิ้ว)	32	0	216	82.5	65	395.5
	ร้อยละ	0.3	0	1.8	0.7	0.5	3.3
รวม	เนื้อที่ (คอลัมน์/นิ้ว)	2,457.75	1,173.5	2,143.5	2,575.75	3,626	11,976.5
	ร้อยละ	20.5	9.8	17.9	21.5	30.3	100

ประเด็นที่ 1 การกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และการดูแล
น้ำหนักตัว มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 452.25 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 3.8 ของการ
นำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด

ประเด็นที่ 2 การกินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้ง เป็นบางมื้อ มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 215.5 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 1.8 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด

ประเด็นที่ 3 การกินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 1,993.5 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 16.6 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด

ประเด็นที่ 4 การกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 1,074 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 9.0 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด

ประเด็นที่ 5 การดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 1,649 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 13.8 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด

ประเด็นที่ 6 การกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 213.25 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 1.8 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด

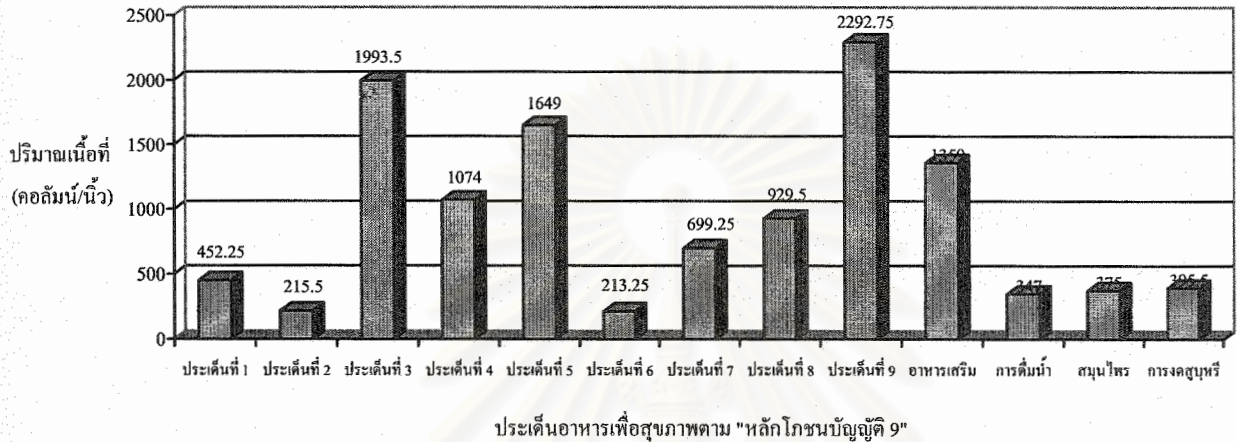
ประเด็นที่ 7 การหลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 699.25 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 5.8 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด

ประเด็นที่ 8 การกินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 929.5 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 7.8 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด

ประเด็นที่ 9 การงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 2,292.75 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 19.1 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด

แผนภูมิที่ 4.4

แผนภูมิแสดงปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารไทย (กรกฎาคม – ธันวาคม 2547)



สำหรับประเด็นเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพอื่นๆ มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ ดังนี้ ประเด็นความรู้เกี่ยวกับอาหารเสริมสุขภาพ นำเสนอจำนวน 1,359 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 11.3 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด ประเด็นการดื่มน้ำ ให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน นำเสนอจำนวน 347 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 2.9 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด ประเด็นความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของสมุนไพร นำเสนอจำนวน 375 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 3.1 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด และประเด็นการงดหรือลดการสูบบุหรี่ นำเสนอจำนวน 395.5 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 3.3 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด

นิตยสารที่นำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในปริมาณเนื้อที่ เรียงลำดับจากมากที่สุดไปยังน้อยที่สุด ได้แก่ หมอชาวบ้าน มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 3,626 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 30.3 ของเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด ชิวจิต มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอจำนวน 2,575.75 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 21.5 ของเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด แบรินด์เฮลท์ มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอจำนวน 2,457.75 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 20.5 ของเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด แม่และเด็ก มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอจำนวน 2,143.5 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 17.9 ของเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหาร

เพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด และเฮลท์แอนด์คูซีน มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอจำนวน 1,173.5 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 9.8 ของเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด (แสดงรายละเอียดในตารางที่ 4.5 และ 4.6)

ตารางที่ 4.6

ตารางแสดงการเปรียบเทียบปริมาณความถี่กับปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารไทย (กรกฎาคม-ธันวาคม 2547)

ปริมาณความถี่		ปริมาณเนื้อที่	
ลำดับ	ชื่อบับ	ลำดับ	ชื่อบับ
1	แบรนช์เฮลท์	1	หมอชาวบ้าน
2	ชีวจิต	2	ชีวจิต
3	หมอชาวบ้าน	3	แบรนช์เฮลท์
4	แม่และเด็ก	4	แม่และเด็ก
5	เฮลท์แอนด์คูซีน	5	เฮลท์แอนด์คูซีน

นิตยสารที่มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในประเด็นที่ 1 การกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และการดูแลน้ำหนักตัว เรียงลำดับจากมากที่สุดไปยังน้อยที่สุดได้แก่ แบรนช์เฮลท์ มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 205.25 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 1.7 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด แม่และเด็ก มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 130.5 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 1.1 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด ชีวจิต มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 95 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 0.8 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด หมอชาวบ้าน มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 16.5 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 0.1 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด และเฮลท์แอนด์คูซีน มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 5 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 0.04 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด

นิตยสารที่มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในประเด็นที่ 2 การกินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ เรียงลำดับจากมากที่สุดไปยัง

หมอชาวบ้าน มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 474 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 4.0 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด ชีวิต มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 280.5 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 2.3 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด นิตยสารเฮลท์แอนด์คูซีน มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 121.5 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 1.0 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด และเบรนด์เฮลท์ มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 53.5 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 0.4 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด ในขณะที่แม่และเด็กไม่มีการนำเสนอในประเด็นนี้เลย

นิตยสารที่มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในประเด็นที่ 9 การงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เรียงลำดับจากมากที่สุดไปยังน้อยที่สุดได้แก่ หมอชาวบ้าน มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 1,943.5 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 16.5 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด ชีวิต มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 278.5 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 2.3 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด แม่และเด็ก มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 52 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 0.4 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด เบรนด์เฮลท์ มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 16.25 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 0.1 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด และเฮลท์แอนด์คูซีน มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ 2.5 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 0.02 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด

2.3 ปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ไทย เมื่อเปรียบเทียบกับเนื้อที่ของหนังสือพิมพ์ทั้งฉบับ

จากการวิเคราะห์เนื้อหาของหนังสือพิมพ์ไทยทั้ง 4 ชื่อฉบับ พบว่าหนังสือพิมพ์แต่ละชื่อฉบับ มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ เมื่อเปรียบเทียบกับปริมาณเนื้อที่ของหนังสือพิมพ์ทั้งฉบับ คิดเป็นร้อยละเรียงตามลำดับจากมากที่สุดไปยังน้อยที่สุดได้ดังนี้

ตารางที่ 4.7

ตารางแสดงการเปรียบเทียบปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ไทย กับปริมาณเนื้อที่ของหนังสือพิมพ์ทั้งฉบับ (1 กรกฎาคม – 31 ธันวาคม 2547)

ชื่อฉบับหนังสือพิมพ์	จำนวนฉบับ	ปริมาณเนื้อที่ทั้งฉบับ	ปริมาณเนื้อที่ของความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ	ร้อยละ
ไทยรัฐ	23	289,800	883	0.304
เดลินิวส์	23	282,900	794	0.281
ข่าวสด	23	289,800	740.5	0.256
คมชัดลึก	23	306,590	669.5	0.218
รวม	92	1,169,090	3,087.25	0.264

อันดับ 1 เดลินิวส์ มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพประมาณร้อยละ 0.252 ของปริมาณเนื้อที่ของหนังสือพิมพ์ทั้งฉบับ

อันดับ 2 ข่าวสด มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพประมาณร้อยละ 0.221 ของปริมาณเนื้อที่ของหนังสือพิมพ์ทั้งฉบับ

อันดับ 3 คมชัดลึก มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพประมาณร้อยละ 0.209 ของปริมาณเนื้อที่ของหนังสือพิมพ์ทั้งฉบับ

อันดับ 4 ไทยรัฐ มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพเฉลี่ยประมาณร้อยละ 0.183 ของปริมาณเนื้อที่ของหนังสือพิมพ์ทั้งฉบับ

2.4 ปริมาณเนื้อหาในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารไทย เมื่อเปรียบเทียบกับเนื้อหาของนิตยสารทั้งฉบับ

จากการวิเคราะห์เนื้อหาของนิตยสารไทยทั้ง 5 ชื่อฉบับ พบว่านิตยสารแต่ละชื่อฉบับ มีปริมาณเนื้อหาในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ เมื่อเปรียบเทียบกับปริมาณเนื้อหาของนิตยสารทั้งฉบับ คิดเป็นร้อยละเรียงตามลำดับจากมากที่สุดไปยังน้อยที่สุดได้ดังนี้

ตารางที่ 4.8

ตารางแสดงการเปรียบเทียบปริมาณเนื้อหาในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารไทย กับปริมาณเนื้อหาของนิตยสารทั้งฉบับ (กรกฎาคม – ธันวาคม 2547)

ชื่อฉบับหนังสือพิมพ์	จำนวนฉบับ	ปริมาณเนื้อหาที่ทั้งฉบับ	ปริมาณเนื้อหาของความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ	ร้อยละ
หมอชาวบ้าน	6	49,896	3,626	7.3
ชีวจิต	6	61,380	2,575.75	4.2
แบรนช์เฮลท์	6	59,400	2,457.75	4.1
แม่และเด็ก	6	94,608	2,143.5	2.3
เฮลท์แอนด์คูซีน	6	91,872	1,173.5	1.3
รวม	30	357,129	11,976.5	3.35

อันดับ 1 หมอชาวบ้าน มีปริมาณเนื้อหาในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพประมาณร้อยละ 7.3 ของปริมาณเนื้อหาของนิตยสารทั้งฉบับ

อันดับ 2 ชีวจิต มีปริมาณเนื้อหาในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพประมาณร้อยละ 4.2 ของปริมาณเนื้อหาของนิตยสารทั้งฉบับ

อันดับ 3 แบรนช์เฮลท์ มีปริมาณเนื้อหาในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพประมาณร้อยละ 4.1 ของปริมาณเนื้อหาของนิตยสารทั้งฉบับ

อันดับ 4 แม่และเด็ก มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ประมาณร้อยละ 2.3 ของปริมาณเนื้อที่ของนิตยสารทั้งฉบับ

อันดับ 5 เฮลท์แอนด์คูซีน ที่มีเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ประมาณร้อยละ 1.3 ของปริมาณเนื้อที่ของนิตยสารทั้งฉบับ

3. รูปแบบการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งรูปแบบการนำเสนอไว้ 6 รูปแบบ ได้แก่ ข่าว บทความ บทสัมภาษณ์ บทบรรณาธิการ คอลัมน์ถามตอบและแสดงความคิดเห็นของผู้อ่าน และรูปแบบการนำเสนออื่นๆ ซึ่งผู้วิจัยได้พบในการเก็บข้อมูล ซึ่งได้แก่ การนำเสนอในรูปแบบโฆษณาเพื่อเผยแพร่ความรู้ใหม่ๆ เกี่ยวกับสุขภาพ พร้อมกับการขายผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับอาหารและยา

3.1 รูปแบบการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์

จากการวิเคราะห์หนังสือพิมพ์ไทยทั้ง 92 ฉบับ พบว่าหนังสือพิมพ์นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพในรูปแบบต่างๆ เรียงลำดับจากมากที่สุดไปน้อยที่สุดได้ดังนี้ รูปแบบบทความ นำเสนอ 56 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 70.9 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด รูปแบบข่าว นำเสนอ 17 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 21.5 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด รูปแบบอื่นๆ อันได้แก่การโฆษณา นำเสนอ 5 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 6.3 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด รูปแบบคอลัมน์ถามตอบและแสดงความคิดเห็นของผู้อ่าน นำเสนอ 1 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 1.3 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด ในขณะที่รูปแบบของบทสัมภาษณ์และบทบรรณาธิการ ไม่มีการนำเสนอในหนังสือพิมพ์เลย (แสดงรายละเอียดในตารางที่ 4.9 และแผนภูมิที่ 4.5)

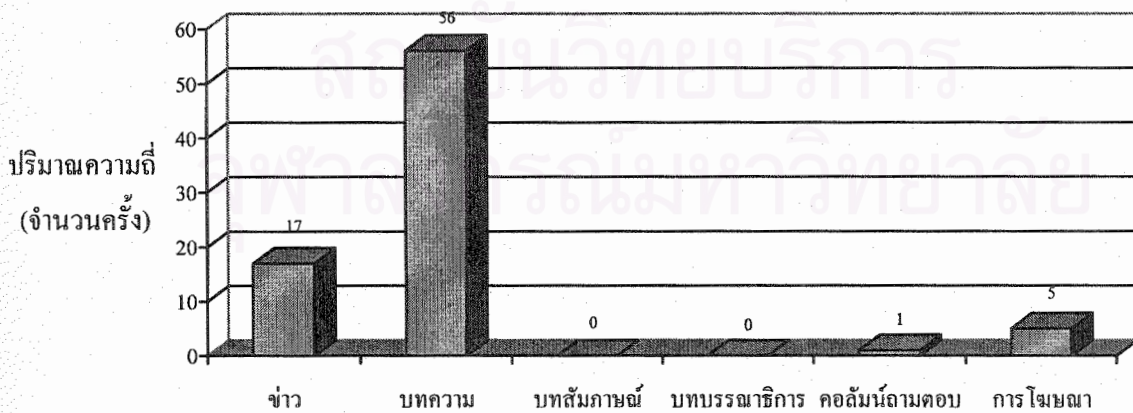
ตารางที่ 4.9

ตารางแสดงรูปแบบของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ไทย
(1 กรกฎาคม – 31 ธันวาคม 2547)

ชื่อฉบับของหนังสือพิมพ์	รูปแบบการนำเสนอ						รวมจำนวนครั้ง (ร้อยละ)
	ข่าว	บทความ	บทสัมภาษณ์	บทบรรณาธิการ	คอลัมน์ถามตอบ และแสดงความคิดเห็นของผู้อ่าน	รูปแบบการนำเสนออื่นๆ (การโฆษณา)	
ไทยรัฐ	8	25	0	0	1	0	34 (43.0)
เดลินิวส์	0	9	0	0	0	3	12 (15.2)
คมชัดลึก	5	12	0	0	0	2	19 (24.1)
ข่าวสด	4	10	0	0	0	0	14 (17.7)
รวมจำนวนครั้ง (ร้อยละ)	17 (21.5)	56 (70.9)	0	0	1 (1.3)	5 (6.3)	79 (100)

แผนภูมิที่ 4.5

แผนภูมิแสดงรูปแบบของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ไทย
(1 กรกฎาคม – 31 ธันวาคม 2547)



รูปแบบการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ

หนังสือพิมพ์ที่นำเสนอเนื้อหาในรูปแบบข่าว เรียงลำดับจากมากที่สุดไปยังน้อยที่สุด คือ ไทยรัฐ นำเสนอ 8 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 10.1 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด คมชัดลึก นำเสนอ 5 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 6.3 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด และข่าวสด นำเสนอ 4 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 5.1 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด ในขณะที่เดลินิวส์ ไม่มีการนำเสนอในรูปแบบนี้เลย

หนังสือพิมพ์ที่นำเสนอเนื้อหาในรูปแบบบทความ เรียงลำดับจากมากที่สุดไปยังน้อยที่สุด คือ ไทยรัฐ นำเสนอ 25 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 31.6 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด คมชัดลึก นำเสนอ 12 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 15.2 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด ข่าวสด นำเสนอ 10 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 12.7 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด และเดลินิวส์ นำเสนอ 9 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 11.4 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพของหนังสือพิมพ์ทั้งหมด

หนังสือพิมพ์ที่นำเสนอเนื้อหาในรูปแบบคอลัมน์ถามตอบ และแสดงความคิดเห็นของผู้อ่าน มีเพียงฉบับเดียว คือ ไทยรัฐ นำเสนอ 1 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 1.3 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด ในขณะที่เดลินิวส์ คมชัดลึก และข่าวสด ไม่มีการนำเสนอในรูปแบบนี้เลย

หนังสือพิมพ์ที่นำเสนอเนื้อหาในรูปแบบการนำเสนออื่นๆ อันได้แก่ การนำเสนอในรูปแบบโฆษณา เรียงลำดับจากมากที่สุดไปยังน้อยที่สุด คือ เดลินิวส์ นำเสนอ 3 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 3.8 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด และ คมชัดลึก นำเสนอ 2 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 2.5 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด ในขณะที่ไทยรัฐและข่าวสด ไม่มีการนำเสนอในรูปแบบนี้เลย

3.2 รูปแบบการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารไทย

จากการวิเคราะห์นิตยสารไทยทั้ง 30 ฉบับ พบว่านิตยสารนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในรูปแบบต่างๆ เรียงลำดับจากมากที่สุดไปน้อยที่สุดได้ดังนี้ รูปแบบบทความ

นำเสนอ 171 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 72.5 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด รูปแบบของคอลัมน์ถามตอบและแสดงความคิดเห็นของผู้อ่าน นำเสนอ 19 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 8.1 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด รูปแบบของบทสัมภาษณ์ นำเสนอ 17 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 7.2 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด รูปแบบของข่าว นำเสนอ 14 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 5.9 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด รูปแบบอื่นๆ อันได้แก่การโฆษณา นำเสนอ 12 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 5.1 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด และรูปแบบของบทบรรณาธิการ นำเสนอ 3 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 1.3 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด (แสดงรายละเอียดในตารางที่ 4.10 และแผนภูมิที่ 4.6)

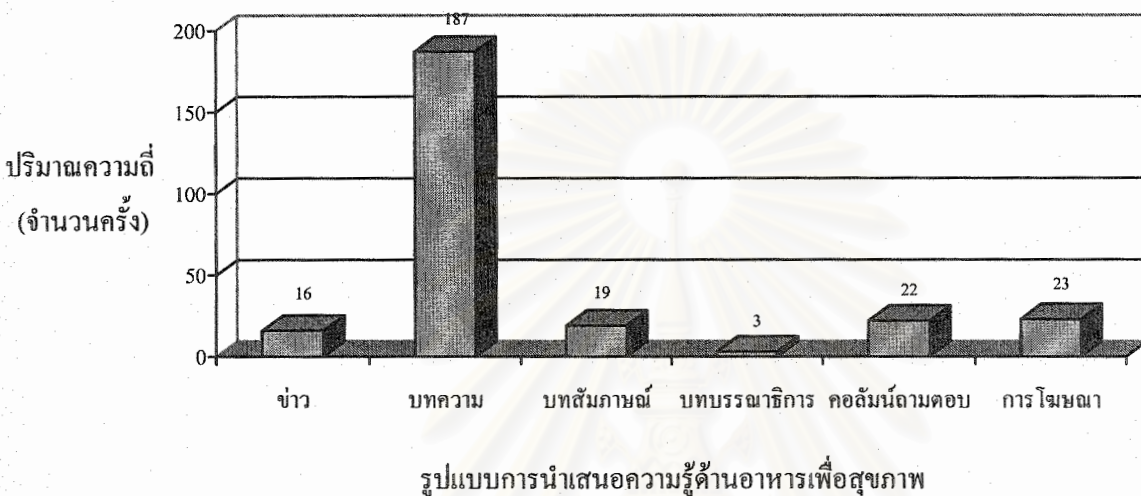
ตารางที่ 4.10

ตารางแสดงรูปแบบของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารไทย
(กรกฎาคม – ธันวาคม 2547)

ชื่อฉบับ ของนิตยสาร	รูปแบบการนำเสนอ						รวม จำนวนครั้ง (ร้อยละ)
	ข่าว	บทความ	บท สัมภาษณ์	บท บรรณาธิการ	คอลัมน์ถามตอบ และแสดง ความคิดเห็น ของผู้อ่าน	รูปแบบการ นำเสนอ อื่นๆ (การ โฆษณา)	
แบรนดี้เฮลท์	5	68	5	1	1	7	87 (32.2)
เฮลท์แอนด์คูชีน	2	27	2	0	0	5	36 (13.3)
แม่และเด็ก	3	19	8	0	10	4	44 (16.3)
ชีวจิต	5	36	4	0	5	7	57 (21.1)
หมอชาวบ้าน	1	37	0	2	6	0	46 (17.0)
รวมจำนวนครั้ง (ร้อยละ)	16 (5.9)	187 (69.3)	19 (7.0)	3 (1.1)	22 (8.1)	23 (8.5)	270 (100)

แผนภูมิที่ 4.6

แผนภูมิแสดงรูปแบบของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารไทย
(กรกฎาคม - ธันวาคม 2547)



นิตยสารที่นำเสนอเนื้อหาในรูปแบบข่าว เรียงลำดับจากมากที่สุดไปยังน้อยที่สุด คือ แบรินด์เฮลท์และชีวจิต นำเสนอ 5 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 1.9 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด แม่และเด็ก นำเสนอ 3 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 1.1 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด เฮลท์แอนด์คูซีน นำเสนอ 2 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 0.7 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด และหมอชาวบ้าน นำเสนอ 1 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 0.4 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด

นิตยสารที่นำเสนอเนื้อหาในรูปแบบบทความ เรียงลำดับจากมากที่สุดไปยังน้อยที่สุด คือ แบรินด์เฮลท์ นำเสนอ 68 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 25.2 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด หมอชาวบ้าน นำเสนอ 37 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 13.7 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด ชีวจิต นำเสนอ 36 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 13.3 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด เฮลท์แอนด์คูซีน นำเสนอ 27 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 10.0 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพใน

นิตยสารทั้งหมด และแม่และเด็ก นำเสนอ 19 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 7.0 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด

นิตยสารที่นำเสนอเนื้อหาในรูปแบบทอล์กโชว์ เรื่องลำดับจากมากที่สุดไปยังน้อยที่สุด คือ แม่และเด็ก นำเสนอ 8 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 2.9 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด แบรินด์เฮลท์ นำเสนอ 5 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 1.9 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด ชีวิต นำเสนอ 4 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 1.5 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด และเฮลท์แอนด์คูซีน นำเสนอ 2 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 0.7 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด ในขณะที่หมอชาวบ้านไม่มีการนำเสนอในรูปแบบนี้เลย

นิตยสารที่นำเสนอเนื้อหาในรูปแบบบทบรรณาธิการ เรื่องลำดับจากมากที่สุดไปยังน้อยที่สุด คือ หมอชาวบ้าน นำเสนอ 2 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 0.7 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด แบรินด์เฮลท์ นำเสนอ 1 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 0.4 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด ในขณะที่เฮลท์แอนด์คูซีน แม่และเด็ก และชีวิต ไม่มีการนำเสนอในรูปแบบนี้เลย

นิตยสารที่นำเสนอเนื้อหาในรูปแบบคอลัมน์ถามตอบ และแสดงความคิดเห็นของผู้อ่าน เรื่องลำดับจากมากที่สุดไปยังน้อยที่สุด คือ แม่และเด็ก นำเสนอ 10 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 3.7 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด หมอชาวบ้าน นำเสนอ 6 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 2.2 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด ชีวิต นำเสนอ 5 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 1.9 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด และแบรินด์เฮลท์ นำเสนอ 1 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 0.4 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด ในขณะที่เฮลท์แอนด์คูซีน ไม่มีการนำเสนอในรูปแบบนี้เลย

นิตยสารที่นำเสนอเนื้อหาในรูปแบบการนำเสนออื่นๆ อันได้แก่ การนำเสนอในรูปแบบโฆษณา เรื่องลำดับจากมากที่สุดไปยังน้อยที่สุด คือ แบรินด์เฮลท์และชีวิต นำเสนอ 7 ครั้ง เท่ากัน หรือประมาณร้อยละ 2.6 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด เฮลท์แอนด์คูซีน นำเสนอ 5 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 1.9 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด และแม่และเด็ก นำเสนอ 4 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 1.5 ของการ

นำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพของนิตยสารทั้งหมด ในขณะที่หมอชาวบ้านไม่มีการนำเสนอในรูปแบบนี้เลย

จากข้อมูลข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปรูปแบบการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพของหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทย โดยเรียงลำดับจากการคำนวณร้อยละ ได้ดังนี้

ตารางที่ 4.11

ตารางแสดงการเปรียบเทียบปริมาณความถี่ของรูปแบบการนำเสนอแต่ละรูปแบบ
ในหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทย (กรกฎาคม – ธันวาคม 2547)

หนังสือพิมพ์			นิตยสาร		
ลำดับ	รูปแบบการนำเสนอ	ร้อยละ	ลำดับ	รูปแบบการนำเสนอ	ร้อยละ
1	บทความ	70.9	1	บทความ	69.3
2	ข่าว	21.5	2	รูปแบบการนำเสนอ อื่นๆ (การโฆษณา)	8.5
3	รูปแบบการนำเสนอ อื่นๆ (การโฆษณา)	6.3	3	คอลัมน์ถามตอบและ แสดงความคิดเห็นจาก ผู้อ่าน	8.1
4	คอลัมน์ถามตอบและ แสดงความคิดเห็นจาก ผู้อ่าน	1.3	4	บทสัมภาษณ์	7.0
5	บทสัมภาษณ์	0	5	ข่าว	5.9
5	บทบรรณาธิการ	0	6	บทบรรณาธิการ	1.1

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

4. ความสอดคล้องในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ กับ “หลักโภชนบัญญัติ 9” ของกระทรวงสาธารณสุข

จากการวิเคราะห์ความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ไทย 4 ชื่อฉบับ รวม 92 ฉบับ และนิตยสารไทย 5 ชื่อฉบับ รวม 30 ฉบับ ที่พิมพ์ออกจำหน่ายในช่วงเดือนกรกฎาคม ถึงธันวาคม 2547 นั้น ผู้วิจัยพบว่า การนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพของหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทย ยังไม่สอดคล้องกับ “หลักโภชนบัญญัติ 9” ที่กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดไว้ ด้วยเหตุผลดังต่อไปนี้

4.1 การนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพตาม “หลักโภชนบัญญัติ 9” ของหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทย ให้ความสำคัญเพียงบางประเด็น ในขณะที่บางประเด็นนำเสนอ น้อยมาก

เมื่อพิจารณาจากปริมาณความถี่ในการนำเสนอ หนังสือพิมพ์ไทยนำเสนอความรู้ในประเด็นการกินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ ในปริมาณความถี่มากที่สุด จากหนังสือพิมพ์ไทยที่นำมาวิเคราะห์ 92 ฉบับ ซึ่งมีการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ทั้งหมด 79 ครั้ง พบว่าเป็นการนำเสนอในประเด็นนี้มากถึง 20 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 25.3 รองลงมาคือประเด็นการกินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน ซึ่งนำเสนอ 15 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 18.9 ในขณะที่บางประเด็น ได้แก่ ประเด็นการกินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ประเด็นการดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย และประเด็นการกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร มีการนำเสนอเพียงแค่ประเด็นละ 1 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 1.3 เท่านั้น (แสดงรายละเอียดในตารางที่ 4.1 และ 4.12)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 4.12

ตารางแสดงการเปรียบเทียบปริมาณความถี่กับปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ
ในแต่ละประเด็นในหนังสือพิมพ์ไทย (1 กรกฎาคม – 31 ธันวาคม 2547)

ปริมาณความถี่			ปริมาณเนื้อที่		
ลำดับ	ประเด็นเนื้อหา	ร้อยละ	ลำดับ	ประเด็นเนื้อหา	ร้อยละ
1	การกินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ	25.3	1	การกินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ	30.0
2	การกินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน	18.9	2	การกินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน	23.7
3	การงดหรือลดเครื่องดื่ม ที่มีแอลกอฮอล์	8.9	3	การกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ ให้หลากหลาย และการดูแลน้ำหนักตัว	8.4
4	การหลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด	7.6	4	การงดหรือลดเครื่องดื่ม ที่มีแอลกอฮอล์	8.0
5	การกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ ให้หลากหลาย และการดูแลน้ำหนักตัว	5.1	5	การหลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด	6.0
5	การกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ	5.1	6	การกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ	5.5
6	การกินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับ อาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ	1.3	7	การดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย	0.7
6	การดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย	1.3	8	การกินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับ อาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ	0.5
6	การกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร	1.3	9	การกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร	0.2

สำหรับนิตยสารไทย พบว่านิตยสารนำเสนอความรู้ด้านประเด็นการกินพืชผัก
ให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ ในปริมาณความถี่มากที่สุดเช่นเดียวกัน จากนิตยสารไทยที่นำมา
วิเคราะห์ 30 ฉบับ ซึ่งมีการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพที่ศึกษา ทั้งหมด 270 ครั้ง พบว่า
เป็นการนำเสนอในประเด็นนี้มากถึง 74 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 27.4 รองลงมาคือประเด็นการ

กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ซึ่งนำเสนอ 37 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 13.7 ในขณะที่บางประเด็น ได้แก่ ประเด็นการกินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้ง เป็นบางมื้อ มีการนำเสนอเพียงแค่ 9 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 3.3 เท่านั้น (แสดงรายละเอียดในตารางที่ 4.2 และ 4.13)

ตารางที่ 4.13

ตารางแสดงการเปรียบเทียบปริมาณความถี่กับปริมาณเนื้อหาที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ในแต่ละประเด็นในนิตยสารไทย (กรกฎาคม - ธันวาคม 2547)

ปริมาณความถี่			ปริมาณเนื้อหา		
ลำดับ	ประเด็นเนื้อหา	ร้อยละ	ลำดับ	ประเด็นเนื้อหา	ร้อยละ
1	การกินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ	27.4	1	การงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	19.1
2	การกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ	13.7	2	การกินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ	16.6
3	การกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และการดื่มน้ำหนักตัว	10.0	3	การดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย	13.8
4	การดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย	8.5	4	การกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ	9.0
4	การงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	8.5	5	การกินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน	7.8
5	การกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร	6.7	6	การหลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด	5.8
6	การหลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด	5.9	7	การกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และการดื่มน้ำหนักตัว	3.8
7	การกินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน	3.7	8	การกินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ	1.8
8	การกินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ	3.3		การกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร	1.8

เมื่อพิจารณาจากปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอ หนังสือพิมพ์ไทยนำเสนอความรู้ในประเด็นการกินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำในปริมาณเนื้อที่มากที่สุด เช่นเดียวกับการพิจารณาจากปริมาณความถี่ จากหนังสือพิมพ์ที่นำมาวิเคราะห์ 92 ฉบับ ซึ่งมีเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพทั้งหมด 3,087.25 คอลัมน์/นิ้ว พบว่าเป็นการนำเสนอในประเด็นนี้มากถึง 925.75 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 30.0 รองลงมาคือประเด็นการกินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน ซึ่งนำเสนอ 732.5 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 23.7 ในขณะที่บางประเด็น ได้แก่ ประเด็นการกินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ มีการนำเสนอเพียงแค่ 15 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 0.5 และประเด็นการกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควรมีการนำเสนอเพียงแค่ 7 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 0.2 เท่านั้น (แสดงรายละเอียดในตารางที่ 4.3 และ 4.12)

สำหรับนิตยสารไทย พบว่านิตยสารนำเสนอความรู้ด้านประเด็นการงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ในปริมาณเนื้อที่มากที่สุด จากนิตยสารไทยที่นำมาวิเคราะห์ 30 ฉบับ ซึ่งมีการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพทั้งหมด 11,976.5 คอลัมน์/นิ้ว พบว่าเป็นการนำเสนอในประเด็นนี้มากถึง 2,292.75 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 19.1 รองลงมาคือประเด็นการกินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ ซึ่งนำเสนอ 1,993.5 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 16.6 ในขณะที่บางประเด็น ได้แก่ ประเด็นการกินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ มีการนำเสนอเพียงแค่ 215.5 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 1.8 และประเด็นการกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควรมีการนำเสนอเพียงแค่ 213.25 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 1.8 เท่านั้น (แสดงรายละเอียดในตารางที่ 4.5 และ 4.13)

4.2 หนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยให้ความสำคัญและนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในประเด็นอื่น มากกว่าบางประเด็นที่อยู่ใน “หลักโภชนบัญญัติ 9”

จากการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยพบว่ามีประเด็นเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพอีก 4 ประเด็นที่หนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยให้ความสำคัญในการนำเสนอ แต่ไม่ได้อยู่ใน “หลักโภชนบัญญัติ 9” ได้แก่ ประเด็นความรู้เกี่ยวกับอาหารเสริมสุขภาพ ประเด็นการดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน ประเด็นความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของสมุนไพร และประเด็นการงดหรือลดการสูบบุหรี่

เมื่อพิจารณาจากปริมาณความถี่ในการนำเสนอ หนังสือพิมพ์ไทยนำเสนอเนื้อหาใน 4 ประเด็นดังกล่าว 20 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 25.3 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ไทยทั้งหมด ในขณะที่นิตยสารนำเสนอเนื้อหาใน 4 ประเด็นดังกล่าว 24 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 8.9 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารไทยทั้งหมด (แสดงรายละเอียดในตารางที่ 4.1 และตารางที่ 4.2)

เมื่อพิจารณาจากปริมาณเนื้อหาที่ในการนำเสนอ หนังสือพิมพ์ไทยนำเสนอเนื้อหาใน 4 ประเด็นดังกล่าว 519 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 16.8 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ไทยทั้งหมด ในขณะที่นิตยสารนำเสนอเนื้อหาใน 4 ประเด็นดังกล่าว 2,476.5 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 20.7 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารไทยทั้งหมด (แสดงรายละเอียดในตารางที่ 4.3 และตารางที่ 4.5)

จากผลการวิจัย จะเห็นได้ว่าปริมาณความถี่และปริมาณเนื้อหาที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพใน 4 ประเด็นดังกล่าว นั้น มีปริมาณมากกว่าบางประเด็นใน “หลักโภชนบัญญัติ 9” ซึ่งแสดงให้เห็นว่าหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยให้ความสำคัญต่อประเด็นอื่น มากกว่าบางประเด็นที่อยู่ใน “หลักโภชนบัญญัติ 9”

เหตุผลทั้ง 2 ประการดังกล่าว แสดงให้เห็นชัดเจนว่า การนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพของหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทย ยังไม่สอดคล้องกับ “หลักโภชนบัญญัติ 9” ที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การวิเคราะห์เนื้อหาหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยเกี่ยวกับความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ” มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์เนื้อหาและศึกษารูปแบบการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทย รวมทั้งศึกษาความสอดคล้องในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพของหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยกับ “หลักโภชนบัญญัติ 9” ของกระทรวงสาธารณสุข เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของประชาชน

ประชากรของการวิจัยครั้งนี้คือ หนังสือพิมพ์ และนิตยสารไทย โดยกลุ่มตัวอย่างที่เลือกศึกษา คือ หนังสือพิมพ์ไทย 4 ชื่อฉบับ ได้แก่ ไทยรัฐ เดลินิวส์ คมชัดลึก และข่าวสด ชื่อฉบับละ 23 ฉบับ รวม 92 ฉบับ ที่ออกจำหน่ายในช่วงเวลาตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม ถึงวันที่ 31 ธันวาคม 2547 และนิตยสารไทย 5 ชื่อฉบับ ได้แก่ แบรินด์เฮลท์ เฮลท์แอนด์คูซีน แม่และเด็ก ชีวิต และหมอชาวบ้าน ชื่อฉบับละ 6 ฉบับ รวม 30 ฉบับ ที่ออกจำหน่ายในช่วงเวลาตั้งแต่เดือนกรกฎาคมถึง ธันวาคม 2547 โดยผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มตัวอย่างของฉบับ (Issue) โดยการสุ่มอย่างมีระบบ (Systematic Random Sampling) ผลการวิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. ปริมาณความถี่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ

จากหนังสือพิมพ์ไทยที่นำมาวิเคราะห์ทั้งหมด 92 ฉบับ มีการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพทั้งหมด 79 ครั้ง โดยมีการนำเสนอความรู้ตาม “หลักโภชนบัญญัติ 9” เรียงลำดับจากปริมาณความถี่มากที่สุดไปยังน้อยที่สุดได้ดังนี้ ลำดับที่ 1 การกินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ ลำดับที่ 2 การกินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน ลำดับที่ 3 การงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ลำดับที่ 4 การหลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด ลำดับที่ 5 การกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และการดื่มน้ำหนักตัว และการกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ และลำดับที่ 6 การกินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ การดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย และการกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

โดยประเด็นการกินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ และประเด็นการกินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน เป็นประเด็นที่หนังสือพิมพ์ไทยให้ความสำคัญมากที่สุดอย่างชัดเจน โดยมีความถี่มากถึงร้อยละ 33.8 และ 25.5 ตามลำดับ

ไทยรัฐ เป็นหนังสือพิมพ์ที่นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพในปริมาณความถี่มากที่สุด คือ 34 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 43.0 รองลงมาคือ คมชัดลึก 19 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 24.1 ข่าวสด 14 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 17.7 และเดลินิวส์ 12 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 15.2

สำหรับนิตยสารไทย จากนิตยสารที่นำมาวิเคราะห์ทั้งหมด 30 ฉบับ มีการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพรวมทั้งหมด 270 ครั้ง โดยมีการนำเสนอความรู้ตาม “หลักโภชนบัญญัติ 9” เรียงลำดับจากปริมาณความถี่มากที่สุดไปยังน้อยที่สุดได้ดังนี้ ลำดับที่ 1 การกินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ ลำดับที่ 2 การกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ลำดับที่ 3 การกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และการดื่มน้ำหนักตัว ลำดับที่ 4 การดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย และการงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ลำดับที่ 5 การกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ลำดับที่ 6 การหลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด ลำดับที่ 7 การกินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน และลำดับที่ 8 การกินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

โดยประเด็นการกินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ และประเด็นการกินปลาเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ เป็นประเด็นเนื้อหาที่นิตยสารไทยให้ความสำคัญมากที่สุดอย่างชัดเจนเช่นเดียวกับหนังสือพิมพ์ โดยมียุทธศาสตร์ความถี่มากถึงร้อยละ 31.3 และ 15.7 ตามลำดับ

แบรินด์เฮลท์ เป็นนิตยสารที่นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพในปริมาณความถี่มากที่สุด คือ 87 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 32.2 รองลงมาคือ ชีวจิต 57 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 21.1 หมอชาวบ้าน 46 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 17.0 แม่และเด็ก 44 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 16.3 และเฮลท์แอนด์คูซีน 36 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 13.3

2. ปริมาณเนื้อหาในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ

จากหนังสือพิมพ์ไทยที่นำมาวิเคราะห์ทั้งหมด 92 ฉบับ มีปริมาณเนื้อหาในการนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพทั้งหมด 3,087.25 คอลัมน์/นิ้ว จากปริมาณเนื้อหาทั้งหมด 1,169,090 คอลัมน์/นิ้ว โดยมีการนำเสนอความรู้ตาม “หลักโภชนบัญญัติ 9” เรียงลำดับจากปริมาณเนื้อหาที่มากที่สุดไปยังน้อยที่สุดได้ดังนี้ ลำดับที่ 1 การกินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ ลำดับที่ 2 การกินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน ลำดับที่ 3 การกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และการดื่มน้ำหนักตัว ลำดับที่ 4 การงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ลำดับที่ 5 การหลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด ลำดับที่ 6 การกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ลำดับที่ 7 การดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย ลำดับที่ 8 การกินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ และลำดับที่ 9 การกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

โดยประเด็นการกินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ และประเด็นการกินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน ยังคงเป็นประเด็นเนื้อหาที่หนังสือพิมพ์ไทยให้ความสำคัญมากที่สุดอย่างชัดเจนเช่นเดียวกับการเรียงลำดับตามปริมาณความถี่ โดยมีปริมาณเนื้อหาที่มากที่สุดร้อยละ 30.0 และ 23.7 ตามลำดับ

ไทยรัฐ เป็นหนังสือพิมพ์ที่นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพในปริมาณเนื้อหาที่มากที่สุด คือ 883 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 28.6 รองลงมาคือ เดลินิวส์ นำเสนอ 794 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 25.7 ข่าวสด นำเสนอ 740.5 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 24.0 และคมชัดลึก นำเสนอ 669.75 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 21.7

สำหรับนิตยสารไทย จากนิตยสารที่นำมาวิเคราะห์ทั้งหมด 30 ฉบับ มีปริมาณเนื้อหาในการนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพรวมทั้งรวมทั้งหมด 11,976.5 คอลัมน์/นิ้ว จากปริมาณเนื้อหาทั้งหมด 357,129 คอลัมน์/นิ้ว โดยมีการนำเสนอความรู้ตาม “หลักโภชนบัญญัติ 9” เรียงลำดับจากปริมาณเนื้อหาที่มากที่สุดไปยังน้อยที่สุดได้ดังนี้ ลำดับที่ 1 การงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ลำดับที่ 2 การกินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ ลำดับที่ 3 การดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย ลำดับที่ 4 การกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ลำดับที่ 5 การกินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน ลำดับที่ 6 การหลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด ลำดับที่ 7 การกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และการดื่มน้ำหนักตัว ลำดับที่ 8 การกินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ และลำดับที่ 9 การกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

โดยประเด็นการงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ประเด็นการกินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ และประเด็นการกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ เป็นประเด็นเนื้อหาที่นิตยสารไทยให้ความสำคัญมากที่สุดอย่างชัดเจน โดยมีความถี่มากถึงร้อยละ 19.1, 16.6 และ 9.0 ตามลำดับ

หมอชาวบ้าน เป็นนิตยสารที่นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพในปริมาณ เนื้อที่มากที่สุด คือ 3,626 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 30.3 รองลงมาคือชีวิต นำเสนอ 2,575.75 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 21.5 แรนดอล์ฟ นำเสนอ 2,457.75 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 20.5 แม่และเด็ก นำเสนอ 2,143.5 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 17.9 และเฮลท์ แอนด์คูซีน นำเสนอ 1,173.5 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 9.8

3. รูปแบบการนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ

ผลการวิจัยพบว่า หนังสือพิมพ์ไทยนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพในรูปแบบบทความมากที่สุด รองลงมาคือ ข่าว การโฆษณา และคอลัมน์ถามตอบและแสดงความคิดเห็น จากผู้อ่าน ตามลำดับ ในขณะที่ไม่มีการนำเสนอในรูปแบบของบทสัมภาษณ์ และบทบรรณาธิการ เลย

โดยการนำเสนอในรูปแบบของบทความ และรูปแบบข่าว เป็นรูปแบบที่นำมาใช้มากที่สุดอย่างชัดเจนในการนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ไทย จากการวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด 79 ครั้ง เป็นการนำเสนอในรูปแบบบทความและรูปแบบข่าว มากถึง 56 ครั้ง และ 17 ครั้ง หรือร้อยละ 70.9 และ 21.5 ตามลำดับ

สำหรับนิตยสารไทย ผู้วิจัยพบว่านิตยสารไทยนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพในรูปแบบบทความมากที่สุด รองลงมาคือ การโฆษณา คอลัมน์ถามตอบและแสดงความคิดเห็นจากผู้อ่าน บทสัมภาษณ์ ข่าว และบทบรรณาธิการ ตามลำดับ

การนำเสนอในรูปแบบของบทความ เป็นรูปแบบที่นำมาใช้มากที่สุดอย่างชัดเจนเพียงรูปแบบเดียวในการนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารไทย จากการวิเคราะห์

เนื้อหาเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด 270 ครั้ง เป็นการนำเสนอในรูปแบบบทความมากถึง 187 ครั้ง หรือร้อยละ 69.3

4. ความสอดคล้องในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ กับ “หลักโภชนบัญญัติ 9” ของกระทรวงสาธารณสุข

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพของหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทย ยังไม่สอดคล้องกับ “หลักโภชนบัญญัติ 9” ที่กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดไว้ ด้วยเหตุผล 2 ประการ

1. การนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพตาม “หลักโภชนบัญญัติ 9” ของหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทย ให้ความสำคัญเพียงบางประเด็น ในขณะที่บางประเด็นนำเสนอ น้อยมาก โดยประเด็นที่หนังสือพิมพ์และนิตยสารไทย ให้ความสำคัญมาก ได้แก่ ประเด็นการกินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ ประเด็นการกินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน และ ประเด็นการงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ในขณะที่บางประเด็น ได้แก่ ประเด็นการกินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ประเด็นการดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย และ ประเด็นการกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ได้รับการนำเสนอ น้อยมาก

2. หนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยให้ความสำคัญและนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในประเด็นอื่น มากกว่าบางประเด็นที่อยู่ใน “หลักโภชนบัญญัติ 9” โดยจากการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยพบว่า มีประเด็นเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพอีก 4 ประเด็น ที่หนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยให้ความสำคัญในการนำเสนอ แต่ไม่ได้อยู่ใน “หลักโภชนบัญญัติ 9” ได้แก่ ประเด็นความรู้เกี่ยวกับอาหารเสริมสุขภาพ ประเด็นการดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน ประเด็นความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของสมุนไพร และประเด็นการงดหรือลดการสูบบุหรี่ ซึ่งมีปริมาณความถี่ และปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอมากกว่าบางประเด็นใน “หลักโภชนบัญญัติ 9”

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์ไทย 4 ชื่อฉบับ รวม 92 ฉบับ และนิตยสารไทย 5 ชื่อฉบับ รวม 30 ฉบับ ที่ออกวางจำหน่ายในช่วงเดือนกรกฎาคม ถึงธันวาคม 2547 นั้น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพของ หนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยในช่วงเวลาดังกล่าวนั้น ยังทำหน้าที่ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของ ประชาชนด้านสุขภาพอนามัยได้ไม่ดีเท่าที่ควร เนื่องจากปริมาณความถี่และปริมาณเนื้อที่ในการ นำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพนั้นยังมีน้อย รูปแบบการนำเสนอยังขาดความหลากหลาย อาจทำให้ไม่สามารถให้ความรู้กับประชาชนได้ดีเท่าที่ควร และการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อ สุขภาพนั้น ยังไม่สอดคล้องกับ “หลักโภชนบัญญัติ 9” ที่กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดไว้

ปริมาณความถี่

ปริมาณความถี่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพตาม “หลักโภชนบัญญัติ 9” มีน้อยเกินไปและไม่มีความสม่ำเสมอ โดยเมื่อพิจารณาจากหนังสือพิมพ์ที่นำมาวิเคราะห์ทั้งหมด 92 ฉบับ มีการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ทั้งหมด 79 ครั้ง เฉลี่ยแล้วเพียง 0.858 ครั้งต่อฉบับ ซึ่งถือ ว่าเป็นปริมาณที่น้อยมาก ในขณะที่นิตยสารที่นำมาวิเคราะห์ทั้งหมด 30 ฉบับ มีการนำเสนอความรู้ ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ทั้งหมด 270 ครั้ง เฉลี่ยแล้วประมาณ 9 ครั้งต่อฉบับ ซึ่งนับว่ายังน้อยมากเช่นกัน เมื่อพิจารณาว่านิตยสารที่นำมาศึกษานั้นเป็นนิตยสารที่เน้นเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยโดยเฉพาะ

ปริมาณเนื้อที่

นอกจากนั้น ปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ของ หนังสือพิมพ์และนิตยสารไทย ยังนับว่าน้อยมากเมื่อเทียบกับปริมาณเนื้อที่ของหนังสือพิมพ์และ นิตยสารทั้งฉบับ กล่าวคือ เพียงร้อยละ 0.264 ของหนังสือพิมพ์ทั้งฉบับ และเพียงร้อยละ 3.35 ของ นิตยสารนิตยสารทั้งฉบับ ซึ่งผลการวิจัยในครั้งนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของจิตสุดา รูปงาม (2536) ที่ศึกษาวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับโภชนาการของหนังสือพิมพ์รายวันไทยในปี พ.ศ. 2535-2536 โดยใช้ แผนอาหารและโภชนาการแห่งชาติในแผน พัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (2535-2539) เป็นเกณฑ์ ผลการวิจัยพบว่า หนังสือพิมพ์มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับโภชนาการ เพียง 11.137 คอลัมน์/นิ้ว หรือเพียงร้อยละ 0.3 ของปริมาณเนื้อที่ของหนังสือพิมพ์ทั้งฉบับ เท่านั้น

จากการวิเคราะห์ของผู้วิจัย พบว่าสาเหตุที่ปริมาณความถี่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในประเด็นที่ศึกษา มีปริมาณน้อยและไม่มีความสม่ำเสมอในการนำเสนอ และปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในประเด็นที่ศึกษา ยังมีปริมาณน้อยเมื่อเทียบกับปริมาณเนื้อที่ของหนังสือพิมพ์และนิตยสารทั้งฉบับ ก็เพราะหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทย ต่างมุ่งให้ความสำคัญในการนำเสนอเนื้อหาอื่น ๆ มากกว่าความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ โดยผู้วิจัยจะได้แสดงรายละเอียดการแบ่งเนื้อที่เพื่อนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ของหนังสือพิมพ์และนิตยสารแต่ละฉบับ ดังนี้

ไทยรัฐ มีจำนวนทั้งหมด 40 หน้า แบ่งพื้นที่การนำเสนอข้อมูลเป็นหลายหัวข้อย่อย อาทิ การเมือง สกู๊ปหน้า 1 เศรษฐกิจ วิทยาศาสตร์-เกษตร การศึกษา-ศาสนา-สาธารณสุข กีฬา สตรี บันเทิง-ภาพยนตร์ ละคร และเนื้อที่โฆษณา เป็นต้น โดยพื้นที่ที่นำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพมาจากหน้าข่าว 2 หน้า คือ หน้าข่าววิทยาศาสตร์-เกษตร และหน้าข่าวการศึกษา-ศาสนา-สาธารณสุข ซึ่งนำเสนอทุกวันจันทร์ถึงวันศุกร์ และมีปริมาณเนื้อที่เพียงประมาณ 2 หน้า ต่อฉบับเท่านั้น

นอกจากนั้น หน้าข่าวทั้ง 2 หน้า ยังไม่ได้ให้ความสำคัญกับการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพเพียงอย่างเดียว จากการเก็บข้อมูล พบว่าหน้าข่าววิทยาศาสตร์-เกษตร ซึ่งเป็นพื้นที่หลักในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ โดยมากมักเป็นบทความที่นำเสนอให้ผู้อ่านรู้จักเทคโนโลยีใหม่ๆ ที่มีการคิดค้นขึ้น รวมทั้งบทความที่สอนให้เกษตรกรเรียนรู้วิธีปลูกพืชผักผลไม้ให้ได้ผลผลิตที่ดีตามต้องการ มากกว่าการให้ความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ในขณะที่หน้าข่าวการศึกษา-ศาสนา-สาธารณสุข ก็นำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในปริมาณที่น้อยมาก สาเหตุหนึ่งก็เพราะข่าวสาธารณสุขต้องแบ่งพื้นที่กับข่าวการศึกษาและข่าวศาสนา ซึ่งมีความเคลื่อนไหวมากกว่า

เดลินิวส์ มีจำนวนทั้งหมด 40 หน้า มีการแบ่งพื้นที่การนำเสนอข้อมูลเป็นหลายหัวข้อย่อยเช่นเดียวกับหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ อาทิ การเมือง ข่าวต่างประเทศ เศรษฐกิจ สังคม เกษตร โอที-วิทยาการ การศึกษา บทความ-การ์ตูน ข่าวภูมิภาค กีฬา สตรี บันเทิง-ภาพยนตร์ ละคร และเนื้อที่โฆษณา เป็นต้น โดยพื้นที่ที่นำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพนั้น มาจากหน้าข่าวสาธารณสุข ซึ่งนำเสนอเพียง 1 หน้า เฉพาะในฉบับวันอาทิตย์เท่านั้น

นอกจากนั้น ความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ยังได้รับการนำเสนอสอดแทรกไปกับบทความ “Face of the World” ที่เน้นเรื่องเมนูอาหารในฉบับวันศุกร์ และบทความแนะนำ

ร้านอาหาร “เดลินิวส์” ชวนชิม ในฉบับวันเสาร์ อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณา จากปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอเทียบกับปริมาณเนื้อที่ของหนังสือพิมพ์ทั้งฉบับ และปริมาณความร่วมมือในการนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพที่ศึกษาทั้งหมดแล้ว ก็ยังนับว่ามีปริมาณน้อยมาก

คมชัดลึก มีจำนวนทั้งหมด 40 หน้า มีการแบ่งพื้นที่การนำเสนอข้อมูลเป็นหลายหัวข้อย่อย อาทิ การเมือง-ข่าวการเลือกตั้ง ข่าวในประเทศ ข่าวต่างประเทศ เศรษฐกิจ ข่าวสังคม เกษตร-ทำมาหากิน วิทยาศาสตร์-เทคโนโลยี การศึกษา-ศาสนา-วัฒนธรรม ชุมชนเมือง-คุณภาพชีวิต ไลฟ์สไตล์ กีฬา ผู้หญิง บันเทิง ละคร และเนื้อที่โฆษณา เป็นต้น โดยพื้นที่ที่นำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพนั้น มาจากหน้าข่าวชุมชนเมือง-คุณภาพชีวิต เป็นหลัก และมีการนำเสนอในหน้าข่าวเกษตร-ทำมาหากิน เป็นบางครั้ง

หน้าข่าวชุมชนเมือง-คุณภาพชีวิต เป็นส่วนที่นำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพมากที่สุด อย่างไรก็ตาม หน้าข่าวดังกล่าวนำเสนอเพียงฉบับละ 1 หน้า และมีเฉพาะในฉบับวันจันทร์ถึงวันศุกร์เท่านั้น เช่นเดียวกับหน้าข่าวเกษตร-ทำมาหากิน ซึ่งนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพเป็นบางครั้ง ก็นำเสนอเฉพาะในฉบับวันจันทร์ถึงวันศุกร์เท่านั้น นอกจากนี้ ในช่วงที่มีข่าวการเลือกตั้งผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร ซึ่งตรงกับช่วงเวลาที่ผู้วิจัยเลือกเก็บข้อมูลพอดี หน้าข่าวชุมชนเมือง-คุณภาพชีวิตก็ถูกขยับไปชั่วคราวเพื่อนำเสนอข่าวเลือกตั้งอีกด้วย

ข่าวสด มีจำนวนทั้งหมด 40 หน้า เช่นเดียวกับหนังสือพิมพ์ที่นำมาศึกษาฉบับอื่นๆ มีการแบ่งพื้นที่การนำเสนอข้อมูลเป็นหลายหัวข้อย่อย อาทิ การเมือง สังคม ประชาสังคม คอลัมน์ตอบจดหมาย ข่าวในประเทศ ข่าวต่างประเทศ เศรษฐกิจ การตลาด เกษตร คอลัมน์หลากหลาย กีฬา การศึกษา-สาธารณสุข-วัฒนธรรม พระเครื่อง ดวง เขาวงกต บันเทิง และเนื้อที่โฆษณา เป็นต้น โดยพื้นที่ที่นำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพนั้น มาจากหน้าข่าวการศึกษา-สาธารณสุข-วัฒนธรรม และคอลัมน์ “หลากหลาย” ซึ่งมีการนำเสนอแตกต่างกันในแต่ละวัน

หน้าข่าวการศึกษา-สาธารณสุข-วัฒนธรรมของหนังสือพิมพ์ข่าวสด นำเสนอทุกวันจันทร์ถึงวันศุกร์ ฉบับละ 1 หน้า มีลักษณะเหมือนกับหน้าข่าวการศึกษา-ศาสนา-สาธารณสุขของหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ ที่นำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในปริมาณที่น้อยมาก สาเหตุหนึ่งก็เพราะข่าวสาธารณสุขนั้นต้องแบ่งพื้นที่กับข่าวการศึกษาและข่าววัฒนธรรม ซึ่งมีความเคลื่อนไหวมากกว่า

ในขณะที่คอลัมน์ “หลากหลาย” ซึ่งจะเน้นการนำเสนอความรู้ด้านสุขภาพในฉบับวันพุธ และเน้นการนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารในฉบับวันศุกร์ ฉบับละ 1 หน้า นับว่าเป็นส่วนที่มีการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพได้ดีมาก ก็ต้องถูกแบ่งพื้นที่เพื่อนำเสนอข่าวการเมืองในช่วงที่มีข่าวการเลือกตั้งผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร เช่นเดียวกับหนังสือพิมพ์คมชัดลึก

แบรนด์เฮลท์ มีจำนวนทั้งหมด 100 หน้า มีการแบ่งพื้นที่การนำเสนอข้อมูลเป็นหลายหัวข้อย่อย อาทิ News & Note, Spa, Food, Activity, Travel, Health Tips, Docter Well, Health Calendar และเนื้อที่โฆษณา เป็นต้น โดยพื้นที่ที่นำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพนั้น มาจากหลายๆ หัวข้อรวมกัน ไม่มีหัวข้อใดเป็นพิเศษ โดยการนำเสนอมีทั้งรูปแบบที่เป็นการให้ความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉพาะ และการนำเสนอที่สอดแทรกไปในบทความของหัวข้ออื่นๆ

เฮลท์แอนด์คูชีน มีจำนวนทั้งหมด 174 หน้า มีการแบ่งพื้นที่การนำเสนอข้อมูลเป็นหลายหัวข้อย่อย อาทิ Health, Food, Living, Beauty, Fitness, Miscellanies และเนื้อที่โฆษณา โดยพื้นที่ที่นำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพนั้น มาจากหัวข้อ Health เป็นหลัก ซึ่งนำเสนอประมาณ 24-28 หน้าต่อฉบับ

ในขณะที่หัวข้อ Food ซึ่งนำเสนอประมาณ 60-70 หน้าต่อฉบับ เป็นการนำเสนอวิธีการทำอาหาร และแนะนำเมนูอาหารจากร้านอาหารต่างๆ มากกว่าการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ จึงทำให้นิตยสารเฮลท์แอนด์คูชีน มีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพน้อยที่สุด

แม่และเด็ก มีจำนวนทั้งหมด 146 หน้า มีการแบ่งพื้นที่การนำเสนอข้อมูลเป็นหลายหัวข้อย่อย อาทิ พบคุณหมอเด็ก คลินิกคุณแม่ เทิร์น โปรคุณแม่คนใหม่ อาหารอร่อย สังสรรค์ ธรรมชาติ Family Life และเนื้อที่โฆษณา เป็นต้น โดยพื้นที่ที่นำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพนั้น มาจากหลายๆ หัวข้อรวมกัน ไม่มีหัวข้อใดเป็นพิเศษเช่นเดียวกับนิตยสารแบรนด์เฮลท์ โดยการนำเสนอมีทั้งในรูปแบบที่เป็นการให้ความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพโดยตรง รวมทั้งการนำเสนอที่สอดแทรกไปในบทความของหัวข้ออื่นๆ ด้วย

ชีวจิต มีจำนวนทั้งหมด 124 หน้า มีการแบ่งพื้นที่การนำเสนอข้อมูลเป็นหลายหัวข้อย่อย อาทิ บั้นสวยด้วยมือคุณ เกร็ดสุขภาพ เล่าเรื่องสุขภาพ รายงานพิเศษ พบเพื่อนสุขภาพ ถาม-ตอบปัญหาสุขภาพ และเนื้อที่โฆษณา เป็นต้น โดยพื้นที่ที่นำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ

มาจากหลายหัวข้อย่อย ได้แก่คอลัมน์เกร็ดสุขภาพ คอลัมน์เล่าเรื่องสุขภาพ และคอลัมน์ถาม-ตอบ ปัญหาสุขภาพ

หมอชาวบ้าน มีจำนวนทั้งหมด 108 หน้า มีการแบ่งพื้นที่การนำเสนอข้อมูลเป็นหลายหัวข้อย่อย อาทิ คุยกับผู้อ่าน หน้าต่างวิจัย เรื่องเด่นจากปก ถาม-ตอบปัญหาสุขภาพ เรื่องน่ารู้ กฎหมายใกล้ตัว บนเส้นทางชีวิต เทียวไป-เรียนรู้ไป และเนื้อที่โฆษณา เป็นต้น โดยพื้นที่ที่นำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพนั้น มาจากหลายหัวข้อย่อย ได้แก่คอลัมน์เรื่องเด่นจากปก และคอลัมน์ถาม-ตอบปัญหาสุขภาพ

คอลัมน์เรื่องเด่นจากปกของนิตยสารหมอชาวบ้าน นำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพตาม “หลักโภชนบัญญัติ 9” ใน 2 ประเด็นหลัก ได้แก่ ประเด็นการกินอาหารที่ปราศจากการปนเปื้อน โดยนำเสนอ 4 หน้า ในฉบับเดือนตุลาคม และประเด็นการงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ โดยนำเสนอ 13 หน้า ในฉบับเดือนธันวาคม 2547 ส่งผลให้นิตยสารหมอชาวบ้านมีปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพมากที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับปริมาณเนื้อที่ทั้งฉบับ

รูปแบบการนำเสนอ

สำหรับรูปแบบการนำเสนอ นั้น ผู้วิจัยพบว่า การนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ในหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทย ส่วนใหญ่เป็นการนำเสนอในรูปแบบบทความ ในขณะที่รูปแบบการนำเสนออื่นๆ ยังไม่ได้นำเสนอเท่าที่ควร ทำให้รูปแบบการนำเสนอไม่มีความหลากหลายและอาจไม่ครอบคลุมความสนใจของผู้อ่าน

หนังสือพิมพ์ไทย นำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในรูปแบบบทความมากที่สุด รองลงมาคือ ข่าว การโฆษณา และคอลัมน์ถามตอบและแสดงความคิดเห็นจากผู้อ่าน ตามลำดับ ในขณะที่ไม่มีการนำเสนอในรูปแบบบทสัมภาษณ์ และบทบรรณาธิการ เลย จากการวิเคราะห์เนื้อหาความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพที่นำเสนอในหนังสือพิมพ์ทั้งหมด 79 ครั้ง เป็นการนำเสนอในรูปแบบบทความและรูปแบบข่าว มากถึง 56 ครั้ง และ 17 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 70.9 และ 21.5 ตามลำดับ

ผลการวิจัยนี้ ชัดแย้งกับข้อเท็จจริงที่ว่า รูปแบบข่าว เป็นรูปแบบการนำเสนอที่ใช้มากที่สุด ในหนังสือพิมพ์ แต่สำหรับความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพนั้น กลับมีการนำเสนอในรูปแบบ

ของข่าวน้อยกว่ารูปแบบบทความ เหตุผลหนึ่งที่ผู้วิจัยตั้งข้อสันนิษฐานไว้ก็คือ ความรู้ด้านอาหาร เพื่อสุขภาพนั้น ไม่ใช่เรื่องราวที่มีความ “ใหม่” ที่สามารถจะนำเสนอในรูปแบบของข่าวได้ นอกจากนี้ เนื้อหาที่เป็นความรู้่าจะน่าเบื่อสำหรับผู้อ่าน ดังนั้นหนังสือพิมพ์จึงจำเป็นที่จะต้องใช้ภาษาและลีลาการนำเสนอที่น่าสนใจมากขึ้น ซึ่งรูปแบบของบทความจึงมีความเหมาะสมมากกว่า

การนำเสนอในรูปแบบอื่น ที่อาจสามารถสร้างความสนใจและสร้างความหลากหลายให้กับผู้อ่านได้มากขึ้นเช่นกัน อาทิ รูปแบบการสัมภาษณ์ กลับไม่มีการนำเสนอเลยในหนังสือพิมพ์ สาเหตุอาจเป็นเพราะปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอก่อนข้างจำกัด ดังนั้นรูปแบบการสัมภาษณ์นั้น จึงไม่เหมาะสำหรับการนำเสนอในหนังสือพิมพ์ แต่เหมาะกับนิตยสารมากกว่า

สำหรับนิตยสารไทย จากการวิเคราะห์ความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพที่นำเสนอในนิตยสารไทยทั้งหมด 270 ครั้ง เป็นการนำเสนอในรูปแบบบทความมากถึง 187 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 69.3 รองลงมาคือ รูปแบบการโฆษณา 23 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 8.5 และรูปแบบคอลัมน์ถามตอบและแสดงความคิดเห็นของผู้อ่าน 22 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 8.1 จะเห็นได้ว่า แม้ว่ารูปแบบการสัมภาษณ์จะมีความเหมาะสมที่จะนำเสนอในนิตยสาร แต่ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่ารูปแบบการสัมภาษณ์ยังมีปริมาณเนื้อที่และปริมาณความถี่ในการนำเสนอที่น้อยมาก คือเพียง 19 ครั้ง หรือประมาณร้อยละ 7.0 โดยรูปแบบบทความยังคงเป็นรูปแบบของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพมากที่สุดในนิตยสาร เช่นเดียวกับในหนังสือพิมพ์

คอลัมน์ถามตอบและแสดงความคิดเห็นจากผู้อ่าน เป็นคอลัมน์ที่มีอยู่ในนิตยสารทุกฉบับที่ศึกษา แต่โดยมากเป็นการเขียนจดหมายของผู้อ่านเข้ามาพูดคุยกับบรรณาธิการ มากกว่าการถามตอบเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ จึงทำให้ผลการวิจัยออกมาว่าคอลัมน์ถามตอบและแสดงความคิดเห็นจากผู้อ่าน ยังนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในปริมาณความถี่ที่น้อย เช่นเดียวกับบรรณาธิการ ก็นำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในความถี่ที่น้อยมากเช่นกัน โดยบรรณาธิการในหนังสือพิมพ์ไทย ไม่มีการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพเลย ในขณะที่บรรณาธิการในนิตยสารไทยมีการนำเสนอเพียง 3 ครั้งเท่านั้น หรือเพียงร้อยละ 1.1 ของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในนิตยสารทั้งหมด

รูปแบบการนำเสนออื่นๆ ที่ผู้วิจัยพบจากการวิเคราะห์เนื้อหาหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยครั้งนี้คือ รูปแบบการโฆษณา ซึ่งในปัจจุบัน นอกจากโฆษณาจะมุ่งเน้นเพื่อสนับสนุนการขายสินค้าและบริการแล้ว โฆษณาบางชิ้นยังให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพแก่ผู้อ่าน โดยสอดแทรก

ในลักษณะของบทความสั้นๆ ในพื้นที่โฆษณา โดยจากหนังสือพิมพ์ทั้ง 92 ฉบับที่วิเคราะห์ มีการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในรูปแบบการโฆษณา 5 ครั้ง หรือร้อยละ 6.3 และจากนิตยสารทั้ง 30 ฉบับที่วิเคราะห์ มีการนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพในรูปแบบการโฆษณา 23 ครั้ง หรือร้อยละ 8.5 ซึ่งแม้ว่าจะมีปริมาณความถี่น้อย แต่ก็นับว่าเป็นการนำเสนอในอีกรูปแบบหนึ่งที่น่าจะสร้างความสนใจให้กับผู้อ่านได้มาก จากลักษณะการใช้ภาษา และรูปภาพประกอบ

ประเด็นความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพที่นำเสนอ

นอกจากนั้น ผู้วิจัยยังพบว่า การนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพของหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยนั้น ยังไม่สอดคล้องกับ “หลักโภชนบัญญัติ 9” ที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ เนื่องจากการนำเสนอที่นำเสนอยังไม่ครอบคลุมความรู้ทั้ง 9 ประเด็นของ “หลักโภชนบัญญัติ 9” โดยประเด็นที่หนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยให้ความสำคัญมาก ได้แก่ ประเด็นการกินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ ประเด็นการกินอาหารที่ปราศจากการปนเปื้อน และประเด็นการงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ในขณะที่บางประเด็น ได้แก่ ประเด็นการกินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ประเด็นการดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย และประเด็นการกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ไม่ได้รับการนำเสนอความสนใจจากหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยเท่าที่ควร ซึ่งสาเหตุอาจเกิดจากหน่วยงานของรัฐบาลที่เกี่ยวข้องได้แก่กระทรวงสาธารณสุข เผยแพร่ข่าวสารความรู้เกี่ยวกับ “หลักโภชนบัญญัติ 9” ไปยังหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยในปริมาณที่จำกัด หรือข่าวสารที่เผยแพร่ไปนั้น อาจยังไม่น่าสนใจเพียงพอที่จะทำให้หนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยคัดเลือกไปนำเสนอในสื่อของตน หรืออาจเป็นเพราะหน่วยงานของรัฐบาลที่เกี่ยวข้อง อาจจะยังไม่เข้าใจถึงคุณสมบัติของหนังสือพิมพ์และนิตยสารที่เอื้อต่อการพัฒนา จึงไม่ได้เน้นการเผยแพร่ผ่านทางสื่อหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยมากนัก

ในอีกแง่มุมหนึ่ง อาจเกิดจากทางหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยเองที่รับทราบข่าวสารความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพตาม “หลักโภชนบัญญัติ 9” แล้ว แต่ไม่ได้ยึดเป็นหลักในการนำเสนอข่าวสารให้แก่ผู้อ่าน เนื่องจากเห็นว่าบางประเด็นยังไม่น่าสนใจที่จะนำเสนอ และไม่น่าจะเป็นที่ต้องการของผู้อ่าน จึงได้เลือกนำเสนอเพียงเฉพาะบางประเด็นเท่านั้น

จากผลการวิจัย จะเห็นได้ว่าประเด็นที่หนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยนำเสนอมากที่สุดนั้น เป็นประเด็นที่มีการสนับสนุนและรณรงค์กันมาก่อนแล้วในแผนงานพัฒนาอื่นๆ อาทิ ประเด็นการกินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ ประเด็นการกินอาหารที่ปราศจากการปนเปื้อน

และประเด็นการงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ดังนั้นจึงเป็นเรื่องง่ายที่หนังสือพิมพ์และนิตยสารจะนำเสนอต่อไปยังผู้อ่านในลักษณะของการเสนอข่าวตามกระแสสังคม เพราะเชื่อว่าผู้อ่านจะมีความเข้าใจและสนใจในประเด็นดังกล่าว

สำหรับประเด็นการกินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ และประเด็นการกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร แม้ว่าจะเป็นประเด็นที่มีการกล่าวถึงกันมากในหัวข้ออาหารเพื่อสุขภาพรวมทั้งในตำราวิชาการด้านโภชนาการ แต่ประเด็นดังกล่าวเป็นประเด็นที่ประชาชนส่วนใหญ่มีความเข้าใจกันอยู่ในเบื้องต้นแล้ว และไม่มีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้ความสนใจทำกิจกรรมใดๆ เพื่อสนับสนุนประเด็นดังกล่าวเลยในปัจจุบัน ดังนั้นหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยจึงอาจมองไม่เห็นความน่าสนใจที่นำเสนอเนื้อหาในประเด็นดังกล่าวนี้ให้แก่ผู้อ่านอีก

ส่วนประเด็นการดื่มนมให้เหมาะสมตามวัยนั้น มีเพียงนิตยสารแม่และเด็กเท่านั้น ที่ให้ความสำคัญในการนำเสนอ เฉพาะแม่และเด็กเพียงซ็องฉบับเดียว มีการนำเสนอเนื้อหาในประเด็นนี้มากถึง 1,053 คอลัมน์/นิ้ว หรือประมาณร้อยละ 49.1 จากปริมาณเนื้อที่ทั้งหมด 2,143.5 คอลัมน์/นิ้ว ที่นิตยสารแม่และเด็กนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในทุกประเด็น ซึ่งปริมาณเนื้อที่ดังกล่าว นับเป็นร้อยละ 63.9 ของการนำเสนอเนื้อหาในประเด็นการดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย ทั้งหมด

อีกสาเหตุหนึ่ง ที่ทำให้การนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพของหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทย ยังไม่สอดคล้องกับ “หลักโภชนบัญญัติ 9” ที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ ก็คือหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทย ให้ความสำคัญและนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในประเด็นอื่นมากกว่าบางประเด็นที่อยู่ใน “หลักโภชนบัญญัติ 9”

จากการเก็บข้อมูล พบว่ามีประเด็นเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพอีก 4 ประเด็นที่หนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยให้ความสำคัญในการนำเสนอ แต่ไม่ได้อยู่ใน “หลักโภชนบัญญัติ 9” ได้แก่ ประเด็นความรู้เกี่ยวกับอาหารเสริมสุขภาพ ประเด็นการดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน ประเด็นความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของสมุนไพร และประเด็นการงดหรือลดการสูบบุหรี่ ดังนั้นเมื่อ “หลักโภชนบัญญัติ 9” ไม่ครอบคลุมความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ 4 ประเด็นนี้ จึงทำให้ปริมาณความถี่และปริมาณเนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพตาม “หลักโภชนบัญญัติ 9” ลดน้อยลงไป และยังไม่มีความสอดคล้องกันเท่าที่ควร

ข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ ทำให้ผู้วิจัยทราบว่า การนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยนั้นยังไม่มีความสะดวกคล่องกับ “หลักโภชนบัญญัติ 9” ของกระทรวงสาธารณสุขมากเท่าที่ควร ซึ่งปัญหาอาจสืบเนื่องมาจากการสื่อสารและการขอความร่วมมือเพื่อเผยแพร่ นโยบายเกี่ยวกับ “หลักโภชนบัญญัติ 9” ของกระทรวงสาธารณสุข ที่ยังไม่มีประสิทธิภาพ ขณะเดียวกัน ปัญหาที่เกิดขึ้นอาจเนื่องมาจากทางหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยเอง ที่ไม่ได้ นำนโยบายดังกล่าวของกระทรวงสาธารณสุขมาสานต่อให้เกิดผลต่อเนื่องถึงประชาชน โดยผู้วิจัยจะขอเสนอแนวทางเพื่อการปรับปรุงแก้ไขปัญหาดังต่อไปนี้

ข้อเสนอแนะสำหรับหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทย

1. ควรเพิ่มความสำคัญในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพให้มากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งหนังสือพิมพ์ไทยทั้ง 4 ชื่อฉบับ ซึ่งเป็นหนังสือพิมพ์ที่มียอดพิมพ์จำหน่ายต่อวัน สูงที่สุดในประเทศไทย จึงควรมีบทบาทสำคัญในการให้ความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพกับประชาชน อย่างน้อยที่สุดในหนังสือพิมพ์ 1 ฉบับ ควรมีบทความที่ให้ความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพโดยตรง อย่างน้อย 1 บทความ และไม่ควรรู้เนื้อที่ในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพไปรวมกับ หัวข้อข่าวอื่นๆ ทั้งนี้เพื่อทำหน้าที่เป็นสื่อมวลชนที่ดีที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนให้ดีขึ้น
2. ควรนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพที่สอดคล้องกับแนวนโยบายของรัฐบาลให้มากขึ้น ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ก็คือ “หลักโภชนบัญญัติ 9” ของกระทรวงสาธารณสุข โดยเฉพาะในส่วนของนิตยสารไทยทั้ง 5 ชื่อฉบับ ซึ่งเป็นนิตยสารที่ให้ความสำคัญกับเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยโดยเฉพาะอยู่แล้ว ถ้าหากเพิ่มความสำคัญในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพที่สอดคล้องกับแนวนโยบายของรัฐบาลให้มากขึ้น ก็น่าจะเป็นประโยชน์ต่อประชาชน โดยส่วนรวม เพราะเพียงการเผยแพร่จากทางรัฐบาลเพียงอย่างเดียวคงจะไม่ทั่วถึง การสนับสนุนที่ดีของสื่อมวลชน จะสามารถช่วยเหลือรัฐบาลในการเผยแพร่ความรู้ที่มีประโยชน์ต่อประชาชนได้
3. ควรนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในรูปแบบที่หลากหลายมากขึ้น อาทิ สอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพเข้าไปในบทสัมภาษณ์ผู้มีชื่อเสียง หรือสอดแทรกเข้าไปในบทบรรณาธิการของนิตยสาร ทั้งนี้เพื่อสร้างความน่าสนใจให้กับความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพที่นำเสนอสู่ประชาชน

ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาแผนการเผยแพร่ “หลักโภชนบัญญัติ 9” ของกระทรวงสาธารณสุข ว่ามีการวางแผนอย่างไร และมีการจัดกิจกรรมเพื่อให้ความรู้ได้อย่างไรบ้าง รวมทั้ง มีการแจ้งขอความร่วมมือไปยังสื่อมวลชนแขนงต่างๆ เพื่อช่วยเผยแพร่ “หลักโภชนบัญญัติ 9” ไปยังประชาชนอย่างไร ทั้งนี้ เพื่อที่จะสามารถศึกษาว่าเพราะเหตุใดการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยจึงยังไม่มี ความสอดคล้องกับ “หลักโภชนบัญญัติ 9” ของกระทรวงสาธารณสุข

2. ควรมีการสัมภาษณ์สื่อมวลชนหรือเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบในการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพของแต่ละหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทย เพื่อจะได้ทราบว่าหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยแต่ละฉบับนั้น มีหลักในการนำเสนอข่าวสารในแต่ละประเด็นอย่างไร และสื่อมวลชนมีความเข้าใจใน “หลักโภชนบัญญัติ 9” ของกระทรวงสาธารณสุข มากน้อยเพียงใด รวมทั้งเพื่อหาข้อสรุปว่า เพราะเหตุใดหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทย จึงยังไม่ได้ นำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ให้มีความสอดคล้องกับ “หลักโภชนบัญญัติ 9” ของกระทรวงสาธารณสุข

3. ควรมีการศึกษาในรูปแบบเดียวกับการวิจัยครั้งนี้ แต่เปลี่ยนระยะเวลาที่ศึกษา ทั้งนี้เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับมีความแตกต่างหรือสอดคล้องกับผลการวิจัยครั้งนี้หรือไม่ และได้ทราบว่า ช่วงเวลาที่ทำการศึกษานั้นมีความสัมพันธ์ต่อผลการวิจัยหรือไม่

4. ควรศึกษาการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพในสื่ออื่นๆ อาทิ สื่อโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ธุรกิจ และนิตยสารที่ไม่ได้ให้ความสำคัญกับความรู้ด้านสุขภาพโดยเฉพาะ ทั้งนี้ เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับการนำเสนอของหนังสือพิมพ์และนิตยสารไทยที่ศึกษา ว่ามีความแตกต่างหรือสอดคล้องกันอย่างไร และสามารถสรุปภาพรวมของการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพของสื่อมวลชนทั้งหมดได้

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กนิษฐา พิงวร. การศึกษานิตยสารสตรีต่างประเทศฉบับภาษาไทย ในการพัฒนาบุคลิกภาพ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขานิเทศศาสตร์พัฒนาการ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของคนไทย. [Online]. Available : www.anamai.moph.go.th/nutri/newpage6.htm [2547, ธันวาคม 21]
- กอบกุล ถาวรานนท์. ข่าวหนังสือพิมพ์กับบทบาทในเชิงสร้างสรรค์สังคม : วิเคราะห์เนื้อหาและสำรวจทัศนคติผู้ผลิตกับผู้บริโภคข่าว. กรุงเทพมหานคร : สถาบันราชภัฏพระนคร, 2542.
- เกษม ศิริสัมพันธ์. การวิเคราะห์เนื้อหาของหนังสือพิมพ์รายวันในกรุงเทพมหานคร 14 ฉบับ. กรุงเทพมหานคร : แผนกวารสารศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2507.
- จิตสุดา รูปงาม. การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับโภชนาการของหนังสือพิมพ์รายวันไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขานิเทศศาสตร์พัฒนาการ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- จุฬา พีรพัชระ และจอมขวัญ สุวรรณรักษ์. อาหารเพื่อสุขภาพจากสมุนไพร. [Online]. Available : www.chtwc.rit.ac.th/research/conpic/food.html [2547, ธันวาคม 21]
- ครุณี หิรัญรักษ์. นิตยสาร. กรุงเทพมหานคร : คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- ชนภูมิ อดิเวทิน. วัฒนธรรมบริโภคนิยมกับอาหารเพื่อสุขภาพในบริบทสังคมเมือง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- นิธินันท์ ประกอบทรัพย์. หนังสือพิมพ์. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2534.
- นิยม ศิริวัฒน์. การใช้สื่อเพื่อดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของกรมอนามัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาการสื่อสารมวลชน คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
- บาทัน อิมสำราญ. อิทธิพลของสื่อมวลชนต่อการเรียนรู้เรื่อง การดูแลรักษาสุขภาพตนเอง : ศึกษาเฉพาะกรณีนิตยสารหมอชาวบ้าน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2539.
- บำรุง สุขพรรณ. ระบบการสื่อสารในสังคม. กรุงเทพมหานคร : คณะวารสารศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2526.

- ปรมะ สตะเวทิน. หลักนิเทศศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- ประชัน วัลลิโก. การหนังสือพิมพ์เบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2539.
- ปาริชาติ สถาปิตานนท์. ระเบียบวิธีวิจัยการสื่อสาร. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.
- ปาริชาติ สถาปิตานนท์ และคณะ. การสื่อสารสุขภาพ ศักยภาพของสื่อมวลชนในการเสริมสร้างสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ภาพพิมพ์, 2546.
- พรพรรณ ไม้สุพร. การเผยแพร่ข่าวสารเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภคด้านสาธารณสุข ในหนังสือพิมพ์รายวันภาษาไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต สาขาวิชานิเทศศาสตร์ พัฒนาการ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- พิมพ์ร ยศแก้ว. ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนเทศบาลเขตการศึกษาที่ 8. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- มาลี บุญศิริพันธ์. หลักการทำหนังสือพิมพ์เบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ประกายประกาย, 2531.
- เยวพา สุวัตติ. อาหารเพื่อสุขภาพ. [Online]. Available : www.gpo.or.th/rdi/html/food.html [2547, ธันวาคม 21]
- ระวีวรรณ ประกอบผล. นิตยสารไทย. รายงานผลการวิจัยของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฉลองปีการสื่อสารโลก, 2526.
- ลักษมี ไชยทองศรี. บทบาทของนิตยสารสตรีในการเผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพอนามัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต สาขาวิชานิเทศศาสตร์พัฒนาการ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
- ลักษมี หลินสุวรรณนท์ และวรรณพร ลิขิตถาวร. การสำรวจข้อมูลการใช้วิตามินและอาหารเพื่อสุขภาพในรัฐวิสาหกิจบางแห่งในกรุงเทพมหานคร. โครงการพิเศษ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535.
- วรรณันท์ สุกพิพัฒน์. อาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : ที.พี. พรินท์ จำกัด, 2536.

- วัชรินทร์ กุลพิสิทธิ์เจริญ. การวิเคราะห์เนื้อหาเรื่องเอกสในหนังสือพิมพ์รายวันของประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขา นิเทศศาสตร์พัฒนาการ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- วิเชียร เกตุสิงห์. การวิจัยเชิงปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2541.
- วินัย ตะหัลัน. โฆษณาการเพื่อชีวิตที่ดีกว่า ฉบับผู้บริโภค. กรุงเทพมหานคร : บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, 2542.
- สมควร กวียะ. การสื่อสารมวลชน. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ อักษราพิพัฒน์, 2545.
- สรรคร์วี วิชาชีวะ. การวิเคราะห์เนื้อหาของข่าวสารจากสื่อสิ่งพิมพ์. กรุงเทพมหานคร : คณะวารสารศาสตร์ธรรมศาสตร์, 2525.
- สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (2545-2549). [Online]. Available : <http://203.157.19.191/plan9> [2547, ธันวาคม 24]
- สุกัญญา ตีระวนิช. ประวัติการหนังสือพิมพ์ในประเทศไทยภายใต้ระบบสมบูรณาญาสิทธิราช (2535-2475). กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2520.
- สุรพงษ์ โสชนะเสถียร. การสื่อสารกับสังคม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- สุรสิทธิ์ วิทยารัฐ. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสื่อสิ่งพิมพ์. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์หนังสือสถาบันราชภัฏสวนสุนันทา, 2542.
- เสนาะ อุณาภุช. บทบาทของการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ที่มีต่อการพัฒนาประเทศ. ถ้ากล่าวเปิดการประชุมสัมมนาผู้ทรงคุณวุฒิด้านการประชาสัมพันธ์และการเผยแพร่ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ณ ห้องโกลาศ โรงแรมเอราวัณ กรุงเทพมหานคร, 2526.
- เสถียร เขยประทับ. การสื่อสารและการพัฒนา. กรุงเทพมหานคร : คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- เสถียร เขยประทับ. ศักยภาพของสื่อมวลชนในการพัฒนาประเทศ. กรุงเทพมหานคร : คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- อาภรณ์ จันทร์สว่าง. การพัฒนาบุคคล กลุ่ม และเยาวชน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2526.
- โอวาท นิตินันท์ประกาศ. อาหารเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2529.

ฮาคุโฮโด (กรุงเทพฯ) จำกัด, บริษัท. แผนกประชาสัมพันธ์. **ข้อมูลสื่อมวลชนไทย**. กรุงเทพมหานคร, 2547.

ภาษาอังกฤษ

Adams, Julian. **Press Time 2nd Edition**. New York : Prentice Hall, 1959.

Berelson, Bernard. **Content Analysis: An Introduction to its Methodology**. London : Sage Publications Inc., 1971.

Bond, Fraser F. **An Introduction to Journalism**. New York : The MacMillian Company, 1955.

Good, Carter V. **Dictionary of Education**. London : Mc. Graw Hill, 1956.

Hitchcock, David I. **The Provincial Press and National Development in Malaysia and the Philippines**. Hawaii : East-West Center, 1976.

Holsti, Ole R. **Content Analysis for the Social Sciences and Humanities**. California : Menlo Park 1969.

Krech, David and Crutchfield, Richard S.. **Theory and Problems of Social Psychology**. Bombay : Tata McGraw-Hill, 1948.

Lasswell, Harold D. **The Communication of Idea**. New York : Harper & Brothers, 1948.

McBride, Sean. **Many Voices One World: Communication And Society Today and Tomorrow**. London : Kogan Page, 1980.

McQuail, Denis. **Mass Communication Theory : An Introduction**. London : Sage, 1994.

Schramm, Wilbur. **Mass Media and National Development**. California : Stanford University Press, 1965.

Webster's Third New International Dictionary of the English Language. Massachusetts : G & C Merrian Company Publisher, 1976.

Zimbardo, Philip and Ebbesen, Ebbe B. **Influencing attitudes and changing behavior : A basic introduction to relevant methodology, theory, and applications**. Reading, Massachusetts : Addison-Wesley Publishing, 1970.



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก 3

แบบบันทึกข้อมูล การวิเคราะห์รูปแบบการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ
สำหรับหนังสือพิมพ์ไทย

ชื่อฉบับของ หนังสือพิมพ์	ไทยรัฐ				รวม
	วันที่พิมพ์จำหน่าย	1 กรกฎาคม	9 กรกฎาคม	17 กรกฎาคม	
ประเภทรูปแบบ การนำเสนอ	1 กรกฎาคม	9 กรกฎาคม	17 กรกฎาคม	25 กรกฎาคม	
ข่าว					
บทความ					
บทสัมภาษณ์					
บทบรรณาธิการ					
คอลัมน์ถามตอบ / แสดงความคิดเห็น ของผู้อ่าน					
รูปแบบการ นำเสนออื่นๆ					
รวม					

ภาคผนวก 4

แบบบันทึกข้อมูล การวิเคราะห์รูปแบบการนำเสนอความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ
สำหรับนิตยสารไทย

ชื่อฉบับของ นิตยสาร	แปรนด์เฮลท์				รวม
	เดือนที่พิมพ์จำหน่าย	กรกฎาคม	สิงหาคม	กันยายน	
ประเภทรูปแบบ การนำเสนอ					
ข่าว					
บทความ					
บทสัมภาษณ์					
บทบรรณาธิการ					
คอลัมน์ถามตอบ / แสดงความคิดเห็น ของผู้อ่าน					
รูปแบบการ นำเสนออื่นๆ					
รวม					

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายณัฐ นาคะสุวรรณ เกิดวันที่ 23 มิถุนายน พ.ศ. 2520 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีจากคณะวารสารศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ในปีการศึกษา 2542 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรนิเทศศาสตรมหาบัณฑิต สาขานิเทศศาสตร์พัฒนาการ ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2546 ปัจจุบันทำงานในตำแหน่งเจ้าหน้าที่อาวุโส ฝ่ายวางแผนงานประชาสัมพันธ์ บริษัท ฮาคุโฮโด (กรุงเทพฯ) จำกัด



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย