

วัฒนธรรมบริโภคนิยมกับอาหารเพื่อสุขภาพในบริบทสังคมเมือง



นาย ธนภูมิ อติเวทิน

สถาบันวิทยบริการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทศึกษาศาสตร์บัณฑิต

สาขาวิชามานุษยวิทยา ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา

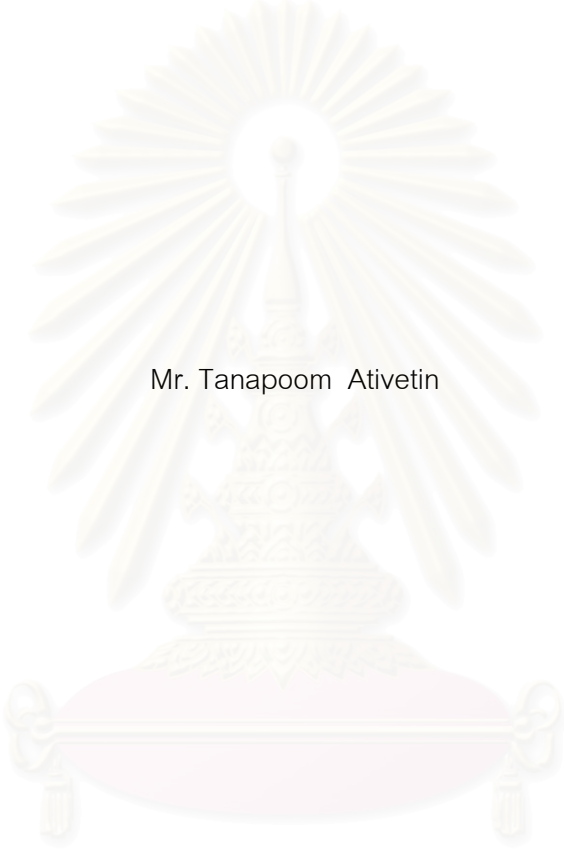
คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2543

ISBN 974-13-0211-8

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CONSUMER CULTURE AND HEALTH FOOD IN AN URBAN CONTEXT



Mr. Tanapoom Ativetin

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

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

Department of Sociology and Anthropology

Faculty of Political Science

Chulalongkorn University

Academic Year 2000

ISBN 974-13-0211-8

หัวข้อวิทยานิพนธ์	วัฒนธรรมบริโภคนิยมกับอาหารเพื่อสุขภาพในบริบทสังคมเมือง
โดย	นาย ธนภูมิ อติเวทิน
ภาควิชา	สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร. อมรา พงศาพิชญ์
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม (ถ้ามี)	-

---

คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบริหารธุรกิจ

..... คณบดีคณะรัฐศาสตร์  
(รองศาสตราจารย์ ดร. ไชยวัฒน์ คำชู)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร. ปรีชา คุณินทร์พันธุ์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษา  
(รองศาสตราจารย์ ดร. อมรา พงศาพิชญ์)

..... กรรมการ  
(คุณ อภา ศิริวงศ์ ณ อยุธยา)

..... กรรมการ  
(อาจารย์ จุฬนี เทียนไทย)

ธนภูมิ อติเวทิน : วัฒนธรรมบริโภคนิยมกับอาหารเพื่อสุขภาพในบริบทสังคมเมือง.  
(CONSUMER CULTURE AND HEALTH FOOD IN AN URBAN CONTEXT) อ. ที่ปรึกษา  
: รองศาสตราจารย์ ดร. อมรา พงศาพิชญ์, จำนวนหน้า 179 หน้า. ISBN 974-  
13-0211-8.

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมการดูแลสุขภาพและการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพภายใต้บริบทสังคมเมือง ในด้านการรับรู้มุมมองต่อตนเองจากการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ อิทธิพลจากกระแสวัฒนธรรมบริโภคนิยมสมัยใหม่ รวมถึงศึกษาแนวโน้มของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในอนาคต ทั้งนี้ โดยการศึกษาจากการรวบรวมข้อมูลทางเอกสารของผลิตภัณฑ์และการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 24 รายที่มีอายุอยู่ในช่วงตั้งแต่ 41 –55 ปี สำเร็จการศึกษาขั้นต่ำในระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า และบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นเวลายาวนานกว่า 1 ปี ทั้งนี้ จำแนกกลุ่มตัวอย่างตามกลุ่มอาชีพออกเป็น 3 กลุ่มๆละ 8 ราย ภายในแต่ละกลุ่มย่อยจะจำแนกตามกลุ่มที่มีรายได้ต่อเดือนสูง ตั้งแต่ 30,000 บาทขึ้นไป 4 ราย และกลุ่มที่มีรายได้ต่ำกว่า 30,000 บาทอีก 4 ราย รวมทั้งหมดจาก 24 รายจะประกอบด้วยกลุ่มผู้มียาได้สูง 12 รายและรายได้ต่ำกว่าอีก 12 ราย

ผลการศึกษาพบว่า การบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพเป็นทางเลือกหนึ่งที่สำคัญในการดูแลรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง มีอายุที่ยืนยาว และเพื่อชดเชยความต้องการสารอาหารที่จำเป็นของร่างกายในแต่ละวัน เนื่องจากข้อจำกัดต่างๆที่เกิดขึ้นภายใต้การดำเนินชีวิตประจำวันในสังคมเมืองที่ส่งผลต่อการดูแลสุขภาพของตนเอง การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพยังสะท้อนให้เห็นถึงการจัดการร่างกายในรูปแบบของโครงการและทุนร่างกายเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ในอนาคตต่อไป ทั้งนี้ ปัจจัยที่มีบทบาทในการบริโภคก็คือ อิทธิพลจากบุคคลแวดล้อมรอบข้างและการสร้างภาพให้เกิดความคล้อยตามจากสื่อหรือการโฆษณา ทั้งนี้ ผู้บริโภคยังมีความต้องการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่องต่อไปในอนาคต ขณะเดียวกันก็พยายามแสวงหาทางเลือกอื่นๆเพื่อดูแลรักษาสุขภาพร่างกายควบคู่ไปด้วย

ภาควิชา สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา ลายมือชื่อนิติ.....

สาขาวิชา มานุษยวิทยา ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

ปีการศึกษา 2543

## 418 11310 24 : MAJOR ANTHROPOLOGY

KEY WORD: HEALTH FOOD / MEDICINE / HEALTH BEHAVIOR / CONSUMER CULTURE /

TANAPOOM ATIVETIN : THESIS TITLE. (CONSUMER CULTURE AND HEALTH FOOD  
 IN AN URBAN CONTEXT) THESIS ADVISOR : ASSOCIATE. PROF. AMARA  
 PONGSAPICH, Ph.D., , 179 pp. ISBN 974-13-0211-8.

The objective of this research is to study consumers' self concept and self identification in consuming health food and factors influencing decision-making and selection of health food. The consumption trends of health food behavior are also examined. Data were collected from product brochures and in-depth interviews with 24 persons of ages ranged from 41 to 55 years old. Key informants have academic background of at least bachelor degree and continuous product consumption of at least one year. Informants were divided into three subgroups based on gender, occupation and monthly income (greater than 30,000 baht and less than 30,000 baht).

The result shows that consumer choose health food to maintain good health and long lives or to compensate for daily nutritional needs. Urban way-of-life limits individuals' ability to properly maintain good health. Health food consumption then creates body images in the forms of body projects and body capital. Factors affecting consumption behavior are from surrounded people and advertisements. Moreover, informants show intention to the continue to consume health food while seeking for alternative ways to maintain good health.

Department. Sociology and Anthropology Student's signature.....

Field of study..Anthropology..... Advisor's signature.....

Academic year 2000..... Co-advisor's signature

## กิตติกรรมประกาศ

สำหรับตัวผมแล้ว มีความฝันหลายเรื่องที่ยากทำให้สำเร็จ และในขณะนี้ความฝันเรื่องหนึ่งก็ได้ถูกทำให้เป็นความจริงขึ้นมาแล้ว แต่ความฝันนี้คงจะสำเร็จได้ยากถ้าหากขาดความช่วยเหลือจากกลุ่มบุคคลสำคัญที่ช่วยสร้างให้งานศึกษาชิ้นนี้สำเร็จขึ้นมาได้ ซึ่งผมต้องขอขอบคุณสำหรับทุกๆท่านก็คือ

รองศาสตราจารย์ ดร. อมรา พงศาพิชญ์ อาจารย์ที่ปรึกษาสำหรับความรู้และข้อแนะนำที่มีประโยชน์อย่างมากต่องานศึกษาชิ้นนี้ นอกจากนั้นก็ยังรวมถึงความห่วงใย เอาใจใส่ และติดตามการทำงานของผมน้อย่างใกล้ชิด ทุกสิ่งที่คุณอาจารย์ได้มอบให้ผมเป็นสิ่งที่มีความมากที่สุดครับ

รองศาสตราจารย์ ดร. ปรีชา คุวินทร์พันธุ์ ประธานการสอบ ผู้ให้ความห่วงใยและคอยสอบถามถึงขั้นตอนการทำงานของผมอยู่เสมอ

คุณอาภา ศิริวงศ์ ณ อยุธยา กรรมการการสอบ คำแนะนำ กำลังใจ ทางออกและข้อคิดที่ดีๆ ในทุกเรื่องที่ได้จากอาจารย์ทำให้ผมมีกำลังใจในการทำงานอย่างมากครับ

อาจารย์จุลณี เทียนไทย ถึงจะมีข้อจำกัดในด้านเวลา แต่ข้อคิดและความรู้ที่ได้เพิ่มเติมจากอาจารย์ช่วยให้งานของผมมีเนื้อหาที่สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ทำให้ผมสามารถทำงานชิ้นนี้ออกมาสำเร็จในที่สุด

คุณพ่อและคุณแม่ ผู้ให้การสนับสนุนรายใหญ่ทั้งด้านการเงินและกำลังใจอย่างเต็มที่ตลอดเวลา ทำให้ผมมีความตั้งใจอยากให้ท่านภูมิใจในตัวผม

ผู้ให้สัมภาษณ์ทั้ง 24 ท่าน ข้อมูลที่ได้จากทุกท่านเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยเติมเต็มความสมบูรณ์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอขอบคุณทุกท่านที่ได้เสียสละเวลาในการให้ข้อมูลในครั้งนี้ครับ

เพื่อนๆทุกคน ที่ดีกันบ้าง เลียงกันบ้าง แต่ก็ก็เป็นเพื่อนที่ให้ความจริงใจและมีมิตรภาพที่อบอุ่นเสมอตั้งแต่วันแรกที่พบกันจนถึงวันนี้ ทั้งข้อแนะนำและคำติชม คำปรึกษาในทุกเรื่อง ขอขอบคุณมากจริงๆเพื่อน

ขอบคุณตัวเองที่มีความใส่ใจและตั้งใจจนทำให้งานสำเร็จไปได้ด้วยดี และสุดท้าย กนกเรขา สุวรรณกิจสำหรับกำลังใจและความรู้สึกดีทุกอย่าง

ขอบคุณมากครับ

ธนภูมิ อติเวทิน

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ฉ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์การวิจัย.....	5
1.3 สมมติฐานการวิจัย.....	6
1.4 ขอบเขตในการวิจัย.....	6
1.5 นิยามศัพท์สำคัญในการศึกษา.....	6
1.6 ผลประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	7
2 กรอบแนวคิด ทฤษฎีที่ใช้ในการวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้อง.....	8
2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคในอดีต.....	11
2.1.1 ทฤษฎีระบบธาตุในวัฒนธรรมกรีก-โรมัน.....	11
2.1.2 ทฤษฎี “หยิน” และ “หยาง” ในวัฒนธรรมจีน.....	11
2.1.3 แนวคิดเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพในวัฒนธรรมไทย.....	13
2.2 แนวคิดสมัยใหม่เกี่ยวกับการมองร่างกายและการบริโภค.....	17
2.2.1 อาหารกับการสร้างตัวตน .....	17
2.2.2 การบริโภคอาหารในฐานะสินค้า.....	20
2.2.3 อาหารกับการสร้างความแตกต่างทางสังคม.....	21
2.2.4 โครงการและทุนทางร่างกาย.....	22
2.3 แนวคิดวัฒนธรรมบริโภคนิยม.....	24
2.3.1 การผลิตเพื่อการบริโภค.....	25
2.3.2 รูปแบบชีวิตกับวัฒนธรรมบริโภคนิยม.....	26
2.3.3 สินค้าทางวัฒนธรรมและพื้นที่ทางสังคมของรูปแบบชีวิต.....	27

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
2.3.4 สินค้าทางวัฒนธรรม การโฆษณาและแนวคิดทางวัฒนธรรม.....	29
2.4 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาหารเพื่อสุขภาพ.....	31
3 ระเบียบวิธีวิจัย.....	39
3.1 การเลือกกลุ่มประชากรเป้าหมาย.....	39
3.2 วิธีการเก็บข้อมูลในการศึกษา.....	40
3.3 แหล่งข้อมูลในการวิจัย.....	42
3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	42
3.5 กระบวนการวิเคราะห์ข้อมูล.....	43
4 ผลการศึกษา .....	45
4.1 มุมมองด้านสุขภาพของผู้บริโภคในปัจจุบัน.....	56
4.2 รูปแบบชีวิตเมืองสมัยใหม่และพฤติกรรมการรักษาสุขภาพในชีวิตประจำวัน..	61
4.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภค.....	67
4.4 เป้าหมายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภค.....	75
4.5 ทักษะของผู้บริโภคต่ออาหารเพื่อสุขภาพและร่างกาย.....	80
4.6 เนื้อหาและการตีความหมายจากการโฆษณาผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ..	82
5 บทวิเคราะห์.....	87
5.1 การเปลี่ยนแปลงมุมมองและพฤติกรรมบริโภคจากอดีตสู่ปัจจุบัน.....	87
5.1.1 อาหารไทย อาหารเพื่อสุขภาพ : มุมมองจากอดีต.....	87
5.1.2 ว่าด้วยเรื่อง “มีอ” : วิถีแห่งอาหารในวัฒนธรรมไทย.....	90
5.1.3 มุมมอง ความเชื่อ และพฤติกรรมบริโภคในอดีตของผู้บริโภค.....	93
5.1.4 พฤติกรรมการบริโภคกับการเปลี่ยนแปลง.....	95
5.1.5 พฤติกรรมการบริโภคสมัยใหม่ในวิถีชีวิตเมือง.....	98
5.2 แนวคิด Postmodernism กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ.....	102
5.2.1 อาหารสุขภาพเพื่อภาพลักษณ์ .....	103
5.2.2 ทูน่าทางร่างกายกับทูน่าทางสังคมและอาหารเพื่อสุขภาพ.....	106
5.2.3 โครงการสำหรับร่างกายกับอาหารเพื่อสุขภาพ.....	113
5.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพภายใต้บริบทวัฒนธรรมบริโภคนิยม	118
5.3.1 ปัจจัยแวดล้อมด้านบุคคล.....	118



## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
5.3.2 ปัจจัยที่เกิดจากภาพที่มาจากสื่อการโฆษณา.....	120
5.3.3 บริโคนิยมตะวันตก สังคมเมืองและพฤติกรรมสุขภาพ.....	125
5.4 แนวโน้มพฤติกรรมสุขภาพและการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในอนาคต.....	127
6 สรุปผลการศึกษา และข้อเสนอแนะ.....	132
6.1 สรุปผลการศึกษา .....	132
6.2 ข้อเสนอแนะ .....	135
รายการอ้างอิง.....	136
ภาคผนวก.....	141
ภาคผนวก ก .....	141
ภาคผนวก ข .....	175
ประวัติผู้วิจัย .....	179

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
ผลการศึกษากลุ่มตัวอย่างที่ทำการสัมภาษณ์ 24 ราย	
กลุ่มที่ 1 ช่างราชการ.....	46
กลุ่มที่ 2 อาชีพธุรกิจเอกชน.....	48
กลุ่มที่ 3 อาชีพอิสระ.....	52



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สารบัญภาพ

ภาพประกอบ	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดเกี่ยวกับการบริโภค.....	10
ภาพที่ 2 ตัวอย่างเอกสารเผยแพร่ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ.....	175



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

“It seems that the more industrialized our society, the more unbalanced is our diet and the more susceptible we are to the diseases of civilization”

(Jenkins, 1991)

พฤติกรรมการบริโภคในปัจจุบันโดยเฉพาะพฤติกรรมการบริโภคประจำวันของประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองต่างๆได้มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว โดยสาเหตุที่สำคัญประการหนึ่งเกิดขึ้นจากความเร่งรีบของชีวิตในเมือง รวมทั้งความจำเป็นต่อการปฏิบัติตนให้อยู่ในสถานการณ์ที่สะดวกและรวดเร็ว ตัวอย่างหนึ่งที่ได้เห็นได้ชัดก็คือ รูปแบบการบริโภคที่เปลี่ยนไปอันเนื่องมาจากคนที่ผู้คนในปัจจุบันมีเวลาไม่เพียงพอในการประกอบอาหารรับประทานเอง ทำให้ต้องพึ่งพาอาหารปรุงสำเร็จหรืออาหารพร้อมปรุงที่พบเห็นได้ทั่วไปเพื่อตอบสนองความต้องการนี้ นอกจากนี้ ยังรวมถึงการบริโภคอาหารประเภทจานด่วน หรือ ฟาสต์ฟู้ดต่างๆ ในด้านของการให้ความสะดวกและรวดเร็ว เช่น เบอร์เกอร์ พิซซ่า หรือ อาหารสำเร็จรูปนานาชนิด เป็นต้น ซึ่งเป็นที่แน่นอนว่าอาหารจานด่วนเหล่านี้ย่อมไม่สามารถให้ธาตุอาหารที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ในทางกลับกันก็อาจมีสารอาหารบางประเภท เช่น แป้ง น้ำตาล และไขมันมากเกินไปเป็นส่วนหนึ่งของสาเหตุการเกิดโรคอ้วน โรคหัวใจ ความดันโลหิต และเบาหวาน รวมทั้งยังมีอัตราเสี่ยงต่อการเป็นสารก่อมะเร็งบางชนิดอีกด้วย ทั้งนี้ ความสดและสะอาดของอาหารและผลิตภัณฑ์บรรจุก็เป็นอีกปัจจัยสำคัญซึ่งไม่ควรจะมองข้าม เพราะอาหารบางชนิดอาจถูกทำขึ้นมาอย่างไม่สะอาดหรือ ทิ้งไว้ข้ามคืน และประการสุดท้ายก็คือการใช้สารเคมีปนเปื้อนในอาหารซึ่งพบมากอีกเช่นกันในปัจจุบัน เช่น สีผสมอาหารที่ไม่ได้มาตรฐาน สารฟอกขาว สารกันบูด เหล่านี้ล้วนแต่คุกคามต่อการมีสุขภาพอนามัยดีทั้งสิ้น

ความต้องการสารอาหารบางชนิดเพิ่มเติมอันเกิดจากความไม่แน่ใจต่อการได้รับปริมาณสารอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย รวมถึงความกังวลเกี่ยวกับความแข็งแรงของร่างกายที่อาจได้รับผลกระทบจากสภาพแวดล้อมจากการดำรงชีวิตอยู่ในเขตเมืองนั้น เป็นตัวนำไปสู่ความต้องการสารอาหารทดแทน ซึ่งก็คือ ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพต่างๆที่หมายถึงสารอาหารในปริมาณเข้มข้นอันมีความสำคัญและจำเป็นต่อสุขภาพร่างกาย ได้แก่ โปรตีน ไขมัน

คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ และรวมถึงสารอาหารพวกช่วยย่อยเอนไซม์และกากใย โดยผลิตขึ้นในรูปแบบ กัดเม็ด แคปซูล และของเหลว เพื่อประโยชน์ในการรับประทานเพิ่มเติม ป้องกันหรือ บำบัดของแต่ละบุคคล (เปรมจิตต์ สิทธิศิริ และ สุทิน เกตุแก้ว, 2542:39) เนื่องจากแต่ละคนก็จะมีความต้องการธาตุอาหารในร่างกายแตกต่างกันขึ้นอยู่กับวิถีชีวิต สภาพความเป็นอยู่และสภาพของร่างกาย โดยที่ในปัจจุบันอาหารเพื่อสุขภาพเหล่านี้ส่วนใหญ่มักจะเป็นอาหารที่สกัดหรือสังเคราะห์จากผลิตภัณฑ์ทั้งพืชและสัตว์ในธรรมชาติเพราะเชื่อว่าจะไม่ส่งผลข้างเคียงร้ายแรงต่อร่างกาย สามารถบริโภคได้บ่อยครั้งกว่ายา อาหารเพื่อสุขภาพเหล่านี้เช่น

- กระเทียม ( garlic )
- โยเกิร์ต ( yoghurt )
- บริวเวอรี่ีส ( brewer's yeast )
- สาหร่ายทะเล ( kelp )
- จมูกข้าวสาลี ( wheat germ )
- นมผึ้ง ( royal jelly )
- น้ำมันอีเวนนิ่ง พริมโรส ( evening primrose oil )
- กากใย ( fiber )
- คลอโรฟิลล์ ( chlorophyll )
- รวงผึ้ง ( bee comb )
- สาหร่ายเกลียวทอง ( spirulina )
- เลซิธิน ( lecithin )
- เกสรดอกไม้ ( bee pollen )
- น้ำมันตับปลา ( cod liver oil )
- ฯลฯ

### สถานการณ์การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในปัจจุบัน

หลักการสำคัญของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพนั้นอยู่บนพื้นฐานที่ว่า อาหารคือยา โดยคำนึงถึงความสำคัญของอาหารที่สมดุลและครบถ้วนด้วยวิตามินกับเกลือแร่ (เปรมจิตต์ สิทธิศิริ, อ้างแล้ว) ซึ่งในปัจจุบันวิธีการใช้อาหาร วิตามิน และเกลือแร่ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพก็เริ่มแพร่หลายมากขึ้น เช่น การใช้อาหารแมคโครไบโอติกในการช่วยการรักษาผู้ป่วยโรคมะเร็ง และสำหรับคนปกติธรรมดา ก็จะเป็นการช่วยลดโอกาสในการเกิดโรคต่างๆได้ด้วย เช่น โรคหัวใจ

โรคเบาหวาน โรคความดัน และช่วยให้สมดุลของสารอาหาร วิตามิน และเกลือแร่ มีครบตามที่ร่างกายต้องการ ยิ่งกว่านั้นมีแพทย์จำนวนไม่น้อยที่รักษาผู้ป่วยด้วยโภชนาการเพราะเชื่อว่าได้ผลคุ้มค่าและไม่มีอาการข้างเคียง เพราะการใช้อาหารจะก่อให้เกิดอาการข้างเคียงขึ้นหลายอย่าง เช่น เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ จิตใจหดหู่ เศร้าหมอง อ่อนเพลีย หัวใจเต้นแรง ตื่นเต้นง่าย ปากแห้ง คลื่นไส้ ง่วง ปวดศีรษะ นอนไม่ค่อยหลับ ความคิดสับสน รับประทานอาหารได้น้อยหรือเบื่ออาหาร เป็นต้น ซึ่งการแก้ไขความผิดปกติของสุขภาพ หรือรักษาโรคด้วยโภชนาการนี้ ในสังคมไทยปัจจุบัน โดยเฉพาะผู้คนที่อาศัยอยู่ตามเขตเมืองใหญ่ก็ให้ความสนใจและตื่นตัวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพกันมากขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับในอดีต โดยในปัจจุบันก็มีทั้งประเภทที่ผลิตขึ้นภายในประเทศ แม้แต่ทางองค์การเภสัชกรรมเองก็ยังให้ความสนใจถึงขนาดที่มีการวิจัยและผลิตอาหารเพื่อสุขภาพที่สกัดจากผลิตภัณฑ์พืชภายในประเทศ เช่น กระจ่างม ต้นขี้เหล็ก หรือ ใบแปะก๊วย เป็นต้น นอกจากนี้ก็ยังมีผลิตภัณฑ์อีกหลายประเภทที่ยังต้องนำเข้าจากต่างประเทศ ความพยายามปัจจุบันก็คือการทดลองเพื่อพัฒนาอาหารจากวัตถุดิบภายในประเทศซึ่งจะช่วยในการทดแทนการนำเข้าผลิตภัณฑ์จากต่างประเทศได้อีกวิธีหนึ่งและทำให้ราคาลดลงได้อีกด้วย ทั้งนี้เพราะตัวเลขจากกระทรวงสาธารณสุขได้แสดงให้เห็นถึงภาระค่าใช้จ่ายทางการแพทย์และสาธารณสุข ที่มีอัตราเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง โดยในช่วงแผนพัฒนาการสาธารณสุขแห่งชาติฉบับที่ 4-6 อัตราการเพิ่มของค่าใช้จ่ายทางการแพทย์เพิ่มขึ้นจาก 30,174.5 ล้านบาทในปี พ.ศ. 2521 เป็น 78,423.1 ล้านบาทในปี พ.ศ. 2531 ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญที่ทำให้รัฐต้องแสวงหาทางเลือกการพัฒนาที่จะช่วยลดค่าใช้จ่ายดังกล่าว (วรพรรณ หาญวงศ์ไพบูลย์ และสินีนุช นิมิตรตรี, 2539:1)

นอกจากนี้ สิ่งที่ไม่ควรมองข้ามอีกประการหนึ่งในการพิจารณาก็คือ ในขณะที่ระดับของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคในกลุ่มอายุ เพศ และอาชีพต่างๆ กำลังเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องซึ่งจะสามารถสังเกตว่า ในปัจจุบันนี้ ธุรกิจการค้าผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพได้รับความนิยมน่าจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โดยเห็นชัดเจนจากจำนวนชนิดของผลิตภัณฑ์และจำนวนของผู้ประกอบการที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะในกลุ่มของชนชั้นกลางที่มีฐานะทางเศรษฐกิจค่อนข้างดีและยังมีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องไปอีกระยะหนึ่ง แต่ขณะเดียวกัน ผู้บริโภคเองก็ยังมีความเข้าใจที่คลุมเครือและยังไม่ชัดเจนเกี่ยวกับข้อมูลที่แท้จริงของการบริโภค รวมถึงผลกระทบบางอย่างที่อาจเกิดขึ้นกับร่างกายภายหลัง โดยจะเห็นว่าทำให้ความรู้และข้อมูลเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพแก่ผู้บริโภคจากรัฐยังคงมีไม่มากนัก

ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพก็เป็นอาหารอีกอย่างหนึ่งในปัจจุบันซึ่งแตกต่างไปจากอาหารดั้งเดิมปกติที่เคยมุ่งรับประทานเพื่อสารอาหาร รสชาติหรือบรรเทาความหิวกระหาย อาหาร

เพื่อสุขภาพบางอย่างมุ่งให้สารอาหารจริง แต่ในลักษณะเข้มข้นของสารอาหารเดี่ยวๆ ซึ่งไม่เคยมีการบริโภคในรูปแบบเช่นนี้มาก่อนในอดีต นอกจากนั้นแล้ว ความแตกต่างที่สำคัญของสิ่งที่เรียกว่าอาหารเพื่อสุขภาพก็คือ การมุ่งหมายที่จะให้ร่างกายได้รับสารบางอย่างซึ่งไม่ใช่สารอาหาร ทั้งนี้ไม่ใช่เพื่อบำรุงเสริมสร้างร่างกายในลักษณะของอาหารแต่เพื่อมุ่งฤทธิ์บางอย่างในการปรับเปลี่ยนกระบวนการทำงานทางสรีระวิทยาบางอย่างของร่างกาย ( physiological effect ) ฤทธิ์นั้นได้มาจากสารออกฤทธิ์ต่างๆซึ่งนอกจากจะสกัดได้จากธรรมชาติ พืช หรือสัตว์แล้วก็ยังได้จากสารสังเคราะห์อีกด้วย (บุษบา จินดาวิจักษณ์, 2539:171)

สำหรับผลกระทบของผลิตภัณฑ์เหล่านี้ถ้าจะมีก็อาจจะเกิดขึ้นได้ในระยะยาว เช่น ผลเสียต่อตับและไตซึ่งต้องทำหน้าที่อย่างหนักในการกำจัดส่วนเกินที่ร่างกายได้รับมากเกินไปตลอดเวลาทุกวัน ไม่ว่าจะเป็นสารอาหาร หรือสารเคมีต่างๆ ความเสี่ยงระยะยาวนี้ มองเห็นได้ยากกว่า นอกจากนั้นที่สำคัญก็คือ การหลอกลวง ซึ่งสำหรับผลิตภัณฑ์ที่ไม่ได้รับอนุญาตนั้น ผู้บริโภคก็เข้าใจอยู่แล้วว่าอาจจะถูกหลอกลวงให้เสียเงินไปโดยไม่คุ้มประโยชน์ที่รับก็ได้ แต่ก็ยินดีรับความเสี่ยง ยินดีจ่ายเงินจำนวนมาก เพราะถ้าหากมีความจริงเพียงน้อยนิด มีการช่วยเหลือความแก่ได้บ้างก็คุ้มสมกับราคาแล้ว ดังนั้น จะเห็นได้ว่าประเด็นต่างๆเหล่านี้มีความสำคัญอย่างมากในฐานะที่ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพนี้ได้เข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันมากขึ้นโดยที่เราเองก็อาจยังไม่ค่อยรู้สึกตัว ซึ่งในด้านหนึ่งอาหารเพื่อสุขภาพก็มีบทบาทที่เป็นประโยชน์ต่อการตอบสนองความต้องการในการบำรุงรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง แต่ในทางกลับกันก็อาจเกิดผลที่อาจคาดไม่ถึงได้เช่นเดียวกัน ในส่วนนี้ การพยายามทำความเข้าใจกับระบบคิด ค่านิยมและทัศนคติในการบริโภค รวมถึงพฤติกรรมผู้บริโภคทั้งในอดีตและในส่วนที่เกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพนั้นอาจเป็นประโยชน์ที่จะทำให้สามารถเห็นภาพบางด้านของพฤติกรรมผู้บริโภคในยุคปัจจุบัน และทำความเข้าใจกับปัจจัยบางประการซึ่งมีผลต่อการตัดสินใจในการเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพได้ อีกด้วย

เราจะพบว่าพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพนั้นได้ขยายตัวเข้าไปในกลุ่มบุคคลที่มีความแตกต่างหลากหลายทั้งในเรื่องเพศ อายุ การศึกษาและการประกอบอาชีพ ทั้งนี้จากข้อมูลทางสถิติที่ผ่านมาก็ได้แสดงให้เห็นว่า กลุ่มประชากรวัยผู้ใหญ่หรือวัยกลางคนซึ่งเป็นผู้ที่มีช่วงอายุระหว่าง 41-55 ปีนั้นเป็นกลุ่มที่มีอัตราการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพมากที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับประชากรในช่วงอายุวัยเด็ก วัยรุ่น วัยเริ่มทำงาน หรือแม้แต่วัยชรา (บุษบา จินดาวิจักษณ์, 2539:192) ในส่วนของประชากรวัยใหญ่นั้น แม้ว่าจะได้รับการอบรมและปลูกฝังระบบความเชื่อและค่านิยมในอดีต หากแต่สภาพแวดล้อมและบริบทของการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนแปลง

ไปโดยเฉพาะในกลุ่มผู้อาศัยหรือประกอบอาชีพอยู่ภายในเขตเมือง ทุกคนต้องพยายามปรับตัวเองให้เข้ากับวิถีการดำเนินชีวิตที่เร่งรีบเป็นประจำเกือบทุกวันภายใต้สภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความเสี่ยงและอันตรายต่อสุขภาพร่างกายของตนเอง ทั้งปัญหามลภาวะในอากาศ น้ำ เสี่ยงเป็นพิษ ปัญหาการจราจรหรือปัญหาที่เกิดจากขยะมูลฝอยและปัญหาการใช้สารเคมีจำนวนมากในชีวิตประจำวันซึ่งสารบางชนิดอาจตกค้างสะสมเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ เช่น สารก่อมะเร็ง โรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหารและโรคระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น

นอกจากปัญหาความเจ็บป่วยทางกายที่อาจเกิดขึ้นแล้วก็ยังรวมไปถึงปัญหาความเครียดหรือความวิตกกังวลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันซึ่งมีสาเหตุจากความเร่งรีบและแข่งขันกันของคนเมือง ทั้ง 2 ปัญหานี้ย่อมส่งผลกระทบต่อร่างกายโดยไม่ต้องสงสัย ซึ่งอาจเป็นตัวเร่งให้ร่างกายต้องทำงานหนักกว่าปกติและมีความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าก่อนวัยหรือที่เรียกว่า “แก่ก่อนวัย” นั่นเอง อย่างไรก็ตาม การพัฒนาด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์ในปัจจุบันก็ได้พยายามค้นหาแนวทางต่างๆ เพื่อแก้ไขปัญหานี้ หนึ่งในนั้นก็คือ ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพซึ่งสกัดจากสารต่างๆ ที่พบจากสิ่งมีชีวิตในธรรมชาติ ได้กลายเป็นทางเลือกหนึ่งที่สำคัญของกลุ่มประชากรวัยผู้ใหญ่ที่มีการศึกษาและฐานะทางเศรษฐกิจที่ดีในการช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกายให้ช้าลงได้ ทำให้ระดับของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของประชากรในกลุ่มนี้เพิ่มมากขึ้นไปด้วย และเป็นกลุ่มเป้าหมายสำคัญในการศึกษาวิจัยนี้

### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของบุคคลในวัยผู้ใหญ่เพื่อวิเคราะห์มุมมองต่อสุขภาพและร่างกายของบุคคลในบริบทของสังคมเมืองในปัจจุบัน
2. วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงของทัศนคติ ความเชื่อ และพฤติกรรมการบริโภคจากอดีต สู่การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อศึกษาการให้ความหมายและการรับรู้ต่อตนเองของผู้บริโภค
3. นำเสนอประเภทและชนิดของผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพต่างๆ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภค
4. ศึกษาสาเหตุหรือปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อหรือมีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ
5. ศึกษาและคาดคะเนแนวทางหรือแนวโน้มในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในอนาคต



## สมมติฐานในการวิจัย

1. รูปแบบการดำเนินชีวิตในบริบทสังคมเมืองสมัยใหม่เป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความเชื่อในการดูแลสุขภาพและการบริโภคของบุคคล
2. การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเป็นทางเลือกหนึ่งของผู้บริโภคใช้ในการดูแลสุขภาพ รวมทั้งเพื่อการสร้างภาพลักษณ์ของร่างกายที่พึงปรารถนาของตนเอง
3. ปัจจัยแวดล้อม เช่น บุคคลใกล้ชิด และอิทธิพลของการสร้างภาพผ่านโฆษณาภายใต้กระแสวัฒนธรรมบริโภคนิยมจะมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกใช้ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภค
4. การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพมีแนวโน้มที่จะเพิ่มมากขึ้นในกลุ่มผู้บริโภคในอนาคต

## ขอบเขตในการวิจัย

ในการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพนี้ จะใช้ขอบเขตการศึกษาของกลุ่มประชากรผู้อาศัยอยู่ในบริบทของเมืองคือ กรุงเทพมหานคร และการศึกษาจะเน้นที่กลุ่มประชากรวัย 41-55 ปี ด้วยสาเหตุสำคัญที่ว่า กลุ่มประชากรดังกล่าวเป็นกลุ่มที่มีพัฒนาการทางร่างกายซึ่งเริ่มเสื่อมถอยลงมากขึ้น รวมทั้งเป็นกลุ่มที่มีความตระหนักในปัญหาการเสื่อมถอยของสุขภาพ และพยายามหาทางเลือกในการรักษาสุขภาพด้วยวิธีการต่างๆ โดยการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพก็เป็นหนึ่งในทางเลือกนี้เช่นกัน

## นิยามคำศัพท์สำคัญในการศึกษา

1. **อาหารเพื่อสุขภาพ** หมายถึง สารอาหารในปริมาณเข้มข้นอันมีความสำคัญและจำเป็นต่อสุขภาพร่างกาย โดยผลิตขึ้นในรูปผง เกล็ด เม็ด แคปซูล และของเหลว เพื่อประโยชน์ในการรับประทาน เพื่อเพิ่มเติม เพื่อป้องกัน หรือ เพื่อบำบัดของแต่ละคน
2. **ผลิตภัณฑ์บำรุงสุขภาพ** หมายถึง ผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรหรือวัตถุดิบบางชนิดที่ผลิตขึ้นเพื่อเป็นอาหารบำรุงสุขภาพให้แข็งแรง มิได้มีสรรพคุณในการรักษาโรคอย่างชัดเจน เช่น ชามะตูม ชากระเจียบแดง รังนก หรือ ชูปโก่สกัด เป็นต้น
3. **ยา** หมายถึง สารออกฤทธิ์ ใช้ในการรักษาโรคที่เกิดขึ้นแล้วให้หาย เป็นการแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพ หรือ ความผิดปกติของร่างกาย

4. **การส่งเสริมสุขภาพ** หมายถึง กระบวนการเพิ่มความสามารถของคนเราในการควบคุมดูแลและพัฒนาสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น
5. **การป้องกันโรค** หมายถึง กระบวนการที่ครอบคลุมมาตรการต่างๆ ซึ่งไม่ได้มีเพียงการป้องกันไม่ให้เกิดโรค เช่น การลดปัจจัยเสี่ยง หากหมายรวมถึง การยับยั้งไม่ให้ลุกลามและลดความรุนแรงของโรคที่เกิดขึ้น
6. **พฤติกรรมสุขภาพ** หมายถึง กิจกรรม หรือ การปฏิบัติใดๆของปัจเจกบุคคลที่กระทำเพื่อจุดประสงค์ในการส่งเสริม ป้องกัน หรือ บำรุงรักษาสุขภาพ โดยไม่คำนึงถึงสถานะสุขภาพที่คงอยู่หรือรับรู้ได้ ไม่ว่าจะพฤติกรรมนั้นๆจะสัมฤทธิ์ผลสมความมุ่งหมายหรือไม่ในที่สุด
7. **ความแตกฉานด้านสุขภาพ** หมายถึง ทักษะต่างๆทางการรับรู้และทางสังคม ซึ่งเป็นตัวกำหนดแรงจูงใจและความสามารถของปัจเจกบุคคลในการที่จะเข้าใจ เข้าถึง และใช้ข้อมูลในวิธีการต่างๆ เพื่อส่งเสริมและบำรุงรักษาสุขภาพของตนเองให้ดีอยู่เสมอ
8. **ครรลองชีวิต** หมายถึง วิธีการใช้ชีวิตที่ขึ้นอยู่กับแบบแผนพฤติกรรมที่แตกต่างกัน ซึ่งถูกกำหนดโดยตัวแปรต่างๆที่มีอิทธิพลต่อกัน ได้แก่ บุคลิกเฉพาะตัวของปัจเจกบุคคล ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม สภาพความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม
9. **สภาพความเป็นอยู่** หมายถึง สภาพแวดล้อมในชีวิตประจำวันของคนเราไม่ว่าจะเป็นสถานที่อยู่ สถานที่เล่น หรือ สถานที่ทำงาน สภาพความเป็นอยู่และเป็นผลมาจากสภาวะทางสังคมและเศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ซึ่งล้วนมีผลกระทบต่อสุขภาพ และเป็นปัจจัยที่ส่วนใหญ่อยู่นอกเหนือการควบคุมของปัจเจกบุคคล

### ผลประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

เพื่อใช้ประโยชน์ในการประเมินและทำความเข้าใจกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพในด้านที่เกี่ยวข้องกับการบริโภค และสามารถทำความเข้าใจกับพัฒนาการของระบบคิดในการบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไปในปัจจุบันได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 2

### กรอบแนวคิด ทฤษฎีที่ใช้ในการวิจัย และเอกสารที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้จะแบ่งหัวข้อของกรอบแนวคิดที่สำคัญในการศึกษาออกได้เป็น 3 แนวคิดหลักที่ประกอบไปด้วย

1. กรอบแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคในอดีต
2. กรอบแนวคิดสมัยใหม่ที่เกี่ยวข้องกับการมองร่างกายและพฤติกรรมกรรมการบริโภค
3. กรอบแนวคิดในเรื่องวัฒนธรรมบริโภคนิยม

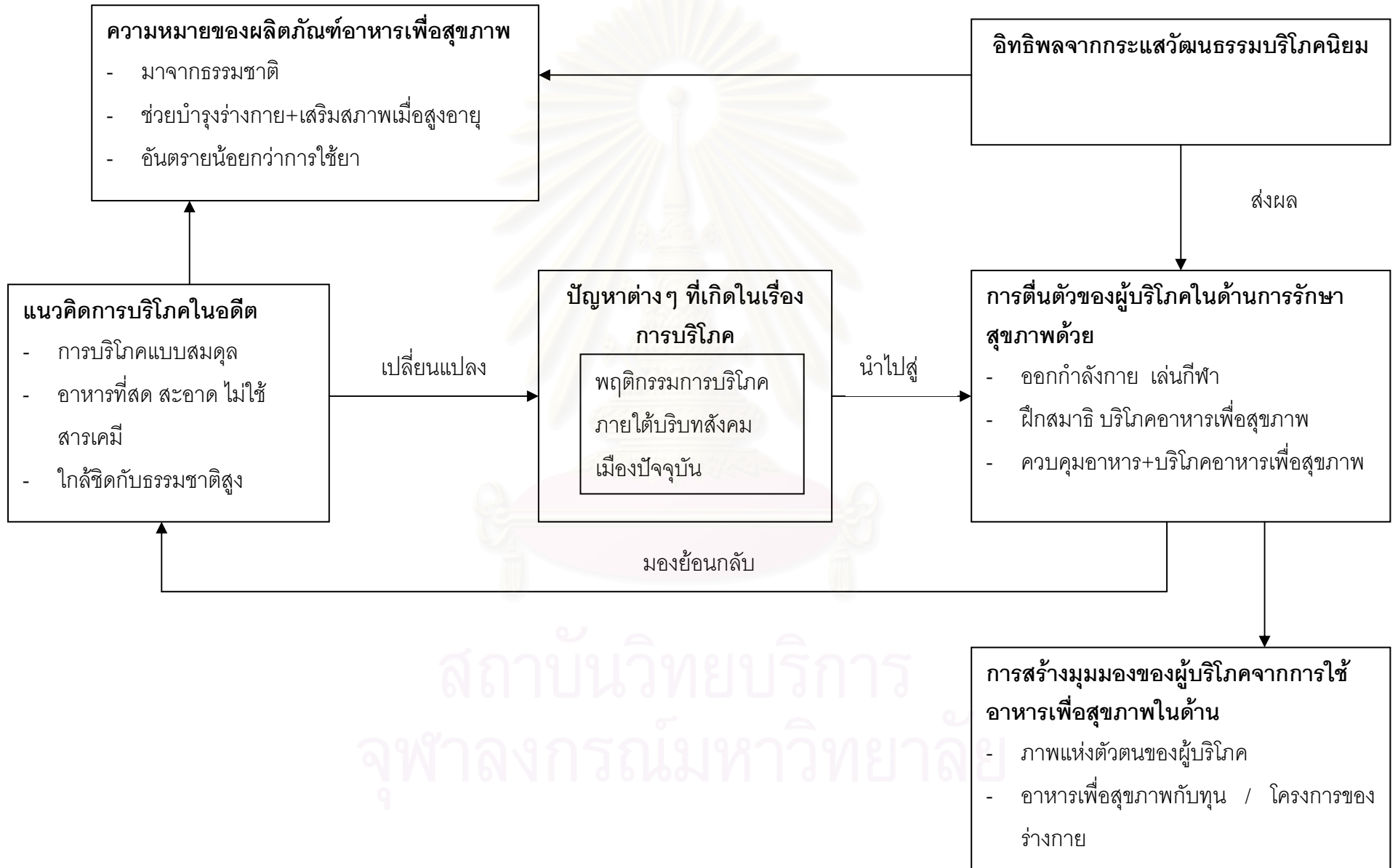
กรอบแนวคิดแรกนั้น มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการเกริ่นนำและสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับระบบการบริโภคในอดีตด้านความเชื่อ รูปแบบพฤติกรรม และการปฏิบัติตนต่อการบริโภคอาหาร ใน 3 กลุ่มวัฒนธรรมก็คือ ทฤษฎีระบบธาตุแบบ Hippocratic ในวัฒนธรรมกรีก-โรมัน ความเชื่อในหลักการบริโภค “หยิน” และ “หยาง” ในวัฒนธรรมจีน และรวมถึงความเชื่อที่เกี่ยวกับระบบการบริโภคอาหารในวัฒนธรรมไทย โดยแนวคิดทั้ง 3 นี้เป็นตัวแทนที่แสดงถึงรูปแบบการบริโภค และการรักษาสุขภาพร่างกายของคนในอดีตซึ่งแม้ว่าเทคโนโลยีด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์จะยังไม่พัฒนาและทันสมัยดังเช่นปัจจุบัน แต่แนวคิดเหล่านี้ก็ได้ให้หลักในการปฏิบัติตนและดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอและสืบต่อความคิดเหล่านี้เรื่อยมาจนกระทั่งเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน ทั้งนี้ การอธิบายแนวคิดเรื่องการบริโภคในอดีตจะเป็นการช่วยเสริมความเข้าใจและชี้ให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมกรรมการบริโภคในปัจจุบันที่แตกต่างไปจากในอดีตได้

สำหรับการอธิบายในกรอบแนวคิดที่ 2 นั้นจะเป็นแนวคิดและมุมมองสมัยใหม่ที่เกี่ยวข้องกับร่างกายและการบริโภคอาหาร โดยจะมองไปที่การตีความหมายและการรับรู้ต่อตนเองจากการบริโภคอาหารของปัจเจกบุคคล การบริโภคอาหารในฐานะของสินค้า การบริโภคอาหารเพื่อการสร้างความแตกต่าง (Lupton, 1996) ร่างกายในฐานะโครงการ และทุนทางกายภาพของร่างกาย (Woodward, 1997) อีกด้วย การใช้กรอบแนวคิดในการวิเคราะห์เหล่านี้จะมีส่วนช่วยทำให้เข้าใจในพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพได้ชัดเจน และสามารถวิเคราะห์ในระดับปัจเจกบุคคลเกี่ยวกับความต้องการในการบริโภค จุดมุ่งหมาย รวมถึง ความคาดหวังต่อตนเองและผู้อื่นจากการบริโภคด้วย

ส่วนแนวคิดที่ 3 ที่เป็นกรอบแนวคิดของวัฒนธรรมบริโภคนิยมเป็นแนวคิดซึ่งสนับสนุนแนวคิดที่ 2 ในการวิเคราะห์ระบบคิดและการดำเนินชีวิตของผู้คนที่อาศัยอยู่ในบริบทของสังคมเมืองปัจจุบัน กระแสบริโภคนิยมนี้มีผลกระทบอย่างสูงต่อรูปแบบพฤติกรรม ความคิด ทัศนคติ และค่านิยม อันเป็นผลจากการอยู่ภายใต้กลไกของระบบตลาด รวมถึงชีวิตที่ได้รับอิทธิพลจากการโฆษณาผ่านสื่อประเภทต่างๆในชีวิตประจำวัน ในเรื่องของพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพก็เช่นกัน การโฆษณามีส่วนสำคัญต่อการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เป็นอย่างมาก ปัจจัยด้านการโฆษณาจึงเป็นปัจจัยภายนอกซึ่งจะนำมาวิเคราะห์ร่วมกับปัจจัยภายในที่เกี่ยวข้องกับตนเองของผู้บริโภค เพื่อทำความเข้าใจและเปรียบเทียบทั้ง 2 มุมมองนี้ควบคู่กันไปได้ ทั้งนี้ แผนภูมิภาพที่ 1 แสดงความสัมพันธ์ของแนวคิดต่างๆที่เกี่ยวกับการบริโภคและอาหารเพื่อสุขภาพซึ่งใช้ในการศึกษาครั้งนี้



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## 1. แนวคิดเกี่ยวกับระบบการบริโภคในอดีต

### 1.1 ทฤษฎีระบบธาตุในวัฒนธรรมกรีก-โรมัน

วิธีการบริโภคเมื่อเราพิจารณาในวัฒนธรรมต่างๆในอดีตก็จะพบว่า มีหลักในการบริโภคในแนวทางที่คล้ายคลึงกัน นั่นก็คือ การเน้นการบริโภคในสัดส่วนและปริมาณที่สมดุล พอเหมาะต่อความต้องการของร่างกาย เพื่อช่วยให้ระบบการทำงานของอวัยวะส่วนต่างๆสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในส่วนของอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการย่อยและดูดซึมธาตุอาหาร เช่น กระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก เป็นต้น ทั้งนี้หลักในการบริโภคแบบสมดุลนี้จะมีความหลากหลายแตกต่างกันไปในแต่ละวัฒนธรรม โดยที่แนวคิดที่สำคัญเกี่ยวกับหลักในการบริโภคได้แก่ระบบการแพทย์แบบ Hippocratic ซึ่งให้ความสำคัญแก่สุขภาพอนามัยที่เกี่ยวกับการรักษาสภาวะสมดุลของร่างกายตามความเชื่อสำคัญที่ว่าองค์ประกอบและปริมาณของอาหารจะมีผลกระทบต่อการทำงานของร่างกาย และรวมถึงสภาพจิตใจอีกด้วย ความเชื่อในระบบธาตุนี้เน้นไปที่การรักษาสมดุลระหว่างคุณสมบัติของธาตุทั้ง 4 ซึ่งประกอบด้วย ความร้อน ความเย็น ความแห้ง และความเปียกชื้นกับของเหลวทั้ง 4 ชนิดภายในร่างกายคือ เสมหะ(เย็นและเปียกชื้น) เลือด(ร้อนและเปียกชื้น) น้ำดีสีเหลือง(ร้อนและแห้ง) และน้ำดีสีดำ(เย็นและแห้ง) (Lupton, 1998 : 69) อย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์ใน 4 รูปแบบนี้ก็อาจได้รับผลกระทบจากปัจจัยภายใน เช่น อายุและพฤติกรรมบริโภคของบุคคล หรือจากปัจจัยภายนอก เช่น ฤดูกาล สภาพอากาศ หรือช่วงเวลาของแต่ละวัน เป็นต้น ดังนั้นการบริโภคอาหารใดๆก็ตามควรจะคำนึงถึงหลักการบริโภคนี้เป็นอย่างสำคัญ ระบบคิดของการดูแลสุขภาพจากวัฒนธรรมกรีกนี้ได้ถือปฏิบัติอย่างมากในทวีปยุโรปช่วงศตวรรษที่ 16 โดยที่การศึกษาด้านอาหารในช่วงนั้นกลายเป็นหนึ่งในวิชาเล่าเรียนที่สำคัญของการเป็นสุภาพบุรุษ ทั้งนี้ สุภาพบุรุษจะต้องให้ความใส่ใจอย่างยิ่งต่ออาหารที่ตนรับประทาน บริโภคให้ตรงกับความต้องการของร่างกาย และเฝ้าระวังผลเสียที่อาจเกิดกับร่างกาย (Lupton, 1998 : 69) ดังนั้น ในยุคนั้นจึงมีตำราจำนวนมากที่กล่าวถึงทฤษฎีระบบธาตุ ซึ่งแนะนำให้ผู้อ่านให้ความสนใจต่อสุขภาพตนเอง สภาพแวดล้อมของเขา และสัดส่วนอาหารที่พอเหมาะต่อการบริโภคเพื่อเป็นการสร้างสมดุลให้แก่ร่างกาย

### 1.2 ทฤษฎี “หยิน” และ “หยาง” ในวัฒนธรรมจีน

แนวคิดสำคัญเกี่ยวกับรูปแบบการบริโภคอีกแนวคิดหนึ่งก็คือ แนวคิดการจำแนกประเภทของอาหารร้อนและเย็น หรือระบบ “หยิน” และ “หยาง” ในวัฒนธรรมจีน โดยเชื่อว่าคุณสมบัติร้อนหรือเย็นของอาหารนั้นไม่ได้เกี่ยวข้องกับอุณหภูมิของอาหารโดยตรง หรือความเผ็ดร้อนและความ

สุกดิบของอาหารแต่อย่างใด หากแต่สัมพันธ์กับผลของอาหารที่จะเกิดกับร่างกายมากกว่า ดังนั้นอาหารร้อนก็คือ อาหารที่ให้ความร้อนแก่ร่างกาย ในขณะที่อาหารเย็นก็คือ อาหารที่ให้ความเย็นแก่ร่างกายนั่นเอง ทั้งนี้ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายก็ขึ้นอยู่กับสมดุลของคุณสมบัติทั้ง 2 นี้ อาการเจ็บป่วยใดๆก็ตามจึงมีผลกระทบต่อสมดุลร้อนและเย็นของร่างกายและจำเป็นต้องมีการบำบัดรักษาทางอาหารเพื่อแก้ไขความไม่สมดุลนี้ โดยระบบการจำแนกประเภทอาหารร้อนและเย็นนี้สันนิษฐานว่าพัฒนามาจากทฤษฎีระบบธาตุของฮิปโปเครติสและกาเลนนั่นเอง (Bayan and Valdecanas, 1978 : 195) จากความคิดนี้นำไปสู่การอธิบายว่า ธาตุที่เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของจักรวาลก็คือ ธาตุเย็น (รวมความหมายไปถึง กลางคืน พระจันทร์ แผ่นดิน ฤดูหนาว ฟ้าผ่า พายุหิมะ ความเย็น ความชื้น ความหนัก ความหนาแน่นและการขาดแคลน) และธาตุร้อน (กลางวัน พระอาทิตย์ ท้องฟ้า ฤดูร้อน ฟ้าผ่า พายุฝน ความร้อน ความแห้ง ความเบาบางและความอุดมสมบูรณ์) ซึ่งทฤษฎีเหล่านี้ปรากฏอยู่ในคัมภีร์อายุรเวทของอินเดีย สำหรับและจีน (สันนิษฐานว่าเกี่ยวกับความคิดเกี่ยวกับ “หยิน” (หญิง มีด ชื้น เย็น) และ “หยาง” (ชาย สว่าง แห้งอบอุ่น) เข้ามาในสมัยราชวงศ์ฮั่น) (Bayan and Valdecanas, 1978 : 195)

จะเห็นได้ว่าการจำแนกประเภทอาหารร้อน-เย็นมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับผลของอาหารที่มีต่อร่างกาย โดยทั่วไปแล้วการบริโภคอาหารในปริมาณที่ไม่เหมาะสมก็มักจะก่อให้เกิดอาการเจ็บป่วยตามมา อาหารร้อนและเย็นนี้จึงถูกนำมาแก้ไขอาการที่เกิดขึ้น อาหารร้อนนั้นมักจะให้กับผู้ป่วยที่มีอาการหนาวสั่น เช่น จากเครื่องปรับอากาศ เพราะเชื่อว่าอาหารร้อนมีความสามารถในการช่วยระบบหมุนเวียนโลหิตและทำให้ร่างกายอบอุ่น นอกจากนั้นอาหารร้อนบางชนิด เช่น ทุเรียน มันหมู ไข่ดิบและเตายังถูกพิจารณาว่ามีความสามารถในการกระตุ้นพลังงานเพศได้อีกด้วย อย่างไรก็ตามการบริโภคอาหารร้อนมากเกินไปก็อาจส่งผลทำให้ท้องผูก ปัสสาวะเข้มข้น ลำคออักเสบ เป็นไข้และผื่นคันได้ ในทางกลับกันการบริโภคอาหารเย็นในสัดส่วนและปริมาณพอเหมาะจะสามารถลดอาการดังกล่าวข้างต้นได้ นอกจากนั้น ยังช่วยให้เกิดความกระฉับกระเฉงสำหรับผู้สูงอายุหรือต้องเผชิญกับแสงแดดและความร้อนในเวลากลางวัน อาหารเย็นจึงเหมาะกับกลุ่มคนวัยรุ่นซึ่งมีอุณหภูมิร่างกายสูง อย่างไรก็ตาม ปริมาณอาหารเย็นที่มากเกินไปก็อาจก่อให้เกิดอาการอ่อนเพลีย เชื่องซึม และในกลุ่มผู้สูงอายุอาจมีอาการของโรคไขข้ออักเสบและเส้นเลือดอุดตัน รวมถึงสตรีที่มีรอบเดือนเพราะอาหารเย็นจะช่วยกระตุ้นให้เลือดออกเพิ่มมากขึ้น

ทั้งนี้ การบริโภคอาหารในปริมาณมากเกินไปก็จะก่อให้เกิดผลเช่นเดียวกับชนิดของอาหารที่บริโภคเข้าไป เช่น อาหารร้อนก็จะให้ผลต่ออาการเจ็บป่วยแบบร้อน ส่วนอาหารเย็นก็จะส่งผลต่อ

อาการเจ็บป่วยแบบเรื้อรัง เป็นต้น การแก้อาการเหล่านี้จึงทำได้ด้วยการบริโภคอาหารที่ออกฤทธิ์ตรงกันข้ามแทน เช่น ผู้ป่วยโรคหัดและอีสุกอีใสที่เป็นโรคร้อนก็ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารร้อนจนกว่าจะหายดี ส่วนโรคที่เกิดจากอาหารเย็นก็เช่น โรคไซซ้อ โรครูมาติก และโรคที่เกี่ยวข้องเส้นประสาทต่างๆก็จำเป็นจะต้องงดอาหารประเภทเย็นด้วยเช่นกัน

### 1.3 แนวคิดเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพในวัฒนธรรมไทย

สำหรับรายละเอียดของระบบการบริโภคของวัฒนธรรมไทยนั้น พบว่าลักษณะร่วมที่สำคัญของอาหารไทยทุกภาคประการหนึ่งก็คือ ส่วนประกอบที่ใช้ล้วนมีคุณค่าทางยาและเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นพืชผักหรือเครื่องเทศ เช่น ผลขมิ้นอ่อน มีคุณสมบัติรักษาอาการท้องเสีย ข่าช่วยขับลม ใบและยอดตำลึงช่วยคลายความร้อน หรือแม้แต่พริกที่มีรสเผ็ดก็ช่วยให้เจริญอาหาร ช่วยขับลม ทำให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น เมื่อนำพืชผักเหล่านี้มาปรุงอาหารอย่างง่ายๆ เช่น แกงขนุน ต้มจืดตำลึง ต้มยำ แกงส้มดอกแค แกงขี้เหล็ก จึงเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย ทั้งนี้ อาหารไทยหลายชนิดที่รับประทานกันในชีวิตประจำวันนั้นมักจะมีคุณสมบัติทางยาในการช่วยแก้อาการผิดปกติ หรือ เจ็บป่วยของร่างกายได้ ยกตัวอย่างเช่น แกงเผ็ด ผัดเผ็ดนั้น มีสรรพคุณเป็นยาธาตุ ช่วยเรียกน้ำย่อย เจริญอาหาร ขับลมในกระเพาะและลำไส้ ส่วนแกงเลียงก็เป็นที่ยอมรับกันว่า นิยมให้หญิงแม่ลูกอ่อนรับประทาน เป็นยาเรียกน้ำนม ช่วยขับเหงื่อ เจริญอาหาร ต้มยำ ต้มส้ม ต้มโคล้ง เป็นยาแก้หวัดคัดจมูก ขับเหงื่อขับลม เรียกน้ำย่อย ขับพิษไข้แม้แต่ต้มจืดอย่างต้มจืดตำลึงหมูสับ ต้มผัก ต้มมะระ ต้มหัวไชเท้า ล้วนเป็นยาแก้ร้อนใน ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ เพราะทั้งผัก มะระ และหัวผักกาด ต่างมีรสเย็น ทำให้อุณหภูมิของร่างกายเย็นลง ช่วยถอนพิษไข้ได้

ยานอนหลับในรูปของอาหารก็มีเช่นกัน คือ แกงขี้เหล็ก ซึ่งเป็นทั้งยานอนหลับขนานเอก ยาระบายอ่อนๆ และยาแก้ไข้หัวลม ทำนองเดียวกับแกงส้มดอกแค และสะเดาน้ำปลาหวาน ส่วนอาหารประเภทส้มตำ ยำ พล่า ลาบ ก้อย และน้ำพริกทุกประเภท ใช้น้ำยาเรียกน้ำย่อย แก้โรคเบื่ออาหาร อาหารไม่ย่อย ผักที่รับประทานเป็นเครื่องเคียงก็ช่วยให้การขับถ่ายดีขึ้นด้วย

ผู้ที่เผชิญกับฝุ่นละอองอยู่บ่อยๆ หากรับประทานใบกุยช่ายผัดกับกุ้งหรือหมู หรือต้มเลือดหมูใส่ใบกุยช่าย จะเป็นยาล้างฝุ่นละอองในหลอดลมและแก้หอบได้ นักเลงสมัยก่อนหากมีเรื่องชกต่อยมาจะใช้ใบกุยช่ายคั้นน้ำผสมสุราดื่มแก้หอบ



ฤดูหนาว คุณหมึกมีของร่างกายลดลง ร่างกายขาดความอบอุ่น รับประทานชาหมึกต้มแก้ว หรือ ข้าวชาหมึก ข้าวมันไก่ เป็นการเพิ่มพลังงาน ทำให้ร่างกายอบอุ่นคลายหนาวได้

นอกจากนี้ การที่ประเทศไทยอยู่ในเขตร้อน มีอาหารการกินสมบูรณ์ตลอดปี คนไทยสามารถเลือกรับประทานอาหารได้ตามฤดู นอกจากจะช่วยประหยัดเพราะมีมากและราคาถูกลงแล้วยังได้อาหารรสชาติดี ประกอบกับมีความเชื่อว่า การรับประทานอาหารอย่างสอดคล้องกับฤดูกาล จะทำให้สุขภาพสมดุล ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

### ความเชื่อเรื่องคุณสมบัติอาหารและระบบธาตุในการบริโภคของไทย

ระบบการแพทย์แผนไทยดั้งเดิมเชื่อว่า ร่างกายของมนุษย์ประกอบด้วยธาตุ 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ หากมีสภาวะธรรมชาติภายนอกมากกระทบธาตุใดธาตุหนึ่ง ร่างกายย่อมเสียสมดุลเกิดโรคขึ้น (กรรณิการ์ พรมเสาร์และนันทา เบญจศีลารักษ์, 2542 : 27) ธรรมชาติภายนอกที่มากกระทบทำให้เกิดโรคได้แก่ ความร้อน ความเย็น ความหนาว หากร่างกายต้านไม่ไหวจะเจ็บป่วยได้ หรือหากธรรมชาติเปลี่ยนแปลงรวดเร็วจนธรรมชาติภายในปรับตัวไม่ทันก็ทำให้เกิดโรคได้เช่นกัน ดังนั้น การปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับธรรมชาติภายนอกจะช่วยหลีกเลี่ยงหรือบรรเทาอาการเจ็บป่วยได้ การเลือกรับประทานอาหารตามฤดูกาลเป็นหนทางหนึ่งในการปรับตัวให้เข้ากับธรรมชาติ

ในฤดูร้อนนั้นความร้อนจากธรรมชาติที่เพิ่มขึ้นจะมากกระทบร่างกาย เป็นเหตุให้ธาตุไฟในร่างกายกำเริบขึ้น หากกำเริบมากอาจส่งผลต่อธาตุน้ำและธาตุดิน ทำให้มีอาการตัวร้อน ปวดศีรษะ วิงเวียน อ่อนเพลีย ปากแห้ง กระหายน้ำ ร้อนใน ท้องผูก อาการดังกล่าวป้องกันได้ด้วยอาหารรสขมเย็น รสเปรี้ยว รสจืด

ในฤดูฝนที่สภาพอากาศส่งผลต่อธาตุลม ทำให้เกิดอาการท้องอืดเฟ้อ ครั่นเนื้อครั่นตัว เป็นหวัด ป้องกันได้โดยรับประทานอาหารรสเผ็ดร้อน

ฤดูหนาว ความหนาวจะส่งผลต่อธาตุน้ำ ทำให้ผิวแห้ง มีน้ศีรษะ น้ำมูกไหล ชัดยอก ขยับเขยื้อนร่างกายไม่สะดวก ท้องอืด อาหารที่เหมาะสมกับฤดูนี้ควรเป็นอาหารรสขมร้อน รสร้อน และรสเปรี้ยว

นอกจากนี้ ยังมีการพิจารณาแบบ **ทฤษฎีธาตุ** ที่มีรากฐานมาจากการแพทย์แบบอายุรเวท มีหลักการว่า ธาตุ 4 ซึ่งเป็นองค์ประกอบของร่างกายมนุษย์นั้น ธาตุที่มักเป็นต้นเหตุของภาวะแปรปรวนในร่างกายคือ ตรีธาตุ ได้แก่ ปิตตะ(ธาตุไฟ) วาตะ(ธาตุลม) และเสมหะ(ธาตุน้ำ) บุคคลแต่ละคนจะมีธาตุใดธาตุหนึ่งในสามธาตุนี้เด่นออกมาเป็นพิเศษ และจะแสดงออกเป็นนิสัยใจคอ อารมณ์ และพฤติกรรม รวมทั้งโรคและแนวโน้มการเจ็บป่วยที่มักเกิดขึ้นกับบุคคลนั้น (กรรณิการ์ พรหมเสาร์ และนันทา เบญจศิลาวัณษ์, 2542 : 27)

บุคคลที่อยู่ในธาตุลมจะมีลักษณะรูปร่างบาง น้ำหนักน้อย ผิวแห้งคล้ำ พูดเร็ว เคลื่อนไหวเร็ว พูดมาก ช่างวิตกกังวล ใจไม่มั่นคง เหงื่อออกน้อย เรียนรู้สิ่งใหม่ได้เร็วแต่ความจำสั้น ทำงานเร็ว กระตือรือร้น มีความคิดริเริ่ม คนในธาตุนี้รับประทานบ่อย ท้องผูกบ่อย นอนหลับไม่ดีนัก ทนสภาพอากาศหนาวไม่ได้ บุคคลธาตุลมควรรับประทานอาหารรสหวาน รสเปรี้ยว รสเค็ม

บุคคลที่มีธาตุไฟเด่น มีรูปร่างและน้ำหนักปานกลาง ผิวนุ่มมันเล็กน้อย พูดเก่ง คารมดี โกรธหรือหงุดหงิดง่าย มีภาวะอารมณ์ที่จริงจังแต่อ่อนไหว ซื่อฉลาด เหงื่อออกง่าย เรียนรู้สิ่งใหม่เร็ว ความจำปานกลาง คนธาตุนี้กินจุ หลับสนิท อาหารย่อยเร็ว ง่ายง่าย คนธาตุไฟทนอากาศร้อนไม่ค่อยได้ ควรรับประทานอาหารรสขม รสฝาด รสหวาน

บุคคลที่มีธาตุน้ำเด่น มีรูปร่างท้วมใหญ่ น้ำหนักมาก ผิวขาว พูดช้า ชัด น้ำเสียงอ่อนหวาน มีกังวล เคลื่อนไหวช้า ใจไม่มั่นคง กระฉ่าง เป็นคนอารมณ์สงบ ยึดมั่น เรียนรู้สิ่งใหม่ได้ช้าแต่จำได้นาน ทำงานช้า กินน้อย หลับได้สนิทมาก อากาศที่ทนไม่ได้คือเย็นและชื้น คนธาตุน้ำควรรับประทานอาหารรสเผ็ดร้อน รสขม รสฝาด

สำหรับรสชาติของพืชผักพื้นบ้านที่คนไทยรับประทานได้แก่

**รสฝาด** มีสรรพคุณฝาดสมาน ปิดธาตุ หากรับประทานมากไปทำให้อาหารฝืดคอ ท้องอืด ท้องผูก ผักพื้นบ้านที่มีรสฝาด เช่น ยอดจิก ยอดมะม่วงหิมพานต์ ผักกระโดน ยอดฝรั่ง กัลยาดิบ ผลมะตูมอ่อน

**รสหวาน** มีสรรพคุณทำให้ชุ่มชื้น บำรุงกำลัง หากรับประทานมากไปจะทำให้ลมกำเริบ ง่วงนอน เกียจคร้าน ผักพื้นบ้านไทยที่มีรสหวานตามธรรมชาติ ได้แก่ ยอดมะพร้าว ผักหวานป่า กระหล่ำปลี ผักกาด มะเขือเครือ บวบ แตง แคน เห็ด ย่านาง

**รสขม** มีสรรพคุณแก้โลหิตเป็นพิษ ดีพิการ เพื่อคลั่ง หากรับประทานมากไปทำให้กำลังตก อ่อนเพลีย ผักที่มีรสขม เช่น ผักเพกา สะเดา มะระขี้นก ยอดหวาย ยอดมะเฟือง ใบยอ ผักโขม มะเขือขื่น ขี้เหล็ก

**รสเผ็ดร้อน** แก้โรคของลม ลมจุกเสียด ปวดท้อง ลมแน่น รับประทานมากไปทำให้ อ่อนเพลีย ผักพื้นบ้านที่มีรสในกลุ่มนี้ส่วนใหญ่เป็นเครื่องเทศ เช่น พริก พริกไทย ดีปลี โหระพา ยี่ห่วย กระเทียม สะระแหน่ ผักชีฝรั่ง ขิง ข่า

**รสมัน** แก้เส้นเอ็นพิการ ปวดเสียว ขัดยอก กระตุก ผักที่มีรสมันได้แก่ สะตอ เนียง ผักกาด นกเขา บัวบก ยอดกุหลาบ ขนุนอ่อน ถั่วพู พักทอง ผักกระเฉด หัวปลี กระจิน กลอย

**รสเปรี้ยว** แก้เสมหะพิการ กัดฟอกเสมหะ กระตุ้นน้ำลาย เจริญอาหาร หากรับประทาน มากไปทำให้ท้องอืด แผลงแผล ร้อนใน ผักที่มีรสเปรี้ยวเช่น ส้มกบ ยอดแต้ว สมอ ยอดมะกอก ผักเสี้ยนดอง มะกรูด มะนาว มะเฟือง

**รสเค็ม** มีสรรพคุณซึมซาบไปตามผิวหนัง แก้โรคประดง ซา คัน รับประทานมากไปทำให้ กระหายน้ำ ร้อนใน รสเค็มในอาหารไทยส่วนใหญ่ได้จากเครื่องปรุงรส เช่น เกลือ น้ำปลา ซอสถั่ว เหลือง ปลาร้า กะปิ เป็นต้น

พืชผักที่กล่าวถึงเหล่านี้เป็นผักพื้นบ้านที่ขึ้นตามฤดูกาลของประเทศไทย สะท้อนให้เห็น ถึงวัฒนธรรมการรับประทานอาหารในอีกรูปแบบหนึ่งที่อิงหลักการสร้างสมดุลให้ตนเองโดยการ ปรับตัวตามธรรมชาติ

นอกจากผักตามฤดูกาลแล้ว พืชผักบางอย่างหากินได้ตลอดปี เช่น ตะไคร้ กระชาย ถั่ว แขก มะละกอ หัวปลี นอกจากนั้นยังมีผักหลายชนิดที่บางที่เรียกว่าผักจีน อาจเป็นเพราะชาวจีน เป็นผู้นำเข้ามา เช่น คะน้า ผักกาดเขียว ผักกาดขาว ถั่วฝักยาว แตงกวา ผักกาดหอม พืชผักเหล่านี้ สามารถหากินได้ง่าย

นอกจากจัดรายการอาหารตามฤดูว่าฤดูไหนมีพืชพันธุ์ชนิดใดก็กินพืชชนิดนั้นแล้วคนไทย ยังมีรายการอาหารตามความต้องการของร่างกายซึ่งขึ้นกับฤดูกาลอีกด้วย ตัวอย่างเช่น ในฤดูร้อน รายการอาหารเพื่อช่วยคลายร้อนได้แก่ ข้าวแช่ ต้มโคล้ง ปลาแห้งแตงโม ซึ่งเป็นอาหารไขมันต่ำ

พอถึงฤดูหนาว ร่างกายต้องการพลังงานความร้อนมากก็รับประทานอาหารจำพวกแกงกะทิ ใช้กะทิมากน้ำมันมาก เช่น แกงกระดังงอของทางภาคเหนือซึ่งเป็นภาคที่มีอากาศหนาวเย็น แกงกระดังงอทำจากข่าหั่นแว่นให้เปื่อยแล้วเอากระดังงอออก หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ นำไปเคี่ยวต่อ ผสมเครื่องปรุงรสแล้วปล่อยให้เดือด จากนั้นเทใส่ถาดทิ้งไว้ให้เย็น แกงกระดังงอจะแข็งตัวเป็นสีขาวขุ่น เวลารับประทานตัดเป็นชิ้น โรยผักชี จิ้มซีอิ๊วขาว เป็นอาหารที่มีไขมันสูงและนิยมทำในฤดูหนาว

การรับประทานอาหารตามฤดูกาลนับเป็นความฉลาดของคนไทย นอกจากจะสนองความต้องการของร่างกายในด้านสุขภาพแล้ว ยังได้อาหารราคาถูกและมีคุณภาพดีอีกด้วย

**สรุป :** ระบบภูมิปัญญาในอดีตได้ให้แนวทางที่สำคัญของหลักในการบริโภค ซึ่งก็คือ การบริโภคอาหารที่เหมาะสมในด้านชนิด ปริมาณ และคุณสมบัติ รวมทั้งวิธีการประกอบอาหารเพื่อก่อให้เกิดสภาวะสมดุลของการทำงานของระบบต่างๆในร่างกาย ทั้งนี้ เมื่อเกิดความผิดปกติ หรืออาการไม่สบายกับร่างกายก็แสดงว่า ระบบอวัยวะในร่างกายทำงานไม่สัมพันธ์กัน ดังนั้น วิธีแก้ไขก็คือ การกินอาหารที่มีสรรพคุณตรงกันข้ามหรือแก้กันได้เข้าไปแทน ซึ่งด้วยระบบการบริโภคที่ใช้หลักสมดุลธรรมชาติในการดูแลสุขภาพร่างกายนี้เองที่ทำให้คนในอดีตมีร่างกายแข็งแรงและไม่ค่อยมีอาการเจ็บป่วยบ่อยนัก

## 2. แนวคิดปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับการบริโภค

**แนวคิด Postmodernism เกี่ยวกับการร่างกายและการบริโภคอาหาร**

### -อาหารกับการสร้างตัวตน

การศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์ในการสร้างตัวตนได้นำไปสู่ความคิดในการมองร่างกายของมนุษย์ในฐานะโครงการซึ่งเป็นวิธีในการสร้างทางเลือกในการบริโภคที่เหมาะสมกับรูปร่างและขนาดของร่างกายรวมถึงในด้านสุขภาพอีกด้วย ในที่นี้ร่างกายแสดงถึงลักษณะพลวัตที่สามารถถูกสร้างขึ้นและตัดแปลงได้ Foucault (1988) ได้เคยอธิบายเกี่ยวกับ “การปฏิบัติ” และ “เทคโนโลยี” ของร่างกาย กล่าวอีกอย่างก็คือ วิธีที่บุคคลกำหนดกฎและมาตรฐานของพฤติกรรม อารมณ์ ความรู้สึก และความคิดเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันนั่นเอง การปฏิบัติต่อร่างกายจึงเป็นการแสดงถึงพื้นที่ซึ่งวาทกรรมและปรากฏการณ์ทางกายภาพจะถูกนำมาใช้ในฐานะของเป้าหมายส่วนบุคคลในการสร้างและแสดงถึงความเป็นตัวตนออกมา ดังนั้นปฏิบัติการต่อร่างกายนี้จึงกลายเป็นทางที่บุคคลตอบสนองต่อปัจจัยบังคับภายนอกต่างๆ เกี่ยวกับการควบคุมและการแสดงออกของร่างกาย วิธีที่เรารับรู้ต่อแนวทางเหล่านี้ในฐานะสิ่งสำคัญและจำเป็น รวมทั้งการนำข้อบังคับต่างๆ

นี้มาใช้ในชีวิตประจำวัน พฤติกรรมต่างๆที่ถูกฝังหรือบันทึกลงในร่างกาย การสร้างและก่อรูปร่างขึ้นมาในวิถีของวัฒนธรรมนั้น ซึ่งก็จะถูกอ่านหรือตีความจากผู้อื่นต่อไป (Grosz, 1990:65)

พฤติกรรมการเลือกและบริโภคอาหารนั้นจัดเป็นศูนย์กลางในการปฏิบัติต่อร่างกาย แสดงให้เห็นถึงการดูแลร่างกายอย่างต่อเนื่องด้วยการบริโภคอาหารที่ถูกจัดว่าเหมาะสมในวัฒนธรรมนั้นเป็นตัวสร้างแหล่งของความพึงพอใจ และยังแสดงบทบาททางสัญลักษณ์ในการแสดงความเป็นตัวตนเองด้วย ในสภาพสังคมปัจจุบันนี้ รูปลักษณ์ภายนอกของบุคคลมีความสำคัญในการที่เขาจะรับรู้ต่อตนเองและให้ผู้อื่นรับรู้ต่อตัวของเขา ในช่วงเวลาแห่งความไม่แน่นอนและร่างกายก็มีความยืดหยุ่นสูงนี้ หนทางหนึ่งในการควบคุมร่างกายก็คือ การควบคุมในด้านพฤติกรรมการบริโภคได้แก่ การลดปริมาณอาหารที่บริโภคและควบคุมประเภทของอาหารที่รับประทาน (Beck, 1992) การควบคุมในด้านการบริโภคอย่างเข้มงวดนี้ไม่เพียงแต่เป็นการแสดงให้ผู้อื่นเห็นถึงระดับความพยายามในการควบคุมตนเองอย่างสูงเท่านั้น หากแต่ความสัมพันธ์ของลักษณะต่างๆในร่างกายบางอย่างเช่น ความอ้วน ความชรา หรือความเจ็บป่วยกับคุณภาพและปริมาณของอาหารก็นำไปสู่คำอธิบายที่ว่าลักษณะเหล่านั้นไม่เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป

ดังนั้น รูปลักษณ์ของร่างกายจึงกลายเป็นจุดสร้างความภูมิใจและความรู้สึกของความสำเร็จ โดยเฉพาะถ้าร่างกายได้รับการยอมรับจากสังคม หรือบรรทัดฐานเกี่ยวกับความดึงดูดใจ แต่ทั้งนี้ก็ยังเป็นจุดสร้างความอายและความกระวนกระวายใจได้เช่นกัน ปัญหาบางอย่างเกิดขึ้นได้จากธรรมชาติของความขัดแย้งในสังคมสมัยใหม่ กล่าวคือยิ่งเรารู้เรื่องราวเกี่ยวกับตัวเรามากขึ้นเท่าใดก็ยิ่งทำให้ร่างกายกลายเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอนเมื่อมีข้อมูลใหม่ๆออกมาเท่านั้น ในที่นี้ความเจ็บป่วยและความตายในปัจจุบันจึงถูกมองในฐานะของความล้มเหลวของร่างกาย เป็นตัวบ่งชี้ถึงการขาดการควบคุมร่างกายและพฤติกรรมอย่างเป็นเหตุเป็นผล

ในอีกมุมมองหนึ่งซึ่งง่ายที่สุดทางด้านชีววิทยา เมื่อเราบริโภคและดูดซึมอาหารนั้นเราได้กลายเป็นสิ่งที่เราบริโภคเข้าไป การรับอาหารเข้าไปในร่างกายก็เปรียบเทียบบนเสมือนการรับโลกเข้าไปในร่างกายนั่นเอง (Bakhtin, 1984: 281) ผลก็คือการรับประทานอาหารนั้นกลายเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับมโนทัศน์ด้านร่างกาย อาจกล่าวได้ว่าอาหารเป็นสิ่งที่อยู่ในสภาวะกึ่งกลางเชื่อมต่อระหว่างธรรมชาติและวัฒนธรรม มนุษย์และธรรมชาติ รวมทั้งภายนอกกับภายใน (Atkinson, 1983:11) และเพราะกระบวนการในการรับนี้เป็นสิ่งที่ไม่สามารถแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงได้จึงกลายมาเป็นต้นกำเนิดของความกังวลและความเสี่ยงในที่สุด ทั้งนี้ความเป็นตัวตนไม่เพียงเชื่อมโยงเฉพาะกับส่วนประกอบทางอินทรีย์ของอาหารเท่านั้น หากแต่ยังรวมถึงความหมายทางสัญลักษณ์

ของมันอีกด้วย เพราะฉะนั้นการแบ่งหมวดหมู่หรือจัดประเภทอาหารก็คือ การที่เราทำความเข้าใจกับสิ่งที่จะกลายมาเป็นส่วนหนึ่งของตัวเรานั้นเอง

Fischler ได้อธิบายถึง omnivore's paradox ในความหมายของความขัดแย้งอย่างต่อเนื่องระหว่างความต้องการทางชีววิทยาของมนุษย์ต่อความหลากหลาย ความแตกต่าง และความคิดริเริ่มกับความจำเป็นในการรอบคอบระมัดระวังการบริโภคอาหารที่ไม่คุ้นเคยซึ่งอาจเป็นอันตรายอย่างมากได้ กล่าวคือมนุษย์จำเป็นต้องค้นหาอาหารรูปแบบใหม่ๆ เพื่อสร้างความหลากหลายในการบริโภค แต่ขณะเดียวกันก็ต้องระมัดระวังอาหารชนิดใหม่ๆ ที่อาจเป็นอันตรายด้วย Fischler (1980 : 946) อธิบายว่า ถ้าบุคคลไม่ทราบถึงสิ่งที่เขากำลังรับประทานอยู่ก็จะเกิดคำถามต่อตัวตนของเขาได้เช่นกัน ดังนั้นการรับชนิดของอาหารที่ไม่ถูกต้องเข้าสู่ร่างกายก็จะนำไปสู่ความแปรปรวน และลดรอนความเป็นตนเองลงไป นอกจากนี้ Fischler แล้ว Falk (1994: 24-5) ก็เป็นผู้อธิบายความแตกต่างระหว่าง “ร่างปิด” และ “ร่างเปิด” ซึ่งร่างเปิดนั้นก็คือร่างกายในสังคมชนเผ่าหรือสังคมดั้งเดิม โดยที่พิธีกรรมการบริโภคอาหารและกิจกรรมอื่นๆ ได้แสดงถึงหน้าที่ของอาหารในฐานะบูรณาการของชุมชนนั้นๆ การแบ่งและร่วมรับประทานอาหารในมือพิธีกรรมก็เป็นการสร้างพื้นที่ของความเป็นตนเองในชุมชนด้วย (Falk, 1994: 20) ในชุมชนประเภทนี้ ความเป็นตัวตนสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับกลุ่มซึ่งแตกต่างกับมโนทัศน์สมัยใหม่ของความเป็นปัจเจกบุคคล และความเป็นอิสระ อาจกล่าวได้ว่า แนวความคิดภายใน /ภายนอกนี้มีความเกี่ยวข้องกับกลุ่มหรือ พฤติกรรมรวมหมู่มากกว่าในด้านพื้นที่ของแต่ละบุคคล (Falk, 1994: 21)

อย่างไรก็ตาม ในร่างกายสมัยใหม่นั้นก็มีการควบคุมพื้นที่ร่างกายของปัจเจกบุคคลต่อภายนอกเป็นอย่างมาก และยังรวมถึงการแสดงออกด้านอารมณ์ความรู้สึกอีกด้วย Falk อธิบายว่าในสภาพปัจจุบันนั้น บทบาทของอาหารในฐานะของพิธีกรรมที่แสดงความเป็นชุมชนนั้นได้ถูกจำกัดขอบเขตลง (Falk, 1994: 25) ร่างกายของบุคคลเองที่เป็นผู้กำหนดว่าจะรับประทานสิ่งใดเข้าไปในร่างกายและตัวตนของเขา โดยที่การตัดสินใจในเรื่องของรสนิยมนี้ก็จะมีความสำคัญมากต่อตนเอง ในที่นี้สิ่งที่เป็นศูนย์กลางในการสร้างความเป็นตัวตนที่สัมพันธ์กับการบริโภคอาหาร ก็คือหน้าที่ของปาก ซึ่งเป็นตัวเชื่อมระหว่างภายนอกของร่างกายและภายใน (Falk, 1994: 14) Falk กล่าวว่า ปากเป็นทวารของร่างกายที่ได้รับการควบคุมมากที่สุดในการทำหน้าที่ทั้งรับอาหารและใช้ในการพูด ปากจึงเป็นพื้นที่ในสภาวะกึ่งกลางด้วย Falk อธิบายว่าปากเป็นช่องเปิดประตู 3 ช่องในการปกป้องตนเองจากภายนอก ประตูที่หนึ่ง ทำการควบคุมสิ่งที่จะนำเข้าไปในปากซึ่งถูกกำหนดด้วยกฎทางโภชนาการของวัฒนธรรมนั้น ประตูที่สอง ทำหน้าที่ตัดสินใจในการใส่สิ่งที่นำกลับออกมาไม่ได้สู่ร่างกายและตัวตนของบุคคลและทำให้สิ่งนั้นกลายเป็นส่วนหนึ่งของตนเอง และ

ประตูลูกสุดท้ายก็คือ การพิจารณาถึงรสชาติและกลิ่นรสของอาหาร ซึ่งไม่ได้แยกเป็นอิสระจากวัฒนธรรม (Falk, 1994 :14-15)

#### -การบริโภคอาหารในฐานะสินค้า

มีการกล่าวว่า อาหารเป็นสินค้าเพียงหนึ่งเดียวที่สามารถบริโภคเข้าไปได้ การรับประทานอาหารนั้นถูกมองว่าเป็นการนำสิ่งที่ดีที่สุดในทางเลือกของการบริโภคเข้าสู่ร่างกาย รวมทั้งยังเป็นสิ่งหนึ่งที่คงทนถาวรต่อทั้งภายในและภายนอกร่างกาย โดยที่สีผิว น้ำหนัก ความแข็งแรงของกระดูก สภาพผมและเล็บ การย่อยอาหารต่าง ๆ นั้นล้วนเป็นผลมาจากอาหารทั้งสิ้น ในที่นี้การบริโภค มีความหมายครอบคลุมไม่เฉพาะเพียงการรับประทานอาหารและการดื่มเท่านั้น การที่บุคคลใช้สินค้า (รวมทั้งอาหาร) เพื่อสร้างความเป็นตัวตนของเขา แยกตนเองออกจากผู้อื่นและสร้างความเป็นสมาชิกของกลุ่มย่อยต่างๆ ทั้งนี้ การบริโภคสินค้าได้มีบทบาทสำคัญในสังคมปัจจุบันที่แหล่งหรือสถาบันซึ่งกำหนดนิยามความเป็นตัวตน และความแตกต่าง เช่น สถาบันศาสนา วัฒนธรรมชั้นสูง จิตสำนึกทางชนชั้น และความเกี่ยวข้องทางการเมือง ได้ถูกลดบทบาทลงไปเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในหมู่ของกลุ่มวัยรุ่น (Laermans, 1993: 155)

Falk ได้เสนอว่าผู้คนในสังคมสมัยใหม่จะมีบุคลิกภาพเฉพาะตัวที่เป็นผลของระดับความเป็นปัจเจกบุคคลและความรู้สึกแบ่งแยกตนเองจากผู้อื่น อาหารมีหน้าที่กระตุ้นด้านความรู้สึกนึกคิดมากเท่ากับที่สัมพันธ์ต่อความต้องการทางจิตวิทยา (Falk, 1994: 31) เขากล่าวว่าในขณะที่อาหารถูกลดบทบาทในกิจกรรมทางพิธีกรรม ก็กลับมีการเกิดของการกินแบบใหม่ขึ้นมา เช่น อาหารประเภทขนมขบเคี้ยว และสิ่งของบางอย่างที่สามารถนำเข้าในปากได้และถูกพิจารณาว่าเป็นอาหาร เช่น ยาสูบ ลูกกวาด สุรา น้ำอัดลม และหมากฝรั่ง โดย Falk เรียกอาหารเหล่านี้ว่า oral side-involvements ซึ่งมุ่งไปที่การกระตุ้นความอยากรับประทานอาหารมากกว่าคุณค่าทางโภชนาการหรือช่วยบรรเทาความหิว (Falk, 1994:25) จะเห็นได้ว่า Falk ให้ข้อมูลที่น่าสนใจต่อการศึกษาน้ำที่เชิงสัญลักษณ์ของอาหารที่จะขยายไปถึงเรื่องความสัมพันธ์ของบุคคลที่รับประทานอาหารในสังคมตะวันตก อีกด้วย

ตามที่ Falk อธิบายนั้น ในฐานะที่เป็นสินค้า อาหารได้ถูกบริโภคไม่เพียงเพื่อเสริมสร้างหรือบำรุงร่างกาย หรือบรรเทาความหิวเท่านั้น แต่ยังเพื่อบริโภคคุณค่าทางวัฒนธรรมที่ล้อมรอบอาหารนั้นอยู่ด้วย การซื้อหรือบริโภคสินค้านั้นก็คือ การส่งผ่านคุณค่าเหล่านั้นลงไปยังร่างกาย อาหารจึงเป็นสิ่งที่สะท้อนต่อตนเองและผู้อื่นในเรื่องที่ว่า บุคคลมีการรับรู้ต่อตนเองหรืออยากให้ตนเองถูกรับรู้อย่างไร ตัวอย่างเช่น การซื้อและรับประทานแฮมเบอร์เกอร์ แสดงภาพสมาชิกของ

กลุ่มทางวัฒนธรรมซึ่งต่างจากกลุ่มสมาชิกที่รับประทานอาหารในภัตตาคาร เป็นต้น การบริโภคอาหารจึงเป็นจุดศูนย์กลางของการสร้างตัวตนของบุคคล และในเมื่ออาหารถูกบริโภคในเชิงสัญลักษณ์แล้วนั้น รสชาติของมันจึงกลายเป็นเรื่องที่สำคัญรองลงมา แต่รูปลักษณ์ภายนอกต่างหากที่เป็นสิ่งที่สำคัญมากที่สุดนั่นเอง

นอกจากนั้น การจะทำความเข้าใจกับอาหารในฐานะสินค้านั้นก็จำเป็นต้องทำความเข้าใจในบทบาทและผลกระทบของการโฆษณาเชิงพาณิชย์ในการสร้างภาพให้แก่อาหารด้วย ซึ่งผลิตภัณฑ์ต่างๆก็ได้วางแผนการตลาดเพื่อสร้างความแตกต่างระหว่างคู่แข่งทางการค้า ดังนั้น การโฆษณาและการบรรจุหีบห่อจึงพยายามค้นหาการสร้างภาพที่เหมาะสมแก่ตัวตนของผู้บริโภคโดยไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงคุณค่าของสารอาหาร รสชาติ และส่วนประกอบมากนัก โดยเฉพาะในผลิตภัณฑ์บางอย่าง เช่น น้ำอัดลม ขนมหวาน ซอสปรุงรส อาหารแช่แข็งหรืออาหารกระป๋องนั้น รูปลักษณ์และคุณค่าทางสัญลักษณ์ต่างมีความสำคัญอย่างยิ่งในการสร้างความหมายของสินค้า ผลิตภัณฑ์อาหาร เช่น ขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลมหรือแม้แต่อาหารเพื่อสุขภาพก็ตาม จะถูกเพิ่มเติมคุณค่าบางประการลงไป เช่น ความอ่อนโยน ความแข็งแรง แรงดึงดูดทางเพศ และความสนุกสนาน มากกว่ารสชาติในการรับประทานหรือดื่มนั่นเอง

#### -อาหารกับการสร้างความแตกต่างทางสังคม

ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารได้ถูกถ่ายทอดทางวัฒนธรรมจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง ความเชื่อและพฤติกรรมในการบริโภคอาหารได้ถูกอบรมตั้งแต่ในวัยเด็ก และมีบทบาทสำคัญอย่างมากทั้งในหน่วยของครอบครัวและกลุ่มวัฒนธรรมย่อย อาหารมีบทบาททั้งในวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ในการเชื่อมโยงกลุ่มสมาชิกและกลุ่มเครือญาติ หน้าที่ของการบริโภคอาหาร 2 ประการก็คือ การสร้างตัวตนของปัจเจกบุคคลผ่านการบริโภคอาหาร และทำให้บุคคลรวมอยู่ในกลุ่มสังคมได้ การเตรียมและร่วมกันรับประทานอาหารก็จัดว่าเป็นวิธีที่ดึงคนเข้ามาสู่ชุมชนเดียวกัน เพราะฉะนั้นอาหารจึงมีหน้าที่สำคัญต่อการสร้างความแตกต่างระหว่างวัฒนธรรมต่างๆ และช่วยเสริมความแข็งแกร่งให้ภายในกลุ่มด้วย

จากอดีตที่ผ่านมา วิธีการปฏิบัติเกี่ยวกับอาหารนั้นมีความแตกต่างกันไปตามชั้นทางสังคม เมืองและประเทศนั้นๆ เป็นต้น ทั้งวิธีการผลิตอาหารแบบสมัยใหม่ในปัจจุบันก็เป็นสิ่งที่มีผลกระทบต่อความแตกต่างนี้ด้วย แต่ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงนี้ อาหารยังคงมีความแตกต่างซึ่งกันและกันในด้านของราคา ความแพร่หลาย และที่สำคัญก็คือ ความหมายในวัฒนธรรม โดยที่ในวัฒนธรรมต่างๆนั้นอาหารจะเป็นสัญลักษณ์ที่แสดงถึงการเปลี่ยนผ่าน การเปลี่ยนฤดูกาล รวมถึง



สร้างความแตกต่างระหว่างช่วงเวลาเทศกาลและช่วงเวลาปกติอีกด้วย แต่ทั้งนี้ Mennell (1985: 327) ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า ความนิยมในอาหารนั้นอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามช่วงเวลา ซึ่งบางครั้งก็อาจสูญเสียความหมายเดิมในวัฒนธรรมที่มีมากก็ได้ เช่น อาหารประเภทเครื่องใน และเค้กฟุดดิงส์ดำที่เคยเป็นอาหารตามธรรมเนียมของชาวเกษตรกรดั้งเดิมนั้นได้สูญเสียความหมายในเชิงลบของมันไป และกลับกลายเป็นอาหารที่นิยมรับประทานในภัตตาคารแทน เป็นต้น

อาหารและวิธีการประกอบอาหารในที่สุดแล้วจึงเป็นสิ่งที่สร้างพลังอย่างสูงในการสร้างขอบเขตระหว่าง “เรา” และ “เขา” (Lupton, 1996: 26) อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนแปลงในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมาก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ความแตกต่างของอาหารในแต่ละวัฒนธรรมมีความแตกต่างกันลดน้อยลง ตัวอย่างเช่น ในประเทศทวีปเอเชีย เช่น ประเทศจีน มาเลเซีย หรือสิงคโปร์นั้น อาหารตะวันตกถูกพิจารณาว่าเป็นของสมัยใหม่ แสดงถึงสัญลักษณ์ด้านสถานภาพ และถูกโฆษณาประชาสัมพันธ์ว่ามีผลดีต่อสุขภาพมากกว่าอาหารในวัฒนธรรมดั้งเดิมของเอเชีย ดังนั้นอาหารต่างๆ เช่น ขนมปัง บิสกิต และผลิตภัณฑ์นมจึงถูกบริโภคในประเทศเหล่านี้เป็นจำนวนมาก (Ripe, 1993: 37) จะเห็นได้ว่าอาหารจากตะวันตกประสบความสำเร็จอย่างสูงมากจากผลของการโฆษณาจนทำให้ผู้บริโภครู้สึกคล้อยตามว่า การบริโภคอาหารตะวันตกก็คือการรับหรือชิมชั้บวัฒนธรรมตะวันตกไว้ในตนเอง แต่ขณะเดียวกันก็ปฏิเสธอาหารในวัฒนธรรมของตนเอง โดยที่เรื่องของคุณค่าทางอาหารนั้นไม่มีผลต่อความต้องการในการบริโภคด้วยเหตุผลที่กล่าวมาแล้วนั่นเอง

#### -โครงการและทุนทางร่างกาย

ลักษณะปรากฏชัดและสามารถเปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็วของร่างกายในปัจจุบันได้ก่อให้เกิดผลที่สำคัญต่อการรับรู้ต่อตนเองของคนสมัยใหม่ โดยที่ร่างกายถูกมองในฐานะโครงการหรือ body projects ในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของอัตลักษณ์ของบุคคล (Woodward, 1997: 69) และมีรูปแบบของความเป็นปัจเจกบุคคลสูง แนวคิดนี้มีความสำคัญอยู่ที่การมองเกี่ยวกับร่างกายของคนสมัยใหม่ว่า ร่างกายนั้นสามารถนำมาแต่งเติมหรือดัดแปลงให้ดีขึ้นโดยเจ้าของร่างได้ กล่าวคือ การเสนอให้บุคคลมีความใส่ใจต่อการจัดการ บำรุงรักษา และต่อรูปลักษณ์ของตนเอง หรือก็คือการสร้างร่างกายที่สมบุรณ์และมีสุขภาพดีนั่นเอง โดยมีเหตุผลจากการที่สุขภาพของบุคคลในปัจจุบันได้รับการคุกคามจากสภาพแวดล้อมโดยรอบ บุคคลจึงควรจะมีควมรับผิดชอบต่อตนเองด้วยการปฏิบัติวิธีการบางอย่างเพื่อดูแล สุขภาพตนเอง ซึ่งไม่เพียงแต่เป็นการป้องกันอาการเจ็บป่วย หรือ โรคต่างๆเท่านั้น หากแต่ยังเป็นการสร้างความรู้สึที่ดีต่อร่างกายในสายตาของตนเองและผู้อื่น นอกจากนั้น โครงการของร่างกายนี้ก็ยังเป็นวิธีการสร้างสื่อในการแสดงออกและเป็นแนวทางที่ทำให้บุคคลรู้สึกมั่นใจและสามารถควบคุมร่างกายของตนเองได้มากขึ้น

สำหรับแนวคิดที่เกี่ยวกับทุนทางกายภาพของร่างกาย Bourdier ถึงวิธีการที่ร่างกายจะ  
ได้มาซึ่งอำนาจ สถานภาพ และความแตกต่างในทางสัญลักษณ์จากที่มาจากหลายแห่ง  
(Woodward, 1997: 88) ในปัจจุบันเราสามารถพบตัวอย่างจากกระบวนการนี้ได้ทั่วไป เช่น  
ร่างกายของนักกีฬา นักร้อง นักแสดง หรือ นางแบบที่ใช้ร่างกายในการสร้างชื่อเสียง สถานภาพ  
ตลอดจนฐานะทางเศรษฐกิจของเจ้าของร่างกายทั้งสิ้น โดยการเปลี่ยนแปลงคุณค่าของร่างกายนี้จะมี  
ความแตกต่างหลากหลายกันไปตามระดับของผลประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับรวมถึงรูปแบบของ  
การแลกเปลี่ยนอีกด้วย

สิ่งที่ปรากฏชัดก็คือ ร่างกายนั้นก็มีส่วนในการสร้างและถ่ายทอดความแตกต่างทางสังคม  
กล่าวคือ ร่างกายเป็นสิ่งแสดงถึงชนชั้นทางสังคมที่ถูกประทับบนร่างกายของบุคคลใน 3 ด้านก็คือ

1. ตำแหน่งทางสังคมของปัจเจกบุคคล (สภาพแวดล้อมทั่วไปทางวัตถุในชีวิตประจำวัน)
2. รูปแบบลักษณะของร่างกายที่สร้างการตอบสนองของบุคคลต่อสถานการณ์ต่างๆ
3. พัฒนาการทางด้านรสนิยมส่วนตัว

ผลซึ่งเกิดจากปัจจัยทั้ง 3 นี้ก็คือ บุคคลมีแนวโน้มในการพัฒนาร่างกายเพื่อจะปรับตัวต่อ  
ความแตกต่างทางสังคมผ่านรูปแบบพฤติกรรมต่างๆ เช่น สำเนียงการพูด ท่วงท่า และอิริยาบถ  
ทั้งหลาย (1997: 88) ทั้งนี้ Bourdieu อธิบายว่า ชนชั้นเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้ร่างกายมีการพัฒนาใน  
แนวทางที่แตกต่างกัน โดยที่ในกลุ่มชนชั้นล่างมักจะสร้างความสัมพันธ์เชิงเครื่องมือกับร่างกาย  
ของตนเองจากความจำเป็นในการดำรงชีวิต สิ่งที่น่าสนใจในที่นี้ก็คือ การที่ร่างกายมีฐานะเป็น  
เครื่องมือ(ของร่างกาย)จึงทำให้ความรู้สึกต่อร่างกายบางเรื่อง เช่น ในด้านสุขภาพและความ  
เจ็บป่วย กลายเป็นเพียงความรู้สึกถูกจำกัดเพียงแค่การดูแลร่างกายให้แข็งแรง สามารถทำงานได้  
เท่านั้น ในทางกลับกัน กลุ่มบุคคลซึ่งมีฐานะทางเศรษฐกิจก็เป็นผู้ที่มีทรัพยากรในการปฏิบัติต่อ  
ร่างกายในฐานะโครงการดังที่กล่าวไว้ข้างต้นได้ บุคคลในกลุ่มนี้จะเชื่อว่า พวกเขามีความสามารถ  
ในการจัดการดูแลสุขภาพของตนเอง และดังนั้นจึงพยายามค้นหาและปฏิบัติตามรูปแบบการ  
ดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเองได้ (Calnan, 1987: 83)

กระบวนการสร้างความแตกต่างในรูปแบบของร่างกายนี้เป็นหลักการสำคัญในการอธิบาย  
ทฤษฎีการสร้างคุณค่าทางสัญลักษณ์ของ Bourdieu (Woodward, 1997: 89) เขาได้อธิบายว่า  
ร่างกายในเชิงเครื่องมือของชนชั้นล่างนั้นปราศจากคุณค่าทางสัญลักษณ์ (เช่น การที่ความแข็งแรง  
ของร่างกายถูกให้คุณค่าในฐานะเครื่องมือซึ่งก่อให้เกิดแรงงาน) แต่ชนชั้นสูงและชนชั้นกลางนั้น  
เป็นผู้ที่มีความสามารถในการสร้างความหมายสูงสุดต่อรูปแบบของร่างกายได้ (Bourdieu, 1986:

246) เราอาจกล่าวได้ว่า ชนชั้นเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลสูงต่อวิธีการที่บุคคลปฏิบัติต่อร่างกายรวมถึงคุณค่าทางสัญลักษณ์ที่ติดอยู่กับร่างกายนั้นๆด้วย

นอกจากสิ่งที่กล่าวมาแล้ว Bourdier ก็ยังอธิบายเพิ่มเติมว่า ร่างกายของชนชั้นล่างเป็นประเภทที่ก่อให้เกิดทุนทางกายภาพซึ่งมีคุณค่าในการแลกเปลี่ยนได้น้อยกว่าในร่างกายของชนชั้นกลางและชนชั้นสูง (Bourdier, 1978) อย่างไรก็ตาม การกล่าวเช่นนี้ไม่ได้เป็นการแสดงว่าชนชั้นล่างขาดโอกาสในการเปลี่ยนทุนทางร่างกายไปในรูปแบบอื่นๆได้ หากแต่ปัจจัยในด้านการศึกษาหรือ กิจกรรมต่างๆนั้น ไม่ได้เกิดขึ้นเพื่อสอดคล้องกับการสร้างคุณค่าให้แก่ร่างกายของชนชั้นล่างนั่นเอง แต่ขณะเดียวกัน ชนชั้นสูงและชนชั้นกลางก็เป็นผู้ที่มีโอกาสมากกว่าในการแปรรูปทุนทางกายภาพเหล่านี้ผ่านกิจกรรมต่างๆ เช่น การศึกษา การเล่นกีฬา กิจกรรมทางสังคม และรวมถึงพฤติกรรมในการบริโภคอีกด้วย กิจกรรมเหล่านี้เองก็จะเป็นช่องทางสำคัญในการเปลี่ยนแปลงในการสร้างชื่อเสียง การยอมรับ และสถานภาพบางอย่างแก่บุคคลได้

**สรุป :** แนวคิดต่างๆที่ให้มุมมองเกี่ยวกับร่างกายของบุคคลในสังคมปัจจุบันนั้น มีส่วนช่วยในการทำความเข้าใจและศึกษาพฤติกรรมในการบริโภคในบริบทของสังคมเมือง ในกรณีของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อการวิเคราะห์ต่อแง่มุมในด้านการรับรู้ตนเองของผู้บริโภคจากการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพว่า บุคคลมีความต้องการหรือปรารถนาต่อผลอะไรจากการบริโภคผลิตภัณฑ์นี้ และนอกจากผลทางการแพทย์ที่อาหารเพื่อสุขภาพจะก่อให้เกิดกับร่างกายแล้ว ยังมีความหมายในเชิงสัญลักษณ์อื่นๆซ่อนอยู่หรือไม่ สิ่งทีกล่าวนี้อาจแสดงให้เห็นจากการสร้างความแตกต่างในเรื่องของ สถานภาพ ชนชั้น ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม รวมถึง จิตสำนึกในการดูแลเอาใจใส่ต่อตนเองมากกว่าผู้อื่นดังที่กล่าวไว้ในประเด็นของ The Body Projects และการใช้อาหารเพื่อสุขภาพในการเสริมสร้างและบำรุงสุขภาพของตนเองเพื่อเป้าหมายอื่นอีก ตามแนวคิดของร่างกายกับทุนทางกายภาพ ทั้งนี้ ยังอาจกล่าวรวมได้ถึงความเข้าใจและการตีความหมายของความเป็นกลุ่มของผู้ที่มีพฤติกรรมในการบริโภคซึ่งคล้ายคลึงกัน ว่ามีการมองความเป็นกลุ่มของตนเองอย่างไร หรือรวมทั้งการมองบุคคลภายนอกอื่นๆที่ไม่ได้อยู่ภายในกลุ่มอีกด้วย

### 3. แนวคิดวัฒนธรรมบริโภคนิยม (Consumer Culture)

วัฒนธรรมบริโภคนิยมเกิดขึ้นจากพื้นฐานของการขยายตัวในระบบการผลิตสินค้าแบบทุนนิยม ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงหรือแปรรูปวัฒนธรรมทางวัตถุให้กลายเป็นสินค้าของผู้บริโภคที่สามารถซื้อขายหรือบริโภคได้ (Featherstone, 1992: 14) ในที่นี้อาจเป็นสิ่งที่นำไปสู่ความเท่า

เทียมและอิสระเสรีของปัจเจกบุคคลได้ แต่ทั้งนี้ก็ยังมีการมองอีกว่า ระบบบริโภคนิยมเป็นตัวเพิ่มความสามารถในการคิดคำนวณและดึงดูดใจผู้คนด้วยการมอบทางเลือกเกี่ยวกับความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีขึ้น ในอีกประเด็นหนึ่งก็ได้มีการมองว่า ความพึงพอใจที่ได้มาจากสินค้านั้นมีความเกี่ยวข้องกับการเข้าถึงโครงสร้างทางสังคมผ่านการแสดงและรักษาความแตกต่างกันอันเนื่องมาจากสถานะของความต้องการต่อการใช้ชีวิตที่สะดวกสบาย (เห็นได้จากการที่บุคคลใช้สินค้าเพื่อสร้างพันธะทางสังคม หรือสร้างความแตกต่าง เป็นต้น) ในประการสุดท้าย วัฒนธรรมบริโภคนิยมยังเป็นตัวสร้างความพึงพอใจทางด้านอารมณ์และจิตใจต่อการบริโภคความฝันและความปรารถนาในการบริโภคทางวัฒนธรรมโดยเฉพาะ ในด้านของการให้ความสำคัญกับร่างกายและความพึงพอใจต่อชีวิตหรูหราและสะดวกสบาย ในที่นี้ สภาพปัจจุบันของการบริโภคสัญลักษณ์ทางสินค้าที่มากเกินไปก็ก่อให้เกิดคำถามสำคัญและการตีความในด้านความสัมพันธ์ระหว่างวัฒนธรรม เศรษฐกิจ และสังคม

#### - การผลิตเพื่อการบริโภค

แนวคิดในอดีตของหลักเศรษฐศาสตร์เชิงคลาสสิกนั้นถือว่าวัตถุที่มาจากการผลิตทุกชิ้นนั้นคือการบริโภค ซึ่งทุกคนสามารถสร้างความพึงพอใจสูงสุดของตนเองจากการซื้อสินค้าที่มีอยู่อย่างมากมายหลายชนิดและประเภท ในทางกลับกันมุมมองของนักทฤษฎีในแนว neo-Marxist ในปัจจุบัน ได้มองการพัฒนาที่ว่า เป็นการสร้างโอกาสเพิ่มขึ้นในการควบคุมและจัดการต่อการบริโภค ทั้งนี้ การขยายตัวของระบบการผลิตแบบทุนนิยมที่เกิดขึ้น เป็นตัวการสำคัญในการสร้างตลาดใหม่และการศึกษาที่สร้างกลุ่มผู้บริโภคโดยผ่านการโฆษณาและสื่อต่างๆ (Ewen, 1976) ทำให้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ศิลปะและวัฒนธรรมได้ถูกนำมาใส่และเติมลงไปในอุตสาหกรรมทางวัฒนธรรม การรับรู้ของบุคคลถูกควบคุมโดยคุณค่าการแลกเปลี่ยนของสินค้าในฐานะของเป้าหมายที่สูงกว่า และค่านิยมซึ่งถูกครอบงำจากตรรกะของกระบวนการผลิตและการตลาด ในวัฒนธรรมที่คุณภาพถูกเปลี่ยนให้เป็นปริมาณนี้นำไปสู่การทำลายรูปแบบวัฒนธรรมดั้งเดิมและวัฒนธรรมชั้นสูงให้กลายมาเป็น “วัฒนธรรมใหม่” หรือ “วัฒนธรรมทุนนิยมสมัยใหม่” ที่ Adorno (1972) อธิบายว่า เมื่อการครอบงำของคุณค่าการแลกเปลี่ยนได้เป็นตัวขจัดความหมายดั้งเดิมของสินค้าแล้ว (Rose, 1978: 25) ก็ทำให้สินค้ามีอิสระในการที่จะได้รับความหมายหรือคุณค่าใหม่ๆ โดยอาศัยการโฆษณาในการสร้างภาพของความโรแมนติก แปลกประหลาด น่าค้นหา สวยงาม หรือ เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของสุขภาพให้ดียิ่งขึ้นซึ่งเราพบได้จากสินค้าต่างๆในชีวิตประจำวัน เช่น สบู่ เครื่องซักผ้า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และรวมถึงผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพด้วยเช่นกัน

แนวคิดในการศึกษาเกี่ยวกับวัฒนธรรมบริโภคนิยมได้ถูกแสดงออกในงานของ Baudrillard (1970) เพื่อเป็นการโต้แย้งว่า การบริโภคนั้นถือเป็นอีกรูปแบบหนึ่งของการจัดการทาง สัญลักษณ์ ซึ่งเป็นศูนย์กลางทางความคิดของลัทธิทุนนิยมในปัจจุบันที่เกิดการรวมตัวกันของ เครื่องหมายและสินค้า เพื่อก่อให้เกิดการสร้าง “เครื่องหมายทางการค้า” ขึ้น ผลก็คือ ทำให้ เครื่องหมายสามารถมีอิสระจากวัตถุ และสามารถนำไปใช้กับความสัมพันธ์หลากหลายที่เกิดขึ้นได้ Baudrillard อธิบายเพิ่มเติมโดยการเน้นไปที่การเปลี่ยนแปลงของกระบวนการผลิตไปสู่การผลิต ซ้ำและก่อให้เกิดการแตกตัวแบบไม่สิ้นสุดของสัญลักษณ์ ภาพ และรูปแบบผ่านสื่อในการทำลาย ความแตกต่างระหว่างภาพลักษณ์กับความเป็นจริง ดังนั้น สังคมบริโภคนิยมจึงมีความสำคัญทาง วัฒนธรรม ทั้งนี้เพราะชีวิตทางสังคมได้เริ่มถูกแปรเปลี่ยน ความสัมพันธ์ทางสังคมมีความ หลากหลายเพิ่มมากขึ้น นอกจากนั้น สังคมก็ถูกลดโครงสร้างโดยการบริโภคนิยมของสินค้า ที่มีจำนวนมากในปัจจุบันกับกระบวนการผลิตซ้ำของภาพเหล่านี้จะนำไปสู่การสูญหายของ ความหมายที่ตายตัวในรูปแบบเดิม ดังคำกล่าวที่ว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างของชีวิตทางสังคมนั้นสามารถ ถูกทำให้เป็นวัฒนธรรมได้” โดยที่ตรรกะภายในของสังคมแบบทุนนิยมนี้และเป็นตัวนำไปสู่ความ เชื่อตามแนวคิด Postmodernism ดังที่ได้อธิบายมาแล้ว (Featherstone, 1992: 18)

#### - รูปแบบชีวิตกับวัฒนธรรมบริโภคนิยม

วัฒนธรรมบริโภคนิยมอธิบายถึงลักษณะของความเป็นปัจเจกบุคคล การแสดงออก รวมทั้งการรับรู้ความเป็นตนเอง ซึ่งร่างกาย เครื่องแต่งกาย คำพูด กิจกรรมยามว่าง การ รับประทานอาหาร รถยนต์ส่วนตัว และบ้านของบุคคลกลายเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงรสนิยมและรูปแบบ การใช้ชีวิตของผู้บริโภคนั้นๆ โดยการกล่าวในด้านนี้อาจจะต้องพิจารณาถึงประเด็นที่สำคัญ 2 ประเด็น ในประการแรก ภายในมิติทางวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับเศรษฐกิจนั้น การใช้ สัญลักษณ์กับสินค้าอยู่ในฐานะของการเป็น “เครื่องมือในการสื่อสาร” ไม่ใช่เป็นเพียง “เครื่องใช้” ประการที่ 2 ก็คือ การพิจารณาสินค้าทางวัฒนธรรมตามหลักการตลาดของอุปสงค์-อุปทาน การ คำนวณต้นทุน การแข่งขัน และการผูกขาดซึ่งอยู่ภายใต้มิติของรูปแบบชีวิต (Featherstone, 1992: 83) สิ่งสำคัญของวัฒนธรรมบริโภคนิยมก็คือ การลบคุณค่าเดิมในธรรมชาติแล้วแทนที่ด้วยการ ครอบงำจากคุณค่าการแลกเปลี่ยนภายใต้ระบบทุนนิยมที่แปรเปลี่ยนสินค้าให้กลายเป็น เครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ ซึ่งในที่สุดแล้วก็สร้างความหมายใหม่ของสินค้าขึ้นมา (Baudrillard, 1975, 1981) (การลบภาพความแตกต่างระหว่างจินตนาการและความเป็นจริง) การให้ ความสำคัญกับรูปแบบนี้ได้รับการกระตุ้นจากพลวัตของตลาดสมัยใหม่ที่ช่วยสร้างแพชชั่น รูปแบบ ความรู้สึก และ ประสบการณ์ใหม่ๆอย่างต่อเนื่อง ทำให้ทุกคนในสังคมพยายามแสวงหาโอกาสใน การปรับปรุงและแสดงอัตลักษณ์ของตนเองไม่ว่าตนเองจะมีอายุหรืออยู่ในชนชั้นใดก็ตาม

### สินค้าทางวัฒนธรรมและพื้นที่ทางสังคมของรูปแบบชีวิต

Bourdieu อธิบายแนวคิดบริโภคนิยมว่ารสนิยมทำหน้าที่สำคัญในฐานะเครื่องบ่งชี้ในด้านชนชั้น เขากล่าวว่า คำว่า “วัฒนธรรม” ในความหมายของชนชั้นสูงและ “วัฒนธรรม” ในความหมายทางมานุษยวิทยาได้ถูกสร้างขึ้นบนพื้นที่ทางสังคมเดียวกัน การคัดค้านหรือตัดสินในด้านของรสนิยมจะมีความชัดเจนยิ่งขึ้น เมื่อพื้นที่ของรูปแบบชีวิตถูกนำไปใส่ในโครงสร้างทางสังคมหรือชนชั้น โดยหลักโครงสร้างพื้นฐานขึ้นอยู่กับปริมาณและส่วนประกอบของทุนที่คนกลุ่มนั้นมีอยู่ ยกตัวอย่างเช่น บุคคลที่มีทุนทางเศรษฐกิจจำนวนมาก (นักธุรกิจอุตสาหกรรม, ผู้ประกอบการระดับสูง) จะมีรสนิยมในการบริโภคอาหารของนักธุรกิจ การใช้รถยนต์นำเข้าจากต่างประเทศ การประมูลสินค้า การมีบ้านพักตากอากาศ การเล่นกีฬาชั้นสูง การสะสมศิลปะวัตถุ ฯลฯ ส่วนผู้ครอบครองทุนทางวัฒนธรรมก็มักจะมีรสนิยมในการชมงานศิลปะ การศึกษา ภาษาต่างประเทศ การเล่นเกมระดับสมัครเล่น หรือการท่องเที่ยวเพื่อชมธรรมชาติ เป็นต้น และสำหรับผู้ที่มีทุนทั้ง 2 ประเภทนี้ไม่มากก็อาจมีรสนิยมเกี่ยวกับการเล่นฟุตบอล กินมันฝรั่งทอด ชมกีฬา หรือไม่ก็เดินรำในที่สาธารณะ เป็นต้น (Featherstone, 1992) และเมื่อใดก็ตามที่มีการเข้ามาของรสนิยมใหม่ๆจะส่งผลต่อพฤติกรรมของผู้ที่อยู่ในชนชั้นต่ำกว่า โดยการพยายามเทียบเคียงรสนิยมกับผู้ที่อยู่ในชนชั้นสูงกว่า ซึ่งทำให้บุคคลในกลุ่มหลังต้องแสดงออกด้วยการรับรสนิยมใหม่เพื่อการรักษาระยะห่างของชนชั้นไว้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพื้นฐานว่า ความพึงพอใจขึ้นอยู่กับครอบครองหรือบริโภคสินค้าทางวัฒนธรรมที่เป็นที่ยอมรับ (แน่นอนว่ามีจำนวนจำกัดหรือไม่ก็หาได้ยาก) ทั้งนี้ กลุ่มผู้มีการศึกษาหรือปัญญาชนนี้จะเป็นผู้ใช้ตรรกะของระบบสัญลักษณ์ในการสร้างความแตกต่างที่จะนำไปสู่การผลิตซ้ำของรูปแบบการคงอยู่ของความสัมพันธ์ระหว่างชนชั้นต่างๆ โดยที่พวกเขาจะร่วมมือกับกลุ่มชนชั้นสูงในการรักษาสภาพความสัมพันธ์ทางชนชั้นของกันและกันไว้ (กล่าวคือ ทุนทางเศรษฐกิจจะได้รับเกียรติภูมิและคุณค่าแลกเปลี่ยนที่สูงขึ้น เมื่อมันแปรรูปไปเป็นทุนทางวัฒนธรรม) (Featherstone, 1992)

กลุ่มชนชั้นใหม่ที่ถือกำเนิดขึ้นซึ่ง Bourdieu ได้กล่าวไว้ในงานของเขาที่ชื่อ Distinction (1984) เรียกว่า petite bourgeoisie ผู้เป็นตัวกลางในด้านวัฒนธรรมที่สร้างให้เกิดสินค้าและบริการทางสัญลักษณ์ โดย Bourdieu ได้ให้คำจำกัดความของคนกลุ่มใหม่นี้ว่าเป็น “กลุ่มชนชั้นล่างที่เปลี่ยนตนเองไปสู่อีกชนชั้นหนึ่ง” ปกติแล้ว พวกเขาก็มักจะลงทุนในทางด้านวัฒนธรรมและการศึกษารวมทั้งมีความแตกต่างจากชนชั้นสูงรุ่นเก่าและชนชั้นแรงงาน ในด้านของการมีรูปแบบชีวิตแบบง่าย ๆ และมีความเป็นอิสระ ดังนั้น การใช้แนวคิดของพื้นที่ทางสังคม (social habitus) จึงมีประโยชน์อย่างมากในการสร้างโครงร่างของการจัดการในการกำหนดรสนิยม การใช้คำ habitus ของ Bourdieu นั้นใช้ในการอธิบายถึงวิถีทางที่ทางเลือกของบุคคลและการแสดงออกหรือการ

เปิดเผยร่างกายถูกนำมาจัดรูปและควบคุมภายในตำแหน่งทางสังคมของตนเองโดย habitus ถูกใช้สำหรับอธิบายความขัดแย้งในพฤติกรรมที่บุคคลกระทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายโดยปราศจากการไตร่ตรองรวมทั้งไม่ถูกจำกัดโดยเป้าหมายอีกด้วย habitus แสดงถึงโลกที่แวดล้อมบุคคลทั้งในด้านพฤติกรรมประจำวัน สภาพการทำงาน รูปร่างหน้าตาและการดำเนินชีวิตที่ถูกสร้างขึ้นจากเงื่อนไขภายใต้โครงสร้างตำแหน่งของบุคคลนั้น เช่น ตำแหน่งทางเพศหรือชนชั้น เป็นต้นและสามารถถูกสร้างขึ้นได้อีกทั้งจากส่วนบุคคลและจากสังคม เช่น ระบบการศึกษา ครอบครัว สถานะการทำงาน สื่อมวลชนและในวัฒนธรรมบริโภคนิยม habitus จะถูกแสดงออกมาในรูปของวิธีการที่บุคคลใช้ควบคุมตนเอง แต่งกาย บริโภคสินค้า แสดงท่วงท่า สนทนา รูปแบบรสนิยม รวมทั้งวิธีที่เขาใช้ในวิธีการรับรู้ต่อสภาพความเป็นจริงด้วย ดังนั้น กลุ่มทางสังคมที่มีความแตกต่างกันไปนั้นไม่เพียงขึ้นอยู่กับฐานะเพียงอย่างเดียวแต่ยังรวมถึงรูปแบบการบริโภคและลักษณะการแสดงออกของร่างกายแต่ละคนอีกด้วย ทั้งนี้ habitus ไม่เพียงแต่ปรากฏอยู่ในรูปแบบชีวิตประจำวันแต่ยังสามารถปรากฏอยู่บนร่างกายได้อีกด้วย เช่น ขนาดของร่างกาย รูปร่าง กิริยาท่าทาง จำนวนพื้นที่ทางสังคม และเวลาที่บุคคลนั้นใช้อำนาจความเป็นตนเอง ร่างกายเป็นสัญลักษณ์อย่างหนึ่งในการแสดงออกของรสนิยม โดยที่แต่ละกลุ่มจะมี habitus ที่แตกต่างกัน และชุดของความแตกต่างนี้ก็จะถูกนำมาใส่ลงในพื้นที่ทางสังคมซึ่งจะก่อให้เกิดผลกระทบกับรูปแบบการดำเนินชีวิตกับทุนทางชนชั้นและอาชีพดังที่ได้กล่าวไปข้างต้นแล้ว

เมื่อเรากลับมาพิจารณากันถึง habitus ของกลุ่ม petite bourgeoisie นั้นก็จะเห็นอย่างชัดเจนว่า สมาชิกในกลุ่มผู้ดีเก่าจะมีความรู้สึกที่ผ่อนคลายและเชื่อมั่นในร่างกายของตนเอง ในขณะที่กลุ่มผู้ดีใหม่นั้นต่างก็มีความรู้สึกวิตกกังวลต่อร่างกายของตนเอง โดยจะเห็นได้จากพฤติกรรมในการตรวจสอบ ติดตาม ฝ้าระวัง และพยายามแก้ไขตนเองอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นวิถีทางต่างๆที่มีความสำคัญต่อการรักษาสุขภาพร่างกาย เช่น กีฬา การออกกำลังกาย การใช้เครื่องสำอาง รวมทั้งการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพจึงมีบทบาทอย่างสูงในการสื่อความหมายทางสัญลักษณ์ของร่างกายตนไปสู่ผู้อื่น สมาชิกกลุ่มผู้ดีใหม่นี้จึงเป็นกลุ่มคนที่พยายามสร้างและปรารถนาต่อสิ่งที่สูงกว่าอันเนื่องมาจากการที่พวกเขายังมีทั้งทุนทางเศรษฐกิจและทุนทางวัฒนธรรมที่ไม่มากนัก โดยวิถีในการปฏิบัติก็คือ การให้การศึกษากับตนเองในด้านรสนิยมและรูปแบบในการดำเนินชีวิต ในด้านการเป็นผู้รับและถ่ายทอดระบบภูมิปัญญาใหม่ที่ไม่ใช่เพียงแต่องค์ความรู้เท่านั้น หากแต่ยังรวมถึงรูปแบบการใช้ชีวิตแบบปัญญาชนอีกด้วย กระบวนการนี้ก็คือความพยายามในการที่จะทำตนให้เป็น “ผู้บริโภคที่สมบูรณ์แบบ” (the perfect consumer) (Bourdier, 1984) จึงอาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า กลุ่มผู้ดีใหม่เป็นผู้ที่มีรูปแบบชีวิตของปัญญาชน และทำหน้าที่เสมือนตัวกลางในการถ่ายทอดระบบคิดของชนชั้นสูงไปยังกลุ่มสาธารณชนอีกด้วย

### สินค้าทางวัฒนธรรม การโฆษณา และแนวคิดทางวัฒนธรรม

ทฤษฎีทางสังคม-วัฒนธรรมได้สร้างแง่มุมที่ซับซ้อนเกี่ยวกับการโฆษณาและกิจกรรมด้านการตลาดซึ่งพยายามค้นหาและสร้างบทบาททางสัญลักษณ์ของตน เนื่องจากเป้าหมายดั้งเดิมของการโฆษณาในด้านการให้ข้อมูลของสินค้าและการบริการผู้บริโภคโดยตรงนั้นได้รับความนิยมลดน้อยลง ทั้งนี้หน้าที่ประการสำคัญที่น่าสนใจของการโฆษณาก็คือ การสร้างภาพของผลิตภัณฑ์เพื่อเชิญชวนให้ผู้บริโภคซื้อสินค้าและนำไปใช้ในฐานะเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน (Lupton, 1997: 121) การโฆษณาเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงโลกทางวัฒนธรรมต่างๆ เข้าไว้ด้วยกัน โดยที่ผู้บริโภคมีบทบาทสำคัญต่อกระบวนการเหล่านี้ ดังนั้น วัฒนธรรมจึงทำหน้าที่ในฐานะเป็นพจนานุกรมของความหมายในทางวัฒนธรรมนั่นเอง (McCracken, 1988: 79)

ทั้งนี้เพื่อเป้าหมายในการดึงดูดใจในการซื้อสินค้านั้น นโยบายทางการตลาดในการสร้างความหมายทางสุนทรียศาสตร์จึงมีความสำคัญมากเสียยิ่งกว่าคุณค่าที่แท้จริงของสินค้าเสียอีก (Lupton, 1997: 121) โดยที่คุณค่าที่แท้จริงเป็นเพียงส่วนประกอบย่อยของภาพที่แท้จริง ในขณะที่คุณค่าในการแลกเปลี่ยน หรือ ความหมายที่ถูกกลบยไว้นั้นได้ถูกสร้างขึ้นเพื่อให้อ้างอิงกับผลิตภัณฑ์อื่นๆ รูปแบบการดำเนินชีวิตบางประเภท และคุณค่าที่เป็นนามธรรม การโฆษณาจะช่วยให้การสร้างความปลอดภัยต่อคุณค่าที่อยู่ในรูปนามธรรม เช่น ความบอบบาง ความสวยงาม ความหรูหรา ความอุดมสมบูรณ์และความพึงพอใจ ซึ่งถูกนำมาใส่หรือเติมลงในวัตถุหรือผลิตภัณฑ์นั้นๆ สิ่งที่เราต้องทำความเข้าใจก็คือ มโนทัศน์เรื่องความปลอดภัยเป็นสิ่งสำคัญต่อการศึกษากาการโฆษณาและความหมายของตัวสินค้านั้นเอง ทั้งนี้ การโฆษณาได้ก่อให้เกิดความรู้สึกขาดและไม่มีแต่สิ่งที่ขาดไม่สามารถจะเติมเต็มได้ตามธรรมชาติของมนุษย์ก็เพราะมันไม่ได้เกี่ยวข้องกับความต้องการทางกายภาพ (เช่น ความหิว หรือ ความกระหาย) เท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงความต้องการในเชิงสัญลักษณ์อีกด้วย (Lupton, 1997 : 122) พูดให้คล้ายกันก็คือ การบริโภคในตัวของมันเองได้ก่อให้เกิดความพอใจต่อความปลอดภัย แต่ก็ไม่ได้เป็นสิ่งที่มีมอบความพึงพอใจนี้ให้แก่บุคคล (Bocock, 1993: 68) และในการโฆษณานี้เองก็ช่วยให้ผู้บริโภคสามารถสร้างความหมายของตนเองผ่านการโฆษณานี้ได้

สัญลักษณ์และคำพูดต่างๆ ในวัฒนธรรมจะถูกนำมาใช้ในการสร้างความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างผลิตภัณฑ์ที่ยังไม่มีความหมายในตนเองกับคุณค่าที่พึงปรารถนาเข้าด้วยกัน กล่าวคือ “ยิ่งการโฆษณาสามารถใช้ภาพและความหมายที่ผู้บริโภคมีความรู้สึกคุ้นเคยและยอมรับได้มากเท่าใด ก็ยิ่งแสดงว่าการโฆษณามีประสิทธิภาพมากขึ้นเท่านั้น” (Rhodes and Shaughnessy, 1990: 56) อย่างไรก็ตาม ทฤษฎีทางวัฒนธรรมในการโฆษณาของปัจจุบันก็ยังคงยอมรับว่า ผู้บริโภคนั้นมี



ความตระหนักและรับรู้เพิ่มขึ้นในการตกเป็นเป้าหมายของการโฆษณาต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง โดยผู้บริโภคได้เลือกซื้อและใช้สินค้าต่างๆอย่างรอบคอบและไตร่ตรองมากขึ้น โดยในขณะที่การโฆษณาและสินค้าต่างๆถูกผลิตขึ้นมาเพื่อให้เกิดการยอมรับและใช้ความหมายทางวัฒนธรรมร่วมกันนั้น กลุ่มผู้บริโภคเองก็ได้มีพฤติกรรมต่อต้านความหมายเหล่านี้ โดยการพยายามสร้างความหมายต่อการใช้ผลิตภัณฑ์ต่างๆด้วยตนเอง (Lupton, 1997: 123) ผลจากสิ่งที่เกิดขึ้นก็คือ สัดส่วนของงบประมาณที่ถูกใช้ในการโฆษณาเชิงพาณิชย์มีจำนวนลดลง แต่ขณะเดียวกันก็จะเพิ่มไปที่การพัฒนาตัวสินค้าให้มีภาพที่เด่นชัด แตกต่างจากผลิตภัณฑ์ประเภทเดียวกัน รวมถึงการวิจัยด้านการตลาดที่เกี่ยวข้องกับผู้บริโภคอีกด้วย (Mellencamp, 1992: 21)

**สรุป :** แนวคิดของวัฒนธรรมบริโภคนิยมนี้เป็นแนวคิดที่ต่อเนื่องกับแนวคิด Postmodernism ในข้อที่ 2 ที่กล่าวมาแล้วถึงการรับรู้ต่อตนเองจากการบริโภค ในแนวคิดนี้ การโฆษณาเป็นปัจจัยภายนอกที่มีบทบาทและอิทธิพลสำคัญอย่างยิ่งต่อการตัดสินใจเลือกซื้อ หรือบริโภคสินค้านั้นๆ โดยที่บางครั้งสิ่งที่เราต้องการจากการซื้อผลิตภัณฑ์นั้นมากก็คือ ความหมายใหม่ที่ถูกใส่ลงไปในตัวสินค้าผ่านการโฆษณามากกว่าประโยชน์ด้านการใช้งานที่แท้จริงเสียอีก ในการวิเคราะห์พฤติกรรมในการเลือกซื้อและบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพก็เช่นกัน เราไม่สามารถปฏิเสธได้ว่า การโฆษณาและประชาสัมพันธ์เป็นส่วนที่สำคัญมากต่อการตัดสินใจของผู้บริโภคที่จะเลือกใช้หรือไม่ใช้ผลิตภัณฑ์นั้นๆ โดยวาทกรรมและความคิดในด้านผลดีที่ถูกใส่ลงไปในตัวสินค้า เช่น เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงและลดการเสื่อมถอยของร่างกายก่อนวัยอันควร ก็เป็นนโยบายสำคัญในการโฆษณาสินค้า ที่เราอาจมองเห็นได้ว่าเป็นความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันระหว่างการส่งเสริมสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกายกับการมองร่างกายในฐานะของสินค้า เนื่องจากในวัฒนธรรมของการเป็นสินค้านั้น มโนทัศน์ต่อร่างกายในเรื่องของร่างกายที่แข็งแรง ได้รับการควบคุมอย่างเหมาะสม และการดูแลก่อนวัยนั้นแสดงถึงการมีสุขภาพที่ดีนั่นเอง ดังนั้นการพิจารณาในเรื่องปัจจัยที่การโฆษณาสร้างความหมายให้เกิดขึ้นกับสินค้า และมีบทบาทต่อพฤติกรรมผู้บริโภคของบุคคลจึงเป็นเรื่องซึ่งไม่ควรมองข้ามในการศึกษา

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาหารเพื่อสุขภาพ

สำหรับงานศึกษาวิจัยในเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพในปัจจุบันนี้ ได้มีผู้ให้ความสนใจศึกษาค้นคว้าเพิ่มมากขึ้น โดยส่วนใหญ่มักจะเป็นการวิจัยเกี่ยวกับผลทางด้านการแพทย์ของอาหารเพื่อสุขภาพที่มีต่อสุขภาพร่างกายรวมถึงคำแนะนำต่อสรรพคุณและผลข้างเคียงต่างๆซึ่งอาจเกิดขึ้น เป็นต้น ตัวอย่างของงานวิจัยที่น่าสนใจเหล่านี้ได้แก่

งานวิจัยเรื่อง **“ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ”** โดยวิจิต เปานิล (2538) ได้อธิบายถึงการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพที่มีปัจจัยซึ่งมีอิทธิพลหลายอย่างมาผลักดันให้เกิดพฤติกรรมการซื้อมาใช้ โดยที่หลายครั้งกระบวนการของการตัดสินใจครั้งสุดท้ายเกิดขึ้นที่ร้านยาที่มีผลิตภัณฑ์ซึ่งผู้ใช้ต้องการอยู่ นอกจากนั้นการที่ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพมีความหลากหลาย แต่ละชนิดมีความน่าเชื่อถือของข้อมูลทางวิชาการ มีคุณภาพ และราคาที่แตกต่างกันรวมถึงผู้บริโภคแต่ละคนซึ่งมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ที่แตกต่างกันก็ทำให้คำแนะนำของเภสัชกรที่ร้านกลายเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจนั้น โดยในงานวิจัยชิ้นนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพที่ใช้ลดไขมันในเลือดของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ดำเนินการในปี 2538 ซึ่งได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบความรู้และทัศนคติของคน 2 กลุ่ม ประกอบด้วย กลุ่มผู้ป่วยด้วยภาวะไขมันในเลือดสูงที่มารักษาที่โรงพยาบาลรามารัตนบิต และกลุ่มผู้ใช้ผลิตภัณฑ์ลดไขมันในเลือดที่มาจากผลิตภัณฑ์ดังกล่าวในร้านยาซึ่งจำกัดเฉพาะผลิตภัณฑ์ 5 ชนิดคือ ผลิตภัณฑ์กระเทียม น้ำมันปลา น้ำมันอีเวนนิ่งพริมโรส เลซิทิน และชาดอกคำฝอย โดยที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและอธิบายถึงปัจจัยซึ่งเกี่ยวข้องกับหลักๆ 3 ปัจจัยได้แก่

#### 1. ปัจจัยทางประชากร

จากการศึกษาของผู้วิจัยพบว่า ผู้ที่ใช้ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพที่ใช้ลดไขมันในเลือดมีสัดส่วนของผู้ใช้เพศชายและเพศหญิงใกล้เคียงกัน ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่อยู่ในวัยทำงาน คือมีอายุระหว่าง 41-55 ปี มักเป็นผู้ที่มีการศึกษาสูงโดย 59.18% จบการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไป มีรายได้สูงและส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีสุขภาพดีไม่มีโรคประจำตัว การที่ข้อมูลแสดงให้เห็นถึงกลุ่มผู้บริโภคซึ่งอยู่ในกลุ่มสังคมค่อนข้างสูงนั้น ส่วนหนึ่งก็อาจเป็นเพราะผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพส่วนใหญ่เป็นสินค้านำเข้าจากต่างประเทศทำให้มีราคาสูงเมื่อเทียบกับรายได้ของคนไทย รวมทั้งกลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้ส่วนใหญ่ได้จากร้านยาในห้างสรรพสินค้าจึงเป็นกลุ่มคนที่มีฐานะดีและการศึกษาสูงอยู่แล้ว โดยนอกจากงานศึกษานี้แล้ว ผู้วิจัยก็ยังได้ทำการรวบรวมข้อมูลเบื้องต้นในการศึกษากลุ่มผู้ใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพรไทยโดยเฉพาะซึ่งก็พบว่าผู้บริโภคในกลุ่มนี้ก็มีลักษณะที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างแรกในการศึกษา ทั้งนี้ผู้ใช้ผลิตภัณฑ์ในกลุ่มที่ 2 จะมีรูปแบบของคนรุ่นใหม่ที่มีความรู้และการศึกษาซึ่งกำลังเริ่มเข้าสู่วัยกลางคน จึงเริ่มให้ความสนใจต่อสุขภาพตนเอง และส่วนใหญ่ยังไม่มีปัญหาด้านสุขภาพ ดังนั้นการใช้จึงเป็นไปเพื่อจุดประสงค์ในการป้องกันมากกว่าการรักษา

อย่างไรก็ตาม ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพเหล่านี้อาจเป็นสิ่งที่แปลกใหม่สำหรับผู้สูงอายุคนไทย จึงทำให้ไม่มีการใช้มากนัก ทั้งนี้ที่พิจารณาตามสภาพร่างกายที่มีโอกาสเกิดปัญหาด้านสุขภาพ

มากกว่าแล้วน่าจะมีการใช้มากกว่านี้ นอกจากนั้น จากระบบวัฒนธรรมที่ผู้สูงอายุมักจะมีบุตรหลานคอยดูแลก็ทำให้โอกาสในการซื้อผลิตภัณฑ์ใช้เองลดน้อยลงไปด้วย

## 2. ปัจจัยทางสังคม

ลักษณะทางประชากรในข้อที่ 1 ได้แสดงให้เห็นว่า ผู้ใช้ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพส่วนใหญ่เป็นผู้ที่ใช้ชีวิตในสังคมเมืองซึ่งมีลักษณะเช่นเดียวกับสังคมตะวันตก คนส่วนใหญ่ต้องทำงานอย่างรวดเร็วแข่งกับเวลา มีการแข่งขันในการทำงานสูง ทำให้คนมีความเครียดเพิ่มมากขึ้นและมีโอกาสในการหาเวลาออกกำลังกายลดน้อยลง มีรูปแบบและพฤติกรรมกรบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไปเพื่อให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตที่เร่งรีบ ประกอบกับการที่ข้อมูลทางการแพทย์ต่างๆก็ผลร้ายของการใช้ชีวิตในสภาวะดังกล่าวออกมาอยู่เสมอ ทำให้ทุกคนต้องพยายามแสวงหาวิธีการรักษาสุขภาพของตน ดังนั้น ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพซึ่งมักโฆษณาถึงความสามารถในการช่วยบำรุงดูแลสุขภาพ สอดคล้องกับปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นข้างต้น เช่น ช่วยเพิ่มสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ลดความเครียด ขจัดสารพิษในร่างกาย ฯลฯ จึงกลายเป็นทางเลือกหนึ่งของคนที่มีโอกาสได้ทราบข้อมูลและมีฐานะดีพอที่จะใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านั้นได้เลือกใช้ อาจกล่าวได้ว่าความนิยมในการใช้สมุนไพรที่เพิ่มขึ้นในปัจจุบันส่วนหนึ่งเพราะผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพถูกประชาสัมพันธ์เพื่อให้มีความสอดคล้องกับความต้องการของคนในสังคมปัจจุบัน

นอกจากนี้ การที่สังคมได้เข้าสู่ยุคข้อมูลข่าวสารทำให้สื่อมวลชนต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นหนังสือ นิตยสาร หนังสือพิมพ์ หรือรายการวิทยุ โทรทัศน์ มีอิทธิพลต่อผู้บริโภคเพิ่มมากขึ้น ต่างก็พยายามหาบทความที่น่าสนใจมาแนะนำเสนอซึ่งรวมทั้งข้อมูลและโฆษณาเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพนี้ด้วย โดยจากข้อมูลที่ศึกษาในกลุ่มผู้ใช้ผลิตภัณฑ์ลดไขมันในเลือดและผู้ใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพรพบว่า ผู้ใช้ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เหล่านี้จากหนังสือหรือนิตยสารมากที่สุดคือ 51% ของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งนี้ การพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารและเทคโนโลยีที่รวดเร็วมีเครือข่ายกว้างขวาง การเดินทางติดต่อต่างประเทศซึ่งสะดวกและรวดเร็วขึ้นมากล้วนทำให้ความนิยมใช้ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพในประเทศมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น โดยที่เรายังพบว่าเพื่อนร่วมงานและคนใกล้ชิดเป็นแหล่งข้อมูลที่สำคัญของผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ (Lay referral systems) ซึ่งเป็นธรรมชาติของคนที่อยู่ในสังคมที่จะต้องคอยช่วยเหลือซึ่งกันและกันโดยเฉพาะเมื่อเกิดอาการเจ็บป่วย (Harding and Nettleton, 1990:31-35) จากการวิจัย 66.33% ของผู้ใช้ผลิตภัณฑ์ลดไขมันในเลือดได้แนะนำผลิตภัณฑ์เหล่านี้ให้กับเพื่อนและคนใกล้ชิดต่อไปอีกด้วย นอกจากนี้คำแนะนำที่ได้รับโดยตรงแล้วการอยู่ในกลุ่มที่สมาชิกส่วนใหญ่ใช้ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ การได้ใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ด้วยจะช่วยใหู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มได้ และเนื่องจากผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพส่วนใหญ่เป็นสินค้าจาก

ประเทศตะวันตกที่มีราคาแพง การบริโภคผลิตภัณฑ์เหล่านี้จึงอาจใช้เป็นเครื่องแสดงฐานะทางสังคมและแสดงถึงความทันสมัยได้อีกอย่างหนึ่งด้วย

### 3. ปัจจัยทางวัฒนธรรม

ประเพณีและวัฒนธรรมในแต่ละสังคมมีส่วนหล่อหลอมความคิด ลักษณะนิสัยความเชื่อของคนในสังคม และจะค่อยๆ เปลี่ยนตามการดำรงชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป จะเห็นได้ว่าวัฒนธรรมในด้านการบริโภคนั้นได้เปลี่ยนแปลงไปค่อนข้างมากในสังคมปัจจุบัน การบริโภคซึ่งเน้นอาหารสำเร็จรูปที่มีแป้งและน้ำตาลเป็นหลัก มีพีชผักลดน้อยลงทำให้เกิดโรคบางชนิดเพิ่มมากขึ้น เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง มะเร็ง เบาหวาน ทำให้ผู้ที่ตระหนักถึงความเสี่ยงต่อสภาวะเหล่านี้พยายามแสวงหาวิธีป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นในหลายลักษณะ เช่น การงดสูบบุหรี่ การวิ่ง เต้นแอโรบิก การรับประทาน มังสวิรัติและแมคโครไบโอติก เน้นนอนรวมถึงการใช้ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพอีกด้วย ทั้งนี้ความเชื่อในการดูแลสุขภาพก็เป็นอีกวัฒนธรรมหนึ่งที่มีการเปลี่ยนแปลงไปจากที่ในอดีตเคยมีความเชื่อว่าการเจ็บป่วยเป็นเรื่องของสิ่งเหนือธรรมชาติ ภูตผีดวงดาว โชคชะตา หรือเชื่อในทฤษฎีธาตุ ได้เปลี่ยนมาเชื่อตามหลักวิทยาศาสตร์การแพทย์ที่เชื่อว่าสาเหตุของโรคและความเจ็บป่วยต่างๆ เกิดจากเชื้อโรคหรือความผิดปกติของกลไกการทำงานของบางอย่างในร่างกายเป็นหลัก ดังนั้น ความเจ็บป่วยส่วนใหญ่จึงได้รับการดูแลรักษาด้วยกระบวนการทางแพทย์ตะวันตก อย่างไรก็ตามมีโรคและอาการอีกไม่น้อยที่ระบบการแพทย์แบบวิทยาศาสตร์ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ รวมทั้งวิธีการรักษาบางอย่างก็ไม่สอดคล้องกับวัฒนธรรมและความเชื่อที่มีมาแต่เดิมของผู้ป่วยและญาติอีกด้วย จากเหตุผลนี้ได้สะท้อนให้เห็นว่าความนิยมใช้ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ ผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ สมุนไพรหรือวิธีการอื่นๆ นั้นเป็นการแสวงหาทางเลือกของประชาชนที่นอกเหนือไปจากการรักษาด้วยระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน

ทั้งนี้ ความเชื่อของแต่ละคนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่ได้รับการปลูกฝังมานั้นก็มีส่วนสำคัญต่อการกำหนดการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพอยู่ด้วย โดยพิจารณาจากคำถามมาตรฐานที่ใช้ในการจำแนกลักษณะความเชื่อด้านสุขภาพของคน (health locus of control) (Wallston and Wallston, 1978:160-170) ซึ่งได้จำแนกความเชื่อไว้เป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มแรกจะเชื่อว่าการเจ็บป่วยเป็นเรื่องของการดูแลสุขภาพ ถ้าดูแลสุขภาพตนเองดีก็ทำให้เจ็บป่วยน้อย ดังนั้นผู้ที่เชื่อตามแนวคิดนี้เป็นหลักมักแสวงหาวิธีการหรือพยายามปฏิบัติตนเพื่อให้สุขภาพดีอยู่เสมอ ไม่ค่อยเชื่ออะไรง่ายๆ กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มที่เชื่อว่าการมีสุขภาพดีควรมีผู้เชี่ยวชาญมาดูแลโดยเฉพาะ ผู้มีแนวคิดนี้จึงมักปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือบุคคลที่ตนไว้วางใจอย่างดี แต่มักไม่กล้าดูแลตนเองเมื่อเกิดอาการเจ็บป่วย ส่วนกลุ่มสุดท้ายเป็นผู้ที่เชื่อว่าการเจ็บป่วยเป็นเรื่องของบุญกรรม โชคชะตา แม้อุดูแล

สุขภาพดีเพียงใดเมื่อถึงเวลาป่วยก็จะป่วยซึ่งถ้าโรคนี้ก็อาจพบวิธีการรักษาที่เหมาะสมทำให้หายจากอาการเจ็บป่วยได้ โดยสำหรับผู้ให้ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพส่วนใหญ่จะมีคะแนนความเชื่อในกลุ่มที่ 1 และ 2 ใกล้เคียงกัน กล่าวคือ เชื่อในความสามารถทางการแพทย์แต่ก็เชื่อมั่นในการดูแลตนเองด้วยซึ่งทำให้คนกลุ่มนี้แสวงหาวิธีต่างๆในการดูแลตนเองร่วมกับการใช้วิธีทางการแพทย์อีกด้วย

จะเห็นได้ว่าก่อนที่ผู้บริโภคคนหนึ่งจะตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพไปใช้นั้นมีปัจจัยพื้นฐานต่างๆมากมายมากำหนด การตัดสินใจต่อการเลือกซื้อส่วนหนึ่งได้ทำก่อนที่จะเดินเข้ามาในร้านเพื่อขอคำปรึกษาจากเภสัชกรแล้ว อย่างไรก็ตามคำปรึกษาที่ได้รับจากเภสัชกรก็มีอิทธิพลไม่น้อยต่อการตัดสินใจสำหรับบางคน(Airaksinen and Ahonen, 1994:207-221)ซึ่งตัวเภสัชกรเองจำเป็นต้องปฏิบัติหน้าที่อยู่บนความสมดุลระหว่างประโยชน์ทางธุรกิจและวิชาชีพด้วยเช่นกัน

งานศึกษาที่น่าสนใจอีกชิ้นหนึ่งเกี่ยวกับการสำรวจข้อมูลการใช้สมุนไพรและอาหาร สุขภาพ คืองานวิจัยของสมทรง ณ นคร และคณะ(Somsong, 1995:151-160) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการรับสมุนไพรรักษาโรคซึ่งเป็นการวิจัยเชิงสำรวจด้วยการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยที่มารับการรักษา ณ โรงพยาบาล อำเภอลพบุรี จ.ขอนแก่น แผนกทั่วไปแผนปัจจุบันและคลินิกสมุนไพรโดยมีจุดประสงค์เพื่อจะทราบความรู้ความคิดเห็น ประสบการณ์เกี่ยวกับสมุนไพรที่โรงพยาบาลพณนำมาพัฒนาใช้รักษาในคลินิกสมุนไพรและเพื่อวิเคราะห์หาปัจจัยที่ส่งผลต่อการยอมรับสมุนไพรรักษาโรค ผลการศึกษาพบว่า 77.1% ของกลุ่มตัวอย่างมีความเห็นว่าสมุนไพรมีสรรพคุณเทียบเท่ายาแผนปัจจุบัน และมากกว่าครึ่งของกลุ่มตัวอย่างเคยได้รับความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรจากสื่อมวลชน จากบุคลากรสาธารณสุข หรือจากเพื่อนบ้านมาก่อน ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการยอมรับสมุนไพรรักษาโรคนั้น พบว่าปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรมที่มีอิทธิพลต่อการยอมรับสมุนไพรรักษาโรคอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติได้แก่ ความเชื่อในสรรพคุณของสมุนไพร การได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับสมุนไพรจากบุคลากรสาธารณสุข คำแนะนำจากเพื่อนบ้านและจากสื่อมวลชน

สำหรับในด้านของอาหารสุขภาพนั้น มีงานวิจัยเรื่องการสำรวจข้อมูลการใช้วิตามินและอาหารเพื่อสุขภาพในกรุงเทพมหานครของลักษณะมี หลินศุวรรณท์ และวรพรรณ สิทธิถาวร (2535) โดยทำการศึกษาด้วยการสัมภาษณ์จากการใช้แบบสอบถามและสุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่มคือ พนักงานการบินไทย พนักงานการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค และพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิต ผลการสำรวจพบว่า แรงจูงใจในการใช้อาหารเพื่อสุขภาพในกลุ่ม 50.9% มาจากครอบครัว เพื่อนและนิตยสาร

จากข้อมูลสนับสนุนในงานวิจัยเกี่ยวกับผลของการโฆษณาต่อการใช้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ( กัณยรัตน์ คัจฉาวรี และคณะ, 2537) พบว่าแหล่งให้ข้อมูลหลัก คือ โทรทัศน์ นิตยสาร และคำแนะนำจากบุคคลต่างๆ ภากร ธัมพิพิธ และคณะ (2537) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการใช้อาหารเสริมสุขภาพ พบว่า ผู้บริโภคอาหารเสริมสุขภาพส่วนใหญ่มีการศึกษาสูงอยู่ในระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า (70.1%) และมีรายได้โดยเฉลี่ยมากกว่า 20,000 บาท(41.7%) ทั้งนี้สาเหตุในการบริโภคอาหารเสริมเป็นไปเพื่อใช้บำรุงร่างกาย(68.2%) และเสริมให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน(50.6%) นอกจากนี้ ผู้บริโภคส่วนใหญ่(57.6%) มีความเชื่อว่าผลที่ได้รับจากการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพนั้นคุ้มค่างกับเงินที่จ่ายไป แม้ว่าผลิตภัณฑ์เหล่านี้ในปัจจุบันจะมีราคาแพง โดยที่ผู้บริโภคส่วนใหญ่(73.9%) เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพจากร้านขายยาซึ่งจำเป็นต้องได้รับคำแนะนำเพิ่มเติมจากแพทย์หรือเภสัชกร

ในงานวิจัยเรื่องพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของผู้มาใช้บริการร้านขายยาในห้างสรรพสินค้าเขตกรุงเทพมหานครของศิริวรรณ รักจิตและธรรมิกา ศรีสุวรรณนุกกร (2539) ได้อธิบายถึง food fads ที่เกี่ยวข้องกับอันตรายพื้นฐาน 3 ประการคือ

### 1. อันตรายต่อสุขภาพ (dangers to health)

ถึงแม้ว่าทุกคนจะต้องมีการดูแลสุขภาพของตนเองเป็นพื้นฐาน แต่การวินิจฉัยโรคด้วยตนเองและการรักษาโรคด้วยตนเองอาจเป็นอันตรายอย่างยิ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาได้ ด้วยผู้ป่วยอาจไม่ได้รับการรักษาตามอาการที่เกิดขึ้นจริงนั้นๆอย่างเหมาะสม ทั้งนี้ผู้ป่วยที่มีความวิตกกังวลจากโรคต่างๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจหรือเบาหวาน อาจมีความเข้าใจผิดจากการหลอกลวงเกี่ยวกับการรักษาที่ไม่เป็นจริงได้

### 2. การใช้จ่ายเงินอย่างไร้ประโยชน์ (money spent needlessly)

แม้ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพส่วนใหญ่จะสามารถใช้ได้โดยไม่เป็นอันตรายแต่ก็มักจะมีราคาที่สูงมากโดยจะเห็นได้จากมูลค่าการใช้ที่มากถึง 2.5 ล้านดอลลาร์/ปี ซึ่งเงินเหล่านี้เสียไปโดยเปล่าประโยชน์ และในภาวะที่ขาดแคลน ครอบครัวอาจจะละเลยต่อการซื้ออาหารที่จะบำบัดความต้องการพื้นฐานของชีวิตไปใช้จ่ายเพื่อซื้อผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพมาแทน

### 3. ความไม่เชื่อถือต่อตลาดอาหาร (distrust of the food market)

การที่สภาพแวดล้อมด้านอาหารเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทำให้ผู้บริโภคต้องมีความฉลาดและแก้ปัญหาอย่างรอบคอบเกี่ยวกับความต้องการทางโภชนาการ ในการเลือกซื้ออาหารควร

จะใช้หลักการซื้อตามฤดูกาลและซื้อที่แหล่งอาหารอย่างพิถีพิถัน ซึ่งการสอนที่ผิดๆเกี่ยวกับอาหาร ทำให้ผู้บริโภคเกิดความสงสัย ไม่เชื่อถือต่อตลาดอาหารและเทคโนโลยีด้านอาหาร ผลิตภัณฑ์ทางอาหารแต่ละชนิดควรจะได้รับการประเมินคุณค่าตามความต้องการของแต่ละคน ความต้องการต่างๆเหล่านี้ควรจะได้รับการพิจารณาในแง่ส่วนประกอบของสารอาหาร ความสวยงาม ราคาและความปลอดภัยด้วย

ทั้งนี้ การตามอย่างในการบริโภค (food fads) มักจะปรากฏอยู่เสมอโดยเฉพาะในกลุ่มคนที่มีความต้องการพิเศษและในเรื่องพิเศษ ได้แก่ ผู้สูงอายุ วัยรุ่น คนอ้วน นักกีฬาและนักแสดง กลุ่มคนเหล่านี้จะมีความอ่อนไหวและดูเหมือนจะถูกครอบงำโดยอุตสาหกรรมอาหารเพื่อสุขภาพซึ่งเป็นธุรกิจขนาดใหญ่และมีแนวโน้มขยายตัวมากขึ้นเรื่อยๆในอนาคต

ผลการศึกษาจากการวิจัยนี้พบว่า ความนิยมในการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพมีทั้งในเพศชายและเพศหญิง ผู้บริโภคส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 20-40 ปี เป็นผู้ที่มีการศึกษาดี มีรายได้สูง เป็นผู้มีสุขภาพดี ไม่มีโรคประจำตัว มีความห่วงใยและสนใจดูแลสุขภาพของตนเองอย่างมาก จุดมุ่งหมายในการเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพก็เพื่อหวังจะให้บำรุงร่างกายให้แข็งแรง ป้องกันโรคและอื่นๆตามคำโฆษณา เช่น แก้วปวดประจำเดือน รักษาสิวและลดความอ้วน เป็นต้น โดยที่ผู้บริโภคส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลและคำแนะนำให้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพจากเภสัชกร อย่างไรก็ตาม ผู้บริโภคยังคงต้องการความรู้ความเข้าใจที่เพียงพอและคำแนะนำจากแพทย์หรือเภสัชกรอยู่ โดยเฉพาะความรู้ในเรื่องประโยชน์จริงๆและผลเสียของผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพด้วย

วรพรรณ หาญวงศ์ไพบูลย์ และสินีนุช นิมิตรดี (2539) ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจใช้สมุนไพรหรือผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพที่เป็นผลิตภัณฑ์ภายในประเทศ พบว่าสามารถแบ่งปัจจัยสำคัญออกได้เป็น 4 ปัจจัยสำคัญก็คือ

1. ปัจจัยด้านบุคคล
2. ปัจจัยด้านตัวสินค้า
3. ปัจจัยด้านแหล่งข้อมูลสมุนไพร
4. ปัจจัยเกี่ยวกับผู้ขาย

#### ปัจจัยด้านบุคคล

จากการวิจัยกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในช่วงอายุตั้งแต่ 26-45 ปี พบว่ากลุ่มตัวอย่างประเมินว่าตนเองมีสุขภาพดีถึงพอใช้ มีเพียงส่วนน้อยที่ประเมินสุขภาพตนเองว่าดีมาก ทั้งนี้เป็นเพราะคนใน

วัยนี้เป็นวัยที่เริ่มเป็นห่วงต่อสุขภาพอนามัยของตนมากขึ้น กลัวโรคภัยไข้เจ็บ กลัวความเสื่อมโทรมของร่างกาย และคิดว่าสุขภาพของตนเองยังไม่ดีเท่าที่ควร ดังนั้น เป้าหมายของการใช้สมุนไพรก็เพื่อบำรุงสุขภาพและชะลอความเสื่อมของร่างกาย จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาชีพอยู่ในกลุ่มผู้บริหารระดับล่าง หรือผู้ประกอบการวิชาชีพทั่วไปซึ่งสอดคล้องกับช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่าง และพบว่ากลุ่มตัวอย่างยังเป็นผู้ที่มีการศึกษาสูง คือ ระดับปริญญาตรี หรือสูงกว่าปริญญาตรี และส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในการดูแลสุขภาพของตนเอง จากคุณสมบัติเหล่านี้ก็อาจเป็นเหตุผลให้กลุ่มตัวอย่างมีการแสวงหาความรู้ในการดูแลสุขภาพผ่านทางนิตยสาร หนังสือพิมพ์และคนใกล้ชิด นอกจากนี้ฐานะทางเศรษฐกิจของกลุ่มตัวอย่างก็เอื้อต่อการใช้ผลิตภัณฑ์ได้เป็นอย่างดีและยังมีจำนวนไม่น้อยที่ต้องการสนับสนุนสินค้าไทย ความรู้สุขภาพภูมิใจที่ได้ช่วยสนับสนุนการค้าภายในประเทศก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งซึ่งนำไปสู่การใช้ผลิตภัณฑ์ต่อไปในอนาคต

#### ปัจจัยด้านตัวสินค้า

กลุ่มผู้ใช้ยาสมุนไพรและอาหารสุขภาพมีความเชื่อว่ายาสมุนไพรมีความปลอดภัยมากกว่ายาแผนปัจจุบัน โดยอาจเป็นไปได้ว่าการที่กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ได้รับการศึกษามาค่อนข้างดี จึงทราบว่ายาแผนปัจจุบันนั้นเป็นสารเคมีซึ่งน่าจะมีอันตรายมากกว่าผลิตภัณฑ์อาหารสุขภาพที่มีส่วนผสมมาจากสารในธรรมชาติ โดยทั้งกลุ่มที่ใช้สมุนไพรและกลุ่มที่ใช้ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพให้ความสำคัญกับรูปแบบที่ต้องมีความสะดวกในการใช้เป็นหลัก ด้วยเหตุผลที่การใช้ชีวิตภายในเมืองปัจจุบันเต็มไปด้วยความรีบเร่ง ส่วนในด้านราคาและความสะดวกในการซื้อไม่ใช่ปัจจัยที่กลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญมากนัก หากแต่จะเน้นไปที่การให้ความสำคัญกับปัจจัยอื่นๆ เช่น ความปลอดภัย ผลดีต่อสุขภาพร่างกาย และ รูปแบบที่สะดวกต่อการใช้มากกว่า

#### ปัจจัยด้านแหล่งข้อมูลสุขภาพ

จากการสำรวจพบว่ามียุคคลจำนวนมากในกลุ่มตัวอย่างได้ความรู้เรื่องสมุนไพรจากนิตยสาร หนังสือพิมพ์ และบุคคลใกล้ชิด เป็นไปได้ว่าเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีการศึกษาดีและเชื่อมั่นในการดูแลสุขภาพของตนเอง ดังนั้น จึงมีความพยายามในการแสวงหาความรู้เพิ่มเติมจากสื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆ สิ่งนี้เป็นจุดสำคัญอีกข้อหนึ่งที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างจำนวนมากได้รับข้อมูลของสมุนไพรจากหนังสือพิมพ์ นอกจากการรับรู้จากสื่อแล้ว อีกปัจจัยที่มีความสำคัญรองลงมาก็คือ กลุ่มคนใกล้ชิดซึ่งเป็นแหล่งข้อมูลที่มีอิทธิพลมากอีกกลุ่มหนึ่ง



### ปัจจัยเกี่ยวกับผู้ชาย

มีกลุ่มตัวอย่างจำนวนมากที่มีความประทับใจจากการให้บริการของทางร้าน เนื่องจากในผลการวิจัยข้างต้นนั้นผู้ชายได้ให้ข้อมูลที่ตรงกับความต้องการของผู้ซื้อเป็นอย่างดีและเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างบริโภคผลิตภัณฑ์เหล่านี้

**สรุป :** อาจกล่าวได้ว่า การศึกษาในด้านปัจจุบันทางด้านวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น ส่วนประกอบ ผลทางด้านการแพทย์ หรือ ผลข้างเคียงต่อสุขภาพเริ่มปรากฏชัดมากขึ้น จึงเห็นได้ว่า ความสนใจหรือความตระหนักต่อปัญหาสุขภาพได้นำไปสู่การศึกษวิจัยเหล่านี้ โดยที่ผลการศึกษส่วนใหญ่ก็มักจะแสดงให้เห็นว่า กลุ่มประชากรโดยเฉพาะที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพฯ และตามเมืองใหญ่ๆ มีอัตราการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพมากขึ้น และอาจมีแนวโน้มในการเพิ่มขึ้นต่อเนื่องในอนาคต นอกจากนี้ ก็ยังแสดงให้เห็นถึงความนิยมที่เพิ่มขึ้นในการใช้ผลิตภัณฑ์ที่สกัดมาจากสารภายในธรรมชาติมากขึ้นแทนการใช้ยา ซึ่งอาจจะมีผลข้างเคียงหรืออันตรายต่อร่างกายมากกว่าด้วย

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 3

### ระเบียบวิธีวิจัย

#### การเลือกกลุ่มประชากรเป้าหมาย

ในการศึกษานี้ จะเป็นการมุ่งเน้นไปที่กลุ่มประชากรวัยทำงานที่มีอายุตั้งแต่ 41-55 ปี เนื่องจากเป็นกลุ่มที่เริ่มเข้าสู่กระบวนการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไปสู่วัยสูงอายุ ทำให้ต้องมีความเอาใจใส่ต่อการดูแลรักษาและบำรุงร่างกายเพิ่มมากขึ้น ด้วยการสร้างกิจกรรมต่างๆ ให้กับร่างกายตนเอง รวมทั้งการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเช่นกัน นอกจากนี้ ยังมีข้อมูลสนับสนุนจากงานศึกษาของบุษบา จินดาวิจักษณ์ (2539) ที่แสดงให้เห็นว่า กลุ่มประชากรวัยผู้ใหญ่หรือผู้มีอายุในช่วงระหว่าง 41-55 ปี มีอัตราการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่สูงกว่ากลุ่มอายุอื่นๆ โดยในการเลือกกลุ่มที่จะทำการศึกษาจะใช้การเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวนทั้งหมด 24 ราย กำหนดคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ดังต่อไปนี้คือ

- 1) เป็นผู้มีอายุระหว่าง 41-55 ปีทั้งเพศชายและเพศหญิง อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครหรือปริมณฑล
- 2) สำเร็จการศึกษาอย่างน้อยระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า
- 3) บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งในที่นี้หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่ใช้รับประทานโดยตรง มักอยู่ในรูปลักษณะของเม็ด แคปซูล ผง เกล็ดและน้ำ หรือลักษณะอื่นๆ มีจุดมุ่งหมายสำหรับบุคคลปกติทั่วไปที่ต้องการสารอาหารบางชนิดเพิ่ม นอกเหนือจากการรับประทานอาหารหลักตามปกติโดยมุ่งหวังให้ผู้บริโภคได้รับสารอาหารบางอย่างเพิ่มขึ้น (สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, 2543) ซึ่งไม่ใช่ผลิตภัณฑ์ยา เป็นเวลาต่อเนื่องไม่ต่ำกว่า 1 ปี
- 4) จำแนกกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาจำนวน 24 รายตามปัจจัยดังนี้คือ
  - จัดกลุ่มตัวอย่างตามลักษณะอาชีพเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ข้าราชการ พนักงานบริษัทเอกชน และอาชีพอิสระหรือกิจการส่วนตัว จำนวนกลุ่มละ 8 ราย
  - จากกลุ่มอาชีพละ 8 ราย จะแบ่งเป็นอีก 2 กลุ่มย่อย โดยจำแนกตามลักษณะของรายได้หรือฐานะทางเศรษฐกิจเป็นกลุ่มที่มีรายได้สูง คือมากกว่า 30,000 บาทต่อเดือน และกลุ่มที่มีรายได้ต่ำคือ น้อยกว่า 30,000 บาทต่อเดือน ยกตัวอย่างเช่น ในกลุ่มข้าราชการจำนวน 8 ราย

จะประกอบด้วยผู้ที่มีรายได้สูง (30,000 บาทขึ้นไป) จำนวน 4 ราย และผู้ที่มีรายได้ต่ำ (น้อยกว่า 30,000 บาท) อีก 4 ราย ดังนั้น เมื่อพิจารณาจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดก็จะประกอบด้วยกลุ่มผู้ที่มีรายได้สูงจากทั้ง 3 กลุ่มอาชีพจำนวน 12 รายและกลุ่มที่มีรายได้ต่ำอีก 12 ราย

### วิธีการเก็บข้อมูลในการศึกษา

การวิจัยในครั้งนี้จะเน้นระเบียบวิธีวิจัยในเชิงคุณภาพ ซึ่งใช้วิธีการเก็บข้อมูลประวัติชีวิต ร่วมกับการสัมภาษณ์เจาะลึกกับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา โดยใช้ข้อมูลหลักจากที่มาสำคัญ 3 แหล่งได้แก่

1. ข้อมูลจากการศึกษาเอกสาร
2. ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แนวประวัติชีวิต
3. ข้อมูลจากการศึกษาแผ่นพับโฆษณา เพื่อวิเคราะห์เนื้อหาตามแนว Content Analysis

ทั้งนี้ การเก็บข้อมูล 3 วิธีนั้นจะเป็นประโยชน์ในด้านการตรวจสอบความให้มีความเพียงพอและน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น ซึ่งวิธีการตรวจสอบข้อมูลที่นิยมใช้มากในการวิจัยเชิงคุณภาพก็คือ การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า หรือ Triangulation (สุภางค์ จันทวานิช, 2540 : 129) ในที่นี้ การศึกษาแหล่งข้อมูลจากทั้งการศึกษาเอกสาร การสัมภาษณ์แนวประวัติชีวิต และการศึกษาแผ่นพับโฆษณาก็คือ การตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีการรวบรวมข้อมูล (Methodological triangulation) ในการนำข้อมูลที่ได้จากแหล่งต่างๆมาศึกษาเปรียบเทียบซึ่งกันและกัน

ในส่วนแรกของการเก็บข้อมูลจะได้จากการศึกษาเอกสารเกี่ยวกับภูมิหลังของระบบคิด และพฤติกรรมกรรมการบริโภคในอดีตของวัฒนธรรมไทย รวมทั้งการศึกษาข้อมูลด้านพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพและพฤติกรรมกรรมการบริโภคในปัจจุบัน

สำหรับข้อมูลในส่วนที่ 2 จะเป็นข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เจาะลึกในด้านพฤติกรรมในการบริโภคของกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 3 ขั้นตอนคือ

1. การเก็บข้อมูลเบื้องต้น กระบวนการในขั้นตอนนี้จะประกอบไปด้วย
  - 1.1) การใช้วิธีการพูดคุยแบบไม่เป็นทางการ (informal talk) เพื่อทำความคุ้นเคยและทราบข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มเป้าหมาย
  - 1.2) การใช้แบบสอบถามสำหรับการสัมภาษณ์เพื่อประโยชน์ในการบันทึกข้อมูลต่างๆที่เกี่ยวข้องกับตนเองของกลุ่มเป้าหมาย เช่น เพศ อายุ อาชีพ หน่วยงานที่สังกัด การศึกษา และ

รายได้ เป็นต้น นอกจากข้อมูลเบื้องต้นแล้วก็จะมีคำถามในเรื่องของพฤติกรรมดูแลรักษาสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การบริหารสุขภาพจิต รวมทั้งพฤติกรรมในการบริโภคอาหารอีกด้วย ในเรื่องของการรับประทานอาหารในแต่ละวัน หรือ ในรอบสัปดาห์ที่จะช่วยในการมองภาพรูปแบบการบริโภคของบุคคลนั้นได้ แล้วจึงจะเข้าสู่ส่วนที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพว่ากลุ่มเป้าหมายบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่บริโภคติดต่อกันเป็นประจำกี่ชนิด ระยะเวลาในการรับประทาน บุคคลหรือแหล่งข้อมูลที่ทำให้เกิดความสนใจในการบริโภค และวิธีการหรือสถานที่ในการซื้อผลิตภัณฑ์เหล่านี้ เป็นต้น ซึ่งการศึกษาในตอนแรกนี้ก็จะให้ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต พฤติกรรมการรักษาสุขภาพ และพฤติกรรมในการบริโภคของกลุ่มเป้าหมายได้ชัดเจนมากขึ้น

2. การเก็บข้อมูลเจาะลึกด้านพฤติกรรมสุขภาพและการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพซึ่งจะประกอบด้วย
  - 2.1) การศึกษาประวัติชีวิตของกลุ่มเป้าหมายในด้านพฤติกรรมสุขภาพและการบริโภคในอดีต ตั้งแต่ในช่วงวัยเด็กจนถึงปัจจุบันเกี่ยวกับความเชื่อ ทักษะคติ และค่านิยมต่อผลของการบริโภคอาหารที่มีต่อร่างกาย ทำให้สามารถเข้าใจกับพัฒนาการทางความเชื่อด้านการบริโภคซึ่งเปลี่ยนแปลงไปจากการเข้ามาของผลิตภัณฑ์อาหารรูปแบบใหม่ๆ ได้
  - 2.2) การดำเนินการสัมภาษณ์เจาะลึกในเรื่องการบริโภคอาหารในด้านที่สอดคล้องกับสมมติฐานที่กล่าวไว้ข้างต้น ก็คือ การรับรู้ต่อตนเองจากการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพว่ากลุ่มเป้าหมายซื้อและรับประทานอาหารเหล่านี้เพราะคาดหวังต่อผล หรือสรรพคุณที่จะเกิดขึ้นต่อร่างกายอย่างไร เช่น ให้สุขภาพแข็งแรง บำรุงสมอง ป้องกันอาการหลงลืม เป็นต้น กลุ่มเป้าหมายรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพเพราะเชื่อในคุณสมบัติทางการแพทย์ในรูปของยารักษาโรค หรือต้องการรับประทานเพียงเพื่อเป็นสิ่งบำรุงร่างกายเท่านั้น
  - 2.3) การศึกษาในประเด็นที่ว่า การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพนั้นทำให้กลุ่มเป้าหมายสามารถรับรู้ตนเองและสร้างความแตกต่างของตนเองจากผู้อื่นที่ไม่ได้บริโภคผลิตภัณฑ์นี้ ในด้านของฐานะ สถานภาพ รวมทั้งความคิดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่เหนือกว่าผู้อื่นหรือไม่ และกลุ่มเป้าหมายคาดหวังต่อการมองของผู้อื่นต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของตนเองอย่างไร

แหล่งข้อมูลสุดท้ายจากการเก็บข้อมูลจะได้จากการวิเคราะห์แผนพับโฆษณาผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งมีการเผยแพร่ทั่วไปในปัจจุบัน เพื่อศึกษามุมมองและความหมายของการโฆษณาผลิตภัณฑ์ที่มีการสอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับมุมมองทางสุขภาพและภาพลักษณ์ของร่างกาย ที่จะมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ของผู้บริโภคได้เช่นเดียวกัน

### แหล่งข้อมูลในการวิจัย

แหล่งข้อมูลในการศึกษานี้แบ่งตามข้อมูลสำคัญที่จะได้มาจาก 2 แหล่งประกอบไปด้วย

#### 1. แหล่งข้อมูลด้านเอกสาร

จะเป็นการรวบรวมและเก็บตัวอย่างของเอกสารแนะนำผลิตภัณฑ์ แผนพับโฆษณา หรือประชาสัมพันธ์สินค้าของผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพจากรายขายยา หรือร้านขายผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพต่างๆ เพื่อให้ได้ความหลากหลายของจำนวนและประเภทของผลิตภัณฑ์ได้มากที่สุด

#### 2. แหล่งข้อมูลจากการสัมภาษณ์

จะได้จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างจำนวน 24 คนที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร ตามที่กล่าวมาแล้วในการเลือกตัวอย่างประชากร ซึ่งกลุ่มตัวอย่างนี้จะมาจากประเภทของอาชีพที่แตกต่างกัน โดยแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่มได้แก่

2.1). กลุ่มอาชีพราชการ เช่น แพทย์ พยาบาล อาจารย์ หรือ ข้าราชการ ที่ทำงานในหน่วยงานของภาครัฐบาล

2.2). กลุ่มอาชีพธุรกิจเอกชน เช่น พนักงานบริษัท ธนาคาร และห้างร้านต่างๆ

2.3). กลุ่มอาชีพอิสระ ซึ่งเป็นกลุ่มที่นอกเหนือไปจาก 2 กลุ่มแรกข้างต้น เช่น พ่อค้า ผู้ประกอบการอิสระ และอื่นๆ เป็นต้น

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือสำคัญที่ใช้สำหรับงานศึกษาวิจัยนี้ก็คือ แบบสัมภาษณ์ หรือ interview guide เพื่อใช้ในการบันทึกข้อมูลต่างๆของกลุ่มเป้าหมาย โดยที่รูปแบบของคำถามที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์นี้จะแบ่งออกเป็น 3 ส่วนเพื่อใช้ประกอบกับการสัมภาษณ์ในขั้นตอนต่อไป ได้แก่

#### 1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มเป้าหมาย

เป็นคำถามที่เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปเบื้องต้น เช่น เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ สถานที่ทำงาน และตำแหน่งงานที่ทำ เป็นต้น

## 2. ข้อมูลพฤติกรรมด้านสุขภาพ

เพื่อทราบข้อมูลเกี่ยวกับมุมมองหรือวิธีการในการดูแลสุขภาพของแต่ละคน ซึ่งจะมีความแตกต่างกันไปและอาจนำไปสู่เป้าหมายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่แตกต่างกันไปด้วย เช่น ความแข็งแรงของสุขภาพร่างกาย ปัญหาความเจ็บป่วย หรือ ความผิดปกติของร่างกาย การดูแลรักษาสุขภาพด้วยวิธีต่างๆ เช่น การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการใช้กิจกรรมยามว่าง เป็นต้น

## 3. ข้อมูลเกี่ยวกับระบบการบริโภคในอดีตและปัจจุบันของกลุ่มเป้าหมาย

ในส่วนนี้จะเป็นการสืบย้อนให้เห็นถึงพฤติกรรม ทศนคติ ค่านิยม และความเชื่อในอดีตที่กลุ่มเป้าหมายได้รับการอบรมสั่งสอนมาจากครอบครัวของตนเอง โดยที่ความเชื่อนี้อาจจะมีทั้งส่วนที่สอดคล้องหรือแตกต่างกับระบบการบริโภคในปัจจุบันก็ได้ ซึ่งจะนำมาเปรียบเทียบกับการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวันว่ากลุ่มเป้าหมายบริโภคอาหารประเภทใดบ้าง ทั้งที่รับประทานเป็นประจำและทานเป็นครั้งคราว ทั้งนี้จะช่วยให้เห็นถึงพัฒนาการด้านอาหารและระบบการบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไปและอาจก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพร่างกายได้

## 4. ข้อมูลการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

คำถามส่วนสุดท้าย จะเกี่ยวข้องโดยตรงกับหัวข้อในการวิจัย ซึ่งคำถามต่างๆในเบื้องต้นจะเป็นสิ่งที่ช่วยปูพื้นในการทำความเข้าใจกับระบบการบริโภคที่นำไปสู่การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ เกี่ยวกับว่ากลุ่มเป้าหมายรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพชนิดใดบ้าง การบริโภคมีเพื่อเป้าหมายใดต่อร่างกาย รวมทั้งวิธีหรือ จุดเริ่มต้นในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อเป็นการศึกษาถึงปัจจัยของระบบการโฆษณาและปัจจัยแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อการบริโภค ได้ด้วย

จากคำถามต่างๆข้างต้นก็จะถูกนำมารวมกันเพื่อเข้าสู่ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลในด้านมุมมองของกลุ่มเป้าหมาย หรือ ผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพได้ชัดเจนมากขึ้น และนอกจากข้อมูลที่ได้จากกลุ่มเป้าหมายโดยใช้ interview guide แล้วยังอาจรวมถึงข้อมูลเอกสารในการโฆษณาหรือ ประชาสัมพันธ์ของผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพประเภทต่างๆ โดยที่เนื้อหา หรือ ข้อความที่การโฆษณานี้ต้องการสื่อไปถึงผู้บริโภคก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่จะต้องนำมาวิเคราะห์เช่นกัน นอกจากนั้นแล้ว ยังรวมถึงการใช้เครื่องบันทึกเทปเพื่ออัดเสียงการให้สัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาอีกด้วย

## กระบวนการวิเคราะห์ข้อมูล

กระบวนการในการวิเคราะห์ข้อมูลจะสามารถแบ่งออกได้เป็น 5 ขั้นตอน ก็คือ

- การจัดระบบข้อมูล
- การจัดแยกหมวดหมู่ รูปแบบ และหัวข้อ
- การทดสอบข้อมูลกับสมมติฐาน
- การหาตัวเลือกในการอธิบายข้อมูล
- การเขียนรายงานวิจัย

ทั้งนี้ ส่วนสำคัญของการวิเคราะห์ข้อมูลนั้นก็จะทำการตีความและวิเคราะห์โดยใช้กรอบของประวัติชีวิต (Life History) และการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ซึ่งในส่วนแรกของการทำประวัติชีวิตจะทำให้สามารถวิเคราะห์และเข้าใจมุมมองทางวัฒนธรรมของกลุ่มเป้าหมายได้ (Edgerton & Langness, 1974) วิธีการศึกษานี้มีประโยชน์ในการให้ข้อมูลเฉพาะที่เกี่ยวกับเหตุการณ์และเรื่องราวในอดีตโดยเป็นการแสดงให้เห็นปฏิสัมพันธ์ของบุคคลต่อวัฒนธรรม ซึ่งในที่นี้ข้อมูลจำนวนมากที่ได้จากการศึกษาด้วยวิธีการนี้ก็ควรจะได้รับการจัดระบบในขั้นต้นเสียก่อนที่จะเข้าสู่ขั้นตอนอื่นต่อไป โดย Mandelbaum (1973) เป็นผู้เสนอแนวทางในการจัดระบบข้อมูลออกเป็น 3 วิธี ได้แก่

1. ข้อมูลมิติหรือแง่มุมที่เกี่ยวกับชีวิตของบุคคล
2. จุดเปลี่ยนผ่านหรือหักเหที่สำคัญรวมถึงสภาพของชีวิตในจุดหักเห
3. สื่อในการปรับตัวทางด้านบุคลิกภาพของบุคคล

ดังนั้น การวิเคราะห์ประวัติชีวิตของกลุ่มเป้าหมายในการวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคก็จะทำให้สามารถมองและทำความเข้าใจในเรื่องของพฤติกรรมกรรมการบริโภคในอดีตของบุคคล ว่ามีการเปลี่ยนแปลงมาสู่จุดหักเหและเปลี่ยนแปลงได้อย่างไร รวมถึงการเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคไปสู่การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพซึ่งข้อมูลของประวัติชีวิตจะช่วยแสดงพัฒนาการของระบบความเชื่อและพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงได้อย่างดียิ่งขึ้น และนอกจากการวิเคราะห์จากกรอบของประวัติชีวิตแล้ว การวิเคราะห์เนื้อหาจากทั้งคำพูดจากการให้สัมภาษณ์ของกลุ่มเป้าหมาย และจากเนื้อหาที่ปรากฏอยู่ในเอกสารเผยแพร่ หรือ ประชาสัมพันธ์ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพก็เป็นสิ่งจำเป็นอีกวิธีหนึ่งในการวิเคราะห์ข้อมูลให้มีน้ำหนักมากยิ่งขึ้น โดยพิจารณาถึงหลักการสำคัญก็คือ เนื้อหาที่วิเคราะห์จะต้องมีความสัมพันธ์กับจุดประสงค์ของการวิจัยอย่างชัดเจน (Marshall, 1989:99) ซึ่งเราอาจเพิ่มความมีน้ำหนักและน่าเชื่อถือจากการอ้างอิงหรือทบทวนจากวรรณกรรมหรืองานศึกษาที่เคยได้มีผู้อื่นทำมาก่อนแล้วนั่นเอง

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

จากการศึกษากลุ่มตัวอย่างทั้ง 24 รายจาก 3 กลุ่มอาชีพที่ประกอบไปด้วย กลุ่มข้าราชการ ทหารกึ่งภาคเอกชน และกิจการอิสระในด้านข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวกับตนเองและการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ได้แก่ ข้อมูลทางด้าน เพศ อายุ สถานภาพ ช่วงเวลาในการบริโภค ผลิตภัณฑ์ที่บริโภคเป็นประจำ จุดเริ่มต้นเพื่อแรงจูงใจในการบริโภค วัตถุประสงค์ที่ต้องการจากการบริโภค ผลของร่างกายจากการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพตามทัศนะของผู้บริโภค และมุมมองด้านภาระค่าใช้จ่ายของอาหารเพื่อสุขภาพในกลุ่มของอาชีพทั้ง 3 เพื่อช่วยในการเปรียบเทียบและทำความเข้าใจกับ มุมมองของการบริโภคที่แตกต่างกันออกไป รวมทั้งความแตกต่างในทางอาชีพและฐานะทางเศรษฐกิจที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพด้วยเช่นกัน โดยสามารถสรุปออกมาในรูปแบบของตารางในตารางที่ 1 ได้ดังนี้

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางแสดงผลการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง 24 ราย

อาชีพ	เพศ / อายุ	สถานภาพ	โรคประจำตัว	ระยะเวลาที่บริโภค	ผลิตภัณฑ์ที่บริโภค	จุดเริ่มในการบริโภค	วัตถุประสงค์ในการบริโภค	ผลที่เกิดกับร่างกายตามทัศนะของผู้บริโภค	ภาระค่าใช้จ่าย
กลุ่มที่ 1 ข้าราชการ กลุ่มที่ 1 รายได้ ต่อเดือนต่ำกว่า 30,000 บาท									
1. ข้าราชการ กทม.	ชาย 50 ปี	สมรส	ความดันโลหิตสูง	ประมาณ 1 ปี ครึ่ง	เลซิทิน (Lecithin)	จากการ เข้าอบรม เรื่องการดูแลสุขภาพ	ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด (เพื่อการรักษา)	แม้จะยังไม่เกิดผลชัดเจนแต่หวังว่าจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นได้	ไม่เป็นปัญหา
2. ข้าราชการ มหาดไทย	หญิง 47 ปี	โสด	ภูมิแพ้ หอบหืด	ประมาณ เกือบ 2 ปี	1. เกสรผึ้ง (Bee Pollen) 2. อีคิโนเซีย (Echinacea)	เพื่อนที่ ทำงานชักชวนให้ บริโภค	1. ลดความเครียด 2. บำรุงผิว 3. ลดอาการภูมิแพ้และหวัด (เพื่อการป้องกัน)	1. ช่วยให้รู้สึกกระฉับกระเฉง 2. ลดอาการภูมิแพ้กับหวัด	ราคาค่อนข้างสูง แต่ไม่เป็นปัญหา

ตารางแสดงผลการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง 24 ราย

3. ข้าราชการมหาวิทยาลัย	ชาย 53 ปี	สมรส	ความดันโลหิตสูง	2 ปี	1. แมกนีเซียม (Magnesium) 2. กระเทียมสกัด (Garlic)	คุยกับเพื่อนแล้วสนใจจึงบริโภค	1. ลดความดัน 2. ลดอาการปวดเมื่อย 3. ลดคอเลสเตอรอล 4. ช่วยย่อยและขับลม (เพื่อการรักษาและป้องกัน)	1. อาการปวดเมื่อยลดลงบ้าง เป็นครั้งคราว 2. น่าจะช่วยป้องกันโรคหัวใจได้	ไม่เป็นปัญหา เพราะผลิตภัณฑ์ที่ใช้ราคาไม่แพงมาก
4. ข้าราชการกม.	หญิง 48 ปี	สมรส	ภูมิแพ้และอาการนอนไม่หลับ	ประมาณ 2 ปี	1. อินอซิทอล (Inositol) 2. อีคินาเซีย (Echinacea)	ภายหลังสมัครเป็นสมาชิกขายตรง	1. ป้องกันโรคหัวใจ 2. ช่วยให้หลับสบาย 3. ลดอาการหวัดจากภูมิแพ้ (เพื่อการป้องกัน)	1. ช่วยให้นอนหลับได้นานขึ้น ไม่ต้องตื่นขึ้นมาตอนกลางคืน 2. อาการไอ จามจากภูมิแพ้ลดลง	เป็นสมาชิกจำหน่ายจึงมีส่วนลดในการซื้อ
กลุ่มที่ 2 รายได้ต่อเดือนตั้งแต่ 30,000 บาท									
5. ข้าราชการกระทรวงเกษตรฯ	ชาย 55 ปี	สมรส	ไม่มี แต่มักจะมีอาการอาหารไม่ย่อยบ่อยๆ	5 ปี	1. วิตามินซี (Vitamin C) 2. รำข้าวสาลี(Wheat Bran) 3. เลซิทิน (Lecithin) 4. แปะก๊วยสกัด (Gingko Biloba) 5. น้ำมันปลา (Fish Oil)	ภรรยาเป็นผู้แนะนำให้บริโภค	1. บำรุงร่างกายให้แข็งแรง 2. ลดคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์และความดัน 3. ป้องกันโรคหัวใจ 4. เสริมความจำ 5. ขับลมและช่วยย่อย (เพื่อการป้องกันและรักษา)	อาการอาหารไม่ย่อยน้อยลดลงบ้าง แต่ผลด้านอื่นๆยังเห็นไม่ชัด คาดว่าคงจะเป็นผลภายในร่างกายมากกว่า	ไม่ถึงเป็นปัญหาด้านค่าใช้จ่าย

ตารางแสดงผลการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง 24 ราย

6. ข้าราชการ กระทรวง เกษตรฯ	หญิง 54 ปี	สมรส	โรคกระดูก ปวดข้อ มะเร็งบ่าไหล่ ใหญ่ ปวด ศีรษะบ่อย กินข้าวได้น้อย	เกือบ 6 ปี	1. แคลเซียมสกัด (Calcium Citrate) 2. อัลฟาฟ่า (Alfalfa) 3. กระเทียมสกัด (Garlic) 4. สาหร่ายเกลียวทอง (Spirulina) 5. กระดูกอ่อนปลาดฉลาม (Shark Cartilage)	น้องสาว แนะนำให้ บริโภค และจำเป็น มาก ขึ้นหลัง จากผ่าตัด	1. เสริมสร้างความแข็งแรงให้ กระดูก และลดอาการปวด กระดูก 2. ควบคุมการขยายของเซลล์ มะเร็ง 3. ป้องกันโรคความดันและโรค หัวใจ 4. ปรับสภาพร่างกายในช่วง หลังหมดประจำเดือน (เพื่อการรักษา)	1. อาการปวดหลังลดลงพอ สมควร 2. ช่วยปรับสภาพร่างกายในวัย หมดประจำเดือน 3. ทำให้รู้สึกไม่อ่อนเพลียนัก เวลาเครียด	ไม่ค่อยเป็น ปัญหาหนัก
7. พยาบาล	หญิง 47 ปี	สมรส	ความดัน โลหิตต่ำ อ่อนเพลีย และหน้ามืด	ประมาณ 3 ปี	1. บรูเออร์ยีสต์ (Brewer's Yeast) 2. สาหร่ายเคลป์ (Kelp) 3. เกสรผึ้ง (Bee Pollen)	ปรึกษา แพทย์และ เพื่อนร่วม งาน	1. บำรุงร่างกายให้แข็งแรง 2. ช่วยให้ไม่รู้สึกอ่อนเพลียหรือ เหนื่อยล้าจากการทำงาน (เพื่อการป้องกัน)	อาการหน้ามืด เหนื่อยง่ายกับ ความดันลงต่ำบ้างเล็กน้อย ถือ ว่าได้ผลพอประมาณ	ไม่คิดว่าเป็น ปัญหาหรือ ภาระค่าใช้จ่าย

ตารางแสดงผลการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง 24 ราย

8. ทหาร	ชาย 52 ปี	สมรส	ไม่มี	2 ปี	1. เลซิติน (Lecithin) 2. นมผึ้ง (Royal Jelly) 3. โสมเกาหลี (Korean White Ginseng) 4. วิตามินอี (Vitamin E)	ให้ร่างกาย แข็งแรง ตามคำ แนะนำ ของลูก สาว	ให้ร่างกายแข็งแรงและช่วยป้องกันโรคต่างๆที่อาจเกิดเมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้น (เพื่อการป้องกัน)	ยังไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงอะไรที่ชัดเจน แต่ก็รู้สึกว่าร่างกายยังแข็งแรงดี	ถือเป็นการลงทุนทางสุขภาพ แม้ว่าจะมีราคาสูงบ้างก็ไม่เป็นไร
กลุ่มที่ 2 ธุรกิจเอกชน กลุ่มที่ 1 รายได้ต่อเดือน ต่ำกว่า 30,000 บาท									
9. พนักงาน บริษัทประกัน ชีวิต	ชาย 42 ปี	สมรส	ไม่มี	1 ปี	1. บรูเออร์ยีสต์ (Brewer's Yeast) 2. น้ำมันปลา (Fish Oils)	ภรรยา แนะนำ	1. ผ่อนคลายความเครียด ของสมอง 2. ช่วยให้การย่อยอาหารดีขึ้น 3. ป้องกันโรคหัวใจและลดคอเลสเตอรอล (เพื่อการป้องกัน)	น่าจะช่วยให้มีสุขภาพที่ดีและแข็งแรงทั้งในปัจจุบันและในอนาคตได้	ไม่เป็นค่าใช้จ่ายที่เป็นภาระหรือมากเกินไป

ตารางแสดงผลการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง 24 ราย

10. พนักงานธนาคาร	หญิง 43 ปี	โสด	ไม่ใช่โรคประจำตัว แต่มักจะมีปัญหาเรื่องน้ำหนักตัวมากกว่า	เกือบ 4 ปีแล้ว	<ol style="list-style-type: none"> <li>โครเมียมสกัด (Chromium)</li> <li>สารสกัดจากผลส้มแขก (Garcinia)</li> <li>สาหร่ายเคลป์ (Kelp)</li> <li>ชาเขียวสกัด (Green Tea)</li> </ol>	สังเกต ตัวอย่างจากเพื่อนที่ทำงาน	<ol style="list-style-type: none"> <li>ควบคุมน้ำหนัก</li> <li>ช่วยให้สดชื่น กระฉับกระเฉง</li> <li>ผ่อนคลายความเครียดและความล้าของร่างกาย</li> <li>สร้างความแข็งแรงให้ร่างกาย (เพื่อการป้องกัน)</li> </ol>	<p>1. น้ำหนักลดลงบ้างโดยไม่ต้องอดอาหารมากไปจนรู้สึกเพลีย</p> <p>2. อากาศอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ลดน้อยลงกว่าเดิม</p>	ไม่เป็นปัญหาใหญ่เพราะไม่มีภาวะครอบครัว
11. พนักงานบริษัทรถยนต์	ชาย 45 ปี	สมรส	มีอาการปวดเมื่อย ขัดยอก อ่อนเพลีย บ้าง แต่ไม่บ่อย	2 ปี	<ol style="list-style-type: none"> <li>พาสติฟลอร่า (Passiflora)</li> <li>แคลเซียม (Calcium)</li> <li>วิตามินดี (Vitamin D)</li> </ol>	พี่สาวและภรรยาแนะนำ	<ol style="list-style-type: none"> <li>ลดความเครียด</li> <li>ช่วยให้หลับสบาย</li> <li>เสริมกระดูกและร่างกาย (เพื่อการป้องกัน)</li> </ol>	<p>คาดว่าจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันโรคกระดูกเมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้น</p>	ถ้ามีประโยชน์ถึงราคาแพงก็คุ้ม
12. พนักงานบริษัทเวชภัณฑ์	หญิง 48 ปี	สมรส	ไม่มี	2 ปี	<ol style="list-style-type: none"> <li>วีตกราส (Wheat Grass)</li> <li>สารสกัดขี้เหล็ก (Cassia)</li> <li>คอลลาเจน (Collagen)</li> <li>อีฟนิ่งพริมโรส (Evening Primrose Oil)</li> </ol>	อ่านพบจากหนังสือและเพื่อนแนะนำว่าดี	<ol style="list-style-type: none"> <li>ให้สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย</li> <li>ผ่อนคลายความเครียด</li> <li>ช่วยบำรุงรักษามิวพรรณ</li> <li>รักษาความแข็งแรงของร่างกาย (เพื่อการป้องกัน)</li> </ol>	<p>ช่วยทำให้ดูสดชื่นและกระฉับกระเฉง บำรุงผิวให้สวยและไม่เหี่ยวง่าย</p>	ไม่เป็นปัญหาคู่อยู่แล้ว เพราะเป็นการทำเพื่อสุขภาพตัวเอง

ตารางแสดงผลการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง 24 ราย

รายได้ต่อเดือน ตั้งแต่ 30,000 บาทขึ้นไป									
13. รองผู้จัดการ การธนาคาร	หญิง 44 ปี	โสด	โลหิตจาง ความดัน โลหิตต่ำ	3 ปี	1. คลอเรลล่า (Chlorella) 2. คลอโรฟิลล์ (Chlorophyll) 3. บรูเออร์สยีสต์ (Brewer's Yeast) 4. รอยัล เจลลี่ (Royal Jelly)	น้องสาว แนะนำว่า ควรบริโภค เมื่ออายุ เพิ่มขึ้น	1. ชะลอความเสื่อมของ ร่างกาย 2. ป้องกันอาการโลหิตจาง 3. ช่วยในด้านความจำและ ระบบประสาท 4. บำรุงร่างกายให้แข็งแรง (เพื่อการป้องกัน)	1. รู้สึกว่าแข็งแรงขึ้น อาการหน้า มืด ช่อนเพลียลดลง 2. จำเป็น แต่ไม่ ผิวมีสุขภาพดี ไม่แห้งตึง	เป็นค่าใช้จ่ายที่ จำเป็น แต่ไม่ เป็นปัญหาหรือ ภาระหนัก
14. ผู้จัดการ โรงแรม	ชาย 48 ปี	สมรส	ความดัน โลหิตสูง และ คลอเรสเต อรอล	ประมาณ 3 ปี	1. น้ำมันปลา (Fish Oils) 2. ไคโตซาน (Chitosan) 3. เลซิธิน (Lecithin)	อ่าน วารสาร สุขภาพกับ แผ่น โฆษณา เห็นว่ามี สนใจ	1. ลดคลอเรสเตอรอลใน เส้นเลือด 2. ป้องกันโรคหัวใจ 3. เสริมสร้างความแข็งแรงและ ป้องกันการเสื่อมสุขภาพก่อน วัย (เพื่อการป้องกันและรักษา)	มีประโยชน์ใช้ในการควบคุม คลอเรสเตอรอลได้ดีพอสมควร แต่จำเป็นที่จะต้องปรึกษาอย่าง ถี่ถ้วน	เฉยๆ เพราะไม่ ได้เป็นค่าใช้จ่าย จำนวนมากนัก

ตารางแสดงผลการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง 24 ราย

15. วิทยาการฝึก อบรม กฟผ.	หญิง 45 ปี	โสด	ภูมิแพ้ ผิว แห้งอย่างรุนแรง เหนื่อยง่าย	เกือบ 5 ปี	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. วิตามินบี 3 (Niacin)</li> <li>2. วิตามินซี (Vitamin C)</li> <li>3. วิตามินอี (Vitamin E)</li> <li>4. อีฟนิ่งพริมโรส (Evening Primrose Oil)</li> <li>5. โยอาหาร (Fiber)</li> <li>6. แปะกัวยสกัด (Ginkgo Biloba)</li> <li>7. สารสกัดจากเมล็ดองุ่น (Grape Seed Extract)</li> </ol>	เพื่อนแนะนำบ้าง ศึกษาข้อมูลตามหนังสือเองบ้าง	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ช่วยให้เลือดหมุนเวียนได้ดี</li> <li>2. ป้องกันอาการที่จะเกิดขึ้นในระยะใกล้หมดประจำเดือน</li> <li>3. บำรุงเส้นผมและช่วยปรับสภาพผิว</li> <li>4. ช่วยในการขับถ่าย</li> <li>5. ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และป้องกันการเสื่อมของร่างกาย (เพื่อการป้องกัน)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผิวดูมีสุขภาพดีขึ้น ไม่ค่อยแห้งมากเหมือนเมื่อก่อน</li> <li>2. ช่วยให้อาการหน้ามืด วิงเวียนศีรษะน้อยลง</li> <li>3. น่าจะช่วยป้องกันโรคและสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายได้</li> </ol>	ไม่เป็นปัญหา เพราะปกติก็ไม่ค่อยมีค่าใช้จ่าย อย่างอื่นมากมายอยู่แล้ว
16. ผู้จัดการ ธนาคาร	ชาย 51 ปี	สมรส	ไม่มี	4 ปี	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. โสมเกาหลี (Korean White Ginseng)</li> <li>2. กระเทียม (Garlic)</li> <li>3. สาหร่ายเกลียวทอง (Spirulina)</li> <li>4. เซเลเนียมยีสต์ (Selenium Yeast)</li> </ol>	ภรรยาและแพทย์แนะนำเพื่อรักษาสุขภาพ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง</li> <li>2. ป้องกันโรคหัวใจ ความดันโลหิตและคลอเรสเตอรอล</li> <li>3. ลดความเสื่อมของร่างกายได้ดี (เพื่อการป้องกัน)</li> </ol>	ทำให้ไม่รู้สึกอ่อนเพลียเวลาทำงานหนัก นอกจากนั้นก็ยังไม่เห็นไม่ชัดเจน	เป็นค่าใช้จ่ายที่ไม่มากและไม่เดือดร้อน

ตารางแสดงผลการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง 24 ราย

กลุ่มที่ 3 อาชีพอิสระ									
กลุ่มที่ 1 รายได้ต่ำกว่า 30,000บาท									
17. ช่างเสริม สวยสตรี	หญิง 43 ปี	สมรส	หวัด ภูมิแพ้ และหอบหืด	ประมาณ เกือบ 2 ปี	1. อัลฟาฟ่า (Alfalfa) 2. แคลเซียม (Calcium) 3. โยอาหาร (Fiber)	ลูกค้า ประจำร้าน แนะนำว่า มี ประโยชน์ ประโยชน์	1. ช่วยในการทำงานของระบบ หัวใจ 2. ช่วยในการขับถ่าย 3. บำรุงกระดูกและฟัน 4. ควบคุมน้ำหนัก (เพื่อการป้องกัน)	1. ท้องผูกน้อยลง ขับถ่ายได้ ดีขึ้น 2. คิดว่าจะช่วยให้กระดูกแข็ง แรงในอนาคต 3. น้ำหนักลดลง	ไม่มากนักเพราะ ใช้แค่ 3 ชนิด และได้ส่วนลด เวลาซื้อ
18. กิจการ ส่งออก	ชาย 53 ปี	สมรส	ความดัน โลหิตสูง		1. เปะกิวสกัด (Gingko Biloba) 2. แหล่งอาหารจากพืช (Green Earth Food)	เริ่มจาก รายการ โทรทัศน์ และต่อมา ภรรยา แนะนำ	1. ช่วยเสริมความจำและป้อง กันอาการหลงลืม 2. ให้สารอาหารที่จำเป็นและมี ประโยชน์ต่อร่างกาย (เพื่อการป้องกัน)	ไม่มีอะไรเกิดขึ้นชัดเจน แต่ก็คิด ว่าร่างกายน่าจะแข็งแรงขึ้น	ไม่เป็นปัญหา เพราะสามารถ ฝากซื้อจากต่าง ประเทศได้



ตารางแสดงผลการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง 24 ราย

19. เจ้าของร้านอาหาร	หญิง 50 ปี	สมรส	ปวดเมื่อยและมีอาการชาตามปลายนิ้ว	1 ปี	1. แคลเซียมสกัด (Calcium Citrate) 2. วิตามินบี 6 (Vitamin B6)	เพื่อนบ้านที่มีปัญหาคล้ายกันแนะนำว่าดี	1. บำรุงกระดูกให้แข็งแรง กระดูกไม่เปราะหรือหักง่าย 2. แก้อาการปวดและชาตามนิ้วมือ นิ้วเท้า (เพื่อการรักษาและป้องกัน)	รู้สึกว่าการปวดชาตามนิ้วน้อยลงแม้จะยังมีอยู่บ้างบางครั้ง	คิดว่าไม่เป็นปัญหาเพราะลูกซื้อให้เป็นประจำ
20. ค้าขาย	ชาย 50 ปี	สมรส	ไม่มี	1 ปี	กระเทียมสกัด (Garlic)	ภรรยาแนะนำให้กิน	1. ป้องกันโรคหัวใจ 2. ลดคอเลสเตอรอลและช่วยย่อย (เพื่อการรักษา)	ไม่คาดหวังผลในปัจจุบันเท่าใดนัก แต่หวังผลในอนาคตมากกว่า	เป็นเรื่องปกติเหมือนซื้อยาทั่วไป
รายได้ต่อเดือน ตั้งแต่ 30,000 บาทขึ้นไป									
21. เจ้าของร้านหนังสือ	ชาย 48 ปี	สมรส	ความดันโลหิตสูง ปวดหลังและเจ็บหน้าอก	2 ปีครึ่ง	1. กระเทียมสกัด (Garlic) 2. เลซิทิน (Lecithin) 3. แปะก๊วยสกัด (Gingko Biloba)	ญาติที่มีปัญหาสุขภาพแนะนำให้ทดลองเพื่อป้องกันโรค	1. ใช้สำหรับช่วยลดระดับความดันโลหิตสูง 2. ป้องกันโรคหัวใจ 3. บำรุงสมองและเสริมความจำ (เพื่อการรักษาและป้องกัน)	1. ระดับคอเลสเตอรอลลดลงบ้างแม้จะไม่มาก 2. ในด้านเสริมความจำยังบอกไม่ได้ เพราะเห็นผลไม่ชัดเจน	เทียบกับรายได้แล้วก็ไม่เป็นปัญหาค่าใช้จ่ายมากนัก

ตารางแสดงผลการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง 24 ราย

22. ช่างตัดเสื้อสตรี	หญิง 49 ปี	โสด	โรคหัวใจและความดันโลหิตต่ำ	3 ปี	1. โกลู โคล่า (Gotu Kola) 2. ชาเขียวสกัด (Green Tea Extract) 3. ตังกวย (Dong Quai)	เพื่อนแนะนำให้ใช้ เพราะร่างกายไม่แข็งแรง	1. บำรุงสมองและหัวใจ 2. ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและรู้สึกสดชื่น 3. รักษาอาการผิดปกติในช่วงใกล้หมดประจำเดือน (เพื่อการป้องกัน+H34)	ช่วยลดอาการบางอย่างได้ เช่น เวียนหัว หน้ามืด และช่วยลดคลื่น กระปรี้กระเปร่ามากขึ้น	รายได้เพียงพออยู่แล้ว เลยไม่พบปัญหาเดือดร้อน
23. ธุรกิจโรงพิมพ์	ชาย 52 ปี	สมรส	ไม่มี	2 ปี	1. น้ำมันปลา (Fish Oils) 2. วิตามินดี (Vitamin D)	อยากให้ร่างกายแข็งแรงจึงบริโภค	1. ป้องกันโรคหัวใจและความดันโลหิต 2. บำรุงสมอง ช่วยด้านความคิด 3. เสริมสร้างความทนทานของกระดูก (เพื่อการป้องกัน)	ยังไม่มียาอะไรเกิดขึ้นที่เห็นได้ชัดในตอนปัจจุบัน	สามารถจัดการได้ ไม่ถือเป็นการเพิ่มภาระ
24. กิจการร้านดอกไม้	หญิง 47 ปี	สมรส	ส่วนใหญ่จะเป็นการนอนไม่หลับและความเครียดเมื่ออาหาร	5 ปี	1. อีฟนิ่งพริมโรส (Evening Primrose Oil) 2. น้ำมันปลา (Fish Oils) 3. เกสรผึ้ง (Bee Pollen) 4. ซีเหล็กสกัด (Cassia) 5. บรูเออร์ยีสต์ (Brewer's Yeast)	ตั้งแต่ตอนอยู่ต่างประเทศ เพราะได้รับคำแนะนำมาก	1. ควบคุมคอเลสเตอรอล 2. ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ 3. บำรุงผิวพรรณ 4. บำรุงร่างกายให้แข็งแรง (เพื่อการป้องกัน)	1. ดูภาพรวมแล้วร่างกาย แข็งแรง สดชื่นมากขึ้น 2. คอเลสเตอรอลไม่เพิ่มขึ้น 3. รู้สึกผ่อนคลายร่างกาย ไม่ค่อยอ่อนเพลีย	ถือเป็นของจำเป็นที่ควรใช้และไม่คิดว่า เป็นของฟุ่มเฟือย

ทั้งนี้ ข้อมูลต่างๆ จะเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงมุมมองในเรื่องความเชื่อและพฤติกรรม การบริโภคของกลุ่มผู้บริโภคในวัยผู้ใหญ่ที่สามารถสะท้อนให้เห็นถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตแบบ เมืองสมัยใหม่ภายใต้บริบทวัฒนธรรมบริโภคนิยมที่มุมมองของ “สุขภาพ” มีบทบาทสำคัญต่อการ ดำเนินชีวิตเพื่อพฤติกรรมของบุคคลมากขึ้น โดยสามารถแบ่งหัวข้อสำคัญจากการศึกษาได้ ดังนี้คือ

#### 4.1 มุมมองด้านสุขภาพของผู้บริโภคในปัจจุบัน

มุมมองหรือการให้ความสำคัญกับสุขภาพ หรือการดูแลร่างกายนั้นไม่ใช่แนวคิดที่เพิ่ง เกิดขึ้นใหม่ เนื่องจากในแต่ละวัฒนธรรมต่างก็มีความเชื่อและข้อปฏิบัติต่อการดูแลตนเองมาตั้งแต่ ในอดีตแล้ว ไม่ว่าจะเป็นแนวคิดระบบธาตุของวัฒนธรรมกรีก ทฤษฎีหยิน-หยาง ของวัฒนธรรมจีน หรือวัฒนธรรมการบริโภคของไทยที่ได้รับอิทธิพลมาจากระบบการแพทย์อายุเวทของอินเดียเป็น ต้น ถึงแม้กระทั่งในปัจจุบันเองการให้ความสำคัญกับสุขภาพก็ยังเป็นเงื่อนไขที่ได้รับการปลูกฝังใน บุคคลแต่ละช่วงวัยเพื่อให้สามารถปฏิบัติตนได้สอดคล้องกับสภาพร่างกายในช่วงอายุนั้นๆ แน่นนอนว่าในแต่ละช่วงอายุที่แตกต่างกันย่อมส่งผลให้จิตสำนึกที่มีต่อสุขภาพแตกต่างกันไปด้วย พิจารณาตัวอย่างคำบอกเล่าของกลุ่มตัวอย่างเมื่อกล่าวถึงสุขภาพ เช่น

“การตรวจสุขภาพเป็นเรื่องที่จำเป็นอยู่บ้าง เพราะเราเองก็คงจะไม่ได้ด้วยตัวเอง ทั้งหมดว่าได้เกิดอะไรผิดปกติในร่างกายของเราไปบ้างหรือไม่”

(กิจการส่งออก, ชาย อายุ 53 ปี)

“การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดีและจำเป็นทำให้ต้องการเวลาในการเล่นกีฬาและออก กำลังกายอย่างสม่ำเสมอ”

(พณ.บริษัทประกันชีวิต, ชาย อายุ 42 ปี)

“จะปล่อยตัวแบบตอนที่ยังเป็นหนุ่มสาวคงจะไม่ได้ เพราะการดูแลสุขภาพเป็นเรื่อง สำคัญ”

(พนักงานธนาคาร, หญิง อายุ 43 ปี)

สำหรับหรือปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้บริโภคนในกลุ่มที่ทำการศึกษาคือ ผู้มีอายุตั้งแต่ 41-55 ปี ที่เป็นช่วงอายุวัยผู้ใหญ่ ให้ความเอาใจใส่รวมทั้งความสนใจในกาสรดูแลรักษาสุขภาพคือ

- 1) การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ซึ่งเป็นกระบวนการทางธรรมชาติที่ร่างกายจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงเมื่อเรามีอายุเพิ่มมากขึ้น ระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกายมีประสิทธิภาพลดน้อยลงรวมทั้งมีโอกาสที่จะเกิดโรคหรือความเจ็บป่วยได้มากขึ้น ยิ่งบุคคลปล่อยปละละเลยการดูแลสุขภาพในวัยผู้ใหญ่มากเท่าใดก็ย่อมจะส่งผลต่อสภาพร่างกายในวัยสูงอายุอย่างค่อนข้างแน่นอน ดังนั้น การดูแลสุขภาพในวัยนี้จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ไม่ควรจะละเลยหรือมองข้าม
- 2) สภาพแวดล้อมในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะผู้ที่อาศัยอยู่ตามเขตเมืองขนาดใหญ่ที่มีผู้คนอาศัยอยู่อย่างหนาแน่น ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อมรอบข้าง เช่น มลพิษ ขยะ ฝุ่นละอองในอากาศ การใช้สารเคมีในชีวิตประจำวัน ย่อมส่งผลต่อการทำงานของร่างกายได้ทั้งสิ้น จากปัจจัยด้านความเสี่ยงของสภาพแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพก็ยิ่งทำให้บุคคลต้องมีความตื่นตัวในเรื่องสุขภาพเพิ่มมากขึ้น
- 3) ระบบการแพทย์และการรักษาโรคแบบตะวันตกหรือการแพทย์สมัยใหม่ซึ่งมีอิทธิพลอย่างมาก ในการสร้างค่านิยมเกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพด้วยการพยายามเน้นมุมมองของการป้องกันโรคหรือวิธีปฏิบัติต่างๆ เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง อายุยืนยาว ปราศจากโรคภัยร้ายแรงต่างๆ ซึ่งเป็นวิธีการที่ดีกว่าการรักษาเมื่อเกิดอาการต่างๆ โดยระบบการแพทย์สมัยใหม่ที่ใช้ระบบการสาธารณสุข การอนามัย การมีสถานพยาบาลพร้อมด้วยบุคลากรผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านจะเป็นสิ่งที่ช่วยกระตุ้นรวมทั้งสนับสนุนให้บุคคลให้ความสนใจเรื่องสุขภาพมากขึ้นด้วย

ในส่วนของการให้คำจำกัดความของคำว่า “สุขภาพ” ในมุมมองของแต่ละบุคคลก็มีความแตกต่างกันออกไป โดยหากเรายึดจากคำจำกัดความขององค์การอนามัยโลก (WHO) คำว่าสุขภาพก็คือ สุขภาวะ (Well being) ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจและสังคม ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการมี

สุขภาพดีที่แข็งแรงนั้นไม่เพียงประกอบด้วยการมีสภาพร่างกายที่แข็งแรงหรือไม่เจ็บปวดเท่านั้น แต่ยังต้องรวมถึงการที่บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุขด้วย อย่างไรก็ตาม การบรรลุถึงเป้าหมายตามคำนิยามที่กล่าวมานั้นถือเป็นเรื่องที่ทำไต่ยากในสภาพความเป็นจริง โดยเฉพาะเมื่อพิจารณาถึงการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ที่อาศัยอยู่ในเมืองก็จะพบว่ามีข้อจำกัดเป็นจำนวนมาก เช่น ปัญหาจากสภาพแวดล้อม หรือความเครียดที่บุคคลต้องเผชิญเป็นต้น ซึ่งส่งผลให้การแก้คำจำกัดความเกี่ยวกับสุขภาพของแต่ละคนแตกต่างกันไป เช่น

**“สุขภาพ คือ ร่างกายที่อยู่ในสภาวะปกติ”**

(ช่างตัดเสื้อสตรี, หญิง อายุ 49 ปี)

**“สุขภาพ คือ การทำงานของร่างกาย”**

(ข้าราชการกระทรวงเกษตรฯ, ชาย อายุ 55 ปี)

**“สุขภาพ คือ ร่างกายและร่างกายก็คือสุขภาพ คือเป็นสิ่งเดียวกันที่แสดงการทำงานของอวัยวะต่างๆ”**

(กิจการร้านดอกไม้, หญิง อายุ 53 ปี)

**“สุขภาพ คือ อวัยวะทุกส่วนของร่างกายที่ทำงานตามปกติหรือหมายถึงสภาพของตัวเราในตอนนั้น เช่น สบายดี ไม่สบาย หิว หรือ เหนื่อย”**

(พณ.บริษัทรถยนต์, ชาย อายุ 45 ปี)

แม้ว่าการให้คำนิยามของแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกันไปก็ตาม แต่สิ่งซึ่งเป็นพื้นฐานร่วมกันอยู่ในความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพของผู้บริโภคก็คือสุขภาพนั้นมีความเกี่ยวข้องหรือมีความสัมพันธ์กับการทำงานของร่างกายและมักจะเชื่อมโยงไปถึงร่างกายที่ส่วนต่างๆสามารถทำงานได้อย่างเป็นระบบและอยู่ในสภาวะที่เป็นปกติอีกด้วย จากการให้นิยามของสุขภาพนี้ก็จะนำไปสู่มุมมองต่อไปว่าเมื่อทราบถึงความหมายของสุขภาพแล้ว สุขภาพที่ดีควรจะเป็นอย่างไรหรือมีองค์ประกอบใดบ้างซึ่งคำตอบที่ปรากฏออกมามีลักษณะแตกต่างกันไป ยกตัวอย่างเช่น

**“แค่ให้ไม่เจ็บป่วยแรงๆ กินข้าวได้ นอนหลับสบายก็ถือว่ามีความสุขดีแล้ว ถ้าปัจจุบันดีอนาคตก็จะดีตามไปด้วย”**

(เจ้าของร้านหนังสือ, ชาย, อายุ 48 ปี)

“สุขภาพที่ดี คือ การมีร่างกายแข็งแรง กระฉับกระฉ่าง ไม่เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าและไม่ค่อยเจ็บป่วย”

(ช่างเสริมสวยสตรี, หญิง อายุ 43 ปี)

“จะมีสุขภาพที่ดีได้ก็ต้องมีร่างกายที่แข็งแรงก่อน ต้องใช้ความเอาใจใส่และความตั้งใจในการดูแลสุขภาพด้วย ส่วนอายุยืนไม่ใช่เรื่องสำคัญ ถ้าวินิจฉัยชีวิตให้ดีที่สุดก็พอแล้ว”

(ทหาร. ชาย อายุ 52 ปี)

“การจะมีสุขภาพดีสิ่งสำคัญต้องเริ่มจากการมีสุขภาพจิตที่ดีเสียก่อน เมื่อจิตใจแจ่มใส ไม่มีความเครียด ก็จะส่งผลให้การทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ดีไปด้วย นอกจากนี้ก็จะรวมถึงการที่ร่างกายสามารถต้านทานโรคต่างๆ ได้อย่างดีและมีการทำงานที่ดีของร่างกายต่อเนื่องไปจนถึงตอนที่อายุมากขึ้น”

(รองผู้จัดการธนาคาร, หญิง อายุ 44 ปี)

จากการสัมภาษณ์จะพบจุดร่วมของมุมมองเกี่ยวกับสุขภาพ ก็คือ การมองว่าการมีสุขภาพที่ดีนั้นจะต้องมีร่างกายที่แข็งแรงเป็นสำคัญ ผลที่ตามมาของการมีร่างกายที่แข็งแรงก็คือ การที่ร่างกายสามารถทนทานต่ออาการเจ็บป่วยหรือไม่ต้องเผชิญกับอาการเจ็บป่วยที่รุนแรง นอกจากนี้ในบางรายก็เสริมการมีสุขภาพจิตที่ดีซึ่งจะช่วยเสริมการทำงานของร่างกายให้ดีขึ้นเข้าไปด้วย โดยมีจุดมุ่งหมายสำคัญอีกข้อหนึ่งสำหรับการมีสุขภาพที่ดีก็คือ การมีอายุยืนยาว และการมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงในช่วงที่เข้าสู่วัยสูงอายุอีกด้วย ที่สำคัญก็คือ เป็นแนวโน้มของค่านิยมซึ่งได้รับอิทธิพลจากระบบการแพทย์สมัยใหม่ที่สนับสนุนให้ทุกคนสามารถที่จะดูแลสุขภาพของตนเองได้ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใดก็ตาม หรือก็คือให้บุคคลพึ่งพาตนเองให้มากขึ้น ซึ่งแตกต่างกันกับความเชื่อในวัฒนธรรมไทยในอดีตที่บุตรหลานจะต้องเป็นผู้ให้การดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุ พฤติกรรมในด้านการดูแลตนเองนี้เป็นการแสดงให้เห็นถึงระบบแนวคิดในการดูแลรักษาสุขภาพตามระบบแพทย์สมัยใหม่ที่มีอิทธิพลต่อความคิดและพฤติกรรมของบุคคลในวัยผู้ใหญ่มากขึ้นในปัจจุบัน ทั้งนี้ นอกจากการให้มุมมองหรือความเห็นเกี่ยวกับการมีสุขภาพที่ดีของแต่ละบุคคลแล้ว ข้อสังเกตที่สำคัญอีกเรื่องหนึ่งก็คือ การรับรู้หรือประเมินสภาวะสุขภาพในปัจจุบันของตนเองที่จะช่วยให้สามารถทำความเข้าใจกับมุมมองต่อร่างกายของบุคคลนั้นๆ ได้ จากการสัมภาษณ์ผู้ให้สัมภาษณ์รายต่างๆ มีผู้ให้สัมภาษณ์หลายรายที่กล่าวว่าสุขภาพของตนเองแข็งแรงมากหรือยัง

แข็งแรงดีอยู่ บางรายกล่าวว่าสุขภาพของตนนั้นอยู่เพียงแคในระดับปานกลางหรือบางรายก็กล่าวว่าสุขภาพร่างกายของตนไม่สู้ดีเอาเสียเลย ซึ่งมุมมองที่แตกต่างกันไปนี้จะนำไปสู่ทางออกหรือพฤติกรรมสุขภาพที่แตกต่างกันไปด้วย

สิ่งที่น่าสนใจก็คือ การที่บุคคลตีความการรับรู้หรือประเมินสภาวะสุขภาพตนเองออกมาเป็นแข็งแรง ปานกลางหรืออ่อนแอ นั้นแสดงให้เห็นว่าบุคคลมีมุมมองต่อร่างกายตนเองอย่างไร เมื่อเราเริ่มต้นด้วยการพิจารณาบุคคลที่ประเมินสุขภาพตนเองว่าเป็นผู้มีร่างกายแข็งแรงก็จะพบว่า บุคคลในกลุ่มนี้มีร่างกายที่ค่อนข้างแข็งแรงสมบูรณ์โดยรวม แต่แต่ละคนมักไม่มีโรคประจำตัวหรือถ้ามีก็มักจะไม่ใช่วิโรคที่มีอาการรุนแรง หรือแม้บางรายจะมีอาการบางอย่างปรากฏ เช่น ความดันโลหิตสูง แต่ก็ยังยืนยันว่าตนเองเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีแข็งแรง เหตุผลที่ใช้อธิบายได้ก็คือ บุคคลในกลุ่มนี้มีความเชื่อมั่นต่อวิธีการปฏิบัติและการดูแลร่างกายของตนเองอยู่ในระดับสูง นอกจากนั้นยังรวมถึงการจัดระเบียบการทำกิจกรรมต่างๆ ของร่างกายอย่างเป็นระบบ เช่น มีการออกกำลังกาย เล่นกีฬา เลือกรับประทานอาหารที่บริโภค หรือมีการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น การที่บุคคลกลุ่มนี้มีความมั่นใจในความแข็งแรงของสุขภาพตนเองก็อาจเนื่องมาจากการไม่เคยมีประสบการณ์ร้ายแรงของอาการเจ็บป่วยของร่างกาย แต่ทั้งนี้เพื่อความไม่ประมาทก็จำเป็นจะต้องมีความรอบคอบและระมัดระวังในการดูแลสุขภาพอยู่สม่ำเสมอ แม้จะมีอาการเจ็บป่วยเกิดขึ้นแต่ก็สามารถมั่นใจได้ว่าจะหายได้ในไม่ช้า

ในทางกลับกัน บุคคลที่มีมุมมองในการประเมินสภาวะของตนเองว่าอยู่ในระดับปานกลาง หรือไม่แข็งแรงนักก็สะท้อนให้เห็นอีกมุมมองหนึ่งที่แตกต่างออกไปจากมุมมองแรก สาเหตุหนึ่งเนื่องมาจากบุคคลกลุ่มนี้มีประสบการณ์เกี่ยวกับการเจ็บป่วยด้วยตนเองทั้งในอดีตหรือปัจจุบัน ในอีกด้านหนึ่งก็คือการมีประสบการณ์ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับบุคคลใกล้ชิดรอบตัว เช่น บิดา มารดา ญาติพี่น้องหรือเพื่อน ทำให้เกิดความรู้สึกไม่มั่นใจต่อร่างกายว่าอาจจะต้องเผชิญกับประสบการณ์นั้นๆ ด้วยตนเองบ้าง เห็นได้ค่อนข้างชัดเจนว่าการที่ร่างกายไม่แข็งแรงหรือเกิดอาการไม่สบายขึ้นกับร่างกายได้ก็เพราะการละเลยหรือขาดการดูแลสุขภาพที่เพียงพอในช่วงที่ผ่านมา อย่างไรก็ตาม จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้บุคคลในกลุ่มนี้เริ่มมีความตระหนักในสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับร่างกายของตนเองและพยายามหาทางในการแก้ไขหรือป้องกันร่างกาย

ของตนเองมากขึ้นด้วยวิธีต่างๆ ในแนวทางที่คล้ายกับกลุ่มที่ประเมินสุขภาพตนเองว่าแข็งแรง เช่น พยายามเล่นกีฬาออกกำลังกาย ควบคุมการบริโภคอาหารและน้ำหนัก ไปพบแพทย์หรือตรวจสุขภาพให้มากขึ้นรวมถึงการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อเสริมความแข็งแรงให้กับร่างกาย เป็นต้น ดังนั้นมุมมองต่อการประเมินภาวะสุขภาพก็เป็นการวิเคราะห์อีกด้านหนึ่งที่จะแสดงให้เห็นตัวตนและพฤติกรรมของบุคคลนั้นๆ ได้มากขึ้น

#### 4.2 รูปแบบชีวิตเมืองสมัยใหม่และพฤติกรรมการรักษาสุขภาพในชีวิตประจำวัน

กล่าวได้ว่า การดำเนินชีวิตประจำวันภายใต้สังคมเมืองในปัจจุบันเป็นสาเหตุสำคัญที่สนับสนุนให้บุคคลจำเป็นต้องให้ความสนใจในเรื่องของสุขภาพเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากความเสี่ยงหรือต้นเหตุของการเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ สามารถแฝงตัวอยู่ในสิ่งต่างๆ รอบตัวได้ทั้งสิ้น โดยเฉพาะกับบุคคลที่อยู่ในช่วงอายุที่เริ่มเข้าสู่วัยผู้ใหญ่แล้ว ดูเหมือนว่าอาการเจ็บป่วยกับร่างกายจะเป็นของที่คุ้นกันมากขึ้น แล้วแต่ว่าอาการหรือความเจ็บป่วยนั้นจะรุนแรงมากน้อยเพียงใด โดยที่ประเภทของโรคหรืออาการเจ็บป่วยที่ได้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์อาจนำมาจัดประเภทได้ดังนี้ คือ

- โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูงและต่ำ โลหิตจาง เส้นเลือดตีบ และอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับระบบการไหลเวียนโลหิต
- โรคกระเพาะอาหาร ลำไส้อักเสบ อาหารไม่ย่อย อาหารเป็นพิษ ท้องอืดท้องเฟ้อ ท้องผูก ไม่ถ่าย และอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับระบบการย่อยอาหารและระบบขับถ่าย
- การเกิดเนื้องอก หรือ บางครั้งอาจขยายกลายเป็นเซลล์มะเร็งที่พบได้ในหลายส่วนของร่างกาย
- ปัญหาในด้านกระดูกและไขข้อ การปวดเมื่อยตามร่างกาย อาการเหน็บชา
- อาการภูมิแพ้และไข้หวัดต่างๆ
- สภาวะความเครียดที่ก่อให้เกิดอาการต่างๆ เช่น หงุดหงิดง่าย กระสับกระส่าย วิตกกังวล ซึมเศร้า หรือนอนไม่หลับ เป็นต้น

สำหรับสาเหตุของการเกิดอาการเหล่านี้ก็พบแตกต่างกันไป เช่น สภาพอากาศที่เต็มไปด้วยมลพิษกับฝุ่นละอองในอากาศ หรือการทำงานภายในห้องทำงานที่ติดเครื่องปรับอากาศอยู่ตลอดเวลา โดยไม่มีการถ่ายเทของอากาศจัดเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคภูมิแพ้หรืออาการแพ้



อากาศ การบริโภคอาหารที่ไม่ได้สัดส่วน มีแป้งและไขมันในปริมาณมากเกินไป รวมถึงอาหารที่มีการปนเปื้อนของสารเคมีก็เป็นต้นเหตุของการเกิดโรคหัวใจ ความดันโลหิต เบาหวาน และอื่นๆ อีกมาก จะเห็นได้ว่า การใช้ชีวิตภายในเมืองที่มีสภาพแวดล้อมที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพและรูปแบบชีวิตประจำวันที่เร่งรีบสามารถพบเห็นได้ทั้งในเพศชายและเพศหญิง โดยเฉพาะในเพศชายซึ่งจากการสัมภาษณ์พบว่า มีอัตราของเกิดโรคหรืออาการเจ็บป่วย เช่น ความดันโลหิต และโรคหัวใจมากกว่าในเพศหญิง ส่วนหนึ่งมาจากกิจกรรมในชีวิตประจำวันของผู้ชายที่มีกิจกรรมเสี่ยงเข้ามาเกี่ยวข้องมากกว่า เช่น การดื่มสุรา สูบบุหรี่ และการนอนดึกจากการสังสรรค์ เป็นต้น ในขณะที่เพศหญิงจะมีแนวโน้มที่จะมีลักษณะของความเครียดกับความวิตกกังวลในเรื่องรอบๆ ตัวในแต่ละวันที่ส่งผลต่อสภาพร่างกายเช่นกัน

อย่างไรก็ตาม สิ่งที่เป็นจุดร่วมในจุดที่เป็นข้อบกพร่องเกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพของทั้ง 2 เพศ ก็มักจะเป็นการขาดเวลาในการพักผ่อน และออกกำลังกายที่จำเป็นและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ทั้งนี้ สภาพการทำงานปัจจุบันได้สร้างข้อจำกัดเพื่อการพักผ่อนร่างกายของบุคคลให้น้อยลงเพราะบางคนอาจต้องทำงานนอกบ้านถึงสัปดาห์ละ 6 วัน ส่วนวันสุดท้ายของสัปดาห์ก็ต้องวุ่นอยู่กับการจัดการงานบ้าน ทำให้ช่วงเวลาสำหรับการพักผ่อนลดน้อยลงไปด้วย ยกตัวอย่างเช่น ในเรื่องของการนอนหลับโดยเฉลี่ยจากผู้ให้สัมภาษณ์ที่ประมาณ 5-7 ชั่วโมงต่อคืน ซึ่งแม้ว่าตามสภาพร่างกายของวัยผู้ใหญ่จะต้องการเวลาสำหรับการนอนหลับน้อยกว่าเด็กก็ตาม แต่การที่ต้องมีช่วงเวลาการนอนไม่เพียงพอติดต่อกันเป็นเวลานานก็อาจทำให้ร่างกายอ่อนเพลียหรือเกิดความเมื่อยล้าได้ ซึ่งภายใต้ช่วงเวลาในการทำกิจกรรมที่จำกัดนี้ แต่ละคนก็มีวิธีหรือทางออกในการใช้เวลาที่แตกต่างกันไป ยกตัวอย่างเช่น

“การพักผ่อนก็คือ การได้ทำอะไรตามใจตัวเองบ้าง ไม่ต้องรีบตื่นแต่เช้า รีบออกจากบ้านทำงานหนักตั้งแต่เช้าถึงเย็น ทำอะไรก็รีบๆ ไปหมด พอได้มีช่วงเวลาให้หยุดพักบ้างถึงจะอยู่เฉยๆ ไม่ต้องไปเที่ยวหรือไปข้างนอกก็ถือเป็นการพักผ่อนแล้ว”

(พณง.บริษัทเวชภัณฑ์, หญิง อายุ 48 ปี)

“ถ้ามีเวลาว่างก็อยากอยู่บ้านเพราะแทบจะไม่ได้กลับบ้านเลย จะได้นอนพักผ่อนดูโทรทัศน์สบายๆ แต่บางครั้งก็ออกไปเที่ยว ซื้ของดูหนังกับเพื่อนบ้าง ซึ่งถ้ามีวันหยุดติดกันนานๆ ก็จะขึ้นไปถือศีลที่วัดภาคอีสานให้จิตใจสงบแล้วก็ดีกับตัวเองด้วย”

(วิทยากรฝึกอบรม กฟผ., หญิง อายุ 45 ปี)

“ในวันหยุดแทบไม่ค่อยได้อยู่บ้านเพราะจะต้องไปคอยรับ-ส่งลูกเรียนพิเศษ ส่วนมากระหว่างรอก็มักจะไปเดินเล่นที่ห้างสรรพสินค้าเป็นการฆ่าเวลา เสร็จแล้วถึงจะกลับบ้านมานั่งพักผ่อนดูโทรทัศน์หรือ อ่านหนังสือพวกท่องเที่ยว ถ้ามีช่วงวันหยุดติดกันหลายๆ วันก็จะพากันไปเที่ยวทั้งครอบครัวไม่ไปเยี่ยมญาติก็จะไปเที่ยวตามที่ต่างๆ”

(ข้าราชการกรม., ชาย อายุ 50 ปี)

“หลายคนจะชอบเวลาวันหยุดนะ จริงๆ ตัวพี่เองก็ชอบ แต่พอถึงวันหยุดที่ไรก็ต้องมานั่งเคลียร์งานบ้านที่ทำไม่เสร็จหรือไม่ได้ทำตอนวันทำงาน จะว่าไปวันทำงานก็ยังไม่ต้องคิดอะไรมาก กลับมาถึงบ้านอาบน้ำแล้วก็เข้านอนเลย พอถึงวันหยุดเห็นอันนี้รัก อันนั้นไม่เรียบร้อยก็ทนไม่ได้ ต้องลุกขึ้นมาจัดการอีก สุดท้ายก็เหนื่อยอยู่ดี”

(พยาบาล, หญิง อายุ 47 ปี)

เนื่องจากช่วงเวลาในวันหยุดหรือช่วงเวลาในการพักผ่อนที่มีอยู่อย่างจำกัดเมื่อเปรียบเทียบกับช่วงเวลาการทำงานที่ยาวนานกว่ามาก เป็นสาเหตุให้ผู้อาศัยในเขตเมืองส่วนมากจะต้องเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมหรือตรงกับความต้องการและให้ประโยชน์กับร่างกายของตนเองได้มากที่สุด ซึ่งโดยส่วนมากแล้วหลายคนก็จะเลือกกิจกรรมการผ่อนคลายร่างกายจากการทำงานหนัก เพราะเมื่อคำนึงถึงลักษณะการจ้างงานแล้วจะพบว่า เราได้ใช้ร่างกายของเราในการทำงานอย่างหนักเป็นเวลาหลายชั่วโมงในหนึ่งวัน การพักผ่อนหรือกิจกรรมยามว่างจึงมีความจำเป็นเพื่อให้ร่างกายได้พักเพื่อที่จะสามารถทำงานได้ต่อไป ซึ่งเป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้หลายๆ คนเริ่มตระหนักและหันมาดูแลเอาใจใส่ต่อสุขภาพตนเองเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่เริ่มเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ที่ร่างกายต้องเผชิญกับการเจ็บป่วยหรือสภาพความเครียดอยู่เสมอในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้กิจกรรมยามว่างบางประเภท เช่น การไปเดินเล่นห้างสรรพสินค้าหรือการชมภาพยนตร์เป็นตัวแทนที่แสดงถึงรูปแบบชีวิตของคนเมืองได้เป็นอย่างดี นอกจากการพักผ่อนแล้ว ความต้องการช่วงเวลาสำหรับกิจกรรมกีฬาหรือการออกกำลังกายในสังคมเมืองที่เรื่องสุขภาพกลายเป็นเรื่องควรตระหนักและใส่ใจ

ใจก็เป็นเรื่องจำเป็นเช่นกัน การออกกำลังกายก็คือกิจกรรมประเภทหนึ่งเพื่อเป็นกฎเกณฑ์สำคัญไปสู่การมีสุขภาพดี อายุยืนและร่างกายแข็งแรง ในกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตอบการสัมภาษณ์แทบทุกรายจะกล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดีและมีประโยชน์มาก อย่างน้อยควรจะมีเวลาว่างเพื่อเล่นกีฬาบ้าง โดยที่แต่ละคนก็พยายามออกกำลังกายด้วยวิธีแบบง่ายๆ อย่างสม่ำเสมอ เช่น วิ่ง ออกกำลังกายในหมู่บ้าน กายบริหาร ซี่จักรยาน ว่ายน้ำหรือไปสโมสรออกกำลังกาย รวมถึงกีฬาบางชนิดที่เล่นเป็นหมู่คณะ เช่น เทนนิส หรือกอล์ฟ เป็นต้น

ข้อสังเกตข้อหนึ่งก็คือ จุดประสงค์ของการเล่นกีฬาในที่นี้ส่วนใหญ่ก็เพื่อให้ร่างกายได้ยืดเส้นยืดสายผ่อนคลายกล้ามเนื้อจากที่ต้องนั่งทำงานติดต่อกันเป็นเวลานาน และเพื่อเรียกเหงื่อให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นและกระฉับกระเฉง ไม่จำเป็นที่จะต้องแข่งขันกันอย่างจริงจังหรือต้องมีผลแพ้ชนะแน่นอนเหมือนการเล่นกีฬาของวัยรุ่น ในอีกด้านหนึ่ง ผลทางสังคมของการเล่นกีฬาก็คือการเป็นกิจกรรมที่เพื่อนฝูงผู้ร่วมงานและญาติพี่น้องจะได้มาพบปะติดต่อกันได้เช่นกัน ในกรณีนี้ก็จะเห็นได้ชัดเจนจากกีฬาประเภทกอล์ฟ เทนนิสและแบดมินตัน โดนที่ผู้ที่มีส่วนร่วมเล่นกีฬาด้วยกันจะสามารถพูดคุยและเปลี่ยนความคิดเห็นกันในเรื่องต่างๆ ตั้งแต่เรื่องในที่ทำงานไปจนถึงเรื่องทั่วไป ทั้งนี้ การเล่นกีฬาเพื่อการสมาคมก่อให้เกิดความหมายหรือการรับรู้ที่สำคัญต่อหลายคน เพราะบางครั้งเรื่องที่พูดคุยกันภายในกลุ่มกีฬาก็อาจเป็นเรื่องสำคัญที่อาจคาดไม่ถึงได้ด้วยเหตุนี้ทำให้หลายคนอีกเช่นกันที่จะต้องกลับมาให้ความสนใจกับการเล่นกีฬาหรือการไปหัดเล่นกีฬา เช่น กอล์ฟ เพื่อจะเข้าสังคมในกลุ่มเพื่อนหรือเจ้านายได้ การหัดเล่นกีฬาหรือการลงทุนในการซื้อเครื่องเล่นกีฬาที่มีราคาแพงก็เพื่อเป็นการสร้างทุนแก่ร่างกายที่จะสามารถสร้างโอกาสในการที่จะติดต่อกับกลุ่มบุคคลอื่นๆ ได้มากขึ้น นอกจากนั้น อีกสิ่งที่มาควบคู่กับการเล่นกีฬาก็คือ การเล่นกีฬาและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกายได้และทำให้ร่างกายแข็งแรง ซึ่งถ้าหากไม่พยายามออกกำลังกายแล้วก็มีสิ่งไม่พึงประสงค์ทั้งหลายตามมา เช่น ความอ้วน ความเครียด และความสำคัญคือ โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ การเล่นกีฬาจึงกลายเป็นกิจกรรมสำคัญมากและควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

ปัญหาในอีกด้านหนึ่งซึ่งผู้ที่ใช้ชีวิตในเมืองต้องพบอยู่เป็นประจำก็คือ เรื่องของภาวะความเครียด เป็นความจริงที่เดียวที่ผู้อาศัยอยู่ในเมืองทุกเพศ ทุกวัย หรือทุกๆ ฐานะต่างก็

มีสภาพสุขภาพจิตที่ตึงเครียดด้วยสาเหตุต่างๆด้วยกันทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นเหตุผลใดก็ตาม ความเครียดได้ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นอย่างมากไม่ว่าจะเป็นต่อตนเอง ครอบครัว หรือผู้รอบข้างก็ตาม สภาพความเครียดสามารถพบได้อยู่ทั่วไปในทุกๆเรื่อง ซึ่งจากการ สัมภาษณ์พบว่า ความเครียดของผู้ให้สัมภาษณ์ที่มีจุดร่วมคล้ายกันก็คือ ความเครียดในสถานที่ ทำงาน จากผู้ร่วมงาน รูปแบบของการทำงานหรือสภาพที่ทำงาน ความเครียดจากปัญหาจรรยาบรรณ ปัญหาทางการเงิน ความเครียดในเรื่องครอบครัว โดยที่บุคคลเพียงคนเดียวอาจมีความเครียดใน เรื่องทั้งหมดที่กล่าวมาก็ได้ และที่สำคัญยิ่งกว่าก็คือ ความเครียดหรือความกังวลต่อสุขภาพของ ตนเอง หลายคนจะมีความวิตกกังวลว่าถ้าเกิดไม่สบายหรือเจ็บป่วยขึ้นมาจะต้องเสียค่าใช้จ่ายใน การรักษาพยาบาลและจะต้องเป็นปัญหาเรื่องการให้ผู้อื่นต้องมาดูแลตนเองต่อไป

จากจุดนี้สามารถมองย้อนกลับไปถึงพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย รวมถึงการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพอีกด้วย ย้อนกลับมาพิจารณาที่ความเครียดอีกครั้ง ซึ่งที่จริง แล้ว ความเครียดกลับกลายเป็นเสมือนส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน แม้ปัญหาเพียงเล็กน้อยบางเรื่อง ก็อาจก่อให้เกิดความเครียดทางจิตได้ แต่เมื่อเกิดความเครียดขึ้นแล้วก็ต้องมีการจัดการกับ ความเครียดอย่างเหมาะสมโดยสามารถปฏิบัติได้หลายวิธี เช่น การทำใจให้สบาย การเบนความ สนใจไปยังเรื่องอื่นหรือหากิจกรรมอื่นทำแทน เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือหรือออกไปเที่ยว หรือการอยู่ ลำพังเงียบๆ บ้าง เป็นต้น ที่จริงแล้วอาจเป็นเรื่องปกติที่เมื่อบุคคลมีความเครียดหรืออารมณ์ไม่ดีก็ มักจะต้องการอยู่ตามลำพัง มีน้อยคนที่ต้องการเพื่อนคุยหรือคู่คิดในการให้คำปรึกษา ซึ่งสิ่งนี้เป็น การสะท้อนรูปแบบชีวิตของสังคมเมืองในบริบทบริโภคนิยมได้อีกมุมมองว่า เมื่อบุคคลเกิดปัญหา ส่วนตัวหรือเป็นปัญหาทางใจขึ้นก็มักจะต้องการการระบายออกผ่านกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับวัตถุ สิ่งของมากกว่าตัวบุคคล เช่น การดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ อ่านหนังสือ ดูภาพยนตร์ หรือไปช้อปปิ้งนอก บ้าน แสดงให้เห็นว่าวัตถุสิ่งของต่างๆ เริ่มมีบทบาทและหน้าที่สำคัญในการผ่อนคลายและบรรเทา ภาระความเครียดของบุคคลในสังคมมากขึ้น

ในปัจจุบัน สำหรับมุมมองในด้านพฤติกรรมสุขภาพหรือการดูแลสุขภาพร่างกายของ บุคคลนั้นจะมุ่งเน้นไปที่การมีสุขภาพแข็งแรงด้วยตนเองก่อน ด้วยการพยายามใช้วิธีการต่างๆใน การรักษาสุขภาพร่างกายให้อยู่ในสภาพที่สมบูรณ์มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เมื่อสามารถดูแลตนเองได้

แล้วจึงจะสามารถไปดูแลผู้อื่นต่อได้ ซึ่งการที่จะมีสุขภาพที่ดีนั้นก็สามารถปฏิบัติได้จากหลายๆ วิธีการ เช่น การออกกำลังกาย เล่นกีฬา ควบคุมการบริโภคอาหาร และควบคุมสภาวะความเครียดของตนเอง นอกจากการดูแลตนเองเป็นพื้นฐานแล้วก็จะต้องมีการจัดระเบียบร่างกายให้เหมาะสมเมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยหรือผิดปกติต่อร่างกาย ในกรณีที่ไม่สบายเพียงเล็กน้อยก็จะต้องมีการจัดให้ร่างกายได้พักผ่อนอย่างเพียงพอและใช้ยาเท่าที่จำเป็น อย่างไรก็ตาม หากวิธีพื้นฐานเหล่านี้ใช้ไม่ได้ผลหรือยังได้ผลไม่ดีพอ สิ่งที่เราควรทำต่อไปก็คือ การไปพบแพทย์เพื่อรักษาอาการเจ็บป่วยอย่างถูกวิธี และยังรวมถึงการตรวจสุขภาพในช่วงเวลาที่เห็นสมควรเพื่อจะได้ทราบสภาพความเป็นไปรวมทั้งการทำงานของร่างกายว่ามีสิ่งใดผิดปกติหรือไม่ เหตุผลสำคัญของพฤติกรรมดูแลสุขภาพก็คือ ความพยายามที่จะให้ร่างกายห่างไกลจากอาการเจ็บป่วย โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ที่ถูกมองว่าเป็นสิ่งไม่พึงประสงค์รวมทั้งก่อให้เกิดผลเสียในหลายๆ ด้าน เช่น ทำให้มีผลเสียต่อการทำงานถ้าจะต้องเจ็บป่วยอยู่เป็นเวลานาน เป็นภาระให้สมาชิกครอบครัวอาจต้องมาคอยดูแลทั้งที่แต่ละคนอาจไม่มีเวลาว่าง และสุดท้ายความรู้สึกในทางลบต่อตนเองเพราะร่างกายที่เจ็บป่วยเป็นภาพที่ตรงกันข้ามกับมุมมองของร่างกายในอุดมคติที่ควรจะมี แข็งแรงสดใส กระฉับกระเฉง และดูดีอยู่เสมอ

ทั้งนี้ มุมมองของการพึ่งพาตนเองจะมีความชัดเจนมากขึ้นเมื่อเราเปรียบเทียบพฤติกรรมดูแลเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ของผู้ที่แต่งงานแล้วกับผู้ที่มีสถานภาพโสด กล่าวคือ แม้ว่าบุคคลที่เข้าสู่วัยผู้ใหญ่แทบทุกคนจะมีความตระหนักถึงความจำเป็นในการเอาใจใส่ในสุขภาพของตนเอง แต่ในกรณีของผู้ที่มีสถานภาพโสดแล้ว ความรู้สึกในเรื่องนี้จะมีความจริงจังและเอาใจใส่กว่ากันมาก ยกตัวอย่างเช่น

“เราก็ต้องดูแลตัวเองให้ดีที่สุดล่ะ เป็นอะไรนิดหน่อยก็ต้องระวังเพราะเราเองไม่ได้มีครอบครัว จะไปรบกวนญาติพี่น้องหลานๆ มากก็คงจะไม่ดี เพราะไม่รู้ว่าเขาจะคิดว่าเราไปสร้างความยุ่งยากให้หรือเปล่า”

(ช่างตัดเสื้อสตรี, หญิง อายุ 49 ปี)

“ตัวคนเดียวก็ลำบากเหมือนกันเพราะอยู่บ้านคนเดียวด้วย ถ้าเกิดไม่สบายขึ้นมา กระทั่งหนักก็แยเหมือนกัน เคยมีอยู่ครั้งหนึ่งที่ไม่สบายตอนเด็กแต่ไม่กล้าขับรถออกไปหาหมอคนเดียวเลยต้องนอนรอไปถึงเช้า เป็นคืนที่รู้สึกว่าย่ำแย่มากๆ ตั้งแต่นั้นก็ต้องเตรียมตัวให้พร้อมอยู่เสมอ มีอะไรจะได้จัดการได้ทันที”

(วิทยากรฝึกอบรม กฟผ., หญิง อายุ 45 ปี)

อย่างไรก็ตาม ในกรณีนี้ไม่ได้หมายความว่าเฉพาะกลุ่มคนโสดเท่านั้นที่จำเป็นจะต้องเรียนรู้ในการพึ่งตนเองให้มากขึ้น ในกลุ่มคนที่แต่งงานหรือมีบุตรเองก็ยังคงพยายามพึ่งตนเองด้วยเช่นกัน ในอดีตผู้ที่เข้าสู่วัยผู้ใหญ่มักจะไม่ต้องมีความกังวลที่จะต้องเข้าสู่วัยสูงอายุ เนื่องจากมักจะได้รับดูแลเอาใจใส่จากบุตรหลานอยู่แล้วเป็นเรื่องปกติ แต่ในปัจจุบันทัศนคตินี้ได้เปลี่ยนแปลงไปมากแล้ว พ่อแม่ผู้ปกครองมีความคาดหวังต่อการดูแลของบุตรหลานลดน้อยลง และต้องการจะอยู่กับหลานหรือพึ่งพาตนเองมากกว่าเพราะไม่อยากจะกลายเป็นภาระหรือปัญหาแก่บุตรหลาน แนวโน้มในการเปลี่ยนแปลงนี้เป็นผลมาจากอิทธิพลของวัฒนธรรมตะวันตกที่เน้นความเป็นส่วนตัวของแต่ละครอบครัวนั่นเอง นอกจากนี้ เมื่อก้าวถึงแผนการณีนในอนาคตของแต่ละคนหลายคนมักจะกล่าวว่า เป็อการใช้ชีวิตในเมืองและถ้าเป็นไปได้เมื่อหมดภาระในการทำงานหรือเลี้ยงดูครอบครัวก็อยากจะย้ายไปอาศัยหรือพักผ่อนในที่สงบๆ และให้ความรู้สึกผ่อนคลายตามต่างจังหวัดมากกว่า โดยจากการสัมภาษณ์มีผู้ให้สัมภาษณ์หลายรายได้เตรียมซื้อที่ดินหรือหาสถานที่ต่างจังหวัดไว้สำหรับอาศัยหรือพักผ่อนตอนสูงอายุแล้วหลายราย

#### 4.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภค

จากสภาพปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพของผู้บริโภคในปัจจุบัน เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ความสนใจต่อการดูแลสุขภาพด้วยอาหารเพื่อสุขภาพมีสูงขึ้นตามไปด้วย สังเกตได้จากประเภทของผลิตภัณฑ์ที่ถูกลดออกมาจำหน่ายในท้องตลาดที่มีความหลากหลายทั้งในด้านของชนิดและราคา ทั้งนี้จากการเก็บข้อมูลจากผู้บริโภค สามารถสรุปชนิดของผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพที่อยู่ในการศึกษาได้ดังนี้ คือ

##### 1) เลซิติน (Lecithin)

เป็นผลิตภัณฑ์ในรูปแบบแคปซูลที่สกัดออกมาจากพืชประเภทถั่วเหลือง ถั่วเปลือกแข็ง ปลา น้ำมันพืช และไข่แดง มีคุณสมบัติในการช่วยควบคุมระดับคอเลสเตอรอล เสริมสร้างความทรงจำ ช่อมแซมเซลล์สึกหรอ และป้องกันการเกิดนิ่วในถุงน้ำดี

## 2) เกสรผึ้ง (Bee Pollen)

คือเกสรตัวผู้ของดอกไม้ที่ผสมอยู่ในน้ำผึ้งช่วยในด้านการเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง สร้างสมดุลให้กับร่างกาย ระบบภูมิคุ้มกันโรค บำรุงผิวพรรณและผ่อนคลายความตึงเครียด

## 3) อีคิโนเซีย (Echinacea)

เป็นสารสกัดจากพืชสมุนไพรจากส่วนรากและใบของต้นอีคิโนเซียเป็นไม้ดอกขนาดเล็ก มีสรรพคุณในการขับสารพิษในร่างกาย เพิ่มภูมิคุ้มกันโรคหวัด ลดอาการอักเสบและบรรเทาโรคภูมิแพ้ ลมพิษ ไช้นัส หรือน้ำมูกไหล

## 4) แมกนีเซียม (Magnesium)

เป็นแร่ธาตุที่พบมากในถั่ว นม เนยแข็ง ผักใบเขียวและธัญพืชมีผลในการช่วยลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อและผนังหลอดเลือด ช่วยในการเผาผลาญโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตและป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

## 5) กระเทียมสกัด (Garlic Extrat)

คือ การสกัดสารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในกระเทียมให้อยู่ในรูปแบบแคปซูลเพื่อช่วยในการรักษาระดับคอเลสเตอรอล ลดการติดเชื้อต่างๆ ทำให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับทางเดินหายใจ

## 6) อินอซิทอล (Inositol)

เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีคุณสมบัติในการบำรุงสมองและเซลล์ประสาท ช่วยในการควบคุมน้ำหนัก ป้องกันการสะสมของไขมันในเส้นเลือด บำรุงสภาพของกระดูก ลำไส้และสายตาม รวมทั้งช่วยให้นอนหลับสบายด้วย

## 7) รำข้าวสาลี (Wheat Bran)

ให้เส้นใยสูงจึงได้ผลดีในการควบคุมน้ำหนัก ลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ ป้องกันอาการท้องผูก ริดสีดวงทวาร และควบคุมระดับน้ำตาลและไขมันในเส้นเลือด

8) สารสกัดจากใบแปะก๊วย (Ginkgo Biloba Extract)

เป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้รับความนิยมสูง ซึ่งจะช่วยในการป้องกันการอุดตันของเส้นเลือดขนาดเล็กที่อาจเป็นสาเหตุของโรคตับอักเสบของโรคอัลไซเมอร์ในผู้สูงอายุ ปกป้องเซลล์ประสาท ลดอาการปวดศีรษะ ไมเกรนและการเสื่อมของกล้ามเนื้อ

9) น้ำมันปลา (Fish Body Oils)

ได้จากการสกัดเนื้อปลาทะเลในเขตหนาว มีผลในการลดระดับไตรกลีเซอไรด์และโรคความดันโลหิต ป้องกันการเกิดโรคหัวใจและโรคไขข้ออักเสบ บำรุงสมองกับระบบประสาท

10) แคลเซียม (Calcium Citrate)

เป็นเกลือของแคลเซียมที่ช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กับกระดูกและฟัน ลดอาการปวดหรือชาตามปลายมือและเท้า ป้องกันอาการกระดูกอ่อนหรือกระดูกพรุน

11) อัลฟัลฟา (Alfalfa)

สกัดจากใบของพืชล้มลุกขนาดเล็ก ช่วยในการกระตุ้นความอยากอาหาร เสริมสร้างระบบทางเดินอาหาร ควบคุมคอเลสเตอรอล ใช้ในภาวะหมดประจำเดือนของผู้หญิง และลดอาการถุงน้ำดีอักเสบ

12) สาหร่ายเซลล์เดียวสีเขียวแกมน้ำเงิน (Spirulina)

ให้โปรตีนที่จำเป็นในปริมาณสูง บำรุงสุขภาพสายตา ลดความเสื่อมของเซลล์และการทำงานของตับ รวมถึงกระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดแดงด้วย

13) กระดูกอ่อนปลาฉลาม (Shark Cartilage)

มีประโยชน์ในการป้องกันมะเร็ง ลดอาการอักเสบของข้อและผิวหนัง และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย



#### 14) บรูเออร์ยีสต์ (Brewer's Yeast)

สกัดมาจากยีสต์ที่ไม่เป็นอันตรายเพื่อช่วยในการสร้างโปรตีนและวิตามินบีรวม ให้กำลังงานกับร่างกายในภาวะเครียดหรืออ่อนเพลีย เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบประสาทโดยเฉพาะด้วยความจำ ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

#### 15) สาหร่ายเคลป์ (Kelp)

เป็นสาหร่ายทะเลสีน้ำตาลที่อุดมไปด้วยสารอาหาร เป็นผลิตภัณฑ์ที่ช่วยให้ระบบประสาทต่างๆ ทำงานได้อย่างปกติ ลดอาการผมร่วง เสริมสร้างความแข็งแรงของผมและเล็บ ช่วยในการเผาผลาญไขมันและน้ำตาลสำหรับการควบคุมน้ำหนัก

#### 16) นมผึ้ง (Royal Jelly)

คือ แหล่งรวมอาหารชั้นเลิศที่ได้จากการสะสมของผึ้งที่เต็มไปด้วยสารอาหารที่เป็นประโยชน์ให้ผลดีกับการทำงานของระบบเลือด ระบบประสาท ผม เล็บ และผิวพรรณ ลดความเครียดจากการทำงานหนัก

#### 17) โสมเกาหลี (Korean White Ginseng)

เป็นพืชที่ใช้ประโยชน์มาตั้งแต่อดีต ช่วยกระตุ้นให้เกิดความอยากอาหาร บำรุงสมอง และสมาธิเสริมการทำงานของเลือด ปอด หัวใจ และฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกาย

#### 18) โครเมียม (Chromium Picolinate)

เป็นแร่ธาตุชนิดหนึ่งที่จำเป็นกับร่างกายให้ประโยชน์ในการควบคุมน้ำตาลในเลือด ได้ผลดีกับผู้ป่วยโรคหัวใจ หรือความดันโลหิตสูง และนิยมใช้ในการควบคุมน้ำหนัก

#### 19) สารสกัดจากผลส้มแขก (Garcinia)

ได้มาจากการสกัดเปลือกแห้งของผลส้มแขกซึ่งสารที่ได้จะช่วยควบคุมไม่ให้มีการสะสมของไขมันจึงช่วยในการควบคุมน้ำหนักและช่วยให้รู้สึกสดชื่น ไม่อ่อนเพลีย

20) ชาเขียวสกัด (Green Tea Extract)

ทำให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ชับสารพิษรวมถึงมีผลในการป้องกันการเกิดโรคมะเร็งได้ด้วย

21) พาสลิฟลอร่า (Passiflora)

เป็นพืชสมุนไพรที่มีฤทธิ์ทางยา ช่วยให้นอนหลับสบายอย่างเป็นธรรมชาติ ผ่อนคลายความเครียดและความวิตกกังวล

22) สารสกัดจากใบซีเหล็ก (Cassia)

ได้จากการสกัดสาร Anhydrobarakol ที่พบมากในต้นซีเหล็กซึ่งมีสรรพคุณในการคลายความเครียดและช่วยให้นอนหลับได้เป็นอย่างดี

23) คอลลาเจน (Collagen)

เป็นโปรตีนชนิดหนึ่งที่สกัดได้จากเนื้อปลาที่อยู่ในรูปของแคปซูล สามารถให้กรดอะมิโนต่อร่างกายในการเสริมสร้างและซ่อมแซม ช่วยให้มีมือไม่เหี่ยวยุ่น และลดริ้วรอยที่เกิดขึ้น

24) น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส (Evening Primrose Oil)

ได้จากพืชธรรมชาติขนาดเล็กมีดอกสีเหลือง ช่วยในการรักษาผิวพรรณ บรรเทาอาการอักเสบและแสบคันของผิวหนัง ควบคุมระดับคอเลสเตอรอลและให้พลังงานกับร่างกาย

25) คลอเรลล่า (Chlorella)

เป็นสาหร่ายสีเขียวเซลล์เดี่ยวที่ให้โปรตีนสูง ลดอาการเสื่อมของเซลล์ ช่วยขับสารพิษออกจากร่างกาย และเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย

## 26) คลอโรฟิลล์ (Chlorophyll)

เป็นสารที่ได้จากพืชสีเขียว มีฤทธิ์ในการต้านอาการอักเสบโดยเฉพาะในทางเดินอาหาร กระตุ้นให้มีการสร้างเม็ดเลือดแดงในภาวะโลหิตจาง สมานแผลติดเชื้อ ลดอาการท้องผูกและขับสารพิษ

## 27) ไคโตซาน (Chitosan)

เป็นสารที่สกัดได้จากเปลือกปู กุ้ง หรือ หอย มีผลในการขับไขมันในทางเดินอาหาร ให้ผลดีกับผู้ป่วยที่มีปัญหาแผลในทางเดินอาหาร และลดการเกิดก๊าซในทางเดินอาหารหรืออาการจุกเสียดได้

## 28) ใยอาหาร (Fiber)

ได้จากส่วนกากอาหารของพืชผักผลไม้ ธัญพืชและเมล็ดพันธุ์ต่างๆที่ร่างกายย่อยสลายไม่ได้ แต่สามารถมีส่วนช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ และช่วยลดการดูดซึมของคอเลสเตอรอลและไขมัน นอกจากนี้ยังเหมาะสำหรับผู้ต้องการควบคุมน้ำหนักด้วย

## 29) สารสกัดจากเมล็ดองุ่น (Grape Seed Extract)

มาจากสารภายในเมล็ดองุ่นแดง ช่วยเสริมสร้างผิวพรรณไม่ให้เกิดริ้วรอยเหี่ยวย่น สร้างความยืดหยุ่นให้กับผนังเส้นเลือด รวมทั้งช่วยลดอาการบวมและอักเสบต่างๆ

## 30) เซเลเนียมยีสต์ (selenium Yeast)

เป็นเกลือแร่ที่สกัดได้จากยีสต์ นิยมใช้ประโยชน์ในการป้องกันโรคมะเร็งหรือโรคหัวใจ บางชนิดลดอาการอักเสบตามข้อ ลดความเสี่ยงของเซลล์และการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศหรือการเป็นหมัน

## 31) แหล่งรวมอาหารจากพืช (Green Earth Food)

เป็นแหล่งอาหารที่ได้จากพืชและสาหร่ายสีเขียวเซลล์เดียว ช่วยในการให้พลังงานกับร่างกาย ขับสารพิษ ชะลอความเสื่อมของร่างกายรวมถึงช่วยให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นด้วย

## 32) โโกตุ โคล่า (Gotu Kola)

พืชตระกูลล้มลุกชนิดหนึ่ง ซึ่งมีสารที่ช่วยรักษาสมดุระดับแรงดันของเลือด เหมาะกับผู้ที่ เป็นโรคความดันโลหิต ทำให้แผลประสานตัวได้เร็วขึ้น ช่วยในการทำงานของระบบประสาทและ ความจำและช่วยขับปัสสาวะ

## 33) ตังกุย (Dong Quai)

เป็นพืชตระกูลเซเลอริ ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์คือรากที่ช่วยในการรักษาสมดุลใน วิทยาคมประจำเดือนของสตรี ลดอัตราการเสี่ยงของความผิดปกติในหลอดเลือดและหัวใจ บำรุง ผิวพรรณ

## 34) วิตามินอี (Nataural Vitamin E)

ช่วยป้องกันความเสื่อมของเซลล์และการเกิดกระแแก่ผิวหนัง ลดอัตราการเสี่ยงของการเกิด เซลล์มะเร็ง เหมาะสำหรับผู้มีปัญหาคลอเลสโตรอลในเลือดสูง ช่วยให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันทาน เพิ่มขึ้น และลดอัตราการเป็นหมันในเพศชาย

## 35) วิตามินบี 3 (Niacin)

ทำให้ร่างกายสร้างกำลังได้อย่างรวดเร็ว ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบหมุนเวียน โลหิต เป็นช่วงสำคัญในการสร้างฮอริโมนเพศ บำรุงผิวพรรณ ลื่น อวัยวะต่างๆ และช่วยในการผลิต เม็ดเลือดแดง

## 36) วิตามินซี (Vitamin C)

ป้องกันความเสื่อมของเซลล์และต่อต้านเซลล์ที่ผิดปกติ เช่น เซลล์มะเร็ง ทำให้การผลิต ฮอริโมนเป็นไปอย่างดี ลดการติดเชื้อหวัด เสริมสร้างความแข็งแรงของผนังหลอดเลือด ลดอัตรา การเกิดของเกาท์ ข้ออักเสบและผื่นต่างๆ นอกจากนี้ยังสามารถช่วยลดอัตราการเป็นหมันของเพศ ชายได้

### 37) วิตามินดี (Vitamin D)

ช่วยให้ร่างกายสามารถดูดซึมเอาแคลเซียมกับฟอสฟอรัสมาใช้ได้ดีขึ้น ช่วยให้กระดูก และฟันแข็งแรง ป้องกันภาวะกระดูกพรุน และช่วยเสริมในกรณีของการเกิดหวัด โรคเบาหวาน ต้อกระจกและด้านผิวหนัง

จะเห็นได้ว่า ในสรรพคุณหรือประโยชน์ของผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพส่วนใหญ่จะมีวัตถุประสงค์เพื่อการป้องกันและรักษาการเจ็บป่วยที่พบเห็นได้ทั่วไปในปัจจุบัน ซึ่งมักจะเกิดขึ้นกับบุคคลที่มีอายุอยู่ในช่วงวัยผู้ใหญ่ เช่น โรคมะเร็ง เบาหวาน โรคหัวใจ ความดันโลหิตไปจนถึงปัญหาอื่นๆ เช่น ปัญหาด้านน้ำหนัก ความเครียดหรือความเมื่อยล้าจากการทำงาน หรืออาการนอนไม่หลับ เป็นต้น ซึ่งเป็นปัญหาที่สามารถพบได้ทั้งในเพศชายและเพศหญิง อย่างไรก็ตามระหว่างทั้ง 2 เพศก็ยังมีจุดที่แตกต่างกันอยู่เล็กน้อยเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ เพราะผลิตภัณฑ์ที่กลุ่มผู้หญิงใช้นอกจากจะเหมือนกับผู้ชายใช้แล้ว ก็ยังมีผลิตภัณฑ์ที่ช่วยเสริมในเรื่องอื่นๆ อีก เช่น บำรุงผิว รักษาอาการหลังหมดประจำเดือน ลดน้ำหนัก เป็นต้น นอกจากนี้ในเรื่องของความแตกต่างทางเพศแล้ว ฐานะทางเศรษฐกิจก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความแตกต่างของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพได้เช่นกัน ซึ่งเมื่อพิจารณาจากกลุ่มผลิตภัณฑ์ทั้งหมดแล้วก็จะพบว่าผลิตภัณฑ์แต่ละชนิดมีราคาแตกต่างกันไปตั้งแต่ราคาไม่แพงไปจนถึงราคาสูงมากขึ้นอยู่กับแหล่งที่มาของผลิตภัณฑ์ กระบวนการผลิต และประเทศผู้ผลิตเป็นสำคัญ นอกจากนี้ก็ยังขึ้นอยู่กับบริษัทผู้ผลิตด้วย โดยที่ราคาของผลิตภัณฑ์อาจเริ่มตั้งแต่วิตามินหรือแร่ธาตุสกัดที่มีราคาในหลักร้อยบาทไปจนถึงผลิตภัณฑ์ประเภทกระดูกอ่อนปลาฉลามหรือโสมสกัดที่มีราคาหลายพันบาท เป็นต้น

สำหรับประเด็นที่สำคัญต่อมาในเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพก็คือ การให้ความหมายหรือมุมมองของอาหารเพื่อสุขภาพในทัศนะของผู้บริโภค โดยถ้ายึดตามนิยามของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (2543) อาหารเพื่อสุขภาพหรือ Health Foods หรือ Dietary Supplement Products คือ “ผลิตภัณฑ์ที่รับประทานโดยตรง มักอยู่ในรูปลักษณะของเม็ด ผง แคปซูล เกลลี่และน้ำ นอกเหนือจากการรับประทานอาหารหลักตามปกติ โดยมุ่งหวังให้ผู้บริโภคได้รับสารอาหารบางอย่างเพิ่มขึ้น” แต่เมื่อมองในแง่มุมมองของผู้บริโภคแล้ว การที่จะมองว่าอะไรคืออาหารเพื่อสุขภาพนั้น แต่ละคนก็มักจะมีมุมมองที่แตกต่างกันออกไป เช่น

“เป็นสิ่งที่ทานเข้าไปในร่างกายเพื่อช่วยป้องกันโรค เสริมความแข็งแรงให้กับสุขภาพ และร่างกาย เช่น พวกวิตามิน หรือแคลเซียม มีประโยชน์ต่อร่างกาย”

(ข้าราชการกรม., ชาย อายุ 50 ปี)

“เป็นสารอาหารที่สกัดมาจากในธรรมชาติทั้งที่เป็นพืชและสัตว์ ช่วยลดเซซหรือทดแทน สารอาหารที่ร่างกายขาดไป และช่วยรักษาโรคหรืออาการเจ็บป่วยได้ดี”

(ช่างเสริมสวยสตรี, หญิง อายุ 43 ปี)

“ผลิตภัณฑ์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง มีเป้าหมายโดยรวมเพื่อให้ ร่างกายแข็งแรงและสมบูรณ์ไปนานๆ เป็นการเสริมคุณค่าอาหารให้เพิ่มขึ้นจากอาหารที่ทานโดย ทั่วไปได้”

(พนักงานบริษัทรถยนต์, ชาย อายุ 45 ปี)

ผลิตภัณฑ์ที่สกัดมาแต่ที่สารที่มีประโยชน์จากธรรมชาติที่ช่วยสร้างความแข็งแรงให้กับ ร่างกาย ทำให้สามารถนำมาใช้กับร่างกายได้โดยตรงและตรงกับความต้องการของแต่ละคนได้ มากขึ้น”

(พยาบาล, หญิง อายุ 47 ปี)

อย่างไรก็ตาม การให้คำนิยามของผู้บริโภคก็มักจะมีคุณสมบัติหรือคลาดเคลื่อนได้ บ่อยครั้ง เนื่องจากในปัจจุบันมีการแปลศัพท์คำว่า Health Foods ออกไปหลายคำ เช่น อาหารเพื่อ สุขภาพ อาหารเสริม หรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เป็นต้น ซึ่งเรื่องนี้มีสาเหตุมาจากเรื่องของการตลาดมาเกี่ยวข้องด้วย กล่าวคือ แต่เดิมคำที่ใช้เรียกผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพก็คือ คำว่า อาหารเสริม ซึ่งเพิ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านการใช้ศัพท์เมื่อไม่นานมานี้ ในทางกลับกัน การใช้คำ ว่า “อาหารเพื่อสุขภาพ” นั้นจะมีความหมายเกี่ยวข้องกับอาหารที่มีจากธรรมชาติและไม่ผ่านการ ใช้สารเคมี เช่น ผักหรือผลไม้ปลอดสารพิษ หรือ เนื้อสัตว์ที่ได้จากการเลี้ยงตามธรรมชาติ มากกว่า ซึ่งแท้ที่จริงแล้วการใช้คำว่า “อาหารเสริม” ในทางการแพทย์จะมีความหมายจำกัดมาก และใช้ได้กับบุคคลบางกลุ่มเท่านั้น เช่น ทารก สตรีมีครรภ์ หรือให้นมบุตร เป็นต้น

#### 4.4 เป้าหมายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภค

สำหรับผู้บริโภคแล้ว เป้าหมายที่สำคัญประการหนึ่งของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ในฐานะที่เป็นการปฏิบัติร่างกายก็คือ การบำรุงและเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง โดยที่ในตัวเป้าหมายเองนั้นก็ยิ่งสื่อถึงความหมายของแนวทางปฏิบัติต่อร่างกาย 2 วิธี ก็คือ การป้องกันกับการรักษา ซึ่งจะสามารถเชื่อมโยงไปถึงวัตถุประสงค์หรือจุดมุ่งหมายต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพรวมถึงสภาวะร่างกายกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับบุคคลนั้นได้เป็นอย่างดี

#### 1) มุมมองด้านการป้องกัน (Good Health)

บุคคลที่มีความเชื่อและพฤติกรรมในด้านของการป้องกันตนเองก็คือ ผู้ที่เลือกหรือแสวงหาวิธีการต่างๆ ในการดูแลสุขภาพเพื่อให้อายุยืนยาว สุขภาพแข็งแรง สดชื่น กระฉับกระเฉง มีอายุยืนยาว และปราศจากโรคภัยไข้เจ็บโดยได้รับการกระตุ้นจากแนวคิดของการมีอายุยืนยาวแบบปราศจากโรคภัยไข้เจ็บร่วมกันกับแนวคิดบริโภคนิยมในเรื่องของความอ่อนเยาว์ ความงาม และการเสริมสร้างความสมบูรณ์แข็งแรงให้กับร่างกาย ในที่นี้ โรคหรือความไม่สบาย ความเสื่อมของร่างกายได้ถูกให้คำว่าเป็นผลแห่งความล้มเหลวในการให้ความรับผิดชอบหรือดูแลตนเองของบุคคล ซึ่งเรามักจะเรียนรู้มาตลอดจากระบบการแพทย์ว่า ความเจ็บป่วยนั้นไม่ส่งผลดีกับร่างกายเลย แต่กลับจะยังทำให้ร่างกายอ่อนแอลงและนำไปสู่การมีอายุไม่ยืนยาวได้ ดังนั้น เพื่อเป็นการขจัดอาการไม่พึงปรารถนาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต จึงจำเป็นต้องมีการเตรียมตัวให้กับตนเองแม้ว่าในปัจจุบันจะยังมีร่างกายที่แข็งแรงอยู่ก็ตาม ทั้งนี้ พฤติกรรมเสี่ยงต่อการที่จะเกิดโรคหรือเกิดปัญหากับร่างกาย เช่น การพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่นอนติดต่อกันนาน ๆ หลีกเลียงอาหารที่มีน้ำตาลหรือมีไขมันสูง ไม่บริโภคอาหารที่ไม่มีคุณภาพหรืออาหารที่ไม่สะอาด รวมถึงการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม เป็นต้น

ในส่วนของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อเป้าหมายในการป้องกันสุขภาพร่างกายนั้น จุดประสงค์ส่วนใหญ่ของผู้บริโภคก็เพื่อการป้องกันหรือระวังไม่ให้เกิดอาการที่ไม่พึงประสงค์ที่อาจเกิดขึ้นได้ในอนาคต เช่น การเพิ่มหรือลดของความดันโลหิต การเกิดโรคหัวใจ เซลล์ผิดปกติที่อาจพัฒนาเป็นเซลล์มะเร็ง ระดับน้ำตาลในเลือดที่นำไปสู่โรคเบาหวาน ความเครียดที่สะสมอย่างต่อเนื่องอาจกลายเป็นปัญหาต่อด้านระบบประสาทและความจำ น้ำหนักที่ตัวอาจเพิ่มขึ้นจนเกินความจำเป็น วัฏโรคต่างๆที่จะปรากฏ เป็นต้น ซึ่งอาการเหล่านี้มีทั้งที่เกิดจากพฤติกรรมที่ไม่

เหมาะสมของผู้บริโภค หรือเกิดขึ้นโดยที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่เพื่อที่จะไม่ให้เกิดอาการดังกล่าวขึ้น จึงต้องมีการแสวงหาวิธีป้องกันล่วงหน้านั่นเอง ทั้งนี้ จากการศึกษาจะพบตัวอย่างของผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่มีแนวคิดเกี่ยวกับการป้องกันร่างกาย เช่น

“ในเมื่อร่างกายเราแข็งแรงดีอยู่แล้ว ไม่ได้เป็นอะไรมาก ๆ หนัก ๆ อย่างที่คนอื่นเป็นกัน ก็อยากจะให้ดีอยู่ต่อไปแบบนี้ยาวนาน ๆ ... ที่กินพวกอาหารเสริมอยู่ก็เพราะเรื่องนี้ด้วย

(ค้าขาย, ชายอายุ 50 ปี)

ที่ต้องทานอาหารเพื่อสุขภาพก็เพราะต้องการให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงระดับกระฉ่งยังทำงานได้เต็มที่แล้วก็ยังไม่แก่ก่อนวัย เพราะอาชีพที่เราทำอยู่ก็จำเป็นที่จะต้องดูแลเอาใจใส่ก่อนลูกค้าจะได้ประทับใจ

(ช่างเสริมสวยสตรี, หญิงอายุ 43 ปี)

“ไหน ๆ เราก็เกิดมาชีวิตแค่ครั้งเดียวก็เป็นเรื่องจำเป็นที่จะต้องดูแลเอาใจใส่กับตัวเอง ให้ดีที่สุดถ้าต้องการจะให้ตัวเองแข็งแรงไปนาน ๆ ไม่เจ็บปวด ๆ แอด ๆ ไม่หลง ๆ ลืม ๆ ถ้ามีทางป้องกันอะไรได้ก่อนก็ควรจะทำเลย อย่าปล่อยไว้จนเจ็บป่วยแล้วค่อยคิดหา”

(ข้าราชการกรม. , ชาย อายุ 50 ปี)

พฤติกรรมหรือมุมมองในด้านการป้องกันสุขภาพของผู้บริโภคยังแสดงให้เห็นถึงตรรกะในเรื่องตัวตนของผู้บริโภคได้อีกด้วย เพราะในที่นี่ ภาวะสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรง ความงามหรือการมีรูปร่างดี ไม่เพียงแต่มีความสัมพันธ์กับเรื่องของรูปลักษณ์ภายนอกของร่างกายเท่านั้น แต่ยังให้คุณค่าต่อบุคคลในด้วยของความคิดที่พิถีพิถันรอบคอบและคาดคะเนเหตุการณ์เพื่อดูแลสุขภาพของตนเองได้เป็นอย่างดีด้วย

## 2) มุมมองด้านการรักษา (ill health)

สำหรับมุมมองของพฤติกรรมด้านการรักษานั้น ร่างกายจะถูกผูกติดไว้กับแนวคิดทางการแพทย์ว่าสุขภาพที่ดีควรจะควบคู่ไปกับการมีร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรงและมีอายุยืนยาว รวมทั้งมีสุขภาพจิตที่ดีด้วย อาการเจ็บป่วยหรือโรคที่เกิดขึ้นกับร่างกายเปรียบเสมือนกับผลลัพธ์ที่ไม่พึงประสงค์ โดยที่วิธีการปฏิบัติต่อร่างกายตามมุมมองของการรักษามักจะเกิดขึ้น



ภายหลังจากบุคคลนั้นได้รับประสบการณ์ที่เจ็บป่วยหรือเกิดความผิดปกติของร่างกายขึ้น เช่น การมีประสบการณ์ในการผ่าตัดใหญ่ หรือต้องเข้าทำกายภาพบำบัดอย่างต่อเนื่อง เป็นต้น ดังนั้นวิธีการปฏิบัติต่อร่างกายจึงต้องเป็นไปด้วยความระมัดระวังยิ่งขึ้นเพื่อไม่ให้อาการดังกล่าวเกิดขึ้นอีกเพื่อช่วยให้อาการที่กำลังเกิดขึ้นลดความรุนแรงลงไป ซึ่งถ้าเราพิจารณาจากสภาพสิ่งแวดล้อมในชีวิตประจำวันแล้วก็จะพบว่า ปัจจัยต่างๆที่จะเพิ่มความเสี่ยงให้ร่างกายเกิดอาการเจ็บป่วยมีมากขึ้นและพร้อมที่จะเกิดกับร่างกายได้เสมอหากมีการป้องกันเพื่อดูแลสุขภาพที่ไม่เคร่งครัดเพียงพอ

อย่างไรก็ตาม เมื่อมีโรคหรือการเจ็บป่วยกับร่างกายก็จะต้องมีการหาวิธีในการรักษาหรือบรรเทาอาการที่เกิดให้ลดลงไป ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอาศัยการปฏิบัติที่จะเคร่งครัดและมีระเบียบกับร่างกายมากขึ้นกว่าด้านการป้องกันด้วย กล่าวคือ บุคคลจำเป็นจะต้องมีการบังคับตนเองในการออกกำลังกายตามกำหนดเวลา กำหนดตารางการบริโภคอาหารที่เหมาะสม การพักผ่อนตามช่วงเวลาที่ร่างกายต้องการ เป็นต้น ทั้งนี้ สำหรับกลุ่มผู้ให้สัมภาษณ์ที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ นั้น ระบุการดำเนินชีวิตที่ไม่เอื้อต่อการป้องกันสุขภาพร่างกายนั้นก็มักจะก่อให้เกิดอาการเจ็บป่วยในรูปแบบต่าง ๆ อยู่เสมอตั้งแต่เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ไปจนถึงโรคที่มีอาการค่อนข้างรุนแรง โดยที่อาการเจ็บป่วยที่จะพบในแทบทุกรายก็คือ ระดับคลอเลสเตอรอลในเลือดสูงและความดันโลหิตที่แทบจะกลายเป็นเรื่องปกติของผู้ที่เข้าสู่วัยผู้ใหญ่ไปแล้ว แต่ในอีกด้านหนึ่งมีข้อสังเกตที่น่าสนใจคือในกลุ่มผู้ให้สัมภาษณ์ที่เกิดอาการดังกล่าวแม้จะมองว่าตนเองมีปัญหาทางสุขภาพ แต่ก็ไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นเรื่องที่ร้ายแรงมากเกินไป เหตุผลหนึ่งที่อธิบายได้ก็คือ การพัฒนาของวิทยาศาสตร์การแพทย์ที่มีความก้าวหน้ามากขึ้นในการรักษาเพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็วและสะดวกมากขึ้น พร้อมกันนั้นก็ยังสร้างทางเลือกให้กับบุคคลหรือผู้บริโภคนำมาใช้เพื่อการรักษาโรคนั้นได้ด้วย

การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อการรักษาโรคก็เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ถูกสร้างขึ้นโดยระบบวิทยาศาสตร์การแพทย์แบบใหม่ด้วยเช่นกัน เพื่อจุดประสงค์ในการรักษาโรคหรือความเจ็บป่วยของร่างกายดังที่กล่าวมาแล้ว ซึ่งส่วนใหญ่แล้วมักจะเป็นไปเพื่อการช่วยบรรเทาหรือลดความรุนแรงของโรคที่เกิดขึ้น หรืออาจเป็นการช่วยเสริมร่างกายนอกเหนือจากการรักษาทางการแพทย์อีกวิธีหนึ่ง โดยในการสัมภาษณ์ก็สามารถพบมุมมองที่แสดงถึงการรักษาร่างกายไว้ด้วยยกตัวอย่างเช่น

“ตอนแรกยังไม่เชื่อเลยว่าเราจะเป็นแบบนี้ได้ จนหมอมาบอกว่าตรวจเจอเนื้องอกในลำไส้ตอนแรกดิฉันก็ยังไม่รู้ ร้องไห้ทุกวันวันละหลาย ๆ รอบ ยอมรับว่าตอนนั้นกลัวอยู่อย่างเดียวว่าจะรอดรีเปลาจะตายไหม แล้วก็ห่วงลูกมากด้วย ตอนหลังก็ได้ทั้งญาติ ๆ พี่น้อง พวกเพื่อน ๆ ช่วยกันให้กำลังใจให้ต่อสู้เพื่อลูก ดิฉันเลยฮึดขึ้นมายอมไปผ่าตัดฉายรังสี ทานยา ไปหาหมอไม่รู้กี่ครั้งต่อกี่ครั้ง ทานอาหารเพื่อสุขภาพวิตามินเกือบทุกอย่าง ไปเข้าวัดทำบุญ พอตอนนี้ผ่านมาได้ประมาณ 1 ปี หมอบอกว่า ไม่พบเนื้องอกแล้วรู้สึกชอบใจคนรอบข้างที่คอยให้กำลังใจกันอยู่ตลอดกับอีกส่วนหนึ่งก็รู้สึกภูมิใจตัวเองด้วย ที่ผ่านมาช่วงเวลาตรงนั้นมาได้ ตั้งแต่นั้นก็ตั้งใจว่าจะต้องดูแลตัวเองให้ดี ๆ เพราะไม่อยากให้เกิดขึ้นกับตัวเองอีกแล้ว”

(ข้าราชการกระทรวงเกษตร, หญิงอายุ 53 ปี)

“ตอนที่ผ่าตัดนิ่วในถุงน้ำดีต้องไปนอนอยู่ที่โรงพยาบาลเกือบเดือนทั้งโรงพยาบาลรัฐและเอกชน พอหลังผ่าตัดเสร็จก็เจ็บแผล เดินไม่ค่อยสะดวก ไปตีกอล์ฟก็ไม่ได้ พวกเหล่าเบียร์ก็ต้องงดไปหลังจากนั้นก็ต้องควบคุมอาหารห้ามกินพวกอาหารมัน ๆ อีกเพราะตัดถุงน้ำดีออกไปแล้วตอนนี้ก็ผ่านมาประมาณ 2 ปี เป็นปกติแล้ว แต่ยังต้องกินยาช่วยย่อยกันพวกวิตามินอยู่เพื่อคุมสภาพร่างกาย พอมองย้อนไปที่ไม่สบายก็คงเพราะตอนนั้นไม่ได้ดูแลตนเองให้ดี คงจะเหนื่อยมาก กินยามาก ดื่มน้ำมาก ตอนนั้นก็เลยต้องเพล่า ๆ ลง”

(ข้าราชการกระทรวงเกษตร, ชาย อายุ 55 ปี)

สรุปได้ว่า การปฏิบัติต่อร่างกายด้วยวิธีการต่าง ๆ ซึ่งรวมถึงการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพนั้น ไม่ว่าจะนำไปเพื่อการป้องกันร่างกายสำหรับอนาคต หรือการเน้นในด้านการรักษาโรคหรือความเจ็บป่วยก็ตาม ได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมประจำวันสำหรับผู้ที่อาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมเมืองที่กระตุ้นให้มีการเอาใจใส่ต่อการเสริมสร้างความแข็งแรง ความงาม ความอ่อนเยาว์ และลักษณะที่พึงปรารถนาให้กับร่างกาย ด้วยเหตุที่ว่า การที่บุคคลไม่ให้ความสนใจหรือละเลยต่อร่างกายนั้น ในทำที่สุดแล้วก็จะลงเอยที่ความรู้สึกถึงการไม่รับผิดชอบตนเอง ความเกียจคร้าน และการขาดความมั่นใจในตนเอง เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ในทางปฏิบัติแล้วเราไม่สามารถที่จะแยกมุมมองของการป้องกันและรักษาพร้อมกันอยู่ก็ได้ เพราะวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการปฏิบัติต่อร่างกายก็คือ การมีสุขภาพที่แข็งแรง รวมทั้งมีอายุยืนยาวปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ นั่นเอง

#### 4.5 ทักษะของผู้บริโภคต่ออาหารทางสุขภาพร่างกาย

ในการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคสามารถมองเห็นวัตถุประสงค์ในการบริโภคได้เป็น 2 มุมมองก็ คือ เพื่อป้องกันและเพื่อการรักษาร่างกายตามที่กล่าวมาแล้ว ดังนั้นเรื่องที่ต้องพิจารณาต่อไป ก็คือ ผู้บริโภคมีมุมมองต่อผลของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพอย่างไรหรือผลิตภัณฑ์ใดก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อร่างกายอย่างไร ซึ่งในประเด็นนี้สามารถแบ่งมุมมองของผู้บริโภคออกเป็น 2 ลักษณะได้เช่นกันคือ

##### 1) ผลที่คาดหวังในระยะสั้น

ในที่นี้ก็คือ ผลที่อาจเกิดจากการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่แสดงออกได้อย่างเป็นรูปธรรม สามารถสังเกตได้จากทั้งตัวผู้บริโภคเองและจากสายตาของผู้คนรอบข้าง ยกตัวอย่างเช่น การที่น้ำหนักตัวลดลง นอนหลับได้ง่ายขึ้น หรือผิวพรรณสดใสเป็นต้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้นก็คือ สิ่งที่เป็นเครื่องยืนยันถึงสรรพคุณ หรือประโยชน์ของผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพนั่นเอง รวมทั้งยังเป็นปัจจัยสำคัญที่จะส่งผลต่อแนวโน้มในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในอนาคตด้วย เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในด้านบวกกับร่างกายก็จะช่วยสร้างความคิดในเชิงบวกให้กับผู้บริโภคแกลกลุ่มคนรอบข้าง ยกตัวอย่างจากการสัมภาษณ์ของผู้บริโภคที่แสดงความเห็นเกี่ยวกับผลที่เกิดในระยะสั้นจากอาหารเพื่อสุขภาพดังนี้

“พอเริ่มกินไปได้ซักระยะก็รู้สึกว่าน้ำหนักลดลง จากที่เมื่อก่อนอดอาหารเท่าไรก็ยังไม่ได้ผลตามที่คิดไว้ ยิ่งอดมาก ๆ เข้าก็เลยเพลียจัด เหมือนจะเป็นลม ไม่มีเรี่ยวแรง ตอนนั้นเจอใครเวลาเขาทักว่า เดี่ยวนี้ดูผอมลง ไปทำมารีเปลา่ ก็รู้สึกดีใจว่าได้ผลกับเขาเสียที”

(พนักงานธนาคาร, หญิง อายุ 43 ปี)

##### 2) ผลที่คาดหวังในระยะยาว

ภายหลังจากที่ผลในระยะสั้นปรากฏออกมาแล้ว สิ่งที่ผู้บริโภคคาดหวังต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพอีกด้านหนึ่งก็คือ ผลในระยะยาวหรือผลที่ไม่ต้องเห็นชัดเป็นรูปธรรม ซึ่งมักจะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับระบบการทำงานภายในร่างกายที่ต้องใช้ระยะเวลามากกว่าผลระยะสั้นที่กล่าวมา เช่น การลดระดับความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด ป้องกันการเติบโตของเซลล์ผิดปกติหรือ

เซลล์มะเร็ง เสริมสร้างความแข็งแรงให้กับระบบประสาท ความจำและการทำงานของกระดูก ภายในอนาคต เป็นต้น นอกจากนี้ อาจรวมถึงผลรูปแบบอื่น ๆ เช่น ช่วยให้ไม่วู้อ่อนเพลีย เมื่อยล้า เพื่อช่วยให้ร่างกายและอารมณ์สดชื่น อย่างไรก็ตาม การคาดหวังของผู้บริโภคต่อผลในระยะยาวย่อมต่างจากความรู้สึกที่มีต่อผลในระยะสั้น เนื่องจากผลในระยะยาวเป็นสิ่งที่อาหารเพื่อสุขภาพจะช่วยส่งเสริมให้เกิด หรือยับยั้งป้องกันไม่ให้เกิดกับร่างกายต่อไปในอนาคต และเป็นสิ่งที่ตนเองเท่านั้นที่สามารถรับรู้ได้ ในด้านนี้ยังเชื่อมโยงไปถึงการมองตนเองของผู้บริโภคกับการดูแลสุขภาพได้ด้วย กล่าวคือ ผู้บริโภคเองต้องการให้อาหารเพื่อสุขภาพเป็นหลักของประกันอย่างหนึ่งสู่การมีสุขภาพแข็งแรงในวัยสูงอายุ แม้จะไม่สามารถคาดคะเนต่อผลที่จะเกิดขึ้นว่าจะได้ผลดีต่อร่างกายหรือไม่ก็ตาม แต่ในทัศนะของผู้บริโภคก็ยังคงการให้อาหารเพื่อสุขภาพทำหน้าที่เสมือนหลักประกันทางสุขภาพวิธีหนึ่ง ยกตัวอย่างมุมมองนี้ได้จากการให้สัมภาษณ์จากผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเกี่ยวกับผลในอนาคตได้ว่า

“ตอนช่วงที่ยังอายุน้อย ๆ ก็ทำแต่งงานมาตลอด แทบจะไม่เคยได้ดูแลตัวเองเลย พออายุมากขึ้นก็ชักเป็นห่วงขึ้นมา ที่กินพวกอาหารเสริมก็เพราะอยากให้ร่างกายแข็งแรง เพราะถ้าหากแก่ตัวไปแล้วเป็นแต่โรคนี้โรคนี้อยู่ตลอด ยิ่งลูกหลานก็ไม่รู้จะยังอยู่ให้พึ่งพาแค่ไหน แล้วอย่างนี้มีอายุยืนไปก็ไม่ช่วยอะไร”

(ค้าขาย, ชาย อายุ 50 ปี)

นอกจากผลที่ผู้บริโภคคาดหวังจากอาหารเพื่อสุขภาพทั้งผลระยะสั้นและระยะยาวแล้ว ในอีกด้านหนึ่งที่ตามมาก็คือ ความรู้สึกหรือมุมมองของผู้บริโภคต่ออันตรายหรือผลข้างเคียงของอาหารเพื่อสุขภาพที่อาจเกิดกับร่างกาย หรือในกรณีน้อยที่สุดก็คือ อาจถูกหลอกลวงให้เสียเงินจำนวนมากเพื่อซื้อผลิตภัณฑ์ที่อาจไม่ก่อให้เกิดผลใด ๆ กับร่างกายเลย โดยถ้าหากพิจารณาจากผู้บริโภคในเรื่องของผลข้างเคียงหรืออันตรายแล้ว การใช้อาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคมักจะ ต้อง มีการศึกษาข้อมูลการใช้มาพอสมควร เพราะแม้ว่าจะมีหลายความคิดจากผู้ให้สัมภาษณ์ที่สนับสนุนว่าการให้อาหารเพื่อสุขภาพน่าจะมีอันตรายหรือผลกระทบบ้างเคียงน้อยกว่าการใช้ยา แต่ก็จำเป็นจะต้องศึกษาเพื่อความรอบคอบในเรื่องของประเภทของผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายแต่ละคนรวมทั้งขนาดการใช้ต่อวันด้วย ทั้งนี้ ในกรณีที่เกิดผลกระทบบ้างเคียงหรือ

อาการแพ้จากอาหารเพื่อสุขภาพ ผู้บริโภคส่วนใหญ่จะมีวิธีในการปฏิบัติส่วนใหญ่โดยการงดใช้ผลิตภัณฑ์นั้นอาจจะในระยะชั่วคราวหรือตลอดก็ได้หากมีอาการแพ้ที่รุนแรง อย่างไรก็ตาม ในการศึกษาครั้งนี้ไม่พบผู้บริโภคที่มีอาการแพ้อย่างรุนแรงจากการใช้อาหารเพื่อสุขภาพ ส่วนมากมักจะเป็นการแพ้เล็กน้อยมากกว่า

สำหรับในเรื่องของผลที่ไม่เป็นจริงหรือการถูกหลอกลวงจากผลิตภัณฑ์นั้น ผู้บริโภคที่ทำการสัมภาษณ์มักจะมีจะความเห็นตรงกันว่า เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงได้ยาก และไม่สามารถคาดการณ์ได้ว่าในอนาคตจะเกิดผลไว้อย่างที่ตั้งใจไว้หรือไม่ ซึ่งในกรณีนี้ก็ถือว่าเป็นความเสี่ยงในด้านหนึ่งของการแสวงหาทางเลือกในการดูแลสุขภาพ โดยที่ผู้บริโภคเองมองว่า อาการเพื่อสุขภาพส่วนมากมักจะให้ผลในระยะยาวที่ยังไม่สามารถสังเกตได้ชัดในปัจจุบัน จึงต้องใช้ระยะเวลาพอสมควรซึ่งเมื่อระยะเวลาหนึ่งผ่านไปแล้ว ผู้บริโภคพบว่าผลิตภัณฑ์ใช้ไม่ได้ผลก็มักจะเปลี่ยนไปใช้ผลิตภัณฑ์ชนิดอื่นๆต่อไป เนื่องจากตลาดในปัจจุบันมีสินค้าอาหารเพื่อสุขภาพให้เลือกเป็นจำนวนมากและมีระดับของราคาที่แตกต่างกันไปเพื่อให้ผู้บริโภคสามารถเลือกได้ตามกำลังซื้อของตนเอง ซึ่งการที่ผู้บริโภคจะตัดสินใจเปลี่ยนไปหาผลิตภัณฑ์ตัวใหม่ต่อไปหรือเลิกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพไปเลยก็ย่อมมาจากอิทธิพลของสื่อและการโฆษณาอีกเช่นกัน อย่างไรก็ตามในกลุ่มผู้ให้สัมภาษณ์ที่ทำการศึกษาซึ่งอยู่ในระดับชนชั้นกลางที่มีรายได้ประมาณมั่นคงและมีฐานะปานกลางไปจนถึงฐานะดีส่วนใหญ่จะมองว่า การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเป็นสิ่งที่ค่อนข้างสำคัญและจะมีความจำเป็นกับการรักษาสุขภาพมากขึ้น ดังนั้นการใช้จ่ายเพื่อการลงทุนเพื่อการดูแลสุขภาพวิธีต่าง ๆ รวมถึงการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพจึงเป็นสิ่งที่สมควรแล้วและไม่จัดว่าเป็นภาระทางค่าใช้จ่าย เพราะตามที่กล่าวมาแล้วว่า ราคาของผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ จะแตกต่างกันหลากหลายกันออกไป นอกจากนั้น ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับอาการเพื่อสุขภาพก็ไม่ใช่ค่าใช้จ่ายที่ต้องจ่ายประจำทุกเดือนและไม่ได้เป็นจำนวนเงินที่มากเกินไป จึงไม่จัดเป็นปัญหาแต่อย่างใด

#### 4.6 เนื้อหาและการตีความหมายจากการโฆษณาผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ

เนื่องจากปัจจัยการโฆษณามีบทบาทสำคัญต่อพฤติกรรมการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภค ดังนั้นประเด็นที่น่าสนใจก็คือ สัญลักษณ์และ ความหมายที่ถูกสร้างขึ้นให้กับผลิตภัณฑ์เพื่อก่อให้เกิดการรับรู้ในการสร้างความสนใจต่อตัว

ผลิตภัณฑ์ให้เพิ่มมากขึ้น ซึ่งในปัจจุบันบริษัทผู้ผลิตและจำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพต่างก็พยายามจะสร้างรูปแบบในการนำเสนอภาพของผลิตภัณฑ์ที่พึงประสงค์และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายตามวัตถุประสงค์การใช้งานของผลิตภัณฑ์แต่ละประเภท โดยที่สามารถสังเกตมุมมองหรือความหมายที่ถูกนำมาใส่ลงบนแผ่นโฆษณาที่มีความสำคัญเด่นชัดได้ดังนี้คือ

#### 1) มุมมองหรือภาพของความเป็นผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ

ในด้านนี้จัดได้ว่าเป็นความหมายเชิงสัญลักษณ์ที่เป็นจุดเด่นของผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งในตัวแผ่นโฆษณามักจะประกอบไปด้วยข้อความที่แสดงถึงที่มาของอาหารเพื่อสุขภาพที่ได้มาจากธรรมชาติ เช่น สารสกัดจากชาเขียว หรือ น้ำมันปลาที่สกัดจากปลาทะเล เป็นต้น ทั้งนี้การเชื่อมโยงภาพหรือความหมายของความเป็นธรรมชาติเข้ากับผลิตภัณฑ์นั้นมักจะต้องมีการกล่าวย้อนไปถึงพฤติกรรมกรรมกรบริโภคหรือสรรพคุณของตัวผลิตภัณฑ์ที่มีมาตั้งแต่อดีตด้วย ยกตัวอย่างเช่น

“แพทย์จีนโบราณนิยมใช้อัลฟัลฟาในการรักษาความผิดปกติของทางเดินอาหาร ตั้งแต่การกระตุ้นให้มีความอยากอาหาร ช่วยในระบบการย่อยอาหารเป็นปกติ เพิ่มการหลั่งน้ำนมในสตรีหลังคลอดบุตร และขับปัสสาวะในผู้ที่มีอาการบวมได้”

(เอกสารเผยแพร่ผลิตภัณฑ์อัลฟัลฟา)

“แต่ครั้งโบราณในประเทศจีน นิยมนำรากของตั้งกุยมาดองเพื่อสกัดเอาสารสำคัญที่มีอยู่ไปใช้ประโยชน์ในการรักษาอาการผิดปกติต่าง ๆ ที่มักเกิดในผู้หญิง และยังได้ผลดีกับผู้หญิงทุกวัยจนได้ชื่อว่า “โสมสำหรับหญิง” (Female Ginseng)

(เอกสารเผยแพร่ผลิตภัณฑ์ตั้งกุย)

“ในสมัยกรีกโบราณ มีบันทึกของบิดาทางการแพทย์ Hippocratis ได้แนะนำให้รับประทานน้ำมันจากเมล็ดลินินเพื่อบรรเทาและรักษาอาการอักเสบที่เกิดกับอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายกันมานานแล้ว”

(เอกสารเผยแพร่ผลิตภัณฑ์น้ำมันเมล็ดลินิน)

อาจกล่าวได้ว่า ภาพที่ผลิตภัณฑ์นำเสนอออกมาในด้านนี้แสดงให้เห็นถึงความนิยมในการนำผลิตภัณฑ์ธรรมชาติมาใช้ในฐานะของอาหารเพื่อสุขภาพที่มีมาตั้งแต่ในอดีตแล้ว เพียงแต่อาหารเพื่อสุขภาพในปัจจุบันก็คือ ผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการสกัดเพื่อนำสารอาหารที่มีคุณค่าหรือมีประโยชน์นี้ออกมาอยู่ในรูปที่สามารถบริโภคได้ง่ายและสะดวกมากขึ้น แต่ในขณะเดียวกันก็ยังสามารถคงคุณภาพและประโยชน์ต่อร่างกายไว้เช่นเดิม นอกจากนี้ ในภาพของตัวผลิตภัณฑ์เองก็พยายามจะนำเสนอความเป็นธรรมชาติหรือความบริสุทธิ์ของสารประกอบที่อยู่ภายในผลิตภัณฑ์ตั้งแต่ในขั้นตอนกระบวนการผลิตเพื่อให้คงความเป็นธรรมชาติไว้ได้มากที่สุด ยกตัวอย่างข้อความของผลิตภัณฑ์ชนิดหนึ่งเช่น

“Mussel จะถูกเพาะเลี้ยงในที่สะอาด และปราศจากมลภาวะ น้ำทะเลในบริเวณที่มีการเพาะเลี้ยงมีการควบคุมและตรวจสอบสภาพทุกวัน โดยตรวจวิเคราะห์ปริมาณโลหะหนักและจุลินทรีย์ที่อาจมีการปนเปื้อน...จากผลการกรวิจัยและผู้ป่วยข้ออักเสบทั่วโลก ยืนยันได้ถึงประสิทธิภาพและความปลอดภัย

(เอกสารเผยแพร่ผลิตภัณฑ์ Mussel Extract)

สิ่งที่มักับมุมมองของความเป็นธรรมชาติก็คือ ภาพของความปลอดภัย เนื่องจากผลิตภัณฑ์ส่วนใหญ่ประกอบหลักที่มาจากธรรมชาติโดยใช้สารเคมีเจือปนในปริมาณน้อยมาก เพื่อให้ผู้บริโภคเกิดความมั่นใจต่อความปลอดภัยของสุขภาพได้มากขึ้นด้วย

## 2) มุมมองของปัญหาสุขภาพในปัจจุบัน

การหยิบยกหรือนำมาเสนอประเด็นของปัญหาสุขภาพที่บุคคลจำเป็นต้องเผชิญจากเงื่อนไขต่าง ๆ เช่น เงื่อนไขจากอายุที่เพิ่มขึ้น สภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยซึ่งอาจจะเป็นที่มาของการเกิดปัญหาทางสุขภาพร่างกายก็เป็นส่วนหนึ่งที่ถูกนำมาใช้และใส่ลงไปในการโฆษณาผลิตภัณฑ์อยู่เสมอ ทั้งนี้ การที่ประเด็นหรือการให้ความสนใจในการเอาใจใส่เพื่อการดูแลรักษาสุขภาพเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมากในปัจจุบันก็เป็นสาเหตุจากรูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันที่เร่งรีบ ข้อจำกัดด้านเวลาในแต่ละวัน ทำให้แต่ละคนมีเวลาในการดูแลตนเองลดน้อยลงหรือไม่สามารถให้เวลากับตนเองได้ตามที่ต้องการ ดังนั้นสิ่งที่มักเกิดขึ้นเป็นผลตามมาก็คือ ปัญหา

สุขภาพ ซึ่งทำให้ร่างกายไม่แข็งแรงหรือเกิดโรคบางอย่างขึ้นได้ เช่น ความเครียดจากการทำงาน อาการปวดศีรษะข้างเดียว สภาพจิตใจหดหู่ซึมเศร้าเป็นต้น และจากปัญหาเหล่านี้ที่เกิดขึ้น ผลิตรภัณฑ์ต่ออาหารเพื่อสุขภาพทำหน้าที่คล้ายกับทางออกหรือวิธีการหนึ่งในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นนี้ เพราะในการโฆษณาหรือเผยแพร่ผลิตรภัณฑ์แต่ละชนิดก็พยายามที่จะเน้นถึงคุณสมบัติ หรือสรรพคุณที่จะช่วยในการบรรเทาหรือช่วยให้เกิดผลต่อร่างกายตามลักษณะเฉพาะของ ผลิตรภัณฑ์นั้น ๆ เช่น

สิ่งที่น่าสนใจก็คือ ผลิตรภัณฑ์แต่ละชนิดมักจะแสดงประโยชน์หรือสรรพคุณของตนเอง อย่างชัดเจนเพื่อให้ผู้บริโภคสามารถเลือกใช้ได้ตรงกับความต้องการมากขึ้น ซึ่งมีความแตกต่างจากผลิตรภัณฑ์ที่ใช้ในการแก้ไขอาการเจ็บป่วยของร่างกายที่มีสรรพคุณในการรักษาที่ค่อนข้าง กว้าง แก้ไขหรือบรรเทาอาการของร่างกายได้หลายประเภท การที่การโฆษณาปัจจุบันพยายาม แยกความหมายในด้านสรรพคุณของผลิตรภัณฑ์แต่ละชนิดออกมาอย่างค่อนข้างชัดเจนนั้นในด้าน หนึ่งก็เพื่อสร้างภาพให้ผู้บริโภครับรู้ถึงผลิตรภัณฑ์ที่ผลิตขึ้นมาโดยเฉพาะกับความต้องการในการ ส่งเสริมสุขภาพหรือการแก้ไขปัญหาในร่างกายนั่นเอง ทั้งนี้ จุดสังเกตอีกประการหนึ่งก็คือ อาหารเพื่อ สุขภาพนั้นมักจะเป็นผลิตรภัณฑ์ที่เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองต่อการเจ็บป่วยหรือสภาพปัญหาร่างกาย กับผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองมากกว่า เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง มะเร็งหรือเบาหวาน ความเครียด อาการเบื่ออาหาร นอนไม่หลับ เป็นต้น

### 3) มุมมองของความเชื่อถือ

ในที่นี้ก็คือ หลักฐานหรือผลการศึกษาข้อมูลทางวิทยาศาสตร์การแพทย์สมัยใหม่ที่ สามารถพิสูจน์ให้เห็นถึงประโยชน์ที่อาหารเพื่อสุขภาพได้ช่วยสร้างให้เกิดกับร่างกาย ในขณะที่ ขณะเดียวกันก็ต้องพยายามแสดงให้เห็นด้วยว่า อาหารเพื่อสุขภาพไม่มีผลกระทบข้างเคียงหรือ เป็นอันตรายคุกคามต่อร่างกาย โดยเหตุผลสำคัญข้อหนึ่งที่ทำให้อาหารเพื่อสุขภาพเริ่มได้รับความนิยมมากขึ้นก็เพราะการเกิดผลข้างเคียงที่น้อยกว่าผลิตรภัณฑ์ยา แม้ว่าอาหารเพื่อสุขภาพอาจจะ ไม่ได้มีสรรพคุณในด้านการรักษาเท่ากับยากก็ตาม ทั้งนี้ การที่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์เพื่อนำมา ประกอบการบรรยายสรรพคุณของผลิตรภัณฑ์จะมีส่วนช่วยให้ผู้บริโภคมีความเชื่อถือและมีส่วนใน การตัดสินใจบริโภคหรือเลือกซื้อผลิตรภัณฑ์มากยิ่งขึ้นจากการศึกษาหรือทดลองทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งเมื่อเราอ่านข้อความจากแผ่นโฆษณาก็จะพบข้อความที่แสดงลักษณะนี้อยู่เสมอ ยกตัวอย่างเช่น



“ได้มีการศึกษาการใช้โคสไลน์ในหนูพบว่า หนูที่ที่เกิดจากแม่ที่ได้รับโคสไลน์ในระหว่างตั้งครรภ์จะสามารถรับรู้และจดจำสิ่งที่เห็นได้ดีกว่า โดยโคสไลน์จะไปทำให้สมองส่วนฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพขึ้น

(เอกสารเผยแพร่ผลิตภัณฑ์โคสไลน์)

“ในปี 1994 มีรายงานการวิจัยจากสถาบันทางการแพทย์ ARS Medicine ในกรุง Helsinki ได้รายงานว่า เมื่อให้ไคโตซาน (Chitosan) กับกลุ่มผู้ถูกทดลองกลุ่มหนึ่งเป็นเวลา 4 สัปดาห์ พบว่าน้ำหนักของทุกคนในกลุ่มทดลองลดลงโดยเฉลี่ย 8 % ของน้ำหนักตัวเดิมก่อนรับประทาน

(เอกสารเผยแพร่ผลิตภัณฑ์ไคโตซาน)

ในด้านหนึ่งเราอาจกล่าวได้ว่า ความตื่นตัวหรือกระแสความนิยมต่ออาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคก็ก่อให้เกิดผลดีด้วยเช่นกัน โดยที่กลุ่มผู้บริษัและผู้ผลิตเองก็จะต้องมีการแข่งขันกันมากขึ้นในการศึกษา ค้นคว้าและวิจัยเพื่อสร้างหรือปรับปรุงผลิตภัณฑ์ให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น ดังนั้นจึงเป็นทางหนึ่งในการเปิดโอกาสให้มีการค้นคว้าเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพด้วยเช่นกัน

กล่าวโดยสรุปแล้ว ความหมายในเชิงสัญลักษณ์ทั้ง 3 ข้อที่กล่าวมาข้างต้นจัดได้ว่ามีบทบาทที่สำคัญที่จะช่วยให้ผลิตภัณฑ์ที่มีความถึงจุดและน่าสนใจมากยิ่งขึ้นต่อผู้บริโภค ซึ่งในภาพรวมแล้ว สิ่งที่ผลิตภัณฑ์ต้องการนำเสนออีกคือ การเป็นทางเลือกหนึ่งของการดูแลสุขภาพ สุขภาพร่างกายทั้งในด้านการป้องกันสำหรับอาการเจ็บป่วย หรือความเสื่อมของร่างกายที่อาจเกิดขึ้นได้ภายในอนาคต และด้านการรักษาอาการเจ็บป่วยของร่างกายที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ซึ่งจุดเน้นของมุมมองนี้ค่อนข้างจะมองไปที่กลุ่มผู้บริโภคในวัยกลางคนหรือวัยผู้ใหญ่ซึ่งเป็นช่วงอายุที่เริ่มจะมีปัญหาทางสุขภาพมากขึ้นและต้องการวิธีหรือทางออกในการจัดการต่อปัญหาในร่างกายที่เกิดขึ้นเพื่อนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการ เช่น การมีร่างกายแข็งแรง บรรเทาอาการเจ็บป่วยจากโรคภัยต่าง ๆ บำรุงร่างกายให้สดชื่นและสดใส เป็นต้น ซึ่งการที่ผู้บริโภคจะสนใจหรือตัดสินใจใช้ผลิตภัณฑ์หรือไม่ส่วนหนึ่งก็จำเป็นต้องอาศัยอิทธิพลจากภาพหรือความหมายบนผลิตภัณฑ์ที่ถูกสื่อไปยังผู้บริโภคด้วย

## บทที่ 5

### บทวิเคราะห์

จากการศึกษามุมมองและพฤติกรรมของผู้บริโภคที่มีต่ออาหารเพื่อสุขภาพ จะนำไปสู่การวิเคราะห์ความหมายและตัวตนของผู้บริโภคภายใต้บริบทที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคมเมืองปัจจุบัน ซึ่งการวิเคราะห์นี้จะมองตามแนวคิดหลักในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับฐานความคิดเกี่ยวกับระบบการบริโภคในอดีตและการเปลี่ยนแปลง แนวคิด Postmodernism ในการมองร่างกายกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ อิทธิพลของวัฒนธรรมบริโภคนิยมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของผู้บริโภค และการคาดคะเนแนวโน้มของการบริโภคในอนาคต โดยจะกล่าวตามหัวข้อดังต่อไปนี้คือ

#### 5.1 การเปลี่ยนแปลงมุมมองและพฤติกรรมบริโภคจากอดีตสู่ปัจจุบัน

การให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพร่างกายในวัฒนธรรมต่างๆได้เกิดขึ้นมาเป็นเวลานานแล้ว ในวัฒนธรรมไทยก็เช่นกันที่มีการสร้างข้อปฏิบัติต่อร่างกายด้วยวิธีการต่างๆ หนึ่งในวิธีนั้นก็คือ แนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคที่มีบทบาทสำคัญในการสร้างสุขภาพที่ดีให้กับร่างกายและช่วยให้ผู้คนในอดีตมีชีวิตที่ยืนยาว ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บที่คนในปัจจุบันต้องเผชิญ เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน หรือ มะเร็ง ในที่นี้จะเห็นได้ว่า ประเภทและวิธีในการประกอบอาหารมีผลอย่างมากต่อการรักษาสุขภาพ แต่เมื่อช่วงเวลาได้ผ่านไป ระบบการบริโภคตามแบบแผนดั้งเดิมได้เปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากการติดต่อและรับวัฒนธรรมอื่นๆเข้ามาผสมผสาน ซึ่งก่อให้เกิดทั้งผลดีและผลเสียกับผู้บริโภค รวมทั้งทำให้มุมมองในการบริโภคต้องเปลี่ยนแปลงไปอีกด้วย ในท้ายที่สุดแล้ว หลังจากที่พบว่า ระบบการบริโภคสมัยใหม่ก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพ การหวนกลับไปมองย้อนถึงคุณค่าของระบบการบริโภคในอดีตจึงได้ถูกนำมาพิจารณาอีกครั้งหนึ่ง โดยการวิเคราะห์ในส่วนนี้จะเป็นการแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงมุมมองของผู้บริโภคในวัยผู้ใหญ่ ซึ่งอยู่ในช่วงแห่งการเปลี่ยนแปลงระหว่างระบบคิดในอดีตและแนวคิดสมัยใหม่ที่มีอิทธิพลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมาก

##### ■ อาหารไทย อาหารเพื่อสุขภาพ : มุมมองจากอดีต

“อาหารไทยใกล้ธรรมชาติมาก น่ารับประทาน หอมสมุนไพร เช่น ตะไคร้ ใบมะกรูด โหระพา กระเพรา เป็นต้น รสดีอย่างธรรมชาติจากน้ำมะนาว มะขาม มะกรูดและน้ำตาลปีบ ไม่เผ็ดร้อนรุนแรงและปรับได้เสมอด้วยพริก ขิงและข่า ที่เขาว่าดีแก่ท้องและหัวใจ อาหารไทยไม่หนัก ไม่มันจัด ไม่บำรุงไปและมีผักด้วยเสมอ”

(เกษตร พิทักษ์ไพรวรรณ)

แม้ในปัจจุบัน หลักการปฏิบัติตนของระบบวิทยาศาสตร์สมัยใหม่จะเริ่มหันมาให้ความสนใจต่อการบริโภคอาหารมากขึ้นในด้านที่เป็นทั้งเหตุของการเกิดโรคภัยไข้เจ็บหรืออาการผิดปกติของร่างกาย รวมถึงด้านการใช้อาหารในการช่วยยับยั้งหรือชะลอการเกิดโรค และช่วยให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดีและมีอายุยืนก็ตาม แต่ในความเป็นจริง แนวคิดเกี่ยวกับการเลือกอาหารเพื่อรักษามืออยู่เป็นเวลานานแล้วในวัฒนธรรมต่างๆ รวมทั้งในระบบการบริโภคของวัฒนธรรมไทยด้วย อาจกล่าวได้ว่า อาหารไทยเกือบทุกประเภทในอดีตล้วนแต่เป็นอาหารเพื่อสุขภาพได้ทั้งสิ้นไม่แพ้ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพที่มีวางจำหน่ายในท้องตลาดในปัจจุบันเลย ลักษณะของการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพนี้สามารถสังเกตได้จากกับข้าวในอดีตที่มักประกอบด้วยน้ำพริกหรือเครื่องจิ้มอย่างหนึ่ง มีผักเป็นของแถม ปลาหรือไข่เป็นของเคียง มีแกงเผ็ดหรือผัดเครื่องแกงและกะทิอีกอย่างหนึ่ง นอกจากนี้ อาจจะมีปลาทอดกรอบหรือของทอดกรอบเป็นของแถมด้วยอีกก็ได้ (ทิวทอง หงษ์วิวัฒน์ , 2541) ในสำรับนี้ นอกจากจะมีความหลากหลายกลมกลืนของรสชาติซึ่งเกิดจากการใช้สมุนไพรและส่วนประกอบอื่นๆแล้ว ยังมีความหลากหลายของเนื้อสัตว์วัตถุดิบในการประกอบอาหารที่พยายามไม่ให้ซ้ำกันในจานกับข้าวต่างๆ ดังนั้นในหนึ่งสำรับจึงประกอบไปด้วยอาหารเกือบทุกประเภทได้แก่ ข้าว เนื้อสัตว์ ผัก สมุนไพร เครื่องเทศ ผลไม้ และของหวาน เป็นต้น

จากความหลากหลายในสำรับนี้เอง ที่ทำให้การบริโภคอาหารในวัฒนธรรมไทยในอดีตมีความหลากหลายของสารอาหารทุกชนิดอย่างสมดุล หรือ balanced diet ที่สามารถให้สารอาหารที่ร่างกายต้องการทุกชนิดได้อย่างครบถ้วน ทั้งนี้ นักโภชนาการสมัยใหม่ได้เสนอว่า การนับจำนวนแคลอรีที่ได้จากอาหารแต่ละชนิดที่บริโภคเข้าไปไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพเลย แต่ยังคงก่อให้เกิดอาการทางจิตหรือโรคการกินแปรปรวน ( eating disorder ) ได้อีกด้วย ( ทิวทอง หงษ์วิวัฒน์ , อ้างแล้ว ) ซึ่งเมื่อกลับมาพิจารณาที่อาหารไทยจะพบว่า อาหารไทยเป็นอาหารเพิ่มเติมจากแหล่งอื่นๆอีก ยกตัวอย่างเช่น ในน้ำพริกกับผักจิ้มที่เป็นกับข้าวจานหลักของอาหารไทยก็มีส่วนประกอบของผักในสัดส่วนสูง นอกจากนั้น ผักก็ยังเป็นส่วนประกอบที่อยู่ในอาหารจานสำคัญต่างๆไม่ว่าจะเป็นประเภทต้ม แกง ยำ หมก ผัด แม้แต่อาหารประเภทเส้นพวกขนมจีน ก๋วยเตี๋ยวก็ต้องมีผักเป็นเครื่องประกอบสำคัญอยู่เสมอ การที่ในอาหารไทยมีส่วนประกอบของผักในปริมาณมาก เป็นประโยชน์ในการป้องกันโรค โดยเฉพาะโรคที่มีอาการรุนแรง เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ ฯลฯ นอกจากนี้ยังมีเส้นใยและกากอาหารสูงซึ่งเป็นผลดีต่อการทำงานของลำไส้อีกด้วย

ในอาหารสมัยใหม่ที่เราได้รับมาจากรูปแบบการบริโภคแบบตะวันตก มักจะเป็นอาหารที่มีสัดส่วนของไขมันในปริมาณที่มากเกินไป ซึ่งเป็นสาเหตุของความอ้วนและโรคต่างๆ โดยเฉพาะโรคหลอดเลือดหัวใจตีบเนื่องจากคอเลสเตอรอลไปจับที่ผนังหลอดเลือดทำให้กล้ามเนื้อหัวใจหมดสภาพเพราะขาดเลือดไปหล่อเลี้ยง แต่สำหรับอาหารไทยแล้วถือว่าไขมันน้อยมาก เนื่องจากรวมวิธีในการปรุงอาหารไทยมีหลักคือ การต้ม ย่าง ปิ้ง เผา หลาม จี่ เคี้ยวและหมกไม่ ต้องใช้ไขมันช่วย ส่วนวิธีการผัดและทอดที่ต้องอาศัยน้ำมันจัดว่าไม่ใช่วิธีแบบไทยโดยตรงแต่เป็นการประยุกต์จากวัฒนธรรมจีนมาใช้มากกว่า หรือแม้ว่าในอาหารบางประเภทเช่น แกง และผัดบางชนิดจะใช้กะทิเป็นส่วนประกอบหลัก แต่ก็ยังมีการสร้างเงื่อนไขต่อกันได้เพราะกับข้าวไทยมีหลายชนิดทั้งที่ใช้กะทิและไม่ใช้กะทิ นอกจากนั้นกับข้าวต่างเมื่อก็มักจะเปลี่ยนแปลงไปอยู่เสมอดังนั้น แกงหรือผัดที่ใช้กะทิบ้างในบางเมื่อจึงไม่มีผลโดยรวมในการเพิ่มจำนวนปริมาณไขมันให้มากขึ้นเลย ในอีกประการหนึ่งก็คือ คนไทยโดยทั่วไปถ้าไม่นับรวมถึงกลุ่มเด็กหรือวัยรุ่นก็มักจะไม่ค่อยนิยมอาหารที่เป็นมันมาก แม้แต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวดังที่อ้างไว้ในหนังสือเครื่องต้นกันครัว : ครุฑจิตจรลดา ( หน้า 20 ) ได้กล่าวว่า

“ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวนั้น ไม่ทรงโปรดอาหารที่เป็นมันมาก โปรดให้มีผักมากกว่าโปรตีน เช่น เครื่องต้นที่มีคะน้า หมูเค็ม ก็จะเสวยผักคะน้าจนหมดแล้วทรงรับสั่งว่า คราวหลังผัดคะน้าใส่หมูนะ แต่จานนี้ผัดหมูใส่คะน้า ”

นอกจากไขมันแล้ว น้ำตาลที่มากเกินไปในอาหารก็ไม่ใช่ผลดีต่อสุขภาพเช่นกัน ที่แน่ๆก็คือทำให้เกิดปัญหาเรื่องความอ้วนได้ แต่ในความเป็นจริงแล้ว อาหารไทยส่วนใหญ่จะมีรสค่อนข้างออกหวาน รวมทั้งยังมีขนมและของหวานให้ทานได้มากมายหลายชนิด อย่างไรก็ตาม การที่จะตัดสินว่าคนไทยทานน้ำตาลมากโดยเฉลี่ยก็ยังคงต้องพิจารณาด้วยว่า แม้อาหารไทยอาจจะออกรสหวานมากกว่าของชาติอื่นๆ ในเอเชีย ( ที่มักจะออกรสเค็ม ) แต่รสปากที่ต่างกันก็ไม่อาจตัดสินได้ว่าไทยบริโภคน้ำตาลมากเกินไป นอกจากนั้น ความแตกต่างของท้องถิ่นก็มีความสำคัญ เนื่องจากดูเหมือนอาหารภาคกลางดูจะมีรสออกหวานมากกว่าภาคอื่นๆ ซึ่งในอดีตนั้นเฉพาะผู้ที่มิฐานะดีเท่านั้นจึงจะมีโอกาสได้บริโภคของหวานมาก เพราะขนมหรือของหวานไม่จัดเป็นส่วนหนึ่งของอาหารประจำวัน นอกจากนั้นในสมัยก่อนการทำขนมขายก็ยังไม่แพร่หลายยกเว้นในช่วงเวลาเทศกาลเท่านั้น โดยขนมไทยที่ได้รับพัฒนาขึ้นมานั้นมีความเกี่ยวข้องกับอาหารในหลวงที่เริ่มตั้งแต่สมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราชมากกว่า ( ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์, 2541 : 12 ) และแม้ปัจจุบันจะมีขนมหวานจำนวนมากวางขายอยู่ทั่วไป ก็ยังไม่อาจสรุปได้แน่นอนว่าการบริโภคของหวานอย่างเกินเลยเป็นบริโภคนิสัยของคนไทยส่วนใหญ่

กล่าวโดยสรุปก็คือ อาหารไทยเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางสุขภาพสูงเพราะมีส่วนประกอบที่เป็นเครื่องเทศกับสมุนไพรที่เป็นประโยชน์ รวมทั้งช่วยรักษาสุขภาพได้โดยตรง โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันที่มีการตื่นตัวในแนวคิดอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น อาหารแมคโครไบโอติกส์หรืออาหารธรรมชาติตามแบบตะวันตก โดยในที่นี้เมื่อพิจารณาจากคุณสมบัติของอาหารแล้ว อาหารไทยที่เราบริโภคกันในชีวิตประจำวันก็จัดได้ว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพแล้ว ทำให้เราแทบจะไม่ต้องมีความจำเป็นที่จะต้องได้รับสารอาหารเพิ่มเติมต่างๆ เช่นวิตามิน หรือแร่ธาตุใดๆเลย แต่เมื่อรูปแบบการบริโภคแบบในอดีตได้เปลี่ยนแปลงไปก็ทำให้รูปแบบของอาหารได้เปลี่ยนแปลงไปด้วย อาหารตะวันตกหรืออาหารประเภทอื่นๆ กลายเป็นสาเหตุของการเกิดโรคหลายชนิดและก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพ การที่ระบบการบริโภคดั้งเดิมในอดีตสูญเสียกลไกในการควบคุมภาวะสุขภาพ ส่งผลให้ผู้บริโภคต้องเปลี่ยนไปหาคำแนะนำจากระบบการแพทย์แบบตะวันตกแทนซึ่งออกมาในรูปแบบของกิจกรรมการออกกำลังกาย การใช้ยาเพื่อควบคุมโรค การกำหนดตารางอาหารที่ต้องคำนวณพลังงานในแต่ละวัน รวมถึงการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์สังเคราะห์ทางวิทยาศาสตร์ซึ่งส่งผลให้ความหมายของอาหารเพื่อสุขภาพได้เปลี่ยนแปลงไปด้วยเช่นกัน

■ ว่าด้วยเรื่อง “มื้อ” : วิถีแห่งอาหารในวัฒนธรรมไทย

คำว่า “มื้อ” มีความสำคัญในระบบการบริโภคในวัฒนธรรมไทยอย่างมาก ซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจมุมมองของการบริโภคตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันได้ เมื่อก้าวถึง “มื้อ” ตามพจนานุกรมจะแปลว่า ครึ่งหรือหน ซึ่งมักใช้กับการกิน แต่ในภาษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มื้อกลับมีความหมายว่า “วัน” เช่น ก็มื้อก็หมายถึงก็วัน เป็นต้น ทั้งนี้ คนไทยในอดีตกินข้าวก็มืดยังหาหลักฐานหรือข้อสรุปชัดเจนลงไปไม่ได้ โดยทั่วไปมักอนุมานได้ว่า คนเอเชียกินอาหาร 3 มื้อหรือ 2 มื้อเป็นเวลานานมาแล้ว ในประเทศจีนมีหลักฐานระบุว่า คนในเมืองจะกินข้าว 3 มื้อ คือ เช้า กลางวันและเย็น แต่ก็มักจะมีอาหารว่างตอนค่ำประมาณ 2 – 3 ทุ่ม โดยมื้อเช้าจะกินตอนเช้าตรู่ก่อนออกไปทำงาน มื้อเที่ยงประมาณ 12.30 น. ส่วนมื้อเย็นประมาณ 19.00 น. (พจน์ สัจจะ, 2544 : 67)

สำหรับคนไทยน่าจะกินอาหาร 3 มื้อมานานแล้วเช่นเดียวกับชาติอื่นๆในเอเชีย สังเกตจากพระสงฆ์ซึ่งฉันภัตตาหารเพียง 2 มื้อ คือมื้อเช้าและมื้อเพล การที่คนไทยตักบาตรแต่เช้าเป็นเครื่องยืนยันได้ดีว่าอาหารเช้าเป็นแบบแผนทั่วไป นอกจากนั้น เมื่อมีตลาดนัดก็มักจะมีแต่เช้ามีด สายหน้อยก็วาง ตลาดนัดจึงเป็นตลาดเช้า ชุมชนย่านตลาดที่พัฒนาขึ้นทีหลังก็มักติดตลาดเพราะตอนเช้าและบ่ายหรือเย็นเท่านั้น ช่วงเวลาการติดตลาดเป็นตัวสะท้อนถึงความสำคัญของมื้ออาหาร แม้โดยทั่วไป คนไทยจะกิน 3 มื้อ แต่มื้อเช้ากับมื้อเย็นเป็นมื้อที่สำคัญมาก โดยที่ตลาดเช้านั้นเริ่มขึ้น

ตั้งแต่ตอนเช้ามีดประมาณ 4.00 - 5.00 น. เนื่องจากเป็นประเทศเมืองร้อนและอยู่ในสังคมเกษตรกรรม คนเอเชียรวมถึงคนไทยจึงมักจะตื่นแต่เช้ามีด หลายคนรวมทั้งพ่อค้าแม่ค้าในตลาดนิยมหาของกินรองท้องแต่เช้ามีด ส่วนใหญ่ก็มักจะเป็นกาแฟ ชาร้อน น้ำเต้าหู้ กับอาหารว่างเบาๆ เช่น ปาท่องโก๋ ขนมครก ข้าวเหนียว ขนมหวาน ซึ่งอาหารที่กินเช้าตรู่ของคนไทยและคนเอเชียลักษณะนี้เป็นเสมือนมื้อเช้าน้อย หรือ little breakfast ต้องสายอีกหน่อยจึงจะเริ่มกินอาหารเช้าอย่างจริงจัง

อาหารเช้าของคนไทยในอดีตไม่ได้จำแนกชนิดอาหารตามมื้อเหมือนชาวตะวันตก เพราะไม่ว่ามื้อไหนคนไทยก็กินข้าวเป็นหลัก กินข้าวกับกับข้าวที่มักจะเป็นอาหารง่ายๆ ตื่นขึ้นมาก็ต้องหุงข้าวสวยหรือข้าวเหนียวไว้ก่อน ส่วนกับข้าวก็มีลักษณะง่ายๆ เช่นกัน เช่น ภาคตะวันออกเฉียงเหนือเป็นปลาร้าหรือน้ำพริกอื่นๆ หากเป็นชาวนาก็นำติดตัวไปนา ไปหาผักจิ้มปลาร้าหรือน้ำพริกเอาข้างหน้า พอเข้ามื้อเย็นหรือมื้อมาค่าจึงทำกับข้าวประเภทแกงเพิ่มเติมขึ้นมา เมื่อมองในแง่นี้จึงดูเหมือนว่า อาหารเย็นดูจะเป็นมื้อหลักของวัน นอกจากนั้น สำหรับคนในเมืองสมัยก่อนก็มักทำกับข้าวด้วยเหมือนมื้ออื่นๆ ทั้งนี้ การกล่าวหาว่า อาหารเช้าของคนไทยเป็นข้าวกับกับข้าวคงจะเป็นความจริงที่เดียว เมื่อพิจารณาจากการเกิดขึ้นของร้านข้าวแกงที่ตอบสนองต่อคนกินอาหารเช้าเป็นหลัก โดยการวิจัยพฤติกรรมการกินอาหารของผู้หญิงทำงานในกรุงเทพฯ พ.ศ. 2537 ของสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า อาหารเช้าที่นิยมมากที่สุดก็คือ ข้าวราดกับข้าวหรือข้าวแกง (41 %) รองลงมาคือซากาแฟและขนมปัง (28 %) ตามด้วยโจ๊กและข้าวต้ม (6 %)

ในส่วนภูมิภาค คนในภาคเหนือแถบจังหวัดเชียงใหม่ เชียงรายในอดีตมักกินหมูปิ้งกับข้าวเหนียวเป็นอาหารเช้า ต่อมาจึงมีการพัฒนาเปลี่ยนไปเป็นใส่ลั่วกับข้าวเหนียว หรือ ข้าวเหนียวจิ้มน้ำพริกหนุ่ม เป็นต้น ในขณะที่คนทางภาคใต้จะนิยมกินอาหารเพียง 2 มื้อ คือ มื้อเช้าและมื้อเย็น ยกเว้นผู้ที่ทำงานหนักตลอดทั้งวันที่กินหนักมื้อเที่ยงด้วย อาหารเช้างเดิมของภาคใต้อีกคือ ขนมจีนกับน้ำยาต่างๆ รวมถึงแกงอื่นๆ ขนมจีนเป็นอาหารเช้าที่แพร่หลายทางภาคใต้ฝั่งตะวันตก โดยเฉพาะแถบระนอง ตะกั่วป่า นครศรีธรรมราชและภูเก็ต นอกจากนั้น อาหารเช้าพื้นบ้านของภาคใต้อาจยังกินข้าวยากับชาร้อน และข้าวมันแกงไก่ (ข้าวมันหุงด้วยกะทิ) เป็นต้น

อย่างไรก็ตามคนไทยมิได้จำกัดตัวเองกินเฉพาะข้าวกับกับข้าวแบบเดิมๆเป็นอาหารเช้าเท่านั้น ตลาดและย่านชุมชนตลาด (ศูนย์กลางการค้าขายแลกเปลี่ยนเกิดขึ้นอย่างถาวรเมื่อการค้าพัฒนามากขึ้น) มีบทบาทสำคัญที่ทำให้อาหารเช้าที่คนไทยซื้อหามากินมีความหลากหลายมากขึ้น ตลาดเช้าพบได้ในแทบทุกชุมชน แม้ในชุมชนที่ไม่มีย่านตลาดหรือตลาดประจำก็ต้องมีตลาดนัดตลาดก้อให้เกิดกิจกรรมการจับจ่ายอาหารในตลาดสดแต่เช้า เพื่อนำไปประกอบอาหารมื้อเช้าและมื้ออื่นๆ นอกจากนั้นก็ยังมิชมนขาย เช่น ขนมครก ก๋วยเตี๋ยวและข้าวเหนียวมูนหน้าต่างๆ ภายหลัง

ตลาดเช้าจึงเริ่มมีอาหารสำเร็จขายมากขึ้นทั้งที่เป็นแผงค้าและร้านอาหาร ซึ่งอาหารบางชนิดเห็นได้ชัดว่าได้รับอิทธิพลมาจากวัฒนธรรมจีน เช่น ข้าวหมูแดง ข้าวต้มเลือดหมู ข้าวมันไก่ แต่อีกหลายชนิดก็ยังเป็นอาหารเช้าแบบไทย เช่น ขนมจีน ข้าวแกง ไก่ย่างข้าวเหนียว ฯลฯ

ยิ่งสภาพทางเศรษฐกิจสังคมและวิถีชีวิตมีความเร่งรีบมากขึ้น คนไม่มีเวลาเตรียมอาหารเช้า ผู้คนก็ยิ่งอาศัยซื้อหาอาหารเช้าที่ตลาดและร้านนอกบ้านมากขึ้น ส่งผลให้ชนิดของอาหารเช้าที่จำหน่ายเพิ่มความหลากหลายขึ้นไปอีกจากการแข่งขันของแต่ละร้าน หรือหากผู้คนไม่ซื้ออาหารนอกบ้าน อาหารที่ทำเองก็เป็นแบบที่ทำงานง่าย เช่น ต้มแต้กาแฟ หรือ กินกับของว่างแบบฝรั่งที่ทำงานง่าย เช่น ขนมปังปิ้ง แซนวิช ฯลฯ อาจกล่าวได้ว่า ตลาดเช้าได้ทำหน้าที่เป็นแหล่งอาหารสำเร็จของผู้บริโภคมากขึ้นทุกที บริเวณหน้าปากซอยที่เป็นย่านชุมชนมักจะมีหาบเร่งแผงลอยขายอาหารขนมและของว่างอยู่จำนวนมาก ทั้งนี้ อาหารเช้าอันหลากหลายที่พบในตลาดและร้านอาหารสะท้อนให้เห็นอิทธิพลของอาหารต่างชาติไม่น้อย กาแฟกับขนมปังรวมทั้งซีเรียลกับนมเป็นอิทธิพลจากตะวันตกในสมัยหลัง อิทธิพลจากอาหารตะวันตกสมัยเริ่มแรกมากับนักเรียนไทยที่ไปเล่าเรียนที่อังกฤษและฝรั่งเศสสมัยรัชกาลที่ 5 และ 6 นำพาธรรมเนียมตะวันตกกลับมาด้วย จากความนิยมอาหารตะวันตกของคนไทยที่ไปศึกษาต่างประเทศ ภายหลังจึงเกิดร้านขายกาแฟและภัตตาคารแบบตะวันตกขึ้น ซึ่งก็มีส่วนใหญ่จะเป็นชาวจีนไหหลำ โดยอาหารที่ทำเป็นหลักมักจะเป็น กาแฟไขดาว และหมูแฮม แม้แต่ร้านกาแฟที่เปิดขายเป็นแห่งแรกก็ยังดำเนินการโดยชาวจีนไหหลำที่เคยทำงานกับชาวตะวันตกมาก่อน จนปัจจุบันร้านกาแฟของชาวจีนหรือ “โกบี” ได้แพร่หลายไปทั่วประเทศไทย ที่ซึ่งกาแฟเป็นเครื่องดื่มยอดนิยมตอนเช้าร่วมกับปาท่องโก๋ ขนมเปียะ และของว่างอื่นๆ

อิทธิพลจากวัฒนธรรมจีนต่ออาหารเช้าของไทยยังมีมากกว่าเรื่องปาท่องโก๋กับกาแฟ อาหารเช้าแบบจีนหลายชนิด เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ของนึ่ง (ขนมจีบและซาลาเปา) ต้มเลือดหมู น้ำเต้าหู้ ข้าวหมูแดง ข้าวมันไก่ ฯลฯ เป็นที่นิยมแพร่หลายทั้งในหมู่คนจีนและคนไทย นอกจากนี้ อิทธิพลจากอาหารอิสลาม เช่น โรตีสี มะตะปะ และโรตีสีกับแกงเนื้อก็เป็นที่นิยมเช่นกัน ภาพรถเข็นขายโรตีสีทอดใส่น้ำตาลหรือนมข้นห่อด้วยกระดาษรูปเป็นภาพที่คุ้นตา ซึ่งในภูเก็ต อาหารประเภทนี้ขยับฐานะขึ้นมาเป็นร้านเรียกว่า “โรตีสีถวนน้ำ” มีลูกค้าอุดหนุนจำนวนมาก หรือในระยะหลังอาหารเวียดนาม เช่น ก๋วยจั๊บญวน ก็เป็นอิทธิพลจากอาหารต่างวัฒนธรรมในบางพื้นที่เช่นกัน

■ มุมมอง ความเชื่อ และพฤติกรรมการบริโภคในอดีตของผู้บริโภค

หลักปฏิบัติหรือความเชื่อต่างๆเกี่ยวกับการบริโภคเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างแนวทางการปฏิบัติตนในอดีต ส่วนหนึ่งเนื่องมาจากกิจกรรมหรือเรื่องต่างๆที่เกี่ยวข้องกับอาหารตั้งแต่ในการเลือกชนิดของวัตถุดิบในการประกอบอาหาร ขั้นตอนหรือวิธีการประกอบอาหาร รวมถึงมารยาทในการรับประทานอาหาร เป็นกิจกรรมหลักที่บุคคลจะต้องปฏิบัติประจำวัน อาหารเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องที่จะช่วยส่งเสริมการมีสุขภาพดี หรืออีกด้านหนึ่งก็สามารถก่อให้เกิดอาการไม่สบายของร่างกายได้เช่นกัน ดังนั้น การปลูกฝังความเชื่อในเรื่องการบริโภคหรือพฤติกรรมที่เกี่ยวกับอาหารจึงมีความสำคัญอย่างมากต่อบุคคลในอดีต ความเชื่อเหล่านี้ก็จะได้รับการสืบทอดติดต่อกันมาในรุ่นลูกหลาน ทั้งนี้ ผู้บริโภควัยผู้ใหญ่ในการศึกษานี้ก็คือ กลุ่มบุคคลที่มีฐานความเชื่อและพฤติกรรมอยู่ที่จุดกึ่งกลางระหว่างความเชื่อตามรูปแบบการบริโภคในอดีต และความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคตามหลักโภชนาการสมัยใหม่ที่ได้รับอิทธิพลมาจากวัฒนธรรมตะวันตกผสมผสานกันอยู่ และบ่อยครั้งมักจะแยกออกจากกันได้ยาก

บริโภคนิสัยหรือการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารของแต่ละบุคคลอาจมีความแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับการเรียนรู้จากประสบการณ์ในแต่ละครอบครัวด้วย ความเชื่อเหล่านี้จะครอบคลุมถึงคุณและโทษของอาหาร กล่าวคือ อาหารบางชนิดมีการจำกัดช่วงเวลาการบริโภคในบุคคลบางกลุ่ม โดยเฉพาะในเวลาที่ย่างกายอยู่ในสภาพพิเศษหรือแตกต่างไปจากปกติ เช่น ไม่สบาย ตั้งครรภ์ หรือ ให้นมบุตร เป็นต้น เนื่องจากถ้าบริโภคอาหารบางชนิดในเวลาที่ไม่เหมาะสมจะทำให้เกิดอาการไม่สบายที่มากกว่าเดิม หรือ เป็นผลเสียกับร่างกายได้ ในทางกลับกัน การเลือกประเภทอาหารที่เหมาะสมกับช่วงเวลาจะช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวจากอาการเจ็บป่วยได้รวดเร็วขึ้น เช่นกัน การจัดหรือจำแนกความเชื่อในอดีตของการบริโภคอาหารสามารถจำแนกได้ตามวัตถุประสงค์ของความเชื่อก็คือ เพื่อการป้องกันร่างกายจากการเกิดโรคหรืออาการผิดปกติต่างๆของร่างกาย และเพื่อการรักษาหรือบรรเทาอาการเจ็บป่วยของร่างกาย ได้แก่

1) ความเชื่อในด้านการป้องกันโรค เช่น

- บริโภคเนื้อสัตว์มากในมื้อเย็นจะทำให้เกิดอาหารร้อนวูบวาบและนอนไม่หลับในเวลากลางคืน
- ผลไม้หลายชนิดที่เป็นของร้อน เช่น ทุเรียน ขนุน หรือลำไย หากบริโภคมากเกินไปจะเป็นสาเหตุของอาการอึดอัด ร้อนใน นอนไม่หลับตอนกลางคืน ส่วนผลไม้ที่เป็นของเย็น เช่น มังคุด แตงโม แตงไทย ชมพูเมื่อบริโภคขณะที่ร่างกายร้อนจะช่วยให้ความร้อนในต่ำลงและสดชื่นขึ้น ส่วนผลไม้ที่ย่อยยากบางชนิด เช่น ฝรั่ง หรือ



กล้วย ไม่ควรบริโภคในตอนกลางคืนมากเกินไปเพราะจะทำให้แน่นท้อง อาหารไม่ย่อย และเป็นอันตรายได้

- กินผักบุงช่วยบำรุงสายตา ช่วยให้ตาไม่ฝ้าฟางตอนกลางคืน
- สำหรับผู้หญิงในช่วงที่มีรอบเดือนควรดื่มน้ำมะพร้าวเพราะจะไม่ดีต่อร่างกาย แต่ในทางกลับกันผู้หญิงมีครรภ์ควรดื่มน้ำมะพร้าวบ่อยๆ จะทำให้ทารกมีผิวขาวและให้กินแกงเลียงเพื่อบำรุงน้ำนม
- เวลากินข้าวไม่ควรกินแต่กับข้าวมากเกินไป เพราะจะทำให้กับเค็บ
- ไม่ควรบริโภคอาหารปรุงสุก ๆ ดิบ ๆ เพราะจะทำให้เป็นพยาธิ

## 2) ความเชื่อในด้านการรักษาโรค เช่น

- เมื่อเป็นแผลที่ร่างกาย เช่น แผลหกล้ม หรือ ถูกของร้อน ไม่ควรบริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เพราะจะทำให้เกิดอาหารคั้นแผล ทำให้แผลหายช้าและเกิดเป็นรอยแผลเป็น
- เมื่อเจ็บป่วยหรือไม่สบายควรหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ไว้ก่อน ให้เปลี่ยนไปกินอาหารที่ร้อนและย่อยง่ายแทน เช่น ข้าวต้มกับปลาตุ๋นหรือปลาสด จะได้หายเร็วขึ้น
- การกินกระเทียมบ่อย ๆ มีประโยชน์ในการช่วยขับลม แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อได้
- เมื่อเด็กเป็นไข้หรือไม่สบายควรให้งดอาหารประเภทน้ำแข็ง หน่อไม้ อาหารทอดที่มีน้ำมันมาก ๆ กะทิ กล้วย และฝรั่ง เพราะอาจทำให้เกิดอาการไข้กลับ หายได้ช้า
- อาการไอ ระคายคอ หรือเจ็บคอ สามารถแก้ไขได้โดยการดื่มน้ำผึ้งผสมกับน้ำมะนาวอุ่น ๆ
- ดื่มน้ำตะไคร้ต้มในเวลาที่ไม่มีสบายจะช่วยลดไข้ได้ดี

นอกจากความเชื่อในเรื่องสรรพคุณหรือโทษของอาหารที่กินประจำแล้ว ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคในอดีตรอบคอบถึงข้อปฏิบัติ ข้อแนะนำหรือมารยาทในการกินอาหารอีกด้วย เช่น

- ในแต่ละมื้อ ต้องกินข้าวให้หมดจาน ห้ามกินทิ้งขว้างหรือกินเหลือ
- กินอาหารให้เป็นมื้อและควรฝึกให้เป็นเวลา และเมื่อถึงเวลากินควรมาให้ตรงมือไม่ให้ผู้ร่วมโต๊ะต้องคอย
- กินอาหารให้พอดีในแต่ละมื้อ ไม่ควรกินอาหารมากเกินไปจะทำให้ปวดท้องและท้องอืด

ในทัศนะของผู้บริโภคนั้น แม้ว่าความเชื่อต่างๆที่กล่าวมาจะไม่ได้มีส่วนโดยตรงในการช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงก็ตาม แต่ก็มียุทธศาสตร์ต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคประจำวันอยู่จนถึงปัจจุบันควบคู่ไปกับวิถีในการปฏิบัติตน หรือการดูแลสุขภาพตามระบบการแพทย์สมัยใหม่ (เห็นได้ชัดในกรณีของพืชสมุนไพรที่นำมาสกัดในรูปอาหารเพื่อสุขภาพที่กำลังได้รับความนิยม) เมื่อกลับมาพิจารณาที่ความเชื่อในอดีตนั้น หลายๆเรื่องจะเป็นวิถีคิดที่แสดงให้เห็นความสัมพันธ์ในการบริโภคระหว่างร่างกายภายในและร่างกายภายนอก เมื่อเราบริโภคอาหารใดๆก็ตามเข้าไปในร่างกาย ก็เท่ากับเป็นการรับคุณค่าหรือสรรพคุณของอาหารนั้นเข้าไปด้วย โดยที่ในตัวของอาหารเองก็มีสารภายในที่ให้ได้ทั้งประโยชน์และโทษต่อร่างกาย ดังนั้น จึงขึ้นอยู่กับช่วงเวลาในการเลือกบริโภคอาหารด้วยว่ามีความเหมาะสมสอดคล้องกันหรือไม่ ยกตัวอย่างเช่น พุเรียน ขนุน หรือลำไย เป็นผลไม้ที่มีคุณสมบัติร้อน ถ้าหากกินในตอนกลางคืนซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายต้องการการพักผ่อน ผลไม้ดังกล่าวจะกระตุ้นหรือก่อให้เกิดการย่อยสลายเป็นพลังงานในร่างกายและเกิดความร้อนตามมา ผลก็คือ การเกิดอาการแน่นท้อง จุกเสียด นอนไม่หลับ ในรายที่มีอาการรุนแรงมากอาจถึงแก่ชีวิตได้ จากที่กล่าวมา แม้ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคที่ยกมาจะเป็นเรื่องเพียงเล็กน้อย แต่ก็เป็นเรื่องที่สามารถยอมรับได้ทางวิทยาศาสตร์ ความเชื่อในอดีตจึงไม่ใช่สิ่งที่ไม่ดี เหตุผลหรือเชื่อถือไม่ได้เลยเสียทั้งหมด ในทางกลับกัน ก็เป็นสิ่งที่วางแนวทางในการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพของผู้คนในอดีตได้อย่างดี จึงสรุปได้ว่า ระบบการบริโภคในอดีตได้พยายามเน้นให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและสิ่งแวดล้อมรอบตัวตามธรรมชาติในระดับสูง รวมทั้งสามารถเสริมสร้างและดูแลตนเองโดยใช้ธรรมชาติรอบๆตัวได้

นอกจากในด้านประโยชน์ของการดูแลสุขภาพแล้ว อีกสิ่งหนึ่งที่เราได้เรียนรู้จากระบบการบริโภคในอดีตก็คือ เรื่องของกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับอาหาร เช่น การเลือกซื้ออาหาร การประกอบอาหาร หรือ การกินอาหารร่วมกัน เป็นกิจกรรมที่ถูกให้ค่าในฐานะกิจกรรมของครัวเรือน ซึ่งสมาชิกในครอบครัวจะได้พบปะพูดคุยกัน อาหารจึงกลายเป็นเรื่องสำคัญที่เป็นจุดศูนย์กลางในการรวบรวมสมาชิกครอบครัวมาอยู่ร่วมกัน นอกจากนั้น กิจกรรมของอาหารเป็นเรื่องของความละเอียด ประณีตบรรจง เอาใจใส่ในทุกๆขั้นตอน รวมถึงฝีมือการทำอาหารซึ่งเป็นความสามารถเฉพาะบุคคล ไปจนถึงการอบรมมารยาทในการกินอาหารอย่างถูกต้องและสวยงาม ซึ่งในปัจจุบันสิ่งต่างๆเหล่านี้ได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก

#### ▪ พฤติกรรมการบริโภคกับการเปลี่ยนแปลง

การเปลี่ยนแปลงในมุมมองหรือระบบคิดด้านการบริโภคเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเมื่อสังคมเข้าสู่กระบวนการพัฒนาความทันสมัย และนำไปสู่รูปแบบการดำเนินชีวิตของเมืองสมัยใหม่ที่มี

ความแตกต่างอย่างสิ้นเชิงกับการดำเนินชีวิตแบบในอดีตหรือในชนบท ซึ่งหากระบบการบริโภคในอดีตสอนให้บุคคลรู้จักการปรับตัวเข้าหาธรรมชาติและการมีชีวิตที่เรียบง่ายแล้ว ชีวิตแบบเมืองก็คือรูปแบบที่ตรงกันข้ามที่การดำเนินชีวิตเต็มไปด้วยความซับซ้อนและมีขั้นตอนเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ วิถีชีวิตในเมืองยังเต็มไปด้วยการแข่งขันและความไม่แน่นอน เปลี่ยนแปลงได้ง่ายอยู่เสมอ แน่นอนว่าระบบการบริโภคย่อมได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงนี้เช่นกัน ทั้งนี้ กลุ่มผู้บริโภควัยผู้ใหญ่เป็นกลุ่มที่ได้รับผลกระทบนี้ค่อนข้างมาก เนื่องจากเป็นกลุ่มที่มีฐานความเชื่อและพฤติกรรมที่ผูกพันกับวิถีชีวิตและการบริโภคในอดีต แต่ขณะเดียวกัน ก็จำเป็นต้องมีชีวิตอยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมและรูปแบบชีวิตเมืองสมัยใหม่ จึงทำให้ต้องปรับตัวอย่างมาก โดยการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและมีผลต่อพฤติกรรมกรบริโภคมีดังนี้คือ

#### 1) การเปลี่ยนแปลงในรูปแบบการดำเนินชีวิต

ในอดีตกิจกรรมและความเชื่อเรื่องอาหารและการบริโภคมักจะมีคามผูกพันอย่างสูงกับบ้านและครัว กิจกรรมการทำอาหารเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ทั้งเวลา ความตั้งใจ และความเอาใจใส่ต่างๆ ของผู้ทำอาหาร ซึ่งเป็นความหมายหรือคุณค่าของอาหารที่นอกเหนือไปจากแค่สิ่งที่บริโภคเข้าร่างกายเพื่อบรรเทาความหิว แต่สิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันก็คือ การที่บุคคลจำเป็นต้องมีกิจกรรมนอกบ้าน โดยเฉพาะในเรื่องของการทำงานอย่างต่อเนื่องยาวนานตลอดทั้งวัน ความสับสนวุ่นวายและรีบเร่งในชีวิต รวมทั้งความเหน็ดเหนื่อยจากการทำงานมาหลายครอบครัวเริ่มหันหลังให้กับกิจกรรมการทำอาหารกินเองที่บ้าน สาเหตุสำคัญข้อหนึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงบทบาททางเพศของผู้หญิงที่ต้องออกไปทำงานนอกบ้านเช่นเดียวกับผู้ชาย ผลก็คือ เวลาสำหรับทำกิจกรรมภายในบ้าน โดยเฉพาะการทำอาหารจึงลดน้อยลงไปด้วย

ทัศนคติของผู้บริโภคต่ออาหารเองก็เปลี่ยนแปลงไปเช่นกัน การทำอาหารกินเองภายในครอบครัวเริ่มกลายเป็นเรื่องของความยุ่งยากซับซ้อนทั้งในด้านเวลาและความไม่สะดวกต่อการที่จะต้องใช้เวลานานในการเตรียมหรือทำอาหารเหมือนในอดีต ดังนั้น อาหารส่วนใหญ่ที่ยังสามารถทำเองที่บ้านได้มักจะเป็นอาหารที่ประหยัดเวลาและทำได้ง่าย นอกจากนี้ ปัจจัยที่ทำให้ผู้บริโภคละทิ้งกิจกรรมห้องครัวก็คือ การเกิดขึ้นของร้านกับข้าวปรุงสำเร็จหรือร้านอาหารนอกบ้านที่มีอยู่เป็นจำนวนมาก ซึ่งช่วยประหยัดเวลาและให้ความสะดวกสบายได้มากกว่า นอกจากนี้ ยังมีบริการอำนวยความสะดวกแก่ผู้บริโภคด้วยการส่งอาหารถึงบ้านที่ได้รับความนิยมมากในปัจจุบัน ทั้งนี้ รูปแบบชีวิตสมัยใหม่เองไม่เปิดโอกาสให้สมาชิกได้อยู่อย่างพร้อมเพียงในครอบครัวมากนัก เนื่องจากเวลาของแต่ละคนมักจะไม่ตรงกัน ทำให้การกินอาหารอย่างพร้อมเพียงเป็นเรื่องของโอกาสสำคัญหรือพิเศษมากกว่าเป็นเรื่องปกติ ยกตัวอย่างมุมมองในลักษณะนี้เช่น

“ที่บ้านก็มีแต่ผู้หญิงอยู่กัน 4 คน มีคุณแม่ ตัวพี่ น้องสาว กับหลานสาว คนที่อยู่บ้านตลอดก็คือคุณแม่ ถึงอยู่กันแค่นี้ก็ไม่ค่อยได้เจอกันนะ จะมีพี่กับหลานที่กลับมาเวลาไล่เลี่ยกัน แต่ น้องสาวพี่จะกลับบ้านค้ำหน้อยเพราะที่ทำงานอยู่ไกล พอถึงเวลากินข้าวก็คือต่างคนต่างกิน คุณแม่ก็ทำกินของตัวเอง พี่กับหลานจะซื้อมากินด้วยกันที่บ้าน ส่วนน้องสาวพี่ก็จะกินจากข้างนอกเข้ามาเลย จะได้ออกไปเที่ยวหรือไปกินข้าวด้วยกันทั้งบ้านก็เฉพาะช่วงวันหยุดยาวๆเท่านั้น “

(ข้าราชการมหาดไทย ,หญิง อายุ 47 ปี)

## 2) การเปลี่ยนแปลงของอาหารที่บริโภค

การเปลี่ยนแปลงอีกด้านหนึ่งที่เกิดขึ้นก็คือ ในตัวของอาหารเอง ในขณะที่อาหารบางประเภทที่มีมาในอดีตกำลังจะสูญหายไปหรือกลายเป็นของที่หากินได้ยาก เช่น ขนมทองพลุ ขนมนกกระสา หรืออาหารไทยตำรับดั้งเดิมที่แตกต่างจากที่ทำขายในปัจจุบัน ซึ่งมักจะเป็นการประยุกต์จากสูตรเดิมทั้งในด้านของส่วนผสมและวิธีทำ ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดก็คือ ในกรณีของขนมเบื้องสูตรใหม่ที่มีรูปร่างต่างไปจากของเดิมและในส่วนของไส้ก็เปลี่ยนไปด้วย ผลิตรสชาติอาหารหรืออาหารแปลกๆใหม่ๆเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา เป็นผลมาจากการปรับปรุงและพัฒนาด้านเทคโนโลยีการแปรรูปอาหารทำให้ความหลากหลายของอาหารเพิ่มมากขึ้น สามารถหาซื้อได้ตลอดปีโดยไม่ต้องรอตามฤดูกาล นอกจากนี้ กระแสความนิยมของอาหารต่างประเทศก็เพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น ไม่จำกัดเฉพาะกลุ่มผู้บริโภคในชาตินั้นๆอีกต่อไป ทุกวันนี้เราจึงเห็นอาหารนานาชาติวางจำหน่ายอยู่ทั่วไป เช่น อาหารญี่ปุ่น อาหารเกาหลี อาหารเวียดนาม อาหารอิตาเลียน รวมทั้งอาหารจานด่วนแบบตะวันตก เช่น ไก่ทอด แฮมเบอร์เกอร์ หรือ พิซซ่า ที่ความนิยมกำลังขยายจากกรุงเทพฯไปยังส่วนภูมิภาคมากขึ้น

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าผู้บริโภคในปัจจุบันจะมีชุดของอาหารจำนวนมากให้เลือกบริโภคได้ตามความพึงพอใจ แต่ปัจจัยที่เกิดขึ้นมาแทรกก็คือ การเพิ่มขึ้นของกระบวนการใช้สารเคมีในการปรุงแต่งอาหาร เนื่องจากสภาพของการแข่งขันในอุตสาหกรรมอาหาร ตั้งแต่ในระดับของการใช้ผงชูรสในอาหาร การปนเปื้อนของสารเคมีหรือรังสีที่ใช้ในการถนอมอาหาร รวมถึงผลกระทบที่ยังพิสูจน์ไม่ได้แน่นอนของอาหารที่ผ่านกระบวนการตัดต่อพันธุกรรมอีกด้วย นอกจากนี้ยังรวมถึงอาหารที่ไม่ได้คุณภาพ ไม่สดสะอาด หรือมีสารปลอมปน ซึ่งผู้บริโภคต้องตั้งคำถามอยู่เสมอในการเลือกซื้ออาหารว่า อาหารที่บริโภคประจำวันมีความปลอดภัยหรือเป็นอันตรายต่อร่างกายหรือไม่ ทั้งนี้ เมื่อพิจารณาจากวิถีการดำเนินชีวิตในเมืองแล้ว นับเป็นเรื่องยากและข้อจำกัดที่จะหลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีในชีวิตประจำวันได้ ดังนั้น จึงจำเป็นจะต้องระมัดระวังและรอบคอบในการเลือกซื้อหรือบริโภคอาหาร โดยถ้าเปรียบเทียบกับบริโภคนอกเมืองจะพบว่า อาหารในอดีตเกี่ยวข้องกับ

การใช้สารเคมีน้อยมากหรือแทบจะไม่มีเลย พืชภัยในอาหารที่เกิดขึ้นมักเกิดจากพิษตามธรรมชาติของอาหารเองไม่ใช่จากการใช้สารเคมี นอกจากนี้ยังมีความสะอาด และมีความเป็นธรรมชาติ กล่าวคือ การผ่านกระบวนการแปรรูปที่ไม่ซับซ้อนเท่ากับปัจจุบัน จึงดูเหมือนว่าจะช่วยในการรักษาสุขภาพได้มากกว่าด้วย

■ พฤติกรรมการบริโภคสมัยใหม่ในวิถีชีวิตเมือง

ข้อควรตระหนักที่สำคัญมากของการใช้ชีวิตในเมืองก็คือ การดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย ซึ่งมุมมองของเรื่องสุขภาพมักจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับหลายๆกิจกรรมในชีวิตประจำวันของบุคคลอยู่เสมอ ในเรื่องของการบริโภคเช่นกันที่ได้รับอิทธิพลจากเรื่องสุขภาพอย่างมาก ทุกวันนี้มีการใช้สำนวนภาษาอังกฤษเป็นที่นิยมว่า “ you are what you eat “ ที่แสดงให้เห็นได้ชัดเจนว่า อาหารมีอิทธิพลต่อสุขภาพมากเพียงใด ขยายความก็คือ การที่สุขภาพของคุณคนนั้นจะเป็นอย่างไร ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการบริโภคเป็นสำคัญ ตั้งแต่การเลือกประเภทของอาหารที่บริโภคเลยทีเดียว เพราะคำว่า “อาหาร” แม้จะมีความหมายที่เข้าใจทั่วไปในฐานะ 1 ในปัจจัย 4 ที่จำเป็นต่อร่างกาย การที่เราบริโภคอาหารก็เพื่อดำรงชีวิต และมีกำลังในการทำกิจกรรมต่างๆได้เป็นปกติ อย่างไรก็ตาม ในตัวของอาหารเองที่มีหลายชนิด ย่อมมีทั้งสิ่งที่ให้ประโยชน์กับร่างกายดังที่กล่าวมาแล้ว แต่ก็ย่อมมีอีกส่วนเช่นกันที่จะก่อให้เกิดผลเสียหรือโทษกับร่างกายได้ ดังนั้น อาหารที่น่าจะมีส่วนช่วยในการบำรุงรักษาสุขภาพควรจะเป็นอาหารที่ดีและมีประโยชน์ ซึ่งในกรณีนี้ จากการให้ความหมายของผู้บริโภคแต่ละคนย่อมมีความแตกต่างกันออกไป ยกตัวอย่างจากการสัมภาษณ์ ได้แก่

“อาหารที่มีประโยชน์ควรจะเป็นอาหารที่มีธาตุอาหารครบถ้วน และควรจะเป็นผักผลไม้มากกว่าเนื้อสัตว์ นอกจากนั้นก็น่าจะดูน้ำหนักเพื่อช่วยให้เจริญอาหารได้ดี”

(ข้าราชการกระทรวงเกษตร, หญิง อายุ 53 ปี)

“อาหารที่ดีและมีประโยชน์จะต้องมีความสะอาด ไม่มีการใช้สารปรุงแต่ง เช่น ผงชูรส หรือถ้าจะต้องมีก็ควรจะให้ให้น้อยที่สุด และมีสารอาหารหลายๆชนิด”

(กิจการร้านค้า , ชาย อายุ 50 ปี)

“อาหารที่ดีกับสุขภาพร่างกายน่าจะมีส่วนผสมของธรรมชาติอยู่มาก (ใช้เครื่องปรุงรสหรือของปรุงแต่งน้อย) มีความสด สะอาด และไม่จำเป็นต้องมีราคาแพงเสมอไป”

(พนักงานธนาคาร , หญิง อายุ 43 ปี)

“อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายจะต้องมีรสไม่จัดเกินไป และเป็นอาหารที่ปรุงสุกแล้วสามารถย่อยได้ง่าย เพื่อที่กระเพาะอาหารจะได้ทำงานไม่หนัก”

(ช่างเสริมสวยสตรี, หญิง อายุ 43 ปี)

ทั้งนี้ จุดยืนของผู้บริโภคที่เป็นหลักในการมองอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายก็คือ “สารอาหาร” “ความสด” “ความสะอาด” “ความปลอดภัย” และ “ความเป็นธรรมชาติ” ซึ่งมุมมองเหล่านี้ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากแนวคิดการแพทย์สมัยใหม่ที่สอนว่า อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายจะต้องประกอบด้วยสารอาหารที่ร่างกายต้องการ ได้แก่ อาหารหลักทั้ง 5 หมู่ที่ประกอบด้วย โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แร่ธาตุ วิตามินและน้ำ ในปริมาณที่เพียงพอและเหมาะสมต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวันและเพียงพอต่อความต้องการสารอาหารของผู้บริโภคในแต่ละช่วงวัย นอกจากนี้ก็ควรพิจารณาด้านความสดและสะอาดของอาหารที่มีความสำคัญเช่นเดียวกัน เนื่องจากอาหารที่ไม่สดอาจสูญเสียคุณค่าทางอาหารบางอย่างลงไป ส่วนอาหารที่ไม่สะอาดเป็นที่ทราบกันดีว่าเป็นสาเหตุของการเกิดโรคกับร่างกายได้ เช่น บิด ท้องร่วง หรือ อาหารเป็นพิษ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม การที่จะบรรลุเป้าหมายหรือความต้องการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ในชีวิตประจำวันเป็นเรื่องที่ทำได้ไม่่ง่ายนัก และต้องเผชิญกับข้อจำกัดจากรูปแบบการดำเนินชีวิตในปัจจุบันในหลายๆด้านด้วยกัน

การใช้ชีวิตอยู่ภายใต้สังคมเมืองเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดรูปแบบการบริโภคแบบสมัยใหม่ที่มีความแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด เมื่อเปรียบเทียบกับรูปแบบการบริโภคในอดีตหรือในบริบทสังคมชนบท ส่วนหนึ่งย่อมเป็นผลมาจากความรีบเร่งและช่วงเวลาจำกัดของกิจวัตรประจำวัน ที่ดูเหมือนว่า กิจกรรมต่างๆจะถูกจัดเวลาเอาไว้เป็นที่เรียบร้อยแล้วในแต่ละวัน ซึ่งในเรื่องของพฤติกรรมการบริโภคก็เช่นกัน เมื่อพิจารณาจากกิจกรรมการบริโภคประจำวันแต่ละมือของผู้ให้สัมภาษณ์ที่ทำการศึกษาก็จะพบรูปแบบทั่วไปของมืออาหารได้ดังต่อไปนี้

1) ในมือเช้าของวันทำงาน เป็นมือที่มีเวลาเริ่มต้นไม่แน่นอน ขึ้นอยู่กับโอกาสและความสะดวกของผู้บริโภคแต่ละคน ในกรณีที่ต้องการกินอาหารเช้าที่บ้านในวันทำงาน (สถานที่ทำงานส่วนใหญ่มักจะอยู่ไกลจากบ้านและต้องใช้เวลาเดินทางนาน) ก็จำเป็นที่จะต้องรีบอย่างรวดเร็ว แต่ในทางกลับกัน ถ้ามีเวลาไม่พอก็สามารถเก็บไว้กินบนรถระหว่างไปทำงาน หรือจะเก็บไปกินที่ทำงานก็ได้ โดยที่อาหารเช้าส่วนใหญ่จะมีลักษณะที่ตอบสนองต่อความต้องการเร่งด่วน จึงมักจะเป็นอาหารที่เตรียมได้ง่าย กินสะดวก เช่น ขนมปัง พาย แซนวิช นม กาแฟ หรืออาจจะข้ามมือเข้าไปเลยเพื่อรอไว้กินในมือกลางวันต่อไป (อย่างไรก็ตาม แนวโน้มส่วนใหญ่ยังให้ความสำคัญกับมือเช้าอยู่มาก

ในฐานะที่เป็นมือเริ่มต้นของวันและจำเป็นต่อร่างกาย) ทั้งนี้ ในช่วงเวลาก่อนถึงมือกลางวันอาจมีของว่างหรือขนมเป็นมือแทรกบ้างก่อนจะเข้าสู่มือกลางวันต่อไป

2) สำหรับในมือกลางวันนั้น เป็นมือที่แสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมที่ถูกจำกัดหรือกำหนดไว้ด้วยเวลาได้อย่างชัดเจนมากที่สุด ในกรณีของผู้ที่ทำงานเต็มเวลา ช่วงเวลาอาหารกลางวันจะอยู่ระหว่าง 12.00 – 13.00 น. ตามมาตรฐานการทำงานที่ควรปฏิบัติ โดยในด้านพฤติกรรมการบริโภคมือกลางวันของแต่ละคนมีความแตกต่างกันออกไป เช่น บางรายอาจจะกินมือกลางวันแต่น้อย เพราะผ่านมือเช้าที่เป็นมือหนักมาแล้ว บางรายกินมือกลางวันให้อิ่มท้องเนื่องจากเป็นมือแรก หรือ ในรายที่วิ่งไปมักจะพยายามเฉลี่ยสัดส่วนในการกินอาหารเท่าๆกันทุกมือ และเนื่องจากมือกลางวันมีการจำกัดของเวลาค่อนข้างมาก อาหารที่ตอบสนองของความต้องการในมือนี้จึงได้แก่อาหารตามสั่ง อาหารจานเดียว หรือ อาหารจานด่วนแบบตะวันตกที่ช่วยประหยัดเวลาได้มาก

3) ในมือสุดท้ายคือมือเย็น เป็นมือที่มีความหลากหลายของพฤติกรรมการบริโภค เพราะมีตั้งแต่ผู้ที่พยายามงดมือเย็นไปจนถึงผู้ที่กินอาหารมือเย็นเป็นมือหนัก หรือมือที่กินได้ตามความต้องการมากที่สุดเพราะไม่มีข้อจำกัดด้านเวลาเป็นตัวคอยบังคับ ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

- ในคนกลุ่มแรกที่มองว่าอาหารมือเย็นไม่มีความจำเป็นหรือมีความจำเป็นต่อร่างกายน้อยก็เพราะเป็นมือที่กินในช่วงที่ร่างกายไม่มีกิจกรรมหรือมีการเผาผลาญพลังงานในระดับต่ำ หากกินมือเย็นมากเกินไปก็อาจทำให้สะสมในร่างกายเสียเปล่าๆ และอาจเป็นสาเหตุของการเกิดอาการไม่พึงประสงค์ที่ตามมาได้ เช่น อาการอึดอัด ไขมันสะสมตามส่วนต่าง ๆ ปัญหาน้ำหนักตัวเพิ่มและอื่นๆอีกหลายอย่าง ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงการกินมือเย็นในกรณีที่เป็นไปได้ แล้วให้กินแต่อาหารเบาๆเพียงเพื่อไม่ให้เกิดอาการกระเพาะอาหารหรือลำไส้อักเสบ เช่น กินสลัดผัก ซุป ข้าวต้ม หรือ อาหารเบา ๆ ที่มีไขมันต่ำ เป็นต้น

- คนกลุ่มต่อมา กินอาหารเย็นในฐานะที่ยึดตามหลักว่า ในแต่ละวันควรจะกินอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อเพื่อให้ร่างกายยังทำงานได้ตามปกติ บุคคลกลุ่มนี้ก็จะกินอาหารมือเย็นตามเวลาปกติและเป็นอาหารปกติคล้ายๆกับในมืออื่นๆ แต่ก็จะไม่พยายามกินให้มากจนหรือตามใจปากมากเกินไป

- บุคคลอีกกลุ่มหนึ่งก็คือ กลุ่มที่กินอาหารเย็นเป็นอาหารมือหนัก ซึ่งมักจะกินอาหารมากกว่าในช่วงมือเช้าและมือกลางวัน สาเหตุหนึ่งที่สำคัญก็คือ การมีเวลาไม่เพียงพอหรือมี

เวลาน้อยสำหรับอาหารมื้อเช้าและมื้อกลางวัน มื้อเย็นจึงกลายเป็นมื้อที่สามารถให้เวลาได้มากที่สุด เนื่องจากไม่มีการจำกัดเวลาเหมือน 2 มื้อแรก การกินอาหารมื้อเย็นเป็นมื้อหนักนั้นนอกจากจะอยู่ในรูปของการกินส่วนตัวหรือกับครอบครัวแล้ว มื้อเย็นยังสามารถปรากฏในรูปของงานเลี้ยงสังสรรค์หลังเลิกงานได้ด้วยโดยเฉพาะในช่วงวันศุกร์หรือช่วงต้นเดือนที่มักจะต้องเกิดขึ้นภายหลังเวลางานแล้วอยู่เสมอ

จะเห็นได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคประจำวันในวันทำงานของกลุ่มผู้ที่ทำงานประจำในที่ทำงานหรือสำนักงาน มักจะเป็นไปด้วยความรีบเร่งและข้อจำกัดต่างๆ ทำให้การบริโภคที่เกิดขึ้นเป็นการตอบสนองของความต้องการอาหารของร่างกายมากกว่า (ยกเว้นในมื้อเย็น) อย่างไรก็ตาม พฤติกรรมการบริโภคจะมีความผ่อนคลายและยืดหยุ่นได้มากขึ้นในวันหยุดหรือวันพักผ่อน เช่น การยืดหยุ่นของเวลามื้ออาหารแต่ละมื้อ หรือสามารถมีเวลาสำหรับเดินทางไปกินอาหารในสถานที่ไกลๆ ได้มากขึ้น ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมการพักผ่อนอีกรูปแบบหนึ่งได้ด้วย

เมื่อกล่าวถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารแล้ว อีกสิ่งหนึ่งที่ตามมาคู่กันเสมอก็คือเรื่องของพฤติกรรมการดื่มที่เป็นเรื่องคุ้นเคยมาเป็นเวลานานแล้ว ในอดีตหรือในชนบทในปัจจุบันบางพื้นที่ก็ยังมี การดื่มสุราเองในครัวเรือน (ซึ่งผิดกฎหมาย) แต่กับพฤติกรรมการดื่มของคนเมืองจะมีความหมายได้ตั้งแต่การดื่มน้ำเปล่า น้ำผลไม้ ชา กาแฟ ไปจนถึงสุราที่มีราคาแตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ พฤติกรรมในการดื่มและการเลือกเครื่องดื่มจะช่วยสะท้อนให้เห็นสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของผู้บริโภคคนนั้นๆ ด้วย แลเช่นเดียวดับกรณีของอาหาร ในเครื่องดื่มก็มีการพยายามเชื่อมโยงให้มีความเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพเช่นกัน อย่างที่ทราบกันดีว่า เครื่องดื่มที่มีประโยชน์มากที่สุดก็คือ น้ำเปล่า ส่วนน้ำผลไม้แม้จะให้คุณค่าทางด้านวิตามินและเกลือแร่ แต่ก็มีน้ำตาลในปริมาณไม่น้อย ส่วนการดื่มนมจัดว่าเป็นประโยชน์ต่อร่างกายของบุคคลทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะการช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและฟัน ทั้งนี้ สำหรับผู้ที่อายุมากขึ้นมักจะมองว่าการดื่มนมเป็นสิ่งที่ดีควรปฏิบัติเพื่อป้องกันความเสื่อมของกระดูกในอนาคต

ในเครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ หรือสุราชนิดต่างๆ นอกจากจะให้ความหมายของการเป็นเครื่องดื่มแล้ว ก็ยังมีความหมายทางสังคมที่เห็นได้ชัดในปัจจุบัน ชากับกาแฟเป็นเครื่องดื่มที่แพร่หลายในหมู่ชาวตะวันตกที่เข้ามาในสังคมไทย และต่อมาได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันทั้งในที่ทำงานและที่บ้าน ส่วนการดื่มสุราก็กลายเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในกิจกรรมที่ต้องมีการพบปะสังสรรค์ แม้ว่าจะมีหลักฐานหลายเรื่องสนับสนุนว่าการดื่มเครื่องดื่มเหล่านี้มากเกินไปจะก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายก็ตาม เช่น การดื่มชาและกาแฟที่มีคาเฟอีนบ่อยๆจะมีผลต่อการ



นอนหลับ รวมถึงส่งผลให้เกิดอาการติด ส่วนสุรานี้เป็นสาเหตุของโรคพิษสุราเรื้อรังและตับแข็ง แต่ก็มีหลักฐานอีกเช่นกันที่สนับสนุนว่าการดื่มเครื่องดื่มนี้ในปริมาณพอเหมาะก็เป็นประโยชน์ต่อร่างกายได้เช่นเดียวกัน จากข้อสนับสนุนนี้ เป็นข้อแตกต่างที่ผู้บริโภคมักจะใช้อธิบายเหตุผลของพฤติกรรมการดื่มของตนเอง ยกตัวอย่างจากการสัมภาษณ์ โดยเฉพาะในกลุ่มเพศชายที่ให้เหตุผลไว้น่าสนใจว่า

“ ดื่มเหล้ามากๆอาจจะทำให้เป็นอันตรายกับสุขภาพก็จริง แต่ถ้าเราดื่มแต่น้อย ให้มันพอดีก็เป็นประโยชน์ได้เหมือนกัน อย่างเหล้ากับไวน์จะช่วยกระตุ้นให้เลือดสูบฉีดได้ดี แต่พวกที่ป่วยเพราะเหล้าก็คงเพราะดื่มเข้า ดื่มเย็น ถ้าอย่างนี้ก็ไม่ดีแน่อยู่แล้ว “

( ทหาร , ชาย อายุ 52 ปี )

“ ตอนนี้อยากจะเปลี่ยนมากินเป็นไวน์แทน แล้วลดเหล้ากับเบียร์ให้น้อยลง เพราะอย่างเบียร์กินมากก็อ้วนแล้วก็ไม่ดีด้วย เดี่ยวนี้เวลาไปกินกับเพื่อนก็ช่วยๆกันเตือนให้กินเหล้ากันน้อยๆ เพราะถ้าเป็นเมื่อก่อนต้องกินกันยายกว่าจะแยกย้ายกันได้ “

( ผู้จัดการธนาคาร , ชาย อายุ 51 ปี )

กล่าวโดยสรุปแล้ว ผู้บริโภคในวัยผู้ใหญ่เป็นกลุ่มที่เผชิญกับรูปแบบการใช้ชีวิตแบบเมืองที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วภายในเวลาไม่นาน โดยเฉพาะในด้านของพฤติกรรมการบริโภค ซึ่งในปัจจุบันกลายเป็นการยากที่ลักษณะของพฤติกรรมและประเภทของอาหารที่บริโภคจะเป็นสิ่งที่สร้างหลักประกันต่อการมีสุขภาพที่ดีได้ไม่ว่าจะเป็นปัจจุบันหรืออนาคต ดังนั้น สิ่งทีวิทยาศาสตร์สมัยใหม่เสนอทางเลือกให้กับผู้บริโภควิธีหนึ่งก็คือ อาหารเพื่อสุขภาพที่ถูกผลิตขึ้นเพื่อเสริมสร้างความต้องการสารอาหารของร่างกายให้ครบถ้วนเพิ่มเติมจากอาหารปกติ การที่อาหารเพื่อสุขภาพเกิดขึ้นและได้รับความนิยมก็เพราะการเปลี่ยนแปลงในระบบคิดและพฤติกรรมการบริโภคนั้นเอง

## 5.2 แนวคิด Postmodernism กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภค

จากพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงภายใต้บริบทสังคมเมืองและอิทธิพลจากวัฒนธรรมบริโภคนิยม ได้ก่อให้เกิดรูปแบบพฤติกรรมการใช้ชีวิตสมัยใหม่ขึ้นมาก ซึ่งเป็นผลส่วนหนึ่ง จาก การที่บุคคลพยายามที่จะตอบสนองหรือปรับตัวให้เข้ากับสภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป ทั้งนี้ พฤติกรรมดังกล่าวจะมีลักษณะเป็นเช่นใด ย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยด้านสถานภาพและทรัพยากรที่จำเป็นของบุคคลนั้นเป็นสำคัญว่าจะให้ประโยชน์ที่เอื้อต่อการสร้างกิจกรรมเพื่อการปรับหรือพัฒนาตนเองอย่างไร โดยถ้าพิจารณาจากรูปแบบการใช้ชีวิตของบุคคล โดยเฉพาะในบุคคลที่อยู่ในช่วงวัยผู้ใหญ่ที่เป็นวัยซึ่งมีข้อเรียกร้องจากทั้งในเชิงวิทยาศาสตร์และด้านสังคมให้มีการจัด

กิจกรรมเพื่อการพัฒนาตนเองในหลายแนวทาง การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพก็จัดเป็นแนวทางหนึ่งเพื่อการจัดการและพัฒนาร่างกายได้เช่นกัน ทั้งนี้ การวิเคราะห์มุมมองของผู้บริโภคกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ สามารถแบ่งประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับร่างกายได้ดังนี้คือ

#### ■ อาหารสุขภาพเพื่อภาพลักษณ์

ในประเด็นนี้เป็นการมองความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและภาพร่างกายของผู้บริโภค เพราะในปัจจุบันมุมมองของการแสดงออกของภาพในกรณีของร่างกายจะถูกนำมาใช้ในฐานะสิ่งที่เชื่อมความพึงพอใจของแต่ละคนไปสู่การสร้างลักษณะทางอุดมคติที่ต้องการและพึงปรารถนาของร่างกาย ได้แก่ ภาพของร่างกายที่อ่อนเยาว์ แข็งแรง มีความสมบูรณ์ กระฉับกระเฉงและดูสวยงาม ทั้งนี้ กระแสของสังคมจะเป็นสิ่งที่ช่วยสนับสนุนให้มีการเปิดเผยหรือแสดงภาพร่างกายของตนเองต่อสังคมมากขึ้น ซึ่งไม่เป็นเรื่องที่ต้องปิดบังหรือเป็นเรื่องของความอายอีกต่อไป ถ้าเราสามารถจัดการกับภาพของตนเองได้เป็นอย่างดีแล้ว ดังนั้นเพื่อบรรลุเป้าหมายของการจัดการสร้างภาพให้แก่ร่างกายจึงต้องมีวิธีต่างๆในการจัดการบริหารร่างกาย เช่น การทำศัลยกรรม การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย รวมทั้งการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพด้วยเช่นกัน เพราะสิ่งที่ต้องให้ความสำคัญก็คือ การเปลี่ยนแปลง ความเสื่อมถอย หรือ ความชราได้กลายเป็นลักษณะของร่างกายที่ไม่พึงประสงค์ ในด้านหนึ่งก็คือ การที่บุคคลกำลังเข้าสู่วัยชราก็คือวัยที่ถูกให้คุณค่าในด้านบทบาทและสถานภาพที่ลดลงในปัจจุบัน ซึ่งก็คือ การที่บุคคลกำลังก้าวเข้าสู่วัยชรา นอกจากนั้น การปล่อยให้ร่างกายเสื่อมถอยไปโดยไม่ได้พยายามจัดการหรือควบคุมใดๆเลยยังเป็นการแสดงถึงความหย่อนยานทางด้านจิตสำนึกของบุคคลด้วย (Hepworth and Featherstone, 1982) ลักษณะความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น รอยเหี่ยวย่น ผิวดกกระ ขาดความชุ่มชื้น ผมหงอก ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ความเกียจคร้าน เป็นสัญญาณเตือนอย่างหนึ่งที่กระตุ้นให้บุคคลจำเป็นต้องมีความตระหนัก และหาทางจัดการกับร่างกายตนเองอย่างเหมาะสม

จะเห็นได้ว่า มีแรงกระตุ้นหลายอย่างซึ่งสนับสนุนให้บุคคลพยายามจัดการภาพของร่างกายตนเอง โดยเฉพาะในเรื่องความก้าวหน้าเชิงวิทยาศาสตร์ที่ช่วยสร้างความเป็นไปได้ในการช่วยชะลอกระบวนการเสื่อมของร่างกายลง ในขณะที่แนวคิดทางศาสนาที่พยายามสอนให้เห็นถึงการยอมรับต่อความเสื่อมตามธรรมชาติของร่างกายและคุณค่าของการมีชีวิตในวัยสูงอายุกลับค่อยๆถูกละเลยและให้ความสำคัญน้อยลงเรื่อยๆ โดยในการสัมภาษณ์จะเห็นว่า ผู้ให้สัมภาษณ์จะแสดงมุมมองของความวิตกกังวลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอย่างชัดเจน เช่น

“จริงอยู่ที่ตัวเราถึงจะไม่ทำอะไรก็ต้องแก่ลงไปเอง แต่ตัวเราเองก็ไม่ค่อยกล้าที่จะคิดไปแบบนั้น เพราะยังงี้ก็ยังอยากให้อายุดี ๆ กับตัวเองอยู่ จะให้ปล่อยแบบบางคนก็อายุมากขึ้น

พวกที่ไม่ค่อยคุมน้ำหนัก ปล่อยเนื้อปล่อยตัวก็ทานไม่ได้ ตัวอย่างง่าย ๆ ก็อย่างเคยคิดเหมือนกันว่าต่อไปนี้จะไม่อ้อมสีผมแล้วนะ จะปล่อยไว้ให้มันยาวไปเอง พอทิ้งไปสัก 4-5 วัน ผมขาวเริ่มขึ้นมาเยอะ ๆ ก็ทนไม่ได้ต้องกลับไปอ้อมผมอีก”

(ข้าราชการมหาดไทย , หญิง อายุ 47 ปี)

“เมื่อก่อนอยากเที่ยว อยากกิน อยากนอนตอนไหนก็ทำได้สบายเพราะยังหนุ่มยังสาว ร่างกายก็ยังแข็งแรง แต่พอเริ่มอายุมากขึ้นเท่านั้นล่ะ ตัวเราที่เคยแข็งแรงก็เหมือนจะเป็นไอ้โน่นไอ้นี่อยู่ตลอดเวลา วันนี้ปวดท้อง พรุ่งนี้หัวใจ พอไปอีกวันก็เป็นอีกอย่างแล้ว จะว่าไม่ดีก็ไม่น่าจะดีอยู่แล้ว แต่ถ้าจะดีก็คงจะเป็นการกระตุ้นให้เราต้องระวังตัวอยู่ตลอดละมั้ง”

(ผู้จัดการธนาคาร , ชาย อายุ 51 ปี)

“บางครั้งนี่รู้สึกเหมือนตัวเองเป็นโรคประสาทหรือเพี้ยน ๆ ไปก็มี พอเป็นอะไรนิดอะไรหน่อยก็มานั่งกังวลว่าจะเป็นอะไรมากหรือเปล่า แค่ปวดท้องหรือกินอาหารไม่ค่อยได้ไม่กี่วันก็อยู่ไม่เป็นสุขแล้ว พวกญาติพี่น้องต้องมาช่วยกันเตือนอยู่ตลอดเวลาว่าอย่าเครียดมากจนเกินไป”

(ธุรกิจโรงพิมพ์ , ชาย อายุ 52 ปี)

ทั้งนี้ การที่บุคคลต้องให้ความสำคัญกับการจัดการรักษาภาพของร่างกายนั้น เป็นผลมาจากพฤติกรรมกรเปรียบเทียบภาพของร่างกาย โดยเฉพาะรูปลักษณ์ภายนอกตามความนิยมที่ควรจะเป็น เช่น สุขสมบูรณ์แข็งแรง สุขภาพดี หรือ ดูสวยงาม เป็นต้น ซึ่งการเปรียบเทียบนี้จะเกิดโดยความตั้งใจของตนเองหรือจากการมองของผู้อื่นก็ตาม จะมีส่วนสำคัญที่สนับสนุนให้บุคคลพยายามแสวงหาวิธีการจัดการภาพร่างกายของตนเองมากขึ้น โดยที่การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพก็เป็นทางเลือกที่ดีวิธีหนึ่งในการจัดการภาพของร่างกาย และผลที่เกิดจากการจัดการภาพร่างกายด้วยอาหารเพื่อสุขภาพนอกจากในเรื่องของร่างกายภายนอกแล้ว ก็ยังสามารถสร้างความรู้สึกที่ดีรวมทั้งความพึงพอใจจากภาพลักษณ์ของตนเองด้วย ยกตัวอย่างผู้ให้สัมภาษณ์รายหนึ่งกล่าวเกี่ยวกับการใช้อาหารเพื่อสุขภาพกับภาพของร่างกาย ดังนี้

“ ที่จริงตามลักษณะงานของพี่ก็ต้องดูแลตัวเองให้ดีอยู่แล้ว แต่พอได้เห็นพวกสาว ๆ ที่ทำงานด้วยกันก็ทำให้มีความตั้งใจขึ้นไปอีก เพราะยังไม่อยากปล่อยตัวให้ดูแก่ เลยพยายามหาอะไรทำหลาย ๆ อย่าง ที่จะช่วยเสริมให้ตัวเองแข็งแรงดูดีอยู่เสมอ เวลาว่างก็พยายามบังคับตัวเองไปออกกำลังกาย ตอนแรกตั้งใจมากก็จะไปเล่นบ่อยมากเกือบจะวันเว้นวัน พอตอนหลังความขยันกับความตั้งใจลดลงไปมาก เลยแทบจะไม่ได้ไปถ้าไม่มีใครบังคับ ต่อมาก็ลองกินพวกอาหารเสริมสุขภาพเพราะมีหลายคนแนะนำว่าดี ตอนแรกเชื่อครึ่งไม่เชื่อครึ่งแต่ก็อยากลอง พอไปได้ระยะหนึ่ง

ก็มีทั้งคนในบ้านกับที่ทำงานที่ทักว่าดูสดชื่นขึ้น กระฉับกระเฉงมากกว่าเดิม คิดว่าคงเป็นผลจากอาหารเสริมด้วย อย่างน้อยการที่ตัวเราเปลี่ยนแปลงจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ก็แสดงว่าใช้ได้ทีเดียวค่ะ “

(รองผู้จัดการธนาคาร , หญิง อายุ 44 ปี)

จากตัวอย่างที่กล่าวมาจะพบว่า การสร้างภาพที่ดีให้กับร่างกายมีความสำคัญและจำเป็นไม่เฉพาะต่อความรู้สึกพึงพอใจกับร่างกายตนเองเท่านั้น เนื่องจาก “ภาพ” หรือ “ภาพลักษณ์” ซึ่งเป็นคำที่นิยมใช้กันมากในปัจจุบัน เป็นสิ่งที่มีบทบาทสูงต่อการมีปฏิสัมพันธ์ติดต่อกันระหว่างบุคคลมากขึ้น การสร้าง “ภาพลักษณ์” ที่ดีให้กับตนเองจะเป็นสิ่งที่ช่วยในด้านความสำเร็จของอาชีพรวมทั้งการทำงานด้วย โดยเฉพาะในกลุ่มคนที่จะต้องติดต่อกับผู้คนจำนวนมาก ในที่นี้สูตรของภาพที่พึงปรารถนาตามแนวคิดสมัยใหม่ได้เชื่อมโยงกับมุมมองสำคัญไว้ด้วยกันระหว่าง youth (วัยเยาว์) = beauty (ความงาม) = health (สุขภาพ) ดังนั้น ภาพของร่างกายภายนอกจึงไม่อาจประกอบเพียงแค่การมีสุขภาพดีเท่านั้น แต่จะต้องมีภาพของความอ่อนเยาว์และความงามรวมอยู่ด้วย หรืออาจกล่าวได้ว่า “การรักษาความงามของบุคคลนั้นสามารถทำได้โดยการรักษาสุขภาพและการมีชีวิตรที่ยืนยาว” (Rubinsterin, 1930) ผ่านทางการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพนั่นเอง

สำหรับแนวคิดสำคัญที่จะช่วยอธิบายเรื่องของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพกับการสร้างภาพลักษณ์ให้กับตนเองก็คือ เรื่องของร่างกายที่แสดงออกหรือ Performing Self แนวคิดนี้ไม่เพียงให้ความสำคัญกับลักษณะภายนอกของร่างกายตามปกติเท่านั้น แต่ยังสื่อถึงความรู้สึกตระหนักและรอบคอบในการดูแลสภาวะสุขภาพที่จำเป็นมากสำหรับบุคคล นอกจากนั้นยังรวมไปถึงความวิตกกังวลต่อความชราและความตาย การพยายามค้นหาสิ่งที่เป็นต้นเหตุของความเสื่อมตามธรรมชาติของร่างกาย การพยายามเปิดเผยด้านที่ดีของร่างกายตนเองต่อผู้อื่น การให้ความสำคัญกับเรื่องอารมณ์ความรู้สึกและการรักษาความเยาว์วัยให้ยืนยาว เป็นต้น ยกตัวอย่างจากข้อความที่แสดงให้เห็นถึงลักษณะมุมมองนี้ได้เป็นอย่างดี เช่น

“Today's modern society puts a premium on youth and good looks, in fact to look better, to look younger, to look more attractive has become a basic need for most of us because people who look good, are made to feel good”

(The Beauty Therapy Treatment leaflet 1982)

รูปแบบการดำเนินชีวิตปัจจุบันได้สร้างกรอบให้กับบทบาทแก่บุคคลหรือผู้บริโภคทั้งในด้านของการเป็นผู้แสดงบทบาทเอง ขณะเดียวกันก็ต้องพยายามคอยสำรวจตรวจตราตนเองอยู่

เสมอเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของร่างกาย เช่น รูปร่างหน้าตา อากัปกริยาท่าทาง การแสดงออกของอารมณ์และสีหน้า ซึ่งเหล่านี้ก็คือ ตัวตนที่ได้ถูกแสดงออกกระหว่างการมีปฏิสัมพันธ์ในชีวิตประจำวันควบคู่ไปกับมุมมองที่ว่า ร่างกายยังไม่ดีตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ดังนั้นจึงต้องให้ความสนใจต่อการพัฒนาศักยภาพของร่างกาย และไม่ควรปล่อยปละละเลยหรือเพิกเฉยอย่างเด็ดขาด ทั้งนี้ ภาพของร่างกายตามธรรมชาติในช่วงอายุที่ร่างกายกำลังมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมถอยลง เป็นสิ่งที่ยอมรับได้ยากในสังคมบริโภคนิยมที่เน้นความสำคัญของภาพลักษณ์ ดังนั้นสังคมจึงเปิดโอกาสให้บุคคลแสวงหาโอกาสและช่องทางเพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่น่าพอใจตามศักยภาพที่เอื้ออำนวยของบุคคลนั้น โดยที่อาหารเพื่อสุขภาพก็เป็นส่วนหนึ่งของวิธีเพื่อการรักษาสุขภาพและเสริมสร้างภาพลักษณ์เช่นกัน แม้ว่าจะไม่ก่อให้เกิดผลในทางตรงอย่างรวดเร็วหรือในระยะเวลายันสั้น แต่ก็มีส่วนช่วยในการเสริมสุขภาพและแน่นอนก็คือ ภาพลักษณ์ของร่างกายในระยะยาว ซึ่งเป็นเรื่องที่มีความจำเป็น ยกตัวอย่างความคิดเห็นของผู้บริโภคจากการสัมภาษณ์ในประเด็นนี้ว่า

“ ยอมรับแน่นอนว่า การเล่นกีฬาเป็นเรื่องที่ดี ตัวพี่เองตอนช่วงเวลาทำงานส่วนใหญ่ก็ใช้แต่่มือ แล้วก็นั่งติดเก้าอี้เสียมาก ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายเลย ตอนเย็นเลยต้องเดินแอโรบิกจากที่วิบั้งหรือไม่กี่ทำงานอย่างอื่น....ที่ทานอาหารสุขภาพอยู่ก็เพราะกลัวว่าถ้าอีกหน่อยเราอายุมากขึ้นร่างกายคงไม่เอื้อให้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายมากๆได้ แต่ถ้าเป็นพวกอาหารสุขภาพแล้วก็ยังช่วยได้อยู่ “

( กิจการร้านดอกไม้, หญิง อายุ 47 ปี)

อย่างไรก็ตาม การบรรลุเป้าหมายของการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้แก่ร่างกายของผู้บริโภคก็เป็นเรื่องที่ไม่ได้ง่ายนัก เนื่องจากข้อจำกัดต่างๆของรูปแบบการดำเนินชีวิต ทั้งนี้ ความต้องการหรือปรารถนาในการสร้างภาพหรือการแสดงออกของร่างกายผู้บริโภคอยู่ภายใต้กรอบที่วัฒนธรรมบริโภคนิยมกำหนดไว้ 2 ระดับก็คือ ในส่วนที่กระแสบริโภคนิยมเป็นตัวสร้างภาพจำนวนมากขึ้นมาเพื่อกระตุ้นความต้องการและความปรารถนาของผู้บริโภค ตามที่ปรากฏจากการโฆษณาสินค้าผ่านสื่อต่างๆ กับอีกส่วนหนึ่งที่อยู่บนพื้นฐานการจัดพื้นที่ทางสังคม ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในด้านปฏิสัมพันธ์ตามมา ในท้ายที่สุดแล้ว ยิ่งผู้บริโภคยึดติดกับการสร้างภาพจากการรับรู้ผ่านสื่อมากขึ้นเท่าใด ช่องว่างที่เกิดขึ้นระหว่างภาพที่ถูกสร้างขึ้นกับความปรารถนาที่แท้จริงของบุคคลก็จะยิ่งแยกห่างกันมากขึ้นด้วยนั่นเอง

- ทูทางร่างกายกับทูทางสังคมและอาหารเพื่อสุขภาพ

นอกจากจุดประสงค์ของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในด้านการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับร่างกายแล้ว พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพยังสามารถถูกมองได้ในฐานะของการปฏิบัติต่อร่างกายในรูปของทุนทางกายภาพ (physical capital) หรือทุนทางร่างกาย (body capital) ซึ่งเป็นแนวคิดที่ Pierre Bourdieu ได้เสนอไว้ว่า ลักษณะตามธรรมชาติของร่างกายเป็นสิ่งที่ยังไม่เสร็จสมบูรณ์อันเกิดจากแรงทางสังคมด้านต่างๆ และเป็นสิ่งที่ต้องคงอยู่เพื่อรักษาความไม่เท่าเทียมทางสังคมไว้ (Bourdieu, 1984) กล่าวคือ ร่างกายมีความสัมพันธ์กับตำแหน่งทางสังคมของบุคคลในชนชั้นต่างๆ ซึ่งในแต่ละชนชั้นจะมีวิถีคิด มุมมองและแนวทางการปฏิบัติต่อร่างกายที่แตกต่างกันตามฐานะทางเศรษฐกิจจวบจนถึงสภาพรูปแบบการดำเนินชีวิต

หลักการวิเคราะห์ร่างกายในฐานะทุนตามแนวคิดของ Bourdieu จะมุ่งไปที่การเปลี่ยนแปลงร่างกายให้เป็นสินค้าประเภทหนึ่งในบริบทของสังคมสมัยใหม่ที่บุคคลจะสามารถแสวงหาประโยชน์จากร่างกายของตนเองได้ ในกรณีนี้ ร่างกายที่ถูกให้คุณค่าในฐานะสินค้าจะมีแตกต่างไปจากการใช้ร่างกายในอดีต เช่น ในรูปของแรงงาน หรือ การค้าบริการต่างๆ จุดสำคัญก็คือการมองว่า ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปอยู่ในรูปของทุนได้อย่างไร และจากทุนทางกายภาพจะแปรรูปไปสู่ทุนในรูปแบบอื่นได้อีก โดยเฉพาะในรูปของทุนทางเศรษฐกิจ เช่น เงินทอง สินค้าและบริการ เป็นต้น ในรูปของทุนทางวัฒนธรรมเช่น การศึกษา และทุนทางสังคม เช่น การสร้างเครือข่ายหรือปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่นเพื่อการแลกเปลี่ยนผลประโยชน์ระหว่างกันในเรื่องสินค้าและบริการต่อไป โดยปัจจัยทางชนชั้นจะเข้ามามีบทบาทที่สำคัญในการกำหนดให้แต่ละกลุ่มชนชั้นมีแนวทางในการจัดการกับร่างกายที่อาจใช้ระยะเวลาตลอดชั่วชีวิตให้มีความแตกต่างกันออกไป โดยเฉพาะในกลุ่มชนชั้นสูงและชนชั้นกลางที่จะต้องเรียนรู้วิถีในการพัฒนาและปรับปรุงร่างกายของตนเองอยู่เสมอตั้งแต่วัยเด็ก ยกตัวอย่างเช่น

“การรักษาสุขภาพร่างกายของเราเป็นสิ่งที่ต้องทำตลอดชีวิต ตั้งแต่ตอนเด็ก ๆ จนถึงตอนแก่ เพียงแต่วิธีการในแต่ละช่วงก็อาจจะต่างกันไป ตอนที่เราเป็นหนุ่มสาวก็ต้องเรียนรู้วิธีการรักษาหัวหน้า ควบคุมน้ำหนัก พอมีอายุขึ้นมาอีกหน่อยก็ต้องรู้จักคุมอาหาร ตรวจสุขภาพ ระวังปัญหาความเครียด ไปจนถึงตอนแก่ก็ยังคงรู้จักถนอมสุขภาพให้อยู่ไปได้นาน ๆ จะเรียกว่า เป็นการทุ่มเท หรือ ยอมลงทุนเพื่อตัวเองก็ได้”

(วิทยากรฝึกอบรมกฟผ. , หญิง อายุ 45 ปี)

Bourdieu (1984) ได้เสนอแนวคิดในการพิจารณาพฤติกรรมการบริโภคของบุคคลที่สามารถแสดงให้เห็นถึงรูปแบบชนชั้นทางสังคมได้โดยผ่านปัจจัย 3 ประการได้แก่

- 1) ตำแหน่งทางสังคมของผู้บริโภค (social location)
- 2) พื้นที่ภายในตำแหน่งทางสังคม (habitus) และ
- 3) รสนิยมส่วนบุคคล (taste)

ทั้งนี้ความแตกต่างในปัจจัยทั้ง 3 ระหว่างกลุ่มชนชั้นต่าง ๆ จะเป็นสิ่งที่สร้างความสัมพันธ์ที่แตกต่างกันของความสัมพันธ์ที่บุคคลมีต่อร่างกาย รวมถึงวิธีการหรือทางเลือกที่บุคคลนั้นจะใช้จัดการกับตนเองด้วย ยกตัวอย่าง ในมุมมองต่อร่างกายของกลุ่มผู้ใช้แรงงานก็จะมีมุมมองร่างกายในลักษณะที่ได้รับการปฏิบัติในฐานะเครื่องมือชนิดหนึ่ง เนื่องจากข้อจำกัดด้านเวลาที่ทำให้ไม่สามารถดูแลตนเองได้อย่างเพียงพอ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้หญิงที่แทบจะไม่มีเวลาสำหรับกิจกรรมยามว่าง การดูแลเอาใจใส่ตนเอง หรือการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเลย นอกจากเวลาที่จะต้องทำงานทั้งภายในและภายนอกบ้าน แต่โดยสรุปแล้ว ร่างกายในมุมมองของผู้ใช้แรงงานหรือผู้ที่มีรายได้น้อยมีเป้าหมายหรือจุดประสงค์เพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ได้เพราะจำเป็นอย่างมากที่จะต้องใช้จ่ายไปกับการทำงานแต่ในทางกลับกันก็กลับมีช่วงเวลาในการปลดปล่อยหรือผ่อนคลายให้กับร่างกายได้เพียงน้อยนิด

ในทางตรงกันข้าม การให้มุมมองต่อร่างกายตามทัศนะของชนชั้นกลางจะมีความแตกต่างออกไปจากของกลุ่มผู้ใช้แรงงานที่กล่าวมา เพราะสมาชิกในกลุ่มชนชั้นกลางเป็นกลุ่มที่มีเวลาและศักยภาพทางทรัพยากรที่จำเป็นต่อการสร้างกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองได้ เหตุผลสำคัญของการจัดกิจกรรมให้กับร่างกายมีสาเหตุจากการที่ร่างกายถูกให้คุณค่าในฐานะทุนที่ไม่สามารถมองเพียงด้านเดียวเช่นเดียวกับร่างกายของผู้ใช้แรงงานได้ นอกจากนั้น ยังจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับผลในระยะยาวของร่างกายเพิ่มขึ้นด้วย ซึ่งจำเป็นที่จะต้องมีการวางแผนรวมทั้งจัดการอย่างรอบคอบ ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะ การจัดการกับร่างกายนอกจากจะก่อให้เกิดผลใดๆก็ตามกับร่างกายแล้ว กิจกรรมที่สร้างให้กับร่างกายก็สามารถก่อให้เกิดผลทางอ้อมหรือผลในทางสังคมได้ด้วยการพบปะหรือสมาคมกับกลุ่มบุคคลที่มีรูปแบบการใช้ชีวิตคล้ายกัน นอกจากนั้น การที่ชนชั้นกลางมีศักยภาพทางด้านทุนทางเศรษฐกิจก็ช่วยสร้างโอกาสในการแปรรูปทุนทางร่างกายไปสู่ทุนทางประเภทอื่นๆได้ง่ายกว่ากลุ่มผู้ใช้แรงงาน โดยผ่านกิจกรรมต่างๆ เช่น การเล่นกีฬาออกสัฟ การไปออกกำลังกายที่สโมสร การไปเดินลีลาศ เข้าสมาคมหรือชมรมต่างๆ โดยการบริหารโภคอาหารเพื่อสุขภาพอยู่ในฐานะของกิจกรรมประเภทหนึ่งเพื่อการพัฒนาทุนทางร่างกายด้วย

มีคำกล่าวที่นิยมใช้กันว่า “ชีวิตคือการลงทุน” ซึ่งคงจะเป็นความจริงที่ต้องยอมรับว่า เราได้นำร่างกายเข้าสู่กระบวนการพัฒนาและสร้างกิจกรรมให้กับร่างกายอย่างไม่จบสิ้นตลอดชีวิต

ตั้งแต่ในวัยเด็ก แม้เมื่อเราเสียชีวิตไปแล้วก็ยังคงต้องมีการจัดกิจกรรมให้กับร่างกายเช่นกันในรูปแบบของพิธีศพ การทำบุญอุทิศส่วนกุศล เป็นต้น ทั้งนี้ การที่เราจะสรรหาหรือจัดกิจกรรมให้กับตนเองได้มากน้อยเท่าใดขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายด้าน ซึ่งปัจจัยที่มีความสำคัญเป็นหลักก็คือ ด้านทรัพย์สิน เวลา และความเอาใจใส่เฉพาะบุคคล และท้ายที่สุดแล้ว แทบทุกคนมักจะคาดหวังให้ผลของการลงทุนไปกับร่างกายคืนกลับมาในรูปแบบอื่นๆ ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดในอดีตก็คือ การอบรมเด็กผู้หญิงทั้งในด้านกิริยามารยาท ทักษะทางการฝีมือและการครัว ทักษะทางศิลปะ หรือดนตรี เพื่อให้เป็นสตรีที่เพียบพร้อมและได้แต่งงานกับผู้ที่เหมาะสมกันในอนาคต เป็นต้น รูปแบบพฤติกรรมนี้ยังปรากฏในปัจจุบันแม้ลักษณะจะเปลี่ยนไปก็ตาม เช่น การส่งบุตรหลานเข้าสถาน กวดวิชา หรือ การเรียนกิจกรรมเสริมยามว่าง เช่น ดนตรี กีฬา หรือศิลปะเพื่อเป็นหลักประกันที่ดีต่อไปในอนาคตเมื่อเด็ก ๆ เติบโตขึ้นนั่นเอง

นอกจากตัวอย่างของการพัฒนาร่างกายที่มีมาตั้งแต่วัยเด็กแล้ว ยังมีลักษณะของการลงทุนในร่างกายเพื่อผลในปัจจุบันด้วย ซึ่งมักจะเห็นได้ชัดเมื่อยกตัวอย่างจากร่างกายของนักกีฬาที่จะต้องมีการฝึกซ้อมและอดทนอย่างหนัก รวมถึงการใช้เครื่องมือและวิธีการต่างๆ บำรุงให้ร่างกายแข็งแรง กระฉับกระเฉง การที่นักกีฬาใช้ร่างกายในการสร้างความสำเร็จให้กับตนเองจะส่งผลตอบแทนกลับมาในรูปแบบของทรัพย์สิน ความมีชื่อเสียง และการยอมรับต่อไปได้ เช่นเดียวกับอาชีพนางแบบหรือนักแสดงที่ต้องการมีการจัดการร่างกายอย่างเข้มงวด เช่น การควบคุมช่วงเวลาการพักผ่อนหรือการควบคุมอาหารเพื่อวัตถุประสงค์ที่ไม่แตกต่างกันเท่าใดนัก

สำหรับบุคคลธรรมดาแล้ว แม้จะไม่สามารถสร้างหรือพัฒนาร่างกายไปจนถึงระดับที่จะสร้างชื่อเสียงหรือฐานะเงินทองได้เท่ากับในกลุ่มอาชีพดังกล่าวก็ตาม แต่การวางกิจกรรมเพื่อการพัฒนาทุนทางร่างกายเป็นเรื่องที่มีความจำเป็นอยู่มาก โดยเฉพาะในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ การพัฒนาร่างกายมีความสำคัญในฐานะการสร้างคุณภาพชีวิตให้กับร่างกายที่อยู่ในรูปของการชื่นชมยอมรับต่อการที่บุคคลสามารถดูแลตนเองได้เป็นอย่างดี ทุนในลักษณะนี้ก็คือ ทุนทางสังคมที่มีความสำคัญกับการปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มบุคคลต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นข้อเรียกร้องหลักที่ทำให้บุคคลต้องหันมาสร้างกิจกรรมให้กับร่างกายของตนเอง

คุณสมบัติของการเป็น “ทุน” ทำให้ร่างกายสามารถแสดงศักยภาพในการส่งต่อหรือถ่ายทอดจากบุคคลรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่งได้ อย่างไรก็ตาม ในการถ่ายทอดทุนให้กับผู้สืบทอดนั้นมีข้อสังเกตที่สำคัญบางประการ ในประการแรกนั้น การส่งผ่านหรือถ่ายทอดทุนทางร่างกายไม่สามารถทำได้โดยตรงจากทุนที่อยู่ในรูปของทรัพย์สินต่างๆ เนื่องจากร่างกายไม่ได้มีลักษณะ



เป็นสิ่งสำเร็จรูปทำให้กระบวนการถ่ายทอดมีความซับซ้อน และจำเป็นต้องใช้ระยะเวลายาวนานหลายปี ประการที่สอง ทูททางร่างกายที่เกิดขึ้นกับบุคคลหนึ่งไม่สามารถนำมาสะสมต่อในร่างกายของอีกบุคคลหนึ่งได้ ขณะเดียวกัน ทูททางร่างกายจะเสื่อมสภาพและสูญสิ้นไปกับเจ้าของร่างกายในข้อนี้จึงได้ข้อสรุปยืนยันว่า การครอบครองทูททางร่างกายมีลักษณะไม่คงทนถาวร เมื่อเปรียบเทียบกับทูททางเศรษฐกิจ ประการที่สาม ทูททางร่างกายไม่สามารถถูกซื้อขายแลกเปลี่ยนได้เช่นเดียวกับสินค้า แม้ว่าเราจะลงทุนด้านทรัพย์สินเงินทองเป็นจำนวนมากในการพัฒนาศักยภาพทูทของร่างกาย แต่ก็ไม่มีหลักประกันที่รับรองได้ว่า การลงทุนนั้นจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวภายในอนาคต ประการที่สี่ แม้ว่าทูททางร่างกายจะถูกสร้างและพัฒนาจากตัวของบุคคลเอง แต่ในขณะเดียวกันก็อาจมีปัจจัยด้านความเสี่ยงที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้นได้เช่นกัน การที่ความหมายเชิงสัญลักษณ์ของร่างกายถูกผูกติดไว้กับบริบททางสังคมทำให้ความหมายของร่างกายมีความผันผวนและเปลี่ยนแปลงได้ง่าย โดยเฉพาะภายใต้กรอบของรูปแบบชีวิตสมัยใหม่ที่มีความซับซ้อนจะยิ่งเป็นสิ่งที่คุกคามความหมายเชิงสัญลักษณ์ในกลุ่มผู้บริโภคชนชั้นกลางมากขึ้น และในประการสุดท้าย คุณค่าในการแลกเปลี่ยนของทูทร่างกายมีความไม่คงที่สูง ยกตัวอย่างเช่น กิจกรรมบางอย่างที่ปฏิบัติต่อร่างกายในช่วงเวลาหนึ่งถูกให้ค่าในฐานะกิจกรรมเพื่อการพัฒนาทูทร่างกาย แต่เมื่อเวลาผ่านไปและเกิดการเปลี่ยนแปลงของค่านิยมก็อาจทำให้ทูทร่างกายที่ถูกสร้างขึ้นสูญเสียคุณค่าการแลกเปลี่ยนของตนเองในที่สุด กล่าวโดยสรุปแล้ว กระบวนการพัฒนาคุณค่าเชิงสัญลักษณ์กับทูททางร่างกายจึงเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน รวมทั้งมีความเสี่ยงมากกว่าในกรณีทูททางเศรษฐกิจด้วย

คำถามที่มักเกิดขึ้นตามมาในเรื่องทูทร่างกายก็คือ เพราะเหตุใดกลุ่มบุคคลที่มาจากชนชั้นกลางจึงมีความจำเป็นที่จะต้องลงทุนทั้งด้านเวลาและทรัพยากรเพื่อการสร้างกิจกรรมและการพัฒนาทูทร่างกายของตนเอง ทั้งที่น้ำจะให้น้ำหนักกับการลงทุนกับทูทในรูปแบบที่มีความมั่นคงปลอดภัย รวมทั้งมีหลักที่ประกันถึงความแน่นอนในอนาคตได้มากกว่า คำอธิบายในเรื่องนี้ก็คือบุคคลมักจะมีแนวโน้มที่จะให้ความสนใจต่อการเพิ่มศักยภาพของทูทที่ตนเองเคยครอบครองอยู่แล้วให้เพิ่มมากขึ้น ยกตัวอย่างเช่น ในกลุ่มชนชั้นกลางที่มีฐานะหรือครอบครองทูททางเศรษฐกิจจำนวนมากจะให้ความสำคัญต่อการพยายามเพิ่มหรือขยายการครอบครองทรัพยากรทางการเงินของตนเองให้ได้มากที่สุด แต่ในข้อแตกต่างก็คือ ทูททางเศรษฐกิจไม่ใช่สิ่งที่ทุกคนสามารถเป็นเจ้าของหรือครอบครองได้ ในขณะที่ทูททางร่างกายเป็นเสมือนทูทพื้นฐานที่ทุกคนมีมาตั้งแต่กำเนิด โดยการที่จะพัฒนาทูทนี้ให้สร้างศักยภาพหรือเกิดประโยชน์ได้มากนักน้อยเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับความตั้งใจและทรัพยากรที่จำเป็น นอกจากนั้น เมื่อผนวกแนวคิดของร่างกายเข้ากับเรื่องของการสร้างภาพลักษณ์ให้กับตนเองในบริบทบริโภคนิยมแล้ว การจัดกิจกรรมเพื่อการลงทุนของร่างกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้

เมื่อกลับมามองพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพก็สามารถมองในฐานะของการจัดการทุนร่างกายในรูปแบบหนึ่งได้เช่นกัน ในการที่เราจะต้องลงทุนในเรื่องเงินเพื่อซื้ออาหารเพื่อสุขภาพซึ่งมีราคาไม่น้อย การลงทุนในด้านเวลาและความเอาใจใส่ที่ต้องบริโภคอย่างต่อเนื่อง นอกจากการลงทุนด้านอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับทุนร่างกายแล้ว ผู้บริโภคยังต้องให้ความสนใจกับกิจกรรมอื่นๆ เพื่อการดูแลสุขภาพควบคู่ไปด้วย เช่น ควบคุมประเภทอาหารที่บริโภค พยายามใช้เวลาพักผ่อนให้มากขึ้น หรือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบางอย่าง ซึ่งทำที่สุดแล้ว ผลของการปฏิบัติต่อร่างกายนี้ถูกคาดหวังว่าจะได้รับตอบกลับมาในรูปแบบของการสร้างสุขภาพที่ดีและสมบูรณ์ ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย มีอายุยืนยาว และสามารถดำเนินชีวิตภายในอนาคตได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องเป็นภาระแก่ผู้อื่นให้เดือดร้อน ซึ่งเป็นเรื่องที่คุณคนดำเนินชีวิตภายใต้สังคมเมืองปัจจุบันให้ความสำคัญ เนื่องจากความสัมพันธ์ที่มีลักษณะของต่างคนต่างอยู่ รวมทั้งต้องพึ่งพาตนเองให้มากขึ้น เป้าหมายที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่สามารถมองเป็นรูปธรรมได้ค่อนข้างเด่นชัดและเป็นผลจากการลงทุนร่างกายด้วยเช่นกัน

นอกจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับทุนร่างกายแล้ว การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพยังมีส่วนในการช่วยแปลงทุนทางร่างกายให้กลายเป็นทุนทางสังคม กล่าวคือ การเกิดทุนทางสังคมกับร่างกายในรูปแบบของปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง เช่น สมาชิกครอบครัว เพื่อนร่วมงาน หรือคนที่สนิทสนม ที่แสดงในด้านของพฤติกรรมที่ชื่นชมหรือยอมรับ รวมทั้งการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์กันกับบุคคลที่มีพฤติกรรมบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพหรือมีมุมมองต่อการดูแลสุขภาพร่างกายที่คล้ายคลึงกันเพื่อจะก่อให้เกิดประโยชน์ในการช่วยเหลือด้านต่างๆต่อไปในอนาคต ยกตัวอย่างเช่น การชักชวนไปทำกิจกรรม หรือการช่วยเผยแพร่ข้อมูลใหม่ๆภายในกลุ่ม โดย "กลุ่ม" ที่เกิดจากการรวมตัวของผู้มีมุมมองและกิจกรรมต่อร่างกายที่คล้ายคลึงกันจะมีความคงทนถาวรเท่าใดก็ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกด้วย ทั้งนี้ มุมมองของผู้บริโภคที่ทำการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการแปลงทุนร่างกายเป็นทุนสังคมสามารถเห็นได้จากตัวอย่างต่อไปนี้เช่น

“ ได้รู้จักเพื่อนใหม่ๆอีกหลายคนก็ตอนที่ไปฟังที่จัดสัมมนาของบริษัท ส่วนใหญ่ก็จะมาจากต่างๆที่กัน แพบจะไม่เคยรู้จักกันมาก่อน แต่พอได้คุยแล้วกลับสนิทกันได้เร็ว คงเพราะมีความสนใจแล้วก็คิดอะไรคล้ายๆกัน บางครั้งก็นัดออกไปกินข้าวด้วยกันบ่อยๆ “

(ข้าราชการกทม. , หญิง อายุ 48 ปี)

“ จากที่เป็นตัวแทนขายด้วยก็เป็นผลที่ดีเพราะช่วยให้เรารู้จักคนมากขึ้น มีอะไรก็พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือช่วยเหลือกันได้ ซึ่งตัวเองก็ชอบอยู่แล้วมีจะได้รู้จักกับคนเยอะๆ บางทีก็ได้เพื่อนๆกันช่วยแนะนำลูกค้าให้.....เลยถือเป็นผล 2 ด้านทั้งกับตัวเองแล้วก็เรื่องสังคมด้วย “

(ช่างเสริมสวยสตรี, หญิง อายุ 43 ปี)

สำหรับในด้านทุนทางเศรษฐกิจนั้น ผลของการลงทุนเพื่อเปลี่ยนทุนร่างกายไปเป็นทุนทางเศรษฐกิจจะมีผลที่เกิดขึ้นค่อนข้างชัดเจนมากกว่าทุนทางสังคม เช่น ในรูปของทรัพย์สิน ของตอบแทน หรือรางวัล จากการใช้อาหารเพื่อสุขภาพ โดยเฉพาะในกรณีของผู้เป็นตัวแทนจำหน่ายผลิตภัณฑ์แบบการขายตรง ที่จะก่อให้เกิดผลตอบแทนในด้านต่างๆได้ ยกตัวอย่างเช่น

“ตอนที่ลองเริ่มทานก็เพราะมีคนชวนให้ลองอีกทีหนึ่ง ก็ไม่ได้คิดอะไรมาก แค่อยากให้มีสุขภาพดีเท่านั้น แล้วก็เริ่มมีคนรู้จักกันพวกลูกค้าที่ทักพี่ว่า ไปทำอะไรมา ดูสวย มีน้ำมีนวลขึ้นมาก ก็เลยบอกคนที่ถามว่าก็เพราะทานพวกอาหารเสริม เขาก็สนใจกันเลยฝากพี่ซื้อกันตั้งหลายคน พอตอนหลัง คนที่เขาช่วยสั่งของให้เลยแนะนำว่า ถ้าเป็นแบบนี้ลองเป็นคนขายดูเองใหม่ จะได้มีส่วนลดเวลาซื้อและอาจได้ค่าเปอร์เซ็นต์จากการขายด้วย แรกๆก็ยังกลัวเพราะไม่เคยขายของมาก่อน แล้วที่ภูมิใจมากที่สุดก็คือ ได้รางวัลด้านการขายให้ไปเที่ยวต่างประเทศทั้งครอบครัว ตอนนี้อย่างนี้เป็นอาชีพเสริมที่ทำรายได้ดีไม่แพ้งานที่ทำอยู่ประจำเลยคะ “

(ช่างเสริมสวยสตรี, หญิง อายุ 43 ปี)

อย่างไรก็ตาม ความสำเร็จที่เกิดขึ้นจากการสร้างกิจกรรมหรือการลงทุนกับทุนร่างกายมีลักษณะพิเศษที่กล่าวมาแล้วคือ เป็นของปัจเจกบุคคลซึ่งไม่สามารถส่งผ่าน หรือสืบทอดโดยตรงให้กับบุคคลอื่นได้ ดังนั้น ความพยายามในกระบวนการถ่ายทอดการเปลี่ยนทุนร่างกายไปสู่ทุนอื่นๆจึงมีความจำกัดได้แค่การอบรมหรือการเรียนรู้เท่านั้น นอกจากนี้ ยังไม่มีสิ่งใดที่รับรองได้ว่าการลงทุนหรือจัดการกับทุนร่างกายของบุคคลในรุ่นต่อไปจะมีความสำเร็จเพิ่มมากขึ้น หรือลดน้อยลงเมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลรุ่นก่อน ในที่นี้ การถ่ายทอดทุนที่เกิดขึ้นจึงมักจะปรากฏออกมาในลักษณะของการปลูกฝังและอบรมในด้านของค่านิยมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพรวมทั้งวิธีที่เหมาะสมในการจัดการต่อร่างกาย เพื่อกระตุ้นให้เกิดจิตสำนึกต่อการดูแลตนเองต่อไป ลักษณะมุมมองในลักษณะนี้ที่พบจากการสัมภาษณ์ เช่น

“ตอนเรายังเด็กก็ไม่ได้ใส่ใจเรื่องดูแลสุขภาพ แค่ไม่ให้เจ็บป่วยก็พอแล้ว อย่างเด็กสมัยใหม่นี้โชคดีที่มีสิ่งๆที่ช่วยเสริมสุขภาพตั้งแต่เล็กๆ พี่ก็จะพยายามสอนลูกให้เห็นความสำคัญของการรักษาสุขภาพตนเอง แล้วก็คอยให้กินวิตามินที่จำเป็นเสริมไปด้วย”

(พนักงานบริษัทเวชภัณฑ์, หญิง อายุ 48 ปี)

■ โครงการสำหรับร่างกายกับอาหารเพื่อสุขภาพ

เมื่อพิจารณาร่างกายในฐานะทุนตามที่กล่าวมาแล้ว สิ่งที่เป็นในก้าวต่อไปก็คือการจัดหากิจกรรมหรือวิธีปฏิบัติในการเพิ่มศักยภาพทุนร่างกาย ซึ่งปรากฏออกมาในสิ่งที่เรียกว่าโครงการของร่างกาย (Body Project) เพื่อจุดประสงค์ในการแสดงออกถึงตัวตนของบุคคลในการจัดการรูปลักษณะภายนอก ขนาด รวมถึงรูปร่างของร่างกายให้เป็นไปตามที่บุคคลนั้นปรารถนา ทั้งนี้ จุดประสงค์ของการจัดโครงการให้กับร่างกายยังมีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับอายุของบุคคลนั้นด้วย เช่น ในวัยหนุ่มสาวก็จะต้องมีโครงการจัดการให้ร่างกายมีความแข็งแรง สมส่วน และมีสุขภาพดีอยู่เสมอ ด้วยการออกกำลังกาย ควบคุม หรืออดอาหาร นอกจากนี้ยังรวมถึงกิจกรรมอื่นๆ ที่ถูกสร้างให้กับร่างกายเพื่อสร้างความโดดเด่น หรือพึงพอใจให้กับตนเอง เช่น การทำศัลยกรรม การย้อมผม รอยสัก หรือการเจาะตามบริเวณร่างกาย เป็นต้น แต่สำหรับในวัยกลางคนหรือวัยผู้ใหญ่แล้ว จุดประสงค์ของการสร้างโครงการให้กับร่างกายก็คือ การควบคุมหรือยับยั้งความเสื่อมสภาพตามธรรมชาติของร่างกาย เช่น ความอ้วน ความเฉื่อยชา ริ้วรอย หรืออาการของโรคต่างๆ การพยายามดำรงสภาพความแข็งแรงของร่างกายให้อยู่ได้ในระยะยาว รวมถึงเป้าหมายในการเสริมสร้างลักษณะภายนอกหรือบุคลิกภาพทางสังคมที่ดี ซึ่งจำเป็นอย่างมากสำหรับปฏิสัมพันธ์ประจำวัน

ทั้งนี้ มีทางเลือกจำนวนหลายวิธีสำหรับการสร้างโครงการให้แก่ร่างกาย เฉพาะในส่วนของบุคคลในช่วงอายุวัยผู้ใหญ่เองก็มีวิธีการที่หลากหลาย เช่น ศัลยกรรม เสริมความงาม การออกกำลังกาย กิจกรรมยามว่าง และกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ซึ่งรวมถึงการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพได้ด้วย โดยสาเหตุที่ทำให้การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพได้รับการเลือกขึ้นมาในฐานะหนึ่งในโครงการของร่างกายก็เพื่อช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอก ร่างกายอย่างช้าๆ ซึ่งเป็นกระบวนการที่ต้องใช้ระยะเวลาไม่น้อย ต่างจากวิธีการอื่นๆ เช่น การทำศัลยกรรมหรือวิธีทางการแพทย์ที่สามารถจัดการร่างกายให้เป็นไปตามที่ต้องการได้ในระยะเวลาที่ไม่ยาวนานนักรวมทั้งสังเกตผลที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน แต่ขณะเดียวกัน การใช้วิธีปฏิบัติทางการแพทย์ต่อร่างกายจำเป็นจะต้องใช้ค่าใช้จ่ายสูง นอกจากนั้น ในมุมมองของหลายคนยังมีความไม่แน่ใจและกังวลต่อวิธีการเหล่านี้ เช่น การดูดไขมัน หรือการผ่าตัดศัลยกรรมส่วนต่างๆ ที่แม้โอกาสในการเกิดความผิดพลาดจะมีน้อยก็ตาม แต่ก็ยังจัดเป็นเรื่องของความเสี่ยงเช่นกัน

ในส่วนของกิจกรรมการเล่นกีฬา ออกกำลังกาย การทำกิจกรรมยามว่าง หรือการฝึกสมาธิเองก็ถือเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับการเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง ในปัจจุบัน สื่อต่างๆ และทางวิทยาศาสตร์ให้การยอมรับว่าการออกกำลังกายเป็นผลดีต่อร่างกายอย่างแน่นอน รวมทั้งควรจะ

ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ อย่างไรก็ตาม บุคคลเองต้องพบกับข้อจำกัดหลายด้านสำหรับการทำกิจกรรมเหล่านี้ ที่สำคัญก็คือ ในด้านเวลาที่ไม่เอื้ออำนวย ความไม่สะดวกของสถานที่ การขาดอุปกรณ์ และสุดท้ายก็คือ ความตั้งใจแน่วแน่ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญมาก โดยจากตัวอย่าง 2 รายต่อไปนี้จะช่วยเปรียบเทียบให้เห็นภาพได้ชัดเจน

“เมื่อก่อนไม่ชอบเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ก็คงจะเป็นเพราะขี้เกียจด้วย ตอนหลังทนถูกรบเร้าไม่ไหวเลยไปซื้อรองเท้ามาใส่ไปวิ่งในหมู่บ้านตอนเช้าๆ ตอนแรกจะรู้สึกเหนื่อยมาก แต่พอผ่านไปได้สักระยะก็เริ่มชิน ความเหนื่อยที่เคยมีลดลงไป รู้สึกกระฉับกระเฉงมากขึ้น กลางคืนก็นอนหลับได้สบาย ตอนนี้เลยต้องออกไปวิ่งทุกเช้า ถ้าเราพยายามตั้งใจบังคับตัวเองให้ทำได้ก็จะดีกับตัวเราเอง “

(พนักงานบริษัทประกันชีวิต, ชาย อายุ 42 ปี)

“ไม่ได้ไม่ชอบไปเล่นกีฬานะ เวลามีคนมาพูดที่หนึ่งก็จะกระตือรือร้นไปซักระยะแล้วก็เลิกนี่ซื้อมาที่บ้านเกือบทุกอย่างแล้ว เครื่องออกกำลังกาย ชุดวอร์ม รองเท้ากีฬา ชุดว่ายน้ำ สุดท้ายก็ไม่ได้ใช้ จริงๆแล้วก็รู้สึกเสียดาย บางครั้งลองลุกขึ้นมาเล่นกีฬา แล้วก็เหนื่อยจนเหมือนจะเป็นไข้ สุดท้ายให้ทำทุกวันก็ไม่ได้อยู่ดี “

(ข้าราชการกระทรวงเกษตรฯ, หญิง อายุ 54 ปี)

สำหรับการสร้างโครงการร่างกายด้วยกิจกรรมเกี่ยวกับอาหารสามารถเลือกปฏิบัติได้หลายวิธี เช่น การควบคุมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักด้วยการลดการบริโภคอาหารที่มีไขมัน แป้ง และน้ำตาลสูง การลดขนาดและปริมาณอาหารที่บริโภคแต่ละมื้อ หรือการตัดมื้ออาหารที่ไม่จำเป็นออก นอกจากวิธีที่กล่าวมาแล้ว ยังรวมไปถึงการเลือกอาหารในแนวธรรมชาติที่กำลังเป็นที่นิยมในปัจจุบัน เช่น อาหารแนวธรรมชาติบำบัด อาหารชีวจิต แมคโครไบโอติกส์ มังสะวีรติ เป็นต้น ทั้งนี้ข้อปฏิบัติในการบริโภคอาหารเหล่านี้มีกฎในด้านพฤติกรรมเฉพาะตัวที่มีความเข้มงวดสูง ส่งผลให้เกิดข้อจำกัดค่อนข้างมากเมื่อพิจารณาถึงบริบทในชีวิตประจำวัน เช่น ต้องกินข้าวกล้องหรือธัญพืชบางชนิด หรือหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ที่อาจเป็นต้นเหตุของการเกิดโรคบางชนิด และแม้จะเป็นที่พิสูจน์ได้ว่า วิธีการปฏิบัติทั้งหลายสามารถก่อให้เกิดผลดีได้มากกว่าผลเสีย แต่ก็ยังเป็นการปฏิบัติที่ค่อนข้างยุ่งยากและซับซ้อนในกรณีที่จะต้องปฏิบัติเป็นประจำ

ในตัวบุคคลเองมักจะมีความรู้สึกที่ขัดแย้งอยู่เสมอระหว่างจิตสำนึกที่กระตุ้นให้ต้องแสวงหาวิธีการในการรักษาสุขภาพตนเอง แต่ขณะเดียวกัน สภาพชีวิตที่รีบเร่งและจำกัดในชีวิตประจำวันก็ทำให้ความกระตือรือร้นนี้แทบจะหมดไปอย่างง่ายดาย หลายรายมักจะกล่าวว่า

ลองใช้หรือทดลองวิธีต่างๆมาหลายวิธีแล้วก็ยังไม่ได้ผลอยู่ดี เพราะยังไม่สามารถกระตุ้นให้เกิดความต้องการในการหากิจกรรมเป็นการส่วนตัวได้ หลังจากวิธีต่างๆได้ผ่านไปจนกระทั่งถึงช่วงเวลาของกระแสความนิยมในอาหารเพื่อสุขภาพได้เริ่มขึ้นเป็นอีกทางเลือกหนึ่งแก่ผู้บริโภคที่มีศักยภาพทางเศรษฐกิจที่เพียงพอในการใช้อาหารเพื่อสุขภาพช่วยป้องกันร่างกายจากความเจ็บป่วยหรือโรคต่างๆทั้งในปัจจุบันโดยเฉพาะกับอนาคต ซึ่งอาหารเพื่อสุขภาพได้กลายเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ผู้บริโภคมองว่าเป็นทางเลือกที่ดี เนื่องจากในด้านการประหยัดเวลา ไม่จำเป็นที่จะต้องทุ่มเทเอาใจใส่มากเช่นเดียวกับการเล่นกีฬา ไม่อันตรายหรือมีค่าใช้จ่ายสูงเหมือนการศัลยกรรมทางการแพทย์ สิ่งที่จะต้องใช้จริงๆก็คือ ความเอาใจใส่พอสมควร ส่วนในเรื่องค่าใช้จ่าย เมื่อพิจารณาจากผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ที่เป็นชนชั้นกลางพบว่า ไม่เป็นปัญหาค่าใช้จ่ายแต่อย่างใด โดยเราสามารถสังเกตมุมมองของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในฐานะที่เป็นตัวเลือกสำหรับโครงการหรือการสร้างกิจกรรมให้ร่างกายจากการศึกษา เช่น

“ เวลาทำงานก็นั่งติดอยู่กับเก้าอี้เกือบทั้งวัน พอดคิดจะออกกำลังกายให้กระฉับกระเฉงก็พอดิเส้นสายจะยืดหมด แคยกแขนยกขาไม่กี่ครั้งก็ปวดเมื่อยเป็นวัน เป็นแบบนี้เลยไม่รู้จะหาวิธีอะไรดี นอกจากจะกินอาหารเสริมไว้ช่วยได้บ้างก็ยงดี “

(ช่างตัดเสื้อสตรี, หญิง อายุ 49 ปี)

“ นอกจากจะให้เวลาสำหรับการออกกำลังกายตอนกลับจากเลิกงาน สวดมนต์ นั่งสมาธิก่อนนอนแล้ว ก็ยังทางอาหารเสริมทั้งวิตามิน พรึมโรสกับอีกหลายๆอย่างด้วย.....ทำไว้หลายวิธีก็ดีกว่าขอที่จะทำ จะได้ช่วยให้กายและใจดีไปด้วยกัน “

(วิทยากรฝึกอบรมกฟผ., หญิง อายุ 45 ปี)

ทั้งนี้ การทำความเข้าใจกับโครงการของร่างกายจะต้องพยายามมองในแนวคิดของสุขภาพหรือการมีสุขภาพดี (healthy) ซึ่งเกี่ยวข้องกับโครงการของร่างกายอย่างมากในการควบคุมดูแลให้แนวทางปฏิบัติในเรื่องพฤติกรรมบริโภค เช่น การหลีกเลี่ยงอาหารที่มีปริมาณไขมันและน้ำตาลสูง อาหารที่มีสารเคมีเจือปน อาหารสังเคราะห์หรืออาหารที่แปรรูปจนอาจเสียคุณค่าอาหารตามธรรมชาติลงไป เป็นต้น ความตื่นตัวในการระมัดระวังด้านสุขภาพจากพฤติกรรมต่างๆที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในปัจจุบันแสดงให้เห็นแนวโน้มของบุคคลในการให้ความเอาใจใส่ดูแลในรูปร่างหน้าตา ขนาดของร่างกาย การดูแลผิวพรรณและเรื่องอื่นๆเพิ่มมากขึ้น

การที่มุมมองเรื่องโครงการร่างกายได้รับความสนใจเพิ่มมากขึ้นในกลุ่มผู้บริโภคเป็นผลด้านหนึ่งที่เกิดจากการเปิดกว้างทางการรับรู้ด้านสุขภาพที่มักจะถูกนำมาสอดแทรกในกิจกรรม

ประจำวันอยู่เสมอ ในกรณีกลุ่มผู้บริโภคชนชั้นสูงและชนชั้นกลางซึ่งมีโอกาสในการรับรู้และเข้าถึงข่าวสารต่างๆ จะสามารถเลือกวิธีที่จะนำมาปฏิบัติในฐานะโครงการทางร่างกายได้อย่างหลากหลาย จากมุมมองนี้ กิจกรรมของร่างกายจึงมีความสัมพันธ์อย่างมากกับการสร้างและการรับรู้ตัวตนของผู้บริโภค ความหมายของคำว่า “fitness” และ “health” ได้ถูกดึงเข้ามาไว้ด้วยกัน กล่าวคือ กิจกรรมต่างๆ ของร่างกายเป็นการแสดงถึงความพยายามของบุคคลในการแสวงหาตัวตนที่แท้จริงของตนเองเพื่อเปิดเผยความกระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว แข็งแรงและสามารถควบคุมร่างกายจากธรรมชาติได้ ดังนั้น โครงการร่างกายจึงเกิดขึ้นเพื่อความพยายามในการสร้างร่างในอุดมคติที่มีการควบคุมจัดการและปราศจากสิ่งไม่พึงประสงค์ เช่น ไขมัน น้ำหนักส่วนเกิน ริ้วรอยหรือความเสื่อมถอยของร่างกาย เป็นต้น โดยเฉพาะผู้ที่เข้าสู่วัยผู้ใหญ่แล้ว แม้จะมีความหมายเชิงคุณค่าที่ได้รับจากสังคมตามวัยที่เพิ่มขึ้นก็ตาม แต่ในอีกด้านหนึ่ง การที่มีอายุเพิ่มขึ้นเป็นลักษณะที่ไม่พึงประสงค์อย่างมากและจะเป็นแรงผลักดันให้ผู้บริโภคต้องแสวงหาวิธีในการจัดการโครงการให้แก่ร่างกายตนเอง

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นการสร้างโครงการกับร่างกายด้วยการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อสร้างความรู้สึกถึงการมีสุขภาพดีนั้น สิ่งที่เป็นเสมือนข้อแลกเปลี่ยนที่สำคัญของการสร้างโครงการกับร่างกายก็คือ การควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างที่ไม่เหมาะสมกับการปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพที่ดี เช่น การบริโภคเกินขนาด การดื่มสุราหรือบุหรี่ การทำงานอย่างหักโหมโดยไม่หาเวลาพักผ่อน หรือการปล่อยให้ตนเองตกอยู่ในความเครียดเป็นประจำ ในกรณีของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพก็พบมุมมองด้านพฤติกรรมในลักษณะนี้ในการศึกษาเช่นกัน ยกตัวอย่างจากการศึกษา เช่น

“ ถึงจะใช้ผลิตภัณฑ์ควบคุมน้ำหนักแล้วก็ยังต้องคอยควบคุมอาหารด้วยตัวเองด้วย คงจะเลือกกินตามความอยากหรือตามใจปากไม่ได้ บางครั้งเห็นเพื่อนๆ ซื้อของกินหรือขนมอร่อยๆ มาก ก็ต้องตัดใจทำเป็นไม่รู้ไม่เห็นซะ จะได้ได้ผลดีขึ้น ”

(พยาบาล, หญิง อายุ 47 ปี)

“ เมื่อก่อนไม่เคยทานยาครั้งละหลายๆ เลย เดี่ยวนี้ต้องกินทั้งวิตามิน น้ำมันปลา แคลเซียมรวมๆ กันหนึ่งมือตั้งหลายเม็ด แรกๆ ก็ลืมบ้าง จำได้บ้าง เลยต้องมาคอยนั่งเตือนตัวเองว่าถ้าถึงเวลาจะต้องกินให้ตรง แล้วยังมีแต่เม็ดโตๆ กินก็ลำบากแต่จะไม่กินก็ไม่ได้ ”

(ผู้จัดการธนาคาร, ชาย อายุ 52 ปี)

ในขณะเดียวกัน นอกจากการจำกัดหรือควบคุมพฤติกรรมของร่างกาย อีกสิ่งหนึ่งที่เป็นอีกด้านหนึ่งของเหรียญที่สะท้อนออกมาก็คือ การปลดปล่อยร่างกาย เนื่องจากแม้ว่าผู้บริโภคจะตระหนักถึงความจำเป็นที่จะต้องจำกัดหรือยับยั้งพฤติกรรมบางอย่างที่อาจเป็นผลเสียต่อสุขภาพก็ตาม แต่ในอีกด้านหนึ่งแล้ว ผู้บริโภคก็ยังมีความต้องการในการปลดปล่อยตนเองด้วยเช่นกัน ซึ่งมักจะออกมาในลักษณะของการตามใจตนเอง โดยมีคำอธิบายของแต่ละคนรับรองเหตุผลยกตัวอย่างเช่น

“ไม่ได้สูบบุหรี่มานานแล้ว เหล้าเบียร์ส่วนมากเวลาไปกินกับข้าวที่บ้านก็แทบจะไม่ได้กินเลย...รู้ว่ากินเหล้ามาก ๆ มันก็ไม่ดี แต่ถ้าอย่างต้องไปสังสรรค์กับเพื่อนฝูงก็จำเป็นต้องกินบ้าง”

(พนง.บริษัทประกันชีวิต, ชาย อายุ 42 ปี)

“เมื่อก่อนจะชอบขนมหวานเกือบทุกอย่างแล้วจะต้องคอยทานเล็กทานน้อยตลอดวัน พออายุมากขึ้นก็ต้องเปลี่ยนมาทานผักผลไม้ที่ไม่ค่อยชอบเท่าไร ตอนนี้แทนที่จะเลือกทานแต่อาหารพวกเนื้อๆ ก็เปลี่ยนเป็นผักให้มากขึ้นแล้วก็ทานผลไม้หลังทานข้าวด้วย”

(ช่างตัดเสื้อสตรี, หญิง อายุ 49 ปี)

ลักษณะขัดแย้งที่พบภายใต้บริบทของวัฒนธรรมบริโภคนิยมที่เกี่ยวกับอาหารนั้น ในด้านหนึ่งถือเป็นการดีแก่บุคคลในการควบคุมอาหารของตนเองให้ถูกต้องและเหมาะสมเพื่อช่วยในการเสริมสร้างและรักษาสุขภาพ แต่ในทางกลับกัน การปลดปล่อยตนเองจากข้อบังคับรวมถึงความต้องการต่อการแสดงตัวตนที่แท้จริงก็ได้นำไปสู่พฤติกรรมการบริโภคในอีกรูปแบบหนึ่งที่ทำให้ความสำคัญกับความพึงพอใจที่ได้จากการบริโภคอีกด้วย โดยที่การปฏิบัติตนต่อการบริโภคจะสร้างความพึงพอใจส่วนตนขึ้นมาในระดับหนึ่งก็คือ ความพอใจที่สามารถควบคุมร่างกายกับความปรารถนาของตนเองได้ ในทางกลับกัน การปล่อยตนเองตามใจมักจะเกิดขึ้นพร้อมกับความรู้สึกผิด ความละอายและความวิตกกังวลอยู่เสมอ

โดยสรุปแล้ว ในการสร้างโครงการแก่วางกายตนเองนั้น ผู้บริโภคแต่ละคนต่างก็มีรูปแบบแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมอยู่แล้วว่าสิ่งใด “ดี” หรือ “ไม่ดี” ต่อสุขภาพร่างกาย ในด้านการบริโภคนั้น อาหารหรือสิ่งใดๆก็ตาม (รวมทั้งอาหารเพื่อสุขภาพ) ที่ถูกตีความว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพ มักจะถูกนำมารวมในรายการอาหารของบุคคลนั้น แม้ว่าจะชอบหรือไม่ชอบสิ่งนั้นเลยก็ตาม เช่น บางคนไม่ชอบผลไม้ หรือไม่ชอบดื่มนม เป็นต้น นอกจากนี้ ผู้บริโภคยังต้องมีการปฏิบัติตนที่เหมาะสมในการหลีกเลี่ยงอาหารที่ตนเองชอบ แต่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์กับสุขภาพ โดยที่ความรู้ของผู้บริโภคในการจัดโครงการแก่วางกายในเกือบทุกเรื่อง เป็นสิ่งที่ได้รับการพัฒนาขึ้นจาก



การศึกษาเรียนรู้ทั้งในแบบที่เป็นทางการก็คือ ความรู้ภายในห้องเรียนและแบบที่ไม่เป็นทางการ หรือประสบ-การณ์ส่วนบุคคล ซึ่งการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในปัจจุบันก็ได้กลายเป็นโครงการที่ ถูกสร้างให้กับบุคคลได้เรียนรู้ตั้งแต่ในวัยเด็กเพื่อการรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์และแข็งแรงต่อไป

### 5.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพภายใต้บริบทวัฒนธรรมบริโภคนิยม

การบริโภคอาหารเป็นพฤติกรรมหนึ่งที่เกิดจากแรงกระตุ้นของกระแสบริโภคนิยมเพื่อการ สร้างความเป็นตัวตนของผู้บริโภคผ่านพฤติกรรมการรักษาสุขภาพ ซึ่งจะมองได้ว่า อาหารเพื่อ สุขภาพเป็นเครื่องมือหรืออุปกรณ์หนึ่งที่จะนำไปสู่เป้าหมายของการสร้างโครงการหรือกิจกรรม ให้กับท่วงร่างกาย จึงปฏิเสธได้ยากว่าวัฒนธรรมบริโภคนิยมมีอิทธิพลสูงมากต่อพฤติกรรมการ บริโภคของผู้บริโภค โดยเมื่อพิจารณาจากการศึกษากลุ่มตัวอย่างที่ทำการสัมภาษณ์พบว่า ปัจจัย ภายใต้สังคมบริโภคนิยมในปัจจุบันที่มีผลต่อการตัดสินใจใช้ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพที่สำคัญ มี 2 ปัจจัยที่จะมีอิทธิพลต่อแนวโน้มการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในอนาคต ได้แก่

- 1) ปัจจัยแวดล้อมรอบข้าง เช่น ปัจจัยด้านบุคคล หรือปัจจัยสภาพแวดล้อมในการดำเนินชีวิต
- 2) ปัจจัยด้านภาพที่เกิดจากสื่อในการโฆษณาสินค้า

#### ■ ปัจจัยแวดล้อมบุคคล

เป็นปัจจัยที่ทรงอิทธิพลอย่างมากไม่เฉพาะแต่เพียงการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงพฤติกรรมอื่นๆแทบทุกเรื่อง ปัจจัยด้านบุคคลแวดล้อมโดยเฉพาะบุคคลใกล้ชิด เช่น สมาชิกภายในครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อนบ้านหรือเพื่อนร่วมงาน จะเป็นกลุ่มที่ช่วยสร้างแรงจูงใจ ต่อพฤติกรรมใดๆได้ง่าย ทั้งนี้ดังที่กล่าวมาแล้วว่า อาหารเพื่อสุขภาพแม้จะมีการนำเข้าสู่รูปแบบ ชีวิตของสังคมเมืองเป็นเวลาไม่น้อยแล้วก็ตาม แต่กระแสการตื่นตัวเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพยังมี จำกัด นอกจากนี้ในข้อนี้แล้ว การต่อต้านหรือกระแสวิพากษ์ในด้านของสรรพคุณและความ ปลอดภัยของผลิตภัณฑ์ยังมีอยู่เสมอ หลายความคิดเห็นพยายามแสดงให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว อาหาร เพื่อสุขภาพไม่ได้มีประโยชน์ต่อร่างกายแต่อย่างใด แต่กลับเป็นสินค้าฟุ่มเฟือยที่มีราคาแพง และ ต้องนำเข้าจากต่างประเทศเป็นส่วนใหญ่ จารกระแสภายในสังคมที่มีทั้งพฤติกรรมสนับสนุนกับ ต่อต้านผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพทำให้ผู้บริโภคจำนวนหนึ่งยังเกิดความไม่แน่ใจหรือลังเลต่อ การบริโภค ดังนั้น ปัจจัยด้านบุคคลจึงได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในกรณีนี้เอง

เหตุผลหลักที่ทำให้ปัจจัยด้านบุคคลมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคก็คือ ความไว้วางใจ เชื่อใจและความน่าเชื่อถือ ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะก็คือ ในลักษณะแรก เป็นแรงจูงใจที่เกิด

จากการพูดคุย สนทนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องต่างๆ โดยมักจะมีเรื่องของสุขภาพเข้ามาเกี่ยวข้องอยู่ด้วยเสมอ ซึ่งเป็นผลจากอิทธิพลของวัฒนธรรมบริโภคนิยมในการกระตุ้นให้เกิดความตระหนักต่อการส่งเสริมสุขภาพด้วย การสนทนามักจะเกี่ยวข้องกับการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในการดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย ทั้งนี้ ถ้าจะต้องมีการแนะนำการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ บุคคลใกล้เคียงจะมีความได้เปรียบในการช่วยสร้างแรงจูงใจ เนื่องจากความไว้วางใจและอาจสังเกตความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายของผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพนั้นได้ มุมมอง ของการหลอกลวง หรือการอวดอ้างสรรพคุณก็จะน้อยลงด้วย ถ้าผู้ที่แนะนำเป็นผู้ที่รู้จักคุ้นเคยกันดีก็ก็จะช่วยสร้างความมั่นใจให้กับผู้บริโภคมากขึ้น ยกตัวอย่างในการศึกษาเช่น

“ ตอนแรกน้องที่ทำงานห้องเดียวกันเริ่มลองเอามาใช้ก่อน เขาเคยมาชวนพี่บ้างเหมือนกัน แต่ยังไม่ได้สนใจเท่าไรหรอกเลยบอกไปว่าไว้ก่อนแล้วกัน ต่อมาได้ช่วงหนึ่งก็ดูว่าเขาดูจะเปลี่ยนไป จนมีหลายคนในห้องทักเป็นเสียงเดียวกันว่า ดูผอมลงแล้วก็สวยขึ้น พี่กลับไปถามเขาใหม่กับบอกว่าเพราะกินอาหารเสริมสุขภาพ และบอกด้วยว่า ใช้แล้วดีจริงๆ ไม่โกหกหรอก จากที่เคยเฉยๆก็เลยเกิดความสนใจขึ้นมาจนต้องไปลองหาซื้อมากินบ้าง “

(ข้าราชการมหาดไทย, หญิง อายุ 47 ปี)

ในลักษณะแรก ปัจจัยที่มีส่วนสำคัญในการสร้างแรงจูงใจก็คือ ความสนิทสนม ไว้วางใจ เชื่อใจ แต่อีกวิธีหนึ่งที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพก็คือ ด้านความน่าเชื่อถือ ซึ่งมักจะเกิดขึ้นจากการสนทนาหรือแลกเปลี่ยนความเห็นเช่นกัน กับผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องสุขภาพเป็นอย่างดี เช่น แพทย์ เภสัชกร หรือผู้ที่สนใจติดตามข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพอย่างสม่ำเสมอก็สามารถมีผลได้เช่นกัน ยกตัวอย่างในกรณีนี้เช่น

“ เคยได้ไปฟังอบรมครั้งหนึ่งของที่ทำงาน มีการเชิญวิทยากรมาบรรยายเกี่ยวกับวิธีการสร้างสุขภาพดีหลายวิธี รวมถึงการใช้อาหารเพื่อสุขภาพด้วย ตัวยาก็พูดได้ดีมากๆ ทำให้อยากลองมีสุขภาพที่ดีบ้าง เลยลองไปซื้อมาใช้บ้างตั้งแต่ตอนนั้น “

(ข้าราชการท.ม., ชาย อายุ 50 ปี)

นอกจากในลักษณะของบุคคลรอบข้างแล้ว ปัจจัยทางอารมณ์ความรู้สึกและประสบการณ์ส่วนบุคคลก็เป็นอีกด้านหนึ่งที่ช่วยสนับสนุนต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ประสบการณ์หรือความรู้สึกที่ว่านี้มักจะเกี่ยวกับการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ หรืออาการไม่พึงประสงค์ของร่างกายตนเองกับผู้อื่น ทำให้ต้องแสวงหาวิธีการในการรักษาสุขภาพเพื่อให้ดีกว่าเดิม ยกตัวอย่างจากการศึกษาได้แก่

“ประมาณ 2 ปีที่แล้วผมได้ไปคุยกับญาติคนหนึ่งที่มีปัญหาสุขภาพอยู่บ่อยๆ เดี่ยวเป็นนั่น เป็นนี่ประจำ เขาต้องกินทั้งยา กินของบำรุงแล้วก็อาหารเสริมสุขภาพหลายอย่างมาก ต้องไปให้ หมอตรวจเกือบทุกเดือน แล้วก็กลับมามองว่าในส่วนตัวเราถึงตอนนี้จะยังแข็งแรงอยู่ก็ควรจะ หาทางป้องกันตัวเองไปด้วย เลยเริ่มสนใจกับพวกอาหารเพื่อสุขภาพขึ้นมา”

(เจ้าของร้านหนังสือ, ชาย อายุ 48 ปี)

อีกด้านหนึ่ง ปัจจัยที่นอกเหนือจากด้านบุคคลก็คือ ด้านสภาพแวดล้อมของการดำเนิน ชีวิตประจำวัน สภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยมลภาวะทำให้บุคคลต้องพยายามแสวงหาวิธีการ ป้องกันสุขภาพและเสริมสร้างความแข็งแรงให้เกิดขึ้นพร้อมๆ กัน ซึ่งอาจเป็นสาเหตุสำคัญอีกเรื่อง ที่นำไปสู่การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเช่นกัน

#### ■ ปัจจัยที่เกิดจากภาพที่มาจากสื่อการโฆษณา

การที่พฤติกรรมบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพสะท้อนให้เห็นถึงลักษณะของรูปแบบชีวิต ภายใต้วัฒนธรรมบริโภคนิยม ก็คือ การใช้กลยุทธ์ในการโฆษณาผลิตภัณฑ์หรือสินค้า ซึ่งเป็นสิ่งที่มีบทบาทสำคัญอย่างมากต่อพฤติกรรมของผู้บริโภค เนื่องจากการโฆษณาทำหน้าที่ในการสร้าง ภาพหรือกระตุ้นความรู้สึกเพื่อนำไปสู่การบริโภคสินค้าและบริการที่จะช่วยสร้างพลวัตให้กับสังคม บริโภคนิยม การโฆษณาในปัจจุบันได้เกิดขึ้นกับสื่อเกือบทุกประเภท เช่น โทรทัศน์ วิทยุ สื่อสิ่งพิมพ์ ไปจนถึงการโฆษณาบนระบบคอมพิวเตอร์แล้ว และเนื่องจากการแข่งขันที่สูงมากในการขายสินค้า และบริการจึงทำให้แต่ละฝ่ายต้องมีวิธีการในการสร้างโฆษณาที่จะช่วยกระตุ้นผลิตภัณฑ์ของ ตนเองให้มากขึ้นด้วย

เมื่อเรากลับมาพิจารณาที่การโฆษณากับการกระแสดความนิยมในเรื่องสุขภาพในปัจจุบันก็ จะพบว่า การโฆษณานั้นเข้ากันได้ดีกับมุมมองเรื่องสุขภาพ ทั้งนี้ นอกจากเพื่อจุดประสงค์ด้าน การค้าแล้ว การโฆษณายังมีหน้าที่ช่วยในการสร้างการรณรงค์กิจกรรมทางสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การหลีกเลี่ยงอาหารบางประเภทที่อาจเป็นผลเสียต่อร่างกาย เป็นต้น ทุกวันนี้เราจึงเห็น โฆษณาต่างๆ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอย่างแพร่หลายทั่วไป ซึ่งในกรณีของอาหารเพื่อ สุขภาพแล้วส่วนใหญ่จะเป็นการโฆษณาโดยผ่านสื่อทางด้านสิ่งพิมพ์ เช่น ในนิตยสาร วารสารหรือ แผ่นโฆษณาเผยแพร่ผลิตภัณฑ์ต่างๆ

ทั้งนี้ หลักสำคัญของการโฆษณาก็คือ การแยก “จินตนาการ” กับ “ความเป็นจริง” ออกจากสินค้า ซึ่งในส่วนของความเป็นจริงก็คือ คุณสมบัติหรือลักษณะที่แท้จริงของสินค้าหรือ

ผลิตภัณฑ์นั้นๆ ที่คงไม่สามารถปรับปรุงหรือแต่งเติมเสริมแต่งให้ได้มากนัก ดังนั้น ในส่วนของ “จินตนาการ” หรือความหมายของสินค้าก็คือ ส่วนที่การโฆษณาเข้าไปแสดงบทบาทในการเปลี่ยนแปลงหรือสร้างความหมายที่เหมาะสมกับการสร้างแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมผู้บริโภคแก่บุคคล โดยที่การโฆษณาในปัจจุบันไม่จำเป็นที่จะต้องมียุติเยินเพื่อการขายสินค้าเพียงเรื่องเดียวเหมือนในอดีต เนื่องจากมีองค์ประกอบจำนวนมากที่สามารถนำมาใช้เพื่อสร้างแรงจูงใจได้ดีกว่าวิธีการชักจูงโดยตรง นั่นก็คือ การพยายามสร้างจินตนาการให้เกิดขึ้นกับสภาพร่างกายตามที่เป็นจริงของผู้บริโภคนั่นเอง ในที่นี้ก็คือ ความต้องการหรือปรารถนาต่อการใช้สุขภาพที่แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย มีอายุยืนยาว รวมทั้งการรักษาความสวยงามและอ่อนเยาว์ของร่างกายไว้อยู่เสมอ ในขณะที่ในความเป็นจริงแล้ว การจะบรรลุเป้าหมายเหล่านี้ได้อย่างครบถ้วนต้องเผชิญกับข้อจำกัดต่างๆ จำนวนมาก

ภาพจากการโฆษณายังมีส่วนสำคัญในการสร้างตัวตน (self identity) ของผู้บริโภคได้ชัดเจนมากขึ้น เพราะในปัจจุบันการเผยแพร่ของสื่อกับเรื่องของ การดูแลสุขภาพมีความสัมพันธ์กันอย่างมาก ดังที่กล่าวแล้วว่า สื่อนอกจากจะสร้างภาพต่างๆ ให้เกิดกับการรับรู้ของผู้บริโภคแล้ว ยังสามารถสร้างมุมมองเกี่ยวกับความรู้ วิทยาการใหม่ๆ และเสนอกระแสนิยมของการให้ความสำคัญกับร่างกายในปัจจุบันด้วยวิธีการหลายวิธี เช่น รายการตอบปัญหาสุขภาพ หรือ การบริหารร่างกายทางโทรทัศน์ สารคดีสั้นเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในนิตยสารและสิ่งพิมพ์ที่มีการกล่าวถึงการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเพิ่มมากขึ้นทั้งในด้านบวกและด้านลบ โดยสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนี้ก็คือ ผู้บริโภคที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองท่ามกลางการพัฒนาของสื่อการโฆษณากำลังถูกกระตุ้นพฤติกรรม การบริโภคจากสื่อต่างๆ อยู่ตลอดเวลา ซึ่งมีตัวอย่างจากการศึกษา ได้แก่

“ ก็มีอ่านหนังสือเอาเองบ้างจากนิตยสารใกล้เคียง แล้วก็ดูรายการทางโทรทัศน์เวลามีตอบปัญหาสุขภาพ บางครั้งก็พูดคุยถามคนอื่นไปด้วย..... ยิ่งเรารู้ข้อมูลได้มากก็จะดูแลตัวเองได้อย่างถูกต้อง ”

(ข้าราชการมหาวิทยาลัย, ชาย อายุ 53 ปี)

“ อ่านคอลัมน์สุขภาพจากตามหนังสือพิมพ์กับพวกวารสารสุขภาพ เดียวนี้ในนิตยสารผู้หญิงหลายเล่มก็มีเขียนเรื่องสุขภาพกับความงามเยอะ หรือไม่ก็ถามลูกชายที่เป็นเภสัชเขาก็จะแนะนำว่าควรกินอะไร แบบไหน อันตรายหรือเปล่า แต่ก็ต้องศึกษาข้อมูลให้ละเอียดก่อนตัดสินใจเลือกซื้อด้วย ”

(ทหาร, ชาย อายุ 52 ปี)

ในขณะที่ความหมายจากสื่อจะให้การรับรู้และตระหนักถึงความจำเป็นของการดูแลสุขภาพร่างกายแล้ว อีกสิ่งหนึ่งที่ตามมาก็คือ การเปิดเผยมุมมองด้านลบของร่างกายที่เต็มไปด้วยความอ่อนแอและความเจ็บป่วยจากการดำรงชีวิตในสิ่งแวดล้อมเมืองที่จะสร้างประสบการณ์ทางอารมณ์และความรู้สึกถึงข้อจำกัดที่บุคคลต้องเผชิญ ทำให้ไม่สามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้เพียงอย่างเดียว แต่ยังคงอาศัยวิธีหรือทางเลือกที่ถูกเสนอไว้ในสื่อ ซึ่งรวมถึงการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเข้าไปอยู่ในทางเลือกเหล่านั้นด้วย สื่อหรือความหมายที่ให้กับผู้บริโภคในการใช้ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพก็คือ การสร้างจิตสำนึกที่ดีของการเป็นผู้บริโภคที่ดี มีความสนใจต่อการดูแลสุขภาพรักษาสุขภาพ ตรวจตราตนเองอยู่เสมอเพื่อพยายามจัดการให้ร่างกายเป็นไปตามที่ปรารถนาได้ ทั้งนี้ นอกจากการรับรู้ของปัจเจกบุคคลแล้ว การบริโภคผลิตภัณฑ์ในฐานะความสนใจร่วมของผู้ที่มีความสนใจในลักษณะเดียวกันก็ปรากฏขึ้นด้วย กลุ่มดังกล่าวคือ กลุ่มบุคคลที่มีทัศนคติต่อการรักษาสุขภาพร่างกายด้วยการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในแนวทางที่คล้ายกัน จากจุดร่วมนี้นำไปสู่การสร้างหรือแสวงหากลุ่มอ้างอิง (reference group) ที่กลายเป็นเรื่องปกติของวัฒนธรรมบริโภคนิยมซึ่งเน้นความเป็นปัจเจกบุคคลสูง ดังนั้น การบริโภคผลิตภัณฑ์ภายในกลุ่มสมาชิกระดับต่างๆ เช่น ระดับครอบครัว กลุ่มเพื่อน หรือภายในสถานที่ทำงานจึงเป็นการสร้างจิตสำนึกความเป็นตัวตนของผู้บริโภคในกลุ่มมากขึ้น โดยเฉพาะด้านของการรวมกลุ่มของผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในทางธุรกิจซึ่งกำลังแพร่หลายอย่างมากในปัจจุบัน

ลักษณะประการหนึ่งที่ชัดเจนของวัฒนธรรมบริโภคนิยมในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพก็คือ จุดมุ่งหมายในด้านที่นอกเหนือไปจากแค่ความต้องการในการรักษาสุขภาพให้แข็งแรง ในกรณีที่ได้เห็นได้ชัดเจนมากจากผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพจนถึงระดับที่สามารถเป็นผู้จำหน่ายได้ด้วย โดยที่ผู้บริโภครายนั้นย่อมจะได้รับผลตอบแทนกลับมา วิธีการทางการตลาดแบบการขายตรงนี้กำลังเป็นที่นิยมและประสบความสำเร็จเพิ่มมากขึ้นในปัจจุบัน เนื่องจากธุรกิจนี้เปิดโอกาสให้ผู้บริโภคสามารถสร้างเครือข่ายในการบริโภคเพื่อธุรกิจของตนเองได้ ยิ่งขยายเครือข่ายออกไปได้มากเท่าใดก็จะยิ่งได้รับผลตอบแทนมากขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในระดับสูงของเครือข่าย จากลักษณะนี้จะก่อให้เกิดการกระตุ้นให้เกิดการกระตุ้นให้เกิดการบริโภคอย่างต่อเนื่องต่อไป เป็นผลจากปัจจัยบุคคลรอบข้างดังที่กล่าวมาแล้วที่มีระดับความไวใจและความน่าเชื่อถือสูง และเมื่อมาถึงจุดจุดหนึ่ง การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพจะเพิ่มเป้าหมายในตนเองเพิ่มมาอีกก็คือ การได้รับผลตอบแทนจากการเข้าร่วมในธุรกิจอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งผลตอบแทนที่จะได้รับก็คือ แรงจูงใจที่มีเหตุผลในการอธิบายเรื่องนี้ ทั้งนี้ นโยบายการส่งเสริมการขายในธุรกิจการขายตรงเหล่านี้ นอกจากจะมุ่งเน้นในด้านการประชาสัมพันธ์ผลิตภัณฑ์ของตนเองแล้ว ยังมุ่งในการชักชวนให้ผู้บริโภคเล็งเห็นข้อดี รวมถึงแรงจูงใจในการเข้าสู่ระบบธุรกิจขายตรงด้วย

การที่ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพได้รับความนิยมในฐานะหนึ่งในวิธีการดูแลสุขภาพ สุขภาพของผู้บริโภคในปัจจุบันนั้น สาเหตุสำคัญข้อหนึ่งก็คือ วิธีการที่ผู้ผลิตใช้ในการจำหน่ายและ กระตุ้นให้เกิดความต้องการในการบริโภคที่สร้างจุดยืนว่า อาหารเพื่อสุขภาพเป็นผลิตภัณฑ์ที่ช่วย ตอบสนองต่อความวิตกกังวลในเรื่องภาวะสุขภาพ ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้ว อาหารเพื่อสุขภาพ เกือบทุกชนิดเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการสกัดสารประกอบในธรรมชาติ เช่น จากพืชหรือสัตว์อยู่ แล้ว แต่สิ่งที่การโฆษณาพยายามสื่อให้กับกลุ่มเป้าหมายก็คือ ความหมายเชิงสินค้าที่ถูกสร้างขึ้น เหนือความหมายที่แท้จริง กล่าวคือ จุดประสงค์แรกเริ่มของผู้บริโภคกับอาหารเพื่อสุขภาพจะมุ่งไป ที่การเสริมสร้าง บำรุงรักษาความสมบูรณ์แข็งแรงให้กับส่วนต่างๆของร่างกาย และเพื่อถนอมการ มีสุขภาพดี ซึ่งนอกจากเหนือจากจุดประสงค์ในด้านนี้แล้ว การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพยังสื่อไปถึงอีก มุมมองหนึ่งในเรื่องของการสร้างภาพให้กับร่างกายที่กลายเป็นสิ่งสำคัญในบริบทบริโภคนิยมที่ให้ ความสำคัญกับภาพลักษณ์และลักษณะภายนอกที่เหมาะสม อาหารเพื่อสุขภาพทำหน้าที่เป็นหนึ่งใน วิธีการสร้างภาพนั้น นอกจากนี้ยังสื่อไปถึงการเป็นผู้บริโภคที่มีความทันสมัย มีความสนใจใน การแสวงหาวิธีการดูแลสุขภาพ ละเอียดรอบคอบและระมัดระวังในการจัดการกับร่างกาย ของตนเองได้เป็นอย่างดี และการพยายามในการรักษาความแข็งแรงของร่างกายไม่ให้เสื่อมลงไป ตามวัย ด้วยมูลเหตุและแรงจูงใจเหล่านี้ทำให้ผู้บริโภคจำนวนมากขึ้นเริ่มให้ความสนใจต่ออาหาร เพื่อสุขภาพ แม้ว่าคำถามเกี่ยวกับสรรพคุณหรือประโยชน์ที่แท้จริงของผลิตภัณฑ์จะยังไม่ได้รับ คำตอบในการอธิบายที่ชัดเจนก็ตาม

นอกจากการสะท้อนถึงรูปแบบชีวิตของสังคมเมืองในปัจจุบันแล้ว สิ่งที่อาหารเพื่อสุขภาพ เสนอให้กับผู้บริโภคในอีกระดับหนึ่งก็คือ การสร้างภาพหรือความหมายของธรรมชาติลงบน ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพที่เป็นสารสังเคราะห์ โดยความหมายที่จะถูกนำมาใช้ก็คือ มุมมอง หรือความหมายของความเป็นธรรมชาติ ความหมายของ “ธรรมชาติ” ในที่นี้ก็คือ ผลิตภัณฑ์ที่ได้ จากธรรมชาติโดยพยายามควบคุมให้ผ่านขั้นตอนทางวิทยาศาสตร์หรือทางเคมีให้น้อยที่สุด หรือก็ คือการพยายามคงลักษณะหรือสรรพคุณตามธรรมชาติดั้งเดิมไว้ให้ได้มากที่สุดนั่นเอง ทั้งนี้ แม้ว่า ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพจะเป็นผลิตภัณฑ์สังเคราะห์ก็ตาม แต่ในการเผยแพร่ผลิตภัณฑ์แสดง ให้เห็นว่า ผลิตภัณฑ์เป็นการดัดสารประกอบที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายออกมาจากสิ่งต่างๆ เช่น จากโสม รำข้าวสาลี ชาเขียว น้ำมันจากปลาทะเล สาหร่ายทะเล เมล็ดองุ่น และอื่นๆ เป็นต้น

ความหมายของความเป็นธรรมชาติจะนำไปสู่การเชื่อมโยงมุมมองเรื่องของคุณภาพบริสุทธิ ได้ด้วย เนื่องจากในปัจจุบัน ผู้บริโภคโดยเฉพาะผู้ที่อาศัยในเขตเมืองมีชีวิตประจำวันที่ถูกล้อมรอบ ด้วยสารเคมีนานาชนิดซึ่งหลายชนิดพิสูจน์ได้ว่า มีผลต่อการทำงานของร่างกายทั้งในระยะสั้นและ

ระยะยาว ในอุตสาหกรรมต่างๆ โดยเฉพาะอุตสาหกรรมอาหารมีการใช้สารเคมีเพื่อการถนอมหรือเพิ่มความดึงดูดใจให้กับอาหารเพิ่มมากขึ้น และหลายคนต้องบริโภคอาหารเหล่านี้อยู่ประจำโดยไม่ทันระมัดระวังหรือไม่ก็ไม่มีทางเลือก ซึ่งอาจก่อให้เกิดผลเสียตามมาภายหลังได้ จากเหตุผลในข้อนี้ แนวคิดหรือพฤติกรรมที่พยายามลดความเสี่ยงจากอาหารที่มีสารเคมีปนเปื้อนเหล่านี้จึงเกิดขึ้นในรูปของการกลับเข้าสู่ธรรมชาติมากขึ้น เช่น ผักปลอดสารพิษ เนื้อสัตว์ที่เลี้ยงด้วยวิถีธรรมชาติ รวมทั้งอาหารธรรมชาติ เช่น มังสะวิวัตติ หรือชีวจิต การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเองก็ให้มุมมองออกมาในลักษณะนี้เช่นกัน โดยถ้าเปรียบเทียบกันแล้ว ลักษณะสรรพคุณหรือประโยชน์ของอาหารเพื่อสุขภาพจะให้ผลในแนวทางที่คล้ายคลึงกันกับผลิตภัณฑ์ยาที่ใช้ในทางการแพทย์ รวมถึงมีรูปร่างและลักษณะภายนอกที่คล้ายกันด้วย แต่เมื่อพิจารณาถึงมุมมองของผู้บริโภคที่มียาและอาหารเพื่อสุขภาพแล้วจะพบว่ามีความแตกต่างกันค่อนข้างมาก

ดังที่กล่าวแล้วว่า วัตถุประสงค์ของพฤติกรรมดูแลสุขภาพของบุคคลสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 เป้าหมายหลักก็คือ เพื่อการป้องกันและเพื่อการรักษา ในกรณีของอาหารเพื่อสุขภาพและยาเป็นตัวแทนของความคิดทั้ง 2 นี้ กล่าวคือ เมื่อเอ่ยถึงอาหารเพื่อสุขภาพ จากมุมมองของผู้บริโภคส่วนใหญ่จะมองว่า อาหารเพื่อสุขภาพแม้จะเป็นผลิตภัณฑ์สังเคราะห์ แต่ก็ยังเห็นได้ว่ามีที่มาจากธรรมชาติ ดังนั้น ในแง่หนึ่งแล้ว จึงน่าจะมีความปลอดภัยในการใช้มากกว่ายา ทั้งนี้ จุดประสงค์ของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพส่วนใหญ่มักจะเป็นไปเพื่อการป้องกันทางสุขภาพร่างกายจากอาการต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ในอนาคต กับอีกด้านหนึ่งก็คือ การช่วยเสริมประสิทธิภาพในการรักษาโรคควบคู่ไปกับการใช้ยา อาหารเพื่อสุขภาพจึงสามารถใช้ได้ในขอบเขตที่กว้างกว่ายา ซึ่งในที่นี้ การโฆษณา ก็จะพยายามเน้นจุดยืนของการเป็นผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติและเป็นผลดีกับสุขภาพเพื่อสนับสนุนในการตัดสินใจของผู้บริโภคด้วย

ในขณะเดียวกัน ผลิตภัณฑ์ยามักจะถูกเชื่อมโยงความหมายไปกับเป้าหมายด้านการรักษามากกว่าการป้องกัน เนื่องจากการใช้ยามักจะถูกกำหนดให้กับผู้ป่วยหรือผู้ที่กำลังมีปัญหาบางอย่างกับร่างกายเพื่อช่วยแก้ไขหรือรักษาอาการนั้นๆ ที่สำคัญอีกเรื่องหนึ่งก็คือ ผลิตภัณฑ์ยาเป็นสารสังเคราะห์ที่จำเป็นต้องผ่านกระบวนการต่างๆ หลายขั้นตอน จึงทำให้ความใกล้ชิดกับความเป็นธรรมชาติมีน้อยกว่าในอาหารเพื่อสุขภาพ ดังนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องระมัดระวังและรอบคอบในการบริโภค แม้ว่าสรรพคุณในการรักษาจะมีความแน่นอนมากกว่าอาหารเพื่อสุขภาพก็ตาม โดยที่ผู้บริโภคจะมีชุดคำตอบในการอธิบายถึงอาหารเพื่อสุขภาพและยาที่แตกต่างกันค่อนข้างชัดเจน ยกตัวอย่างจากการสัมภาษณ์ในการศึกษา เช่น

“ เวลาकिनยากับอาหารเสริมสุขภาพจะรู้สึกต่างกัน อย่างยามี่ไวกินเฉพาะเวลาไม่สบายให้หายป่วย แต่อาหารเสริมกินได้เป็นปกติ...คงคล้ายๆกับที่เด็กต้องกินวิตามิน ผู้ใหญ่เองก็ต้องกินเหมือนกัน จะได้ช่วยบำรุงร่างกายเราให้แข็งแรง “

(เจ้าของร้านหนังสือ, ชาย อายุ 48 ปี)

จะเห็นได้ว่า กลยุทธ์ที่ใช้ในการสร้างภาพหรือความหมายให้กับผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพก็คือ การสร้างให้อาหารเพื่อสุขภาพเป็นทางเลือกในการบำรุงรักษาร่างกายเพื่อเป้าหมายหลักในด้านการป้องกัน ซึ่งอาจไม่จำเป็นต้องเน้นที่ผลในด้านการรักษาเพียงอย่างเดียว ในขณะเดียวกัน เมื่อพิจารณาถึงการเป็นทางเลือกสำหรับการป้องกันสุขภาพในอนาคตแล้ว อาหารเพื่อสุขภาพก็จัดว่าเป็นวิธีการที่ดีทีเดียวสำหรับผู้บริโภคในปัจจุบัน ทั้งนี้ ถ้าจะต้องตั้งคำถามว่า เพราะเหตุใดผู้บริโภคจึงต้องถูกชักชวนให้เข้าร่วมกิจกรรมการดูแลสุขภาพด้วยวิธีการต่างๆ ซึ่งรวมทั้งกรณีของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพด้วย คำตอบส่วนหนึ่งน่าจะเป็นเพราะอิทธิพลจากกระแสวัฒนธรรมบริโภคนิยมที่เผยแพร่ผ่านสื่อต่างๆ เพื่อเน้นให้เห็นถึงความสำคัญของการใช้ชีวิตและการถนอมรักษาศักยภาพของร่างกายทั้งในด้านความสวยงาม ความเยาว์วัย ความแข็งแรง กระฉับกระเฉง ให้คงอยู่ได้อย่างยืนนาน โดยที่ผู้บริโภคเองก็บริโภคความหมายเหล่านี้ที่อยู่บนตัวผลิตภัณฑ์ สินค้าและบริการต่างๆ เพื่อช่วยในการรักษาสุขภาพของร่างกายตามที่กระแสสังคมเห็นว่าเป็นสิ่งที่บุคคลควรจะมีความตระหนักและใส่ใจอยู่เสมอ

ยิ่งเวลาผ่านไปนานขึ้นมากเท่าใด การพัฒนาของอุตสาหกรรมโฆษณาและการผลิตสินค้าใหม่ๆ มีการแข่งขันรุนแรงมากขึ้นเท่าใด ความพยายามในการสร้างภาพหรือความหมายเพื่อการพาณิชย์ของผลิตภัณฑ์ก็จะยิ่งมากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งก็คือการสร้างจินตนาการและภาพฝันที่ไม่สิ้นสุดให้กับผู้บริโภค เพื่อบอกกับผู้บริโภคว่า เราสามารถจะเป็นทุกอย่างตามที่ตนต้องการได้ผ่านการบริโภคสินค้าในการที่จะสร้างความปรารถนาที่เป็นจริง อย่างไรก็ตาม สิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงนั่นก็คือ ระยะห่างระหว่างภาพลักษณ์กับความเป็นจริงที่ยากจะมาบรรจบกันได้ ผู้บริโภคเองก็อาจจะได้แค่บริโภคความหมายที่ถูกเคลือบไว้บนตัวสินค้านั้น ในขณะเดียวกันก็แทบจะไม่มีการสังเกตหรือมองเห็นความหมายที่แท้จริงของผลิตภัณฑ์มากนัก สิ่งที่เกิดขึ้นนี้พฤติกรรมปกติที่เกิดขึ้นภายใต้สังคมเมืองที่ได้รับอิทธิพลอย่างสูงจากกระแสวัฒนธรรมบริโภคนิยมตะวันตกในปัจจุบัน

#### ■ บริโภคนิยมตะวันตก สังคมเมืองและพฤติกรรมสุขภาพ

รูปแบบชีวิตของสังคมเมืองในปัจจุบันได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมตะวันตกมาในระดับสูง ตั้งแต่ในระดับใหญ่ก็คือ ระบบเศรษฐกิจ สภาพการทำงาน รูปแบบสิ่งก่อสร้าง การขนส่งคมนาคม



จนถึงในระดับบุคคลในด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน อิทธิพลจากวัฒนธรรมตะวันตกแทรกซึมอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่เข้าจนกระทั่งกลางคืน ที่เป็นผลมาจากการติดต่อแลกเปลี่ยนอย่างรวดเร็วของแต่ละประเทศ ซึ่งในกรณีนี้ วัฒนธรรมตะวันตกที่เป็นตัวแทนแสดงถึงการดำเนินชีวิตภายใต้ระบบเทคโนโลยีและวิทยาศาสตร์ที่ทันสมัย การใช้อุปกรณ์อำนวยความสะดวกสำหรับกิจกรรมต่างๆ และจิตสำนึกในการบริโภคสินค้าเพื่อช่วยสร้างความพึงพอใจให้แก่ผู้บริโภคตามแต่ศักยภาพทางเศรษฐกิจของตนเอง ทั้งนี้ การบริโภคหรือจับจ่ายใช้สอย ซื้อสินค้าเปรียบเสมือนพฤติกรรมในการปลดปล่อยตนเองจากความเครียดที่ต้องเผชิญในชีวิตประจำวันจากการทำงาน ดังนั้น รูปแบบชีวิตบริโภคนิยมจึงพยายามเสนอรูปแบบของสินค้าและบริการจำนวนมากเพื่อการสร้างให้เกิดความพึงพอใจขึ้น

สำหรับในด้านของพฤติกรรมสุขภาพกับพฤติกรรมการบริโภคในปัจจุบันเองได้รับอิทธิพลอย่างมากเช่นกันจากแนวคิดบริโภคนิยม โดยที่การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพจะเป็นตัวกลางที่เชื่อมต่อระหว่างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งในปัจจุบันวิธีการและเครื่องมือในการดูแลสุขภาพจำนวนมากได้ถูกสร้างขึ้น เช่น สถานออกกำลังกายรูปแบบต่างๆที่เป็นสถานที่ในการสร้างกิจกรรมหรือโครงการของร่างกายเพื่อการสร้างความพึงพอใจต่อตนเอง และการสร้างภาพลักษณ์ของหุ่นร่างกายที่สังคมให้คุณค่าว่าเป็นสิ่งที่ดี และนอกจากกิจกรรมเหล่านี้จะสร้างความพึงพอใจแก่ผู้บริโภคที่ได้จัดการตนเองแล้ว สิ่งที่มีมากขึ้นก็คือความพึงพอใจในการบริโภคสินค้าและบริการที่เอื้อต่อรูปแบบชีวิต ยกตัวอย่างเช่น ในกรณีของการเล่นกีฬา เช่น กอล์ฟ นอกจากความพึงพอใจจะเกิดจากการเล่นกีฬาแล้ว ยังรวมไปถึงการได้ซื้อและเป็นเจ้าของชุดไม้กอล์ฟ รองเท้าและหมวกสำหรับกอล์ฟ รวมทั้งค่าสมัครสมาชิกกอล์ฟที่ล้วนแล้วแต่มีราคาสูงทั้งสิ้น กล่าวคือ กิจกรรมนี้ก่อให้เกิดความพึงพอใจจากการบริโภคความหมายของกิจกรรมนั่นเอง

พฤติกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไปในปัจจุบันแสดงให้เห็นผลของกระแสบริโภคนิยมเช่นกัน ลักษณะพฤติกรรมที่เกิดขึ้นก็คือ การแสวงหาความสุขจากการบริโภค ในขณะที่เดียวกันก็พยายามแสวงหาวิธีการในการจำกัดผลที่ไม่พึงประสงค์ที่เกิดจากความพึงพอใจนี้ไปด้วย เนื่องจากดังที่กล่าวแล้วว่า รูปแบบการบริโภคแบบตะวันตกต่างจากการบริโภคแบบในอดีตของวัฒนธรรมไทยที่มีความหลากหลายของชนิดอาหาร รวมทั้งจัดปริมาณของสารอาหารแต่ละชนิดภายในมื้ออย่างเหมาะสม แต่รูปแบบการบริโภคแบบตะวันตกที่เน้นการบริโภคเนื้อสัตว์ แป้งและไขมัน ย่อมก่อให้เกิดผลเสียในระยะยาวต่อร่างกายได้มาก ด้วยเหตุนี้ กลไกในวัฒนธรรมบริโภคนิยมจึงสร้างเงื่อนไขเพื่อนำไปสู่การบริโภคเครื่องมือและวิธีการในการยับยั้งผลเสียต่างๆไม่ให้เกิด

ขึ้นกับร่างกาย เช่นในกรณีของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ เป็นต้น นอกจากนั้น ในฐานะที่ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพส่วนใหญ่มักจะเป็นสิ่งที่ผลิตมาจากต่างประเทศซึ่งมีการพัฒนาและก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ปัจจัยด้านนี้จึงมีส่วนสำคัญต่อการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพด้วย ยกตัวอย่างจากการศึกษาผู้ให้สัมภาษณ์ได้แก่

“ ช่วงที่เคยไปอยู่เมืองนอกมาพักใหญ่ๆ เคยเห็นว่าตามร้านหรือในซูเปอร์มาร์เก็ตจะมีพวกวิตามิน อาหารเสริมหลายชนิดวางขายอยู่เหมือนกับเป็นของทั่วไปที่ใครก็ซื้อได้ แล้วก็เห็นว่าเขาจะให้ความสนใจกับเรื่องสุขภาพมาก และจะกินอาหารเสริมช่วยให้ร่างกายแข็งแรง คิดว่าถ้าคนในเมืองเขากินได้ก็น่าจะปลอดภัยและใช้ได้ผลทำให้เกิดความสนใจอยากลองซื้อมาใช้บ้าง ก็รู้สึกว่าเป็นวิธีที่ดีกับตัวเอง “

(กิจการร้านดอกไม้,หญิง อายุ 47 ปี)

จะเห็นได้ว่า อิทธิพลจากมุมมองบริโภคนิยมเกี่ยวกับการสร้างความพึงพอใจให้กับการสร้างภาพลักษณ์แก่ร่างกายผ่านการบริโภคสินค้าและบริการ ซึ่งรวมถึงการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพด้วย เป็นการแสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงอย่างช้าๆแต่สม่ำเสมอของค่านิยม หรือมุมมองต่อร่างกายของบุคคลในทุกช่วงวัย โดยเฉพาะในวัยผู้ใหญ่ที่การปล่อยปละละเลยต่อความเสื่อมของร่างกายให้เป็นไปตามเวลาหรือธรรมชาติเป็นสิ่งที่ยอมรับได้ยากมากขึ้น เนื่องจากการบริโภคจะคอยกระตุ้นให้บุคคลพยายามในการดูแลรักษาร่างกายของตนเองตามศักยภาพที่บุคคลนั้นมีหรือครอบครอง การที่อาหารเพื่อสุขภาพถูกผลิตขึ้นภายใต้กรอบชีวิตบริโภคนิยมของสังคมเมืองก็เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดความต้องการในการบริโภค และให้กลไกนี้สามารถสนับสนุนให้เกิดการบริโภคได้ต่อไป แม้ว่าในอนาคตข้างหน้าความนิยมของอาหารเพื่อสุขภาพจะลดน้อยหรือเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็ตาม แต่ก็จะต้องมีสินค้าหรือวิธีการใหม่ๆที่ถูกแนะนำเข้ามาให้เป็นทางเลือกแก่ผู้บริโภคอยู่เสมอ

#### 5.4 แนวโน้มพฤติกรรมสุขภาพและการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในอนาคต

การเปลี่ยนแปลงของรูปแบบการดำเนินชีวิตได้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม การดูแลสุขภาพและพฤติกรรมบริโภคที่สนับสนุนหรือกระตุ้นให้บุคคลใช้วิธีต่างๆที่เกิดขึ้นจำนวนมาก เพื่อตอบสนองความต้องการในด้านสุขภาพของตนเอง ทั้งนี้ แนวโน้มของพฤติกรรมสุขภาพในปัจจุบันรวมถึงภายในอนาคตก็คือ การให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายและการควบคุมพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของร่างกายอย่างรอบคอบมากขึ้น ซึ่งในกรณีนี้ พฤติกรรมของแต่ละบุคคลจะมีความเข้มงวดหรือให้ความสำคัญมากเท่าใดย่อมขึ้นอยู่กับความตระหนัก จิตสำนึก และแน่นอนรวมถึงศักยภาพที่เอื้ออำนวยต่อการสรรหาวิธี

ในการปฏิบัติต่อร่างกายของตนเองด้วย ในกรณีของชนชั้นสูงกับชนชั้นกลางที่มีศักยภาพทาง ทรัพยากรเพียงพอก็สามารถเลือกวิธีการปฏิบัติให้กับตนเองได้หลายแนวทาง เนื่องจากการให้ค่า กับวัยสูงอายุที่แม้ในปัจจุบัน การเกษียณอายุการทำงานที่ 60 ปีนั้นไม่ได้เป็นการตัดสินใจว่าคุณคน นั้นไม่อยู่ในสภาพที่พร้อมที่จะทำงานได้แล้ว เกือบทุกคนยังมีความตระหนักในความสามารถ รวมถึงศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ เพียงแต่เมื่อถึงเวลาที่อายุจะต้องเพิ่มมากขึ้นตามธรรมชาติ ร่างกายที่ผ่านการทำงานโดยเฉพาะรูปแบบงานที่ต้องใช้ความคิดมากเป็นสาเหตุให้ร่างกายมี ความเหนื่อยล้าและต้องการการพักผ่อนที่เหมาะสม

เมื่อกล่าวถึงทิศทางของการปฏิบัติตนในอนาคตจะเห็นว่า ผู้บริโภคนับปัจจุบันยังคง พยายามรักษาความแข็งแรงของร่างกายด้วยการปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เช่น การเล่นกีฬา เบาๆที่ไม่ต้องใช้พลังงานมากเพื่อรักษาสุขภาพ การหางานอดิเรกหรือการท่องเที่ยวพักผ่อน และไม่ พยายามปล่อยตัวไว้เฉยๆโดยไม่ทำอะไรเลย เนื่องจากการกระทำเช่นนั้นจะถูกให้ค่าว่าเป็นการลด คุณค่าของตนเอง นอกจากกิจกรรมต่อเนื่องที่มาจากวัยผู้ใหญ่แล้ว อีกหนึ่งแนวทางที่เป็นที่นิยม มากขึ้นก็คือ การแสวงหาสถานที่พักผ่อนสำหรับตนเองที่หลีกเลี่ยงความวุ่นวายของการใช้ชีวิตใน เขตเมืองไปสู่สถานที่อื่นๆ เช่น ชานเมือง ต่างจังหวัด หรือต่างประเทศ เป็นต้น ซึ่งเห็นได้จาก การศึกษาถึงมุมมองดังกล่าว เช่น

“ ถ้าทำงานมามากแล้วก็ต้องหาเวลาพักผ่อน ถ้ามีเวลารว่างก็น่าจะออกไปเที่ยวหรือไป พักผ่อนตามต่างจังหวัดที่อากาศดีๆบ้าง เพราะถ้าต้องทนอยู่แต่ในเมืองตลอดก็คงไม่ดีกับร่างกาย แน่ ”

(พนักงานธนาคาร, หญิง อายุ 43 ปี)

“ ตอนนี้อยากไปพักผ่อนที่ต่างจังหวัดแล้ว กะว่าคงจะไปพักผ่อนหลังจากเลิกทำงานแล้ว หรือไม่ก็ไปเที่ยวตามที่ที่อยากจะไป แต่ส่วนใหญ่คงจะไปตีกอล์ฟมากกว่า ”

(ข้าราชการกระทรวงเกษตร, ชาย อายุ 56 ปี)

การที่บุคคลพยายามหลีกเลี่ยงการใช้ชีวิตในเมืองเมื่อมีโอกาสและศักยภาพที่ทำได้อาจเป็น เพราะแต่ละคนมีความตระหนักดีถึงหลายๆด้านของการใช้ชีวิตในเมืองที่ไม่น่าจะเอื้อต่อการรักษา สุขภาพ โดยเฉพาะภายในอนาคตที่จะต้องมียายุเพิ่มมากขึ้น แม้ว่าในด้านหนึ่งแล้ว เมืองจะมี เครื่องมือและวิธีการในการจัดการกับปัญหาสุขภาพ เช่น การมีโรงพยาบาลที่ทันสมัยกับแพทย์ที่มี ฝีมือก็ตาม แต่เมื่อเปรียบเทียบในด้านสภาพแวดล้อมแล้ว การใช้ชีวิตอย่างสงบห่างไกลจากเมือง น่าจะเป็นทางออกที่ดีกว่า นอกจากนั้น การให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพแสดงให้เห็น แนวโน้มของการพึ่งพาตนเองของบุคคลมากขึ้น ซึ่งเป็นลักษณะอิทธิพลจากรูปแบบครอบครัวเดี่ยว

จากสังคมตะวันตกที่พ่อแม่ผู้ปกครองจะพยายามดูแลตนเองโดยไม่ต้องรบกวนหรือพึ่งพาลูกหลานให้เป็นภาระอีกด้วย

สำหรับพฤติกรรมการบริโภคเอง ในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมสุขภาพ ผู้บริโภคจะมีมุมมองที่ย้อนกลับไปถึงรูปแบบการบริโภคในอดีตซึ่งมีคุณค่าหรือความหมายในเชิงบวกต่อร่างกายอยู่มาก เช่น การไม่ต้องระวังต่อสารเจือปนในอาหาร หรือไม่ต้องตั้งข้อสังเกตว่าอาหารใดที่มีประโยชน์หรือเป็นโทษต่อร่างกายดังเช่นในปัจจุบัน ทั้งนี้ แม้ว่าผู้คนในอดีตจะบริโภคอาหารที่มีปัจจัยเสี่ยงเมื่อพิจารณาตามมุมมองและหลักการปฏิบัติทางด้านสุขภาพแบบสมัยใหม่ แต่ก็ยังถือว่า เป็นอาหารที่ดี มีคุณประโยชน์และมีลักษณะความเป็นธรรมชาติสูง รวมทั้งยังมีบทบาทสำคัญที่ช่วยให้ผู้คนในอดีตมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์และมีชีวิตที่ยืนยาว ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดมักจะสังเกตได้จากกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นเสมือนตัวแทนของการใช้ชีวิตในอดีต เช่น

“สมัยก่อนไม่ต้องมานั่งคอยระวังเรื่องอาหารที่จะต้องกินเหมือนทุกวันนี้ เวลาเราอยากจะกินอะไรก็ไปซื้อมาทำจากตลาดเป็นมือๆได้เลย ทั้งพวกแกงกะทิ ของทอด ขนมหวาน คุณย่าผม ท่านก็แข็งแรงสุขภาพดีแกมอายุยืนถึง 90 ปีแล้วก็ไม่ได้เป็นโรคอะไรที่เจ็บป่วยรุนแรงด้วย”

(ผู้จัดการโรงแรม, ชาย อายุ 50 ปี)

คำอธิบายที่สำคัญในประเด็นนี้ก็คือ การที่คนในอดีตมีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ไม่ซับซ้อนมากจนเกินไป ไม่มีภาวะความตึงเครียดทางอารมณ์มากจากการแข่งขันด้านอาชีพ รวมถึงไม่จำเป็นต้องใส่ใจหรือกังวลต่ออาหารที่บริโภคประจำวัน เนื่องจากยังไม่มีการใช้สารเคมีปริมาณมากในอาหารเช่นในปัจจุบัน นอกจากนี้ อาหารที่บริโภคก็มักจะได้จากธรรมชาติรอบๆตัวที่ไม่ต้องผ่านกระบวนการใดๆ จึงมีความปลอดภัยต่อสุขภาพ โดยที่กิจกรรมต่างๆในการทำงานอย่างต่อเนื่องในแต่ละวันจะช่วยให้การเผาผลาญพลังงานในร่างกายเป็นไปได้เป็นอย่างดี ในทางกลับกัน ผู้บริโภคในปัจจุบันแม้จะต้องบริโภคอาหารเท่าเดิม แต่กลับไม่มีการเผาผลาญพลังงานออกไปเนื่องจากลักษณะการทำงานในสำนักงานหรือยึดติดที่สถานที่มากขึ้น ทั้งนี้ แม้อาหารในทุกวันนี้จะมีความหลากหลายของชนิดและประเภทก็ตาม ความเป็นห่วงหรือกังวลต่ออาหารกลับเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ พฤติกรรมการบริโภคสมัยใหม่ซึ่งได้รับอิทธิพลค่อนข้างมากจากวัฒนธรรมตะวันตกแสดงให้เห็นภาพของชีวิตเมืองที่ตึงเครียดและสับสนที่เป็นการยากต่อการรักษาสุขภาพที่ดี ผลที่ตามมาก็คือ กระแสความนิยมที่นำความหมายเชิงสัญลักษณ์ของ “ความเป็นธรรมชาติ” นำมาเชื่อมต่อกับมุมมองของ “ความบริสุทธิ์” และ “สิ่งที่ดีมีคุณค่า” มาใช้กับพฤติกรรมการบริโภค รวมถึงการพยายามสื่อไปถึงความคิดที่ย้อนไปสู่การดำเนินชีวิตแบบชนบทที่เรียบง่ายและสามารถส่งเสริม

การมีสุขภาพแข็งแรงได้เป็นอย่างดี ลักษณะของอาหาร “ธรรมชาติ” จึงควรจะเป็นอาหารที่คงลักษณะเดิมไว้มากที่สุด นอกจากนี้ยังรวมไปถึงอาหารที่ไม่ผ่านกระบวนการปรุงแต่งมากเกินไปอีกด้วย

ข้อสังเกตที่สำคัญก็คือ ปริมาณและคุณภาพของอาหารที่บริโภคประจำวันที่ถูกพิจารณาว่า “ไม่เหมาะสม” กับร่างกาย เนื่องจากพฤติกรรมกรดำเนินชีวิตสมัยใหม่ที่เต็มไปด้วยการบิดเบือนและไม่เป็นธรรมชาติ ดังนั้น ชีวิตประจำวันในเมืองจึงกลายเป็นสาเหตุหลักของการเกิดโรคและสุขภาพที่อ่อนแอ รวมทั้งความไม่สมดุลของร่างกายตามธรรมชาติอีกด้วย ทั้งนี้ ปัญหาหลักที่มักเกิดกับผู้บริโภคก็คือ การที่ไม่สามารถทราบถึงที่มาของอาหารที่บริโภคได้ในแง่ของการผลิต นำไปสู่ความวิตกกังวลต่อสารปนเปื้อนในอาหารที่ทำหน้าที่เสมือนตัวย่ำถึงความไม่สามารถในการควบคุมอาหารที่บริโภคได้ กล่าวคือ แม้กระบวนการแปรรูปอาหารจะแสดงถึงความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีก็ตาม แต่ภายใต้กระบวนการเดียวกันนี้ได้สร้างอันตรายอีกรูปแบบหนึ่งให้เกิดขึ้นมาแทนในรูปของสารเคมี สิ่งตกค้าง หรือการผลิตที่ไม่ได้คุณภาพ กระบวนการแปรรูปอาหารถูกให้คุณค่าว่าเป็นการลดคุณค่าที่แท้จริงของอาหารให้ลดน้อยลง และในความเป็นจริงแล้ว การแสวงหาความเป็นธรรมชาติที่แท้จริงในปัจจุบันเป็นเรื่องที่ทำได้ยากในทางปฏิบัติ เนื่องจากผลิตภัณฑ์ส่วนใหญ่ต่างก็มีการใช้เทคโนโลยีในการควบคุมหรือการผลิตทั้งสิ้น ข้อกังวลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเป็นสิ่งที่เราจะเห็นได้ตามปกติจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ยกตัวอย่างเช่น

“ไม่ค่อยแน่ใจว่าอาหารที่ซื้อกันทุกวันจะเป็นอาหารที่ทิ้งค้างไว้แล้วเอามาอุ่นขายใหม่หรือเปล่า ยังจะเรื่องความสะดวก การใส่ผงชูรสหรือพวกสารกันบูด ถ้าจะให้แน่ใจก็ต้องทำเองแต่ก็ไม่มีเวลาทำอยู่ดี...ต้องรอบคอบเวลาเลือกซื้ออาหารหน่อย”

(รองผู้จัดการธนาคาร, หญิง อายุ 44 ปี)

จากเหตุผลต่างๆที่กล่าวมา ทำให้ผู้บริโภคจำเป็นจะต้องมีแนวโน้มในการแสวงหาวิธีดูแลและจัดการกับสุขภาพร่างกายของตนเอง การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพก็รวมอยู่ในวิธีการเหล่านี้ด้วยเช่นกัน โดยที่ความนิยมในการใช้อาหารเพื่อสุขภาพนั้นได้เกิดขึ้นมาเป็นเวลานานแล้ว แต่ส่วนมากการใช้จะจำกัดเฉพาะบุคคลบางกลุ่มเท่านั้น เช่น การใช้วิตามิน หรือน้ำมันตับปลาเพื่อเสริมให้แก่เด็ก เป็นต้น ในระยะต่อมา อาหารเพื่อสุขภาพได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้นจากความตื่นตัวของการดูแลสุขภาพที่เกิดขึ้นผ่านสื่อต่างๆ ในช่วงเวลาที่ผ่านมาไม่นาน ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพหลายชนิดได้ถูกนำเข้าสู่ระบบตลาด ซึ่งมีทั้งผลิตภัณฑ์ที่นำเข้าจากต่างประเทศและผลิตภัณฑ์ภายในประเทศ นอกจากนี้ การดำเนินงานของการจำหน่ายผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อ

สุขภาพภายใต้รูปแบบธุรกิจการขายตรงก็เป็นแรงจูงใจที่มีน้ำหนักในการชักชวนหรือสร้างความสนใจให้แก่ผู้บริโภคได้เป็นอย่างดี

สำหรับผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพนั้น แนวโน้มของการบริโภคในอนาคตจะเป็นไปในทิศทางโดยอ้อมขึ้นอยู่กับการกำหนดเส้นความพึงพอใจของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ ความพึงพอใจที่เวลานี้ก็คือ ผลของการบริโภคผลิตภัณฑ์ที่เกิดขึ้นกับร่างกายร่วมกับปัจจัยอื่นๆที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ เช่น ปัจจัยแวดล้อมด้านบุคคล จะเห็นได้ชัดในกรณีของคนรอบข้าง การมีเสียงสะท้อนหรือตอบกลับมาในทางบวกจะมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคในอนาคตได้ เนื่องจากเป็นวิธีที่แสดงให้เห็นปรากฏชัดว่า การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพได้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกับร่างกายได้

อย่างไรก็ตาม การคาดคะเนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพขึ้นอยู่กับตัวผู้บริโภคเองเป็นหลัก ในด้านของการปฏิบัติตนและความอดทนที่จะต้องรอคอยผลที่เกิดขึ้นกับร่างกายนั้นๆ ซึ่งอาจจะต้องใช้ระยะเวลายาวนาน ทั้งนี้ ในส่วนปัจจัยทางเศรษฐกิจจัดว่ามีผลต่อแนวโน้มการบริโภคในอนาคตไม่มากนัก เพราะเมื่อพิจารณาจากสถานภาพทางเศรษฐกิจของกลุ่มเป้าหมายที่บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งส่วนใหญ่มักจะอยู่ในกลุ่มชนชั้นกลางที่มีปัจจัยทางด้านการเงินสนับสนุนการบริโภคนี้ได้ และไม่จัดเป็นภาระหรือปัญหาทางการเงินมากจนเกินไป เนื่องจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพก็คือ การบริโภคความพึงพอใจจากการซื้อสินค้าและบริการภายใต้วัฒนธรรมบริโภคนิยมนั่นเอง

ไม่ว่าผลิตภัณฑ์จะได้รับการสนับสนุนว่าเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายหรือเป็นผลิตภัณฑ์ที่ล่อกลวงและชักจูงผู้บริโภค รวมทั้งจัดเป็นสินค้าฟุ่มเฟือยที่ไม่มีความจำเป็นหรือไม่ก็ตาม สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นจริงในขณะนี้ก็คือ กระแสความนิยมของสังคมที่ค่อยเดือนและกระตุ้นให้บุคคลมีความสนใจ เอาใจใส่ต่อการรักษาสุขภาพ และทำให้ชีวิตยืนยาวอยู่เสมอ แม้ว่าในอนาคตความนิยมในผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพอาจเพิ่มมากขึ้นหรือลดน้อยลงไปก็ตาม การผลิตการตลาด โฆษณาและภาพลักษณ์จากสื่อจะคอยเป็นตัวที่ช่วยสร้างทางเลือกในการแสวงหาความพึงพอใจในการดูแลรักษาร่างกายของผู้บริโภคอยู่เสมอ ซึ่งจะก่อให้เกิดความต่อเนื่องของการบริโภคออกไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

## สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ

ประเด็นสำคัญที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ก็คือ มุมมองด้านสุขภาพที่ถูกระงับภายใต้บริบทวัฒนธรรมบริโภคนิยม ซึ่งผลักดันให้ผู้บริโภคพยายามแสวงหาวิธีการปฏิบัติต่อร่างกายตนเองด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และวิธีอื่นๆซึ่งถูกเสนอขึ้นมาในฐานะทางเลือกตามความพึงพอใจและศักยภาพที่ผู้บริโภคนั้นๆจะสามารถเข้าถึงวิธีการดังกล่าวได้ ทั้งนี้ สิ่งที่ปรากฏขึ้นจากอิทธิพลของกระแสบริโภคนิยมทำให้บุคคลยึดติดกับภาพลักษณ์หรือความหมายภายนอกของสิ่งต่างๆที่ดูให้คุณค่าหรือยอมรับจากสังคมมากขึ้น แทนที่จะพิจารณาสิ่งนั้นในแง่ของความหมายแท้จริง ยกตัวอย่างที่เห็นชัดก็คือ การให้คุณค่าของร่างกายที่สวยงาม อ่อนเยาว์ และสมบูรณ์แข็งแรง ซึ่งได้กลายเป็นข้อตระหนักที่ผลักดันผู้บริโภคให้เข้าสู่จิตสำนึกที่จะต้องจัดการกับร่างกายตนเองไม่ให้เกิดความเสื่อมไปตามเวลา ทั้งที่ความเชื่อดังเดิมในอดีตตามคติธรรมทางพุทธศาสนาได้อธิบายไว้ว่า ทุกคนไม่ควรจะยึดติดอยู่กับรูปลักษณ์ภายนอก ความเชื่อในอดีตเหล่านี้กำลังเกิดการเปลี่ยนแปลงและเริ่มสูญหายไปทีละน้อยในปัจจุบัน

สำหรับสาเหตุที่สนับสนุนให้ผู้บริโภคต้องแสวงหาวิธีการในการรักษาสุขภาพนั้นมีอยู่ 2 ประการสำคัญคือ ในประการแรก เป็นผลที่สืบเนื่องมาจากรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีแนวโน้มจะก่อให้เกิดผลทางลบต่อร่างกาย ส่วนในอีกประการหนึ่งก็คือ ความต้องการการยอมรับและการแสดงตนว่าเป็นผู้ที่มีความตั้งใจต่อการปฏิบัติตนด้านการดูแลสุขภาพ ซึ่งเป็นกระแสความนิยมที่แพร่หลายอย่างมาก โดยที่เมื่อพิจารณาในด้านการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพแล้ว เป้าหมายในการบริโภคก็คือ การรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงในระยะยาวและการมีสุขภาพดีในวัยสูงอายุ จากจุดนี้ แสดงให้เห็นถึงอิทธิพลของกระแสบริโภคนิยมที่สามารถเสนอทางเลือกในการสร้างความสุขหรือความพึงพอใจให้แก่ผู้บริโภคที่มีศักยภาพทางเศรษฐกิจเพียงพอในการเลือกวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสมกับร่างกายและความต้องการของตนเอง นอกจากนั้นแล้ว จุดประสงค์แฝงของการบริโภคอีกข้อหนึ่งก็คือ การสร้างโครงการให้กับร่างกายเพื่อการจัดการภาพลักษณ์ และเป็นการเสริมสร้างศักยภาพทางร่างกายของผู้บริโภคเพื่อแปรเปลี่ยนไปสู่ทุนในรูปแบบอื่นๆต่อไปอีก ที่สำคัญก็คือ เป็นการเดินตามกระแสความนิยมของสังคมยุคใหม่ที่สนับสนุนให้บุคคลทุกเพศทุกวัยให้หันมาให้ความเอาใจใส่ต่อการจัดการกับร่างกายตนเองให้มากขึ้นเพื่อเป้าหมายในการดูแลตนเองได้โดยไม่ต้องเป็นภาระหรือปัญหาให้กับผู้อื่นต่อไปในอนาคต

การกระตุ้นให้เกิดการบริโภคทั้งด้านสินค้าและบริการอย่างต่อเนื่องเป็นอิทธิพลที่เกิดจากกระแสบริโภคนิยมตะวันตก ตามหลักมุมมองนี้ บุคคลสามารถสร้างความพึงพอใจได้จากการบริโภคและปัจจัยด้านวัตถุ ซึ่งจะคอยกระตุ้นให้เกิดการบริโภคอย่างต่อเนื่องมากขึ้นเรื่อยๆ ในการตอบสนองของความต้องการที่ไม่จบสิ้นของบุคคล ทั้งนี้เมื่อพิจารณาเรื่องพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ผู้บริโภคเองก็ถูกกระตุ้นให้ซื้อสินค้าหรือผลิตภัณฑ์ในการจัดการกับร่างกายเช่นกัน โดยทุกวันนี้ เราจะเห็นผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพมีวางจำหน่ายอยู่ทั่วไป ตั้งแต่ร้านขนาดใหญ่ในห้างสรรพสินค้าไปจนถึงร้านขายยาทั่วไป นอกจากนี้ อาหารเพื่อสุขภาพยังเป็นผลิตภัณฑ์ที่อยู่ในเครือข่ายธุรกิจการขายตรงที่ทำเงินเป็นจำนวนมากในแต่ละปี นอกจากนี้ ไม่เพียงผลิตภัณฑ์เหล่านี้จะถูกผลิตและจำหน่ายโดยภาคเอกชนเท่านั้น ทางภาครัฐโดยองค์การเภสัชกรรมก็มีผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพภายใต้ชื่อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารออกจำหน่ายเช่นกัน การแข่งขันด้านการตลาดในธุรกิจอาหารเพื่อสุขภาพจึงมีความรุนแรงมากขึ้น อย่างไรก็ตาม ในขณะที่ความนิยมต่ออาหารเพื่อสุขภาพกำลังเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เสี่ยงวิพากษ์วิจารณ์ที่เกิดขึ้นก็คือ คำถามที่ว่าอาหารเพื่อสุขภาพแท้ที่จริงแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกายหรือไม่ หรือเป็นเพียงสินค้าฟุ่มเฟือยที่หลอกลวงผู้บริโภค คำถามนี้เป็นสิ่งที่ต้องรอการพิสูจน์กันต่อไป เนื่องจากในปัจจุบันมีข้อมูลที่ปรากฏจากทั้งฝ่ายสนับสนุนและฝ่ายคัดค้าน ดังนั้นตัวผู้บริโภคเองควรจะใช้ความระมัดระวังและรอบคอบก่อนที่จะตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ด้วยเช่นกัน

ไม่ว่าจะเป็นเช่นใดก็ตาม ดูเหมือนว่าอาหารเพื่อสุขภาพจะกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันในสังคมเมืองไปเสียแล้ว ผู้คนเริ่มเคยชินกับการรับประทานวิตามินหรืออาหารเพื่อสุขภาพอื่นๆ ทั้งก่อนหรือหลังมื้ออาหาร โดยคาดหวังว่าผลิตภัณฑ์จะช่วยเสริมคุณค่าทางอาหารในส่วนที่ขาดหายไปให้กับร่างกาย ส่วนหนึ่งก็มาจากการที่แต่ละคนย่อมตระหนักดีว่า ลักษณะและประเภทของอาหารที่บริโภคในแต่ละวันคงจะมีส่วนช่วยต่อการเสริมสร้างร่างกายได้ไม่มากนัก รวมถึงในขณะที่ผู้บริโภคมีความไม่มั่นใจในคุณภาพของอาหารที่บริโภคแล้วยังต้องคำนึงไปถึงพิษภัยในอาหารที่มาในรูปแบบของสารเคมีหรือสารพิษในอาหารด้วย โดยที่การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพสามารถช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดนี้ลงไปได้ในระดับหนึ่ง แต่เมื่อมองลึกลงไปแล้ว สิ่งที่ค้นพบก็คือ ความต้องการในการดูแลตนเองหรือมีชีวิตรอยู่ได้ด้วยตนเองในอนาคตของผู้บริโภค ในที่นี้ คำถามที่ว่า เป็นเพราะนโยบายด้านสุขภาพอนามัยยังมีประสิทธิภาพไม่เพียงพอในการดูแลสุขภาพอนามัยให้แก่ประชาชนได้อย่างทั่วถึงหรือไม่ เป็นประเด็นที่จะต้องพิจารณาต่อไปในอนาคต



สิ่งที่ผู้ศึกษาต้องการเสนอก็คือ อิทธิพลจากวัฒนธรรมบริโภคนิยมสมัยใหม่ซึ่งเป็นเสมือนดาบสองคมสำหรับผู้บริโภค เนื่องจากในด้านการกระตุ้นให้เกิดการบริโภคก่อให้เกิดการแข่งขันทางการผลิตและเทคโนโลยีสมัยใหม่เพื่อการผลิตสินค้าตอบสนองความต้องการแก่ผู้บริโภคก็ตาม แต่ในทางกลับกัน สิ่งที่แฝงมาจากการแข่งขันที่รุนแรงทางด้านการผลิตก็คือ ความพยายามในการสร้างภาพหรือความหมายที่ดึงดูดใจให้กับผู้บริโภคให้ได้มากที่สุด ซึ่งเพื่อเป้าหมายนี้ กลุ่มผู้ผลิตได้ทุ่มเทงบประมาณเป็นจำนวนมากกับธุรกิจการโฆษณา การสร้างภาพลักษณ์ให้แก่ผลิตภัณฑ์ที่บ่อยครั้งมีความเกินจริงกว่าคุณสมบัติที่แท้จริงของผลิตภัณฑ์นั้น ในกรณีของอาหารเพื่อ สุขภาพก็เช่นกันที่ผู้บริโภคถูกชักชวนให้เข้าสู่กระบวนการบริโภคสินค้า โดยในบางครั้งอาจมีการอ้างสรรพคุณเกินความเป็นจริง ทำให้ผู้บริโภคต้องเสียค่าใช้จ่ายจำนวนมากกับการซื้อผลิตภัณฑ์ เพราะยึดติดกับภาพลักษณ์ที่ถูกสร้างไว้บนตัวผลิตภัณฑ์เองด้วย ดังนั้น ผู้บริโภคควรตระหนักรวมทั้งมีเหตุผลในการเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งจะต้องพิจารณาสรรพคุณ ประโยชน์ และราคาอย่างรอบคอบและไม่ควรตัดสินใจใช้เพียงเพราะเป็นเรื่องของกระแสความนิยม นอกจากนี้ ในความเป็นจริงยังมีวิธีการดูแลสุขภาพอีกมากที่สามารถสร้างสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ได้เช่นกัน

ประเด็นสำคัญอีกข้อหนึ่งที่ควรพิจารณาในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ก็คือ เรื่องของ “จิตสำนึก” กับการดูแลตนเองของผู้บริโภค ซึ่งในปัจจุบันได้มีการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารจำนวนมากผ่านสื่อต่างๆ เพื่อช่วยกระตุ้นให้บุคคลเกิดจิตสำนึกในการตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพร่างกายและการจัดการร่างกายด้วยวิธีการที่เหมาะสม เช่น การแนะนำกิจกรรมที่ช่วยในการออกกำลังกาย อาหารที่เป็นประโยชน์ การฝึกสภาพจิตใจเมื่อเกิดปัญหาความเครียด หรือการเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อสุขภาพที่ดี เป็นต้น ทั้งนี้ กระบวนการในการเสริมสร้างจิตสำนึกให้แก่ผู้บริโภคนี้ได้ผลเป็นพิเศษ โดยเฉพาะในกลุ่มชนชั้นสูงและชนชั้นกลางที่มีศักยภาพทางเศรษฐกิจ สถานภาพทางสังคม และทรัพยากรจำเป็นในการจัดการกับร่างกายตนเอง อย่างไรก็ตาม อิทธิพลจากกระแสวัฒนธรรมบริโภคนิยมได้เปลี่ยนแปลงความหมายของร่างกายขึ้นไปอีกระดับหนึ่งสู่รูปแบบของการเป็นทุนร่างกาย เมื่อเป็นเช่นนั้น จึงเป็นแรงผลักดันสำคัญให้บุคคลให้ความสำคัญและต้องลงทุนในการแสวงหาวิธีการปฏิบัติกับร่างกายมากขึ้นด้วย ความต้องการนี้จะถูกตอบสนองโดยวัฒนธรรมบริโภคนิยมที่สนับสนุนการบริโภคสินค้าและบริการด้วยการสร้างแนวทางที่ตอบสนองต่อความต้องการของบุคคลต่อการจัดการร่างกายที่เกิดขึ้นต่อเนื่องอย่างไม่มีการสิ้นสุด

ทั้งนี้ การแสวงหาวิธีการต่างๆ เพื่อใช้ในการดูแลและจัดการกับร่างกายตนเองของผู้บริโภค อาจเป็นมุมมองที่เหมาะสมเมื่อมองในด้านของชนชั้นสูงและชนชั้นกลาง แต่สำหรับชนชั้นล่างหรือ

ผู้มีรายได้น้อยแล้ว การแสวงหาวิธีปฏิบัติในการดูแลสุขภาพและรักษาร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง ต้องเผชิญกับข้อจำกัดจำนวนมาก โดยเฉพาะในเรื่องศักยภาพทางฐานะหรือทางเศรษฐกิจซึ่งไม่สามารถใช้วิธีการเช่นเดียวกับกลุ่มชนชั้นสูงหรือชนชั้นกลาง เช่น การเล่นกีฬาที่ต้องมีค่าใช้จ่ายสูง การได้รับบริการทางการแพทย์และการตรวจสุขภาพเป็นประจำ การพักผ่อนท่องเที่ยวในสถานที่ต่างๆ หรือ แม้แต่การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่มีราคาสูง เป็นต้น การกล่าวเช่นนี้ไม่ได้เป็นการแสดงว่า ในกลุ่มชนชั้นล่างมีจิตสำนึกต่อการดูแลตนเองที่ต่ำกว่าในกลุ่มชนชั้นสูงหรือชนชั้นกลาง แต่ด้วยข้อจำกัดด้านเศรษฐกิจ สภาพการดำเนินชีวิตและการทำงานที่ไม่เอื้อนักต่อการบำรุงรักษาสุขภาพ ดังนั้น วิธีคิดในการจัดการกับร่างกายของชนชั้นล่างจึงมีความแตกต่างออกไปในด้านที่ไม่ต้องให้ความสำคัญกับการสร้างภาพลักษณ์หรือทุนทางร่างกายเช่นเดียวกับชนชั้นกลางและชนชั้นสูง ซึ่งวิธีคิดและพฤติกรรมทางสุขภาพของกลุ่มชนชั้นล่างน่าจะเสนอภาพหรือมุมมองที่แตกต่างกันออกไปจากเดิม และควรที่จะมีการศึกษาเพิ่มเติมต่อไป

### ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ต้องการศึกษาเพิ่มเติมในอนาคต

ในการศึกษาของผู้วิจัย มีประเด็นที่น่าสนใจและควรจะมีการศึกษาอย่างต่อเนื่องต่อไปในอนาคต ได้แก่

1. ผู้วิจัยเน้นการศึกษาไปที่วิธีการปฏิบัติต่อร่างกายของผู้บริโภคด้วยอาหารเพื่อสุขภาพซึ่งอยู่ในรูปของผลิตภัณฑ์สังเคราะห์ จึงอาจทำให้ได้ข้อมูลจากมุมมองด้านนี้เพียงด้านเดียว ทั้งนี้ในความเป็นจริงแล้วยังมีวิธีการปฏิบัติตนเพื่อการดูแลสุขภาพด้วยวิธีอื่นๆอีกมาก เช่น กิจกรรมการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารธรรมชาติบำบัด อาหารชีวจิต หรือ การฝึกสมาธิ เป็นต้น ซึ่งถ้าแยกศึกษาเฉพาะในประเด็นเหล่านี้ จะช่วยให้ได้ประเด็นหรือมุมมองที่ต่างกันไป
2. ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในประเด็นด้านอายุของผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ เนื่องจากความนิยมในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพได้แพร่กระจายเข้าไปในบุคคลเกือบทุกวัย และแน่นอนว่าในแต่ละช่วงวัยย่อมมีความคิดเห็นต่อการจัดการร่างกายที่ต่างกันไป นอกจากนี้ ควรจะศึกษาเกี่ยวกับมุมมองในการรักษาสุขภาพของกลุ่มชนชั้นล่างที่มีรายได้ไม่มากนักซึ่งไม่ได้ใช้การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในการเสริมสร้างสุขภาพ โดยจะช่วยให้มองเห็นลักษณะทุนของร่างกายของชนชั้นล่างที่มีลักษณะแบบจักรกลเพื่อเปรียบเทียบกับทุนทางร่างกายของชนชั้นกลางได้

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กวรรณิการ์ พรมเสาร์ และ นันทา เบญจศิริลักษณ์. 2542. **แกะรอยสารรับไทย**. เชียงใหม่ : สำนักพิมพ์วรรณรักษ์.
- กันยรัตน์ คัจฉาวารี, กฤษณา พรพุทธิชัย และอภิรดี ขจรบรรคัพเพชร. 2537. **ผลของการโฆษณาต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ**. ปรินญาณิพนธ์เภสัชศาสตร์บัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์. 2541. **อาหารกับสุขภาพในแนววัฒนธรรม**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แสงแดด.
- ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์. 2542. **รู้ที่มาอาหารอร่อย**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แสงแดด.
- ทีมงานนิตยสารครัว. 2542. **โภชนาการน่ารู้ : ข้าวเด่น ข้าวดัง เรื่องอาหารและสุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แสงแดด.
- บุษบา จินดาวิจักษณ์, บรรณานิการ์. 2539. **เภสัชกรกับอาหารเพื่อสุขภาพและอาหารเสริมความงาม**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปณิธาน หล่อเลิศวิทย์, บรรณานิการ์. 2541. **นิยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : ดีไซร์.
- ประยงค์ อนันทวงศ์. 2541. **นิยายปลายตะเกียบ**. พิมพ์ครั้งล่าสุด. กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น.
- เปรมจิตต์ สิทธิศิริ และ สุทิน เกตุแก้ว. 2542. **กิน-อยู่เพื่อสุขภาพ เล่ม 1**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.
- พนธ์ สัจจะ. 2544. **อาหารเข้าจำเป็นหรือไม่. ครัว. 7 : 58 - 71.**
- ภากร รั่มพิพิธ, สราญจิตต์ ฉายทองคำ และ วรวิทย์ บุญช่วย. 2537. **พฤติกรรมการใช้อาหารเสริมสุขภาพ**. ปรินญาณิพนธ์เภสัชศาสตร์บัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มณฑิพย์ สิทธิพิพัฒน์, บรรณานิการ์. 2542. **กินแบบไทย : วิธีการครัวและวัฒนธรรมการกินของคนไทย**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แสงแดด.
- ลักษมี หลินศวนนท์ และ วรพรรณ สิทธิถาวร. 2535. **การสำรวจข้อมูลการใช้วิตามินและอาหารเพื่อสุขภาพในรัฐวิสาหกิจบางแห่งในกรุงเทพมหานคร**. โครงการพิเศษ มหาวิทยาลัยมหิดล.

- วรพรรณ หาญวงศ์ไพบูลย์ และ สินีช นิมิตรดี. 2539. **ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจใช้สมุนไพรหรือผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพที่เป็นผลิตภัณฑ์ภายในประเทศ.** โครงการพิเศษ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วินัย ดะห์ลัน. 2542. **โภชนาการเพื่อชีวิตที่ดีกว่า.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พิมพ์ดี.
- วินิตา รัตตบุรณินท์. 2542. **อยู่ร้อยละปีไม่มีแก่ : ใช้ชีวิตอย่างไรจะไกลหมอ.** กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.
- วิณะ วีระไวทยะ และ สง่า ดามาพงษ์. 2541. **พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร : ทบทวนองค์ความรู้ สถานการณ์ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องภายใต้โครงการสืบสานวัฒนธรรมไทยสู่สุขภาพที่ยั่งยืน.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สมศรี สุกุมลนันท์. 2539. **กิน : กินดี กินเป็น.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แม่คำผาง.
- สิริวรรณ รักจิต และ ธรรมิกา ศรีสุวรรณานุกร. 2539. **พฤติกรรมกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของผู้มาใช้บริการร้านขายยาในห้างสรรพสินค้าเขตกรุงเทพมหานคร.** ปรินญาณิพนธ์เภสัชศาสตร์บัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาวศ์ จันทวานิช. 2540. **วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ.** พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาวศ์ จันทวานิช. 2542. **การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อมรรัตน์ ขาวสะอาด, บรรณาธิการ. 2542. **ครัวไทย คนไทย.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แสงแดด.
- อาถนี นิตธิธรรมยง. 2543. **อาหารเพื่อสุขภาพ.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แม่บ้าน.
- อุมาพร สุทัศน์วรวิมล และ พิภพ จิรภิญโญ, บรรณาธิการ. 2542. **อาหารเพื่อสุขภาพ & อาหารตามสมัย.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์.

### **ภาษาอังกฤษ**

- Adorno , T. 1967. **Veblen's Attack on Culture.** Translated by S.Weber. London : Spearman.
- Atkinson, P. 1983. Eating Virtue. In Murcott, A. (ed.) , **The Sociology of Food and Eating.** pp. 9-17. Aldershot : Gower.
- Bakhtin, M. 1984. **Rabelais and His World.** Bloomington : Indiana University Press.
- Baudrillard, J. 1975. **The Mirror of Production.** St Louis : Telos Press.
- Baudrillard, J. 1981. **For a Critique of the Political Economy of the Sign.** St Louis : Telos Press.

- Bayan, A.A. and Valdecanas, O.C. , eds. 1978. **Food Habits and In-Field Implementation of Nutrition Programs.** Food and Nutrition Research Institute, Philippines : National Science Development Board.
- Bocock, R. 1993. **Consumption.** London : Routledge.
- Bourdier, P. 1978. Sport and Social Class. **Social Science Information**, Vol.17 No. 6 : 19 -40.
- Bourdier, P. 1984. **Distinction : A Social Critique of the Judgement of Taste.** Translated by R. Nice. London : Routledge & Kegan Paul.
- Bourdier, P. 1986. The Forms of Capital. In Richardson. J. (ed.) , **Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education.** New York : Greenwood Press.
- Calnan, M. 1987. **Health and Illness : the Lay Perspective.** London : Tavistock.
- Edgerton, R. T. and Langness, W. V. 1974. **Facial Action Coding System : Investigator's Guide.** Palo Alto : Consulting Psychologists Press.
- Ewen, S. 1976. **Captains of Consciousness : Advertising and the Social Roots of the Consumer Culture.** New York : McGraw-Hill.
- Falk, P. 1994. **The Consuming Body.** London : Sage.
- Featherstone, M. 1992. **Consumer Culture and Postmodernism.** London : Sage Publications.
- Featherstone, M. ; Hepworth, M. ; and Turner, B. S. , eds. 1992. **The Body : Social Process and Cultural Theory.** Wiltshire : Dotesios.
- Fischler, C. 1980. Food habits, Social change and the Nature/Culture Dilemma. **Social Science Information** 19(6), 937-53.
- Fischler, C. 1988. Food, Self and Identity. **Social Science Information** 27(2), 275-92.
- Foucault, M. 1988. Technologies of the Self. In Martin, L. H. ; Gutman, H. ; and Hutton, P. H. , eds. **Technologies of the Self : A Seminar with Michel Foucault.** London : Tavistock.
- Grosz, E. 1990. Inscriptions and Body-maps : representations and the corporeal. In Threadgold, T. and Cranny-Francis, A. , eds. **Feminine / Masculine and Representation.** Sydney : Allen and Unwin.
- Harding, G. ; Nettleton, S. ; and Taylor, K. **Sociology for Pharmacists : an Introduction.** Hong Kong : Macmillan and Professional.

- Jeanneret, M. 1991. **A Feast of Words : Banquets and Table Talk in the Renaissance.** Cambridge : Polity Press.
- Laermans, R.. 1993. Bringing the Consumer Back in. **Theory, Culture and Society** 10 : 153-61.
- Lowenburg, M. E. and Todhunter, E. N. 1968. **Food & Man.** New York : John Wiley & Sons.
- Lupton, D. 1996. **Food, the Body and the Self.** Wiltshire : Redwood Press.
- Lupton, D. 1997. **The Imperative of Health : Public Health and the Regulated Body.** Wiltshire : Cromwell Press.
- McCracken, G. 1988. **Culture and Consumption : New Approaches to the Symbolic Character of Consumer Goods and Activities.** Bloomington : Indiana University Press.
- Mandelbaum, D. G. 1973. The Study of Life History : Ghandi. **Current Anthropology** 14 : 177 - 207.
- Marshall, C. and Rossman, B. G. 1989. **Designing Qualitative Research.** Newbury Park : Sage Publications.
- Mellencamp, P. 1992. **High Anxiety : Catastrophe, Scandal, Age and Comedy.** Bloomington : Indiana University Press.
- Mennel, S. 1985. **All Manners of Food : Eating and Taste in England and France from the Middle Ages to the Present.** Oxford : Basil Blackwell.
- Norge, W. J. ; Randy, F. K. ; and Gretel, H. P. , eds. 1980. **Nutritional Anthropology : Contemporary Approaches to Diet & Culture.** New York : Redgrave Publishing.
- Paonil, W. 1992. **Factors Influencing Usage of Blood Lipid Lowering Health Food.** Master 's Thesis in Pharmacy Degree, Faculty of Graduate Studies, Mahidol University.
- Petersen, A. and Lupton, D. 1996. **The New Public Health : Health and self in the age of risk.** St Leonards : Allen & Unwin.
- Rhodes, T. and Shaughnessy, R. 1989. Compulsory Screening : Advertising AIDS in Britain, 1986-89. **Policy and Politics** 18(1) : 55-61.
- Ripe, C. 1993. **Goodbye Culinary Cringe.** Sydney : Allen and Unwin.
- Rose, G. 1978. **The Melancholy Science : An Introduction to the Thought of Theodor W, Adorno.** London : Macmillan.

- Shilling, C. 1996. **The Body and Social Theory.** Guildford and King's Lynn : Biddles.
- Wallston, K. A. and Wallston, B. S. Development of the Multidimensional Health Locus of Control (MHLC) Scales. **Health Ed Monographs** 6(1) : 160 - 170.
- Warde, A. 1997. **Consumption, Food and Taste : Culinary Antinomies and Commodity Culture.** Wiltshire : Redwood Books.
- Woodward, K. , ed. 1997. **Identity and Difference.** Glasgow : Bath Press Colourbooks.



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ

ในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพจะสามารถแบ่งมุมมองสำคัญในการพิจารณาได้ดังนี้คือ

1. การทำความเข้าใจกับนิยามของ “อาหารเพื่อสุขภาพ”
2. การจัดประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพในปัจจุบัน
3. สรรพคุณ หรือคุณสมบัติของอาหารเพื่อสุขภาพ
4. กลุ่มบุคคลที่จำเป็นต้องการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ
5. การเลือกซื้อและการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพอย่างเหมาะสม
6. ข้อควรคำนึงในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

### การทำความเข้าใจกับนิยามของ “อาหารเพื่อสุขภาพ”

Health Foods เป็นคำในภาษาอังกฤษที่แปลตรงตัวตามภาษาไทยว่า อาหารสุขภาพ ซึ่งคำนี้ได้ถูกนำมาใช้อย่างกว้างขวางและแพร่หลายในแวดวงธุรกิจอาหารสุขภาพ และได้มีการให้ความหมายใหม่ๆ ของคำนี้แตกต่างกันออกไป เช่น อาหารเพื่อสุขภาพ อาหารบำรุงเพื่อสุขภาพ อาหารเสริมสุขภาพ หรือ ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ เป็นต้น แต่ละคำเหล่านี้ก็มีความหมายที่ต่างกันออกไป ทั้งนี้ ในการที่จะทำความเข้าใจกับอาหารเพื่อสุขภาพได้จำเป็นต้องทำความเข้าใจกับนิยามของคำว่า “อาหาร” และ “สุขภาพ” เสียก่อน

ในพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 ราชกิจจานุเบกษาเล่ม 96 ตอนที่ 79 พ.ศ. 2522 ได้ให้คำจำกัดความของอาหารไว้ดังนี้คือ

**อาหาร** หมายถึง ของกิน หรือเครื่องค้ำจุนชีวิต ได้แก่

1. วัตถุทุกชนิดที่คนกิน ดื่ม อม หรือนำเข้าสู่ร่างกาย ไม่ว่าจะด้วยวิธีใดๆ หรือในรูปลักษณะใดๆ แต่ไม่รวมถึงยา วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท หรือ ยาเสพติดให้โทษตามกฎหมายว่าด้วยการนั้นแล้วแต่กรณี
2. วัตถุที่มุ่งหมายสำหรับใช้ หรือใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตอาหาร รวมถึงวัตถุเจือปนอาหาร สี และเครื่องปรุงแต่งกลิ่นและรส

ความหมายของอาหารในพระราชบัญญัตินี้มีใจความครอบคลุมกว้างไปถึงสารเคมีที่ใช้เติมลงในอาหาร หรือวัตถุเจือปนในอาหาร แสดงให้เห็นว่า มีความพยายามในการที่จะควบคุมดูแลคุณภาพ มาตรฐาน และความปลอดภัยของอาหารด้วย ดังนั้น อาจสรุปได้ว่า อาหารที่จะมีประโยชน์ต่อร่างกายได้จะต้องเป็นอาหารที่ถูกสุขลักษณะ มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน มีปริมาณที่เพียงพอและเหมาะสมต่อความต้องการของร่างกายของบุคคลแต่ละเพศแต่ละวัย ไม่มีสารพิษ สารปนเปื้อน สารปลอมปน และวัตถุเจือปนในอาหารในปริมาณที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้นั่นเอง

ส่วนคำว่า “สุขภาพ” นั้น ตามคำจำกัดความขององค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้คำจำกัดความว่า สุขภาพ คือสภาวะ (well being) ที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม (WHO, 1998)

จากคำว่า อาหารและสุขภาพ ก็ได้เกิดเป็นคำใหม่ ๆ ขึ้นอีกหลายคำจนถึงการใช้คำว่า ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร หรือ Dietary Supplement Products ซึ่งเป็นคำที่ถูกกำหนดใช้ล่าสุดโดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) โดยความหมายคือ ผลิตภัณฑ์ที่ใช้รับประทานโดยตรง มักอยู่ในรูปลักษณะของเม็ด แคปซูล ผง เกล็ดและน้ำ หรือลักษณะอื่นๆ มีจุดมุ่งหมายสำหรับบุคคลปกติทั่วไปที่ต้องการสารอาหารบางชนิดเพิ่มเข้าไป นอกเหนือจากการรับประทานอาหารหลักตามปกติโดยมุ่งหวังให้ผู้บริโภคได้รับสารอาหารบางอย่างเพิ่มขึ้น (สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, 2543) ทั้งนี้เมื่อกล่าวถึงอาหารเพื่อสุขภาพหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในความหมายข้างต้นแล้วก็จะต้องพิจารณาในเรื่องของยาที่เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีรูปร่างหน้าตาคล้ายกันไว้ด้วย ซึ่งระหว่างผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกับผลิตภัณฑ์ยาจะมีความแตกต่างกันอยู่ กล่าวคือ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไม่ใช่ยา และไม่ได้มีผลใดๆกับการเปลี่ยนแปลงทางเคมีของเซลล์ในร่างกายได้เฉียบพลันเหมือนยา แต่อาหารเพื่อสุขภาพจะมีความทำงานโดยการบ่อนสิ่งที่เซลล์ต้องการอย่างเพียงพอในขณะนั้นๆ เพื่อให้เซลล์ของร่างกายสมบูรณ์ และทำงานได้ผลอย่างเต็มที่ในการที่จะช่วยให้มีสุขภาพดี แข็งแรงและป้องกันโรคต่างๆได้ ในขณะที่ยาเป็นสารออกฤทธิ์ใช้ในการรักษาโรคที่เกิดขึ้นแล้วให้หาย เป็นการแก้ไขปัญหาสุขภาพ หรือความผิดปกติของร่างกาย ทั้งนี้มียาจำนวนหลายชนิดที่มีผลกระทบในการต้านฤทธิ์หรือทำลายสารอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุ จนอาจทำให้ร่างกายขาดความสมดุลได้ด้วย เช่น ออกฤทธิ์ในการขับแร่ธาตุบางชนิดออกจากร่างกาย ขัดขวางการย่อยและการดูดซึมสารอาหารภายในลำไส้เข้าสู่ร่างกาย ต้านฤทธิ์ของสารอาหารที่เป็นวิตามินและแร่ธาตุ ยาในกลุ่มนี้ได้แก่ ยาประเภทแอสไพริน ยาที่มีสารประกอบสเตอรอยด์ ยาคุมกำเนิด ยาประเภทกล่อมประสาท และยารักษาแผลในกระเพาะอาหาร เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม มีข้อควรพิจารณาที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ การนำคำว่า “อาหารเสริม” มาใช้ ก่อให้เกิดความสับสนในหลายประเด็น เพราะแท้ที่จริงแล้วผลิตภัณฑ์ที่เรียกว่าอาหารเสริมนั้นได้มีการใช้มาก่อนหน้านี้แล้ว ได้แก่

- อาหารเสริมคอมพลีเมนต์ทารีฟู้ด (Complementary food)

เป็นอาหารเสริมที่ใช้และจำเป็นสำหรับทารก เพราะเมื่อเด็กมีอายุเติบโตขึ้นจนถึงอายุ 4 เดือน การเลี้ยงทารกด้วยน้ำนมมารดาเพียงอย่างเดียวอาจให้สารอาหารที่ไม่เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ดังนั้น จึงจำเป็นจะต้องมีการเสริมอาหารอื่นด้วย เช่น การเสริมด้วยข้าวบดและไข่แดง เป็นต้น ต่อมาเมื่อเด็กมีอายุ 5 – 6 เดือน ให้เสริมด้วยข้าวบด ปลาหรือเนื้อสัตว์บด ผักต้มและผลไม้สุก และภายหลังจากที่อายุ 6 เดือนแล้วก็ให้กินอาหารหลักได้ เพราะตับและไตสามารถทำหน้าที่ได้มากขึ้นแล้ว ควรให้กินโปรตีนในปริมาณที่เพิ่มขึ้น และให้ดื่มนมเป็นอาหารเสริมแทน โดยที่การให้อาหารเสริมจะเป็นประโยชน์ในด้านการพัฒนาการเคี้ยว การกลืน และเสริมสร้างนิสัยการบริโภค ทั้งนี้ ถ้าหากเด็กได้รับสารอาหารไม่เพียงพอต่อการเจริญเติบโตในระยะแรกแล้ว ก็จะส่งผลกระทบต่อการพัฒนาของร่างกาย สมองและจิตใจในกรณีที่ต่ำกว่าปกติ ทำให้เด็กมีการเรียนรู้ช้าได้

- อาหารเสริมซัพพลีเมนต์ทารีฟู้ด (Supplementary food)

เป็นอาหารเสริมที่จำเป็นสำหรับผู้ใหญ่ โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในภาวะพิเศษ เช่น สตรีมีครรภ์ หรือสตรีที่ให้นมบุตร เป็นต้น ผู้ที่อยู่ในภาวะเหล่านี้จะมีความต้องการสารอาหารเป็นกรณีพิเศษ ในกรณีนี้สตรีมีครรภ์และให้นมบุตรจะต้องดูแลตนเองเป็นพิเศษในการกินอาหารที่มีประโยชน์ในปริมาณที่เพียงพอตามคำแนะนำของแพทย์ผู้มีความรู้ทางโภชนาการ เพื่อให้มีร่างกายแข็งแรงทั้งแม่และเด็ก

ดังนั้น สรุปได้ว่า มีเพียง Complementary food และ Supplementary food เท่านั้นที่จัดเป็นอาหารเสริมที่แท้จริงทางการแพทย์ ส่วนการใช้คำศัพท์อื่น ๆ ล้วนเป็นการเรียกที่ไม่ถูกต้องนัก และมีแต่จะก่อให้เกิดความเข้าใจผิดรวมทั้งความสับสนในการบริโภคและเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคให้มากขึ้นเท่านั้น

## การจัดประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพในปัจจุบัน

เนื่องจากผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร หรืออาหารเพื่อสุขภาพในปัจจุบันมีจำนวนหลายชนิด เนื่องจากผลิตภัณฑ์แต่ละตัวมาจากที่มาที่แตกต่างกัน บางชนิดสกัดมาจากสารในธรรมชาติ บางชนิดได้มาจากการสังเคราะห์จากสารเคมี ดังนั้น จึงต้องใช้เกณฑ์ในการจำแนกประเภทต่างๆให้ครอบคลุม ได้แก่

**ประเภทที่ 1** เป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ได้จากผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ เช่น เกสรผึ้ง (Bee Pollen) นมผึ้ง (Royal Jelly) อัลฟัลฟา (Alfalfa) ว่านหางจระเข้ (Aloe Vera Gel) โสม (Ginseng) บิลเบอร์รี่ (Blueberry) สาหร่ายเซลล์เดียว (Chlorella) คลอโรฟิลล์ (Chlorophyll) อีคิโนเชีย (Echinacea) โกตุ โคล่า (Gotu Kola) สาหร่ายเคลป์ (Kelp) กระดูกอ่อนปลาฉลาม (Shark Cartilage) สาหร่ายเกลียวทอง (Spirulina) ตังกุย (Dong Quai) และเห็ดหอมชิตาเกะและเรอิชิ (Shitake and Reishi) เป็นต้น

**ประเภทที่ 2** เป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่อยู่ในรูปของสารสกัดซึ่งดึงเฉพาะสารที่จำเป็นออกมาสกัดในรูปของผลิตภัณฑ์เข้มข้น เช่น กระเทียมสกัด (Garlic Extract) น้ำมันกระเทียม (Garlic Oil) น้ำมันตับปลา (Cod Liver Oil) น้ำมันปลา (Fish Body Oil) น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส (Evening Primrose Oil) สารสกัดจากแปะก๊วย (Ginkgo Biloba Extract) สารสกัดจากผลส้มแขก (Garcinia Hydroxy Citric Acid) สารสกัดจากเมล็ดแก้วรานา (Guarana Seed Extract) ใยอาหาร (Dietary Fiber) น้ำมันแบล็คเคอแรนท์ (Black Currant Oil) น้ำมันโบราจ (Borage Oil) บรูเออร์ยีสต์ (Brewer's Yeast) เคยีน (Cayenne) ไคโตซาน (Chitosan) น้ำมันเมล็ดลินิน (Flax Seed Oil) เจลาติน (Gelatin) รากจากต้นโกลเด้นซีล (Golden Seal Root) สารสกัดจากชาเขียว (Green Tea Extract) อินอซิทอล (Inositol) สารสกัดจากหอยแมลงภู่ (Mussel Extract) และสารสกัดจากหอยนางรม (Oyster Extract) เป็นต้น

**ประเภทที่ 3** เป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่อยู่ในรูปของสารพร้อมดื่มซึ่งอาจอยู่ในรูปของผงหรือน้ำ ได้แก่ นิวทริชันแนลโปรตีนดริงค์มิกซ์ (Nutritional Protein Drink Mix) เอนเนอร์จีซิงค์ดริงค์มิกซ์ (Energizing Drink Mix) ฟู้ดดริงค์พลัสเนเจอร์เฮอรับเอ็กสแทรกต์ (Food Drink + Extract From Natural Herbs) และฟอสฟาเจน (Phosphagen) เป็นต้น

**ประเภทที่ 4** ได้แก่ อาหารเพื่อสุขภาพประเภทวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีน กรดอะมิโน สารต้านออกซิเดชัน (Antioxidant) ได้แก่ วิตามินอี (Natural Vitamin E หรือ D-Alpha Tocopherol) วิตามินดี (Vitamin D) วิตามินซี (Vitamin C) อะมิโนโกลด์ 1000 (Amino Gold 1000) แคลเซียม แคลซีเนตและแคลเซียมซิเตรท (Calcium Caseinate and Calcium Citrate) โคลีน (Choline) โครเมียม พิคอลิเนต (Chromium Picolinate) ธาตุทองแดง (Copper) ครีเอทีน โมโนไฮเดรต (Creatine Monohydrate) กลูโคซามีน ซัลเฟต (Glucosamine Sulfate) ไนอาซิน (Niacin) โพแทสเซียม (Potassium) แมกนีเซียม (Magnesium) และสังกะสี (Zinc) เป็นต้น

หมายเหตุ : ในกรณีของวิตามินนั้นสามารถจำหน่ายได้ใน 2 รูปแบบทั้งในรูปแบบของยา หรืออาหารก็ได้เช่นกัน

นอกเหนือจากประเภทต่างๆของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหรืออาหารเพื่อสุขภาพที่กล่าวมาแล้ว ก็ยังมีอาหารเพื่อสุขภาพอยู่อีกเป็นจำนวนมาก ซึ่งมีทั้งชนิดที่ต้องนำเข้าจากต่างประเทศ และประเภทที่สามารถผลิตได้ในภายในประเทศ เช่น ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารขององค์การเภสัชกรรม เป็นต้น ทั้งนี้ ผลิตภัณฑ์ภายในประเทศมีข้อดีก็คือมีราคาที่ถูกลงกว่าผลิตภัณฑ์ที่ต้องนำเข้าเพราะใช้วัตถุดิบในการผลิตที่เป็นของพื้นเมืองอยู่แล้ว เช่น กระเทียม ต้นขี้เหล็ก ถั่วต่างๆ หรือ ตังถั่ว (สามารถปลูกได้ภายในประเทศ) ทำให้ช่วยลดต้นทุนในการผลิตลงไปได้มาก อย่างไรก็ตาม จุดด้อยของผลิตภัณฑ์ในประเทศก็คือ ยังมีการพัฒนาขึ้นมาไม่กี่ชนิดและยังไม่ค่อยมีความหลากหลายเมื่อเปรียบเทียบกับผลิตภัณฑ์นำเข้าจากต่างประเทศ แต่ด้วยข้อได้เปรียบทางด้านราคาก็เป็นปัจจัยสำคัญข้อหนึ่งที่ทำให้ผลิตภัณฑ์ภายในประเทศได้รับความนิยมมากขึ้นในปัจจุบันได้

### **สรรพคุณ หรือคุณสมบัติของอาหารเพื่อสุขภาพ**

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร หรือ อาหารเพื่อสุขภาพที่มีอยู่จำนวนมากในท้องตลาดนั้นก็มียุทธศาสตร์หรือคุณสมบัติในการออกฤทธิ์ต่อร่างกายที่หลากหลายแตกต่างกันออกไป โดยที่ผลิตภัณฑ์เพียงแค่ชนิดเดียวก็อาจมีคุณสมบัติหรือสรรพคุณได้หลายอย่าง เช่น ในเมล็ดของดอกทานตะวันมีสารประกอบหลายชนิดที่มีผลในด้านต่างๆ ทั้งช่วยชะลอความแก่ของผิว ลดไขมันในเส้นเลือด บำรุงสายตา ป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง ป้องกันความผิดปกติของระบบสืบพันธุ์ รวมทั้งป้องกันเนื้อเยื่อปอดจากการถูกทำลายจากอากาศได้ด้วย ดังนั้น ข้อมูลต่อไปนี่คือการสรุปสรรพคุณหรือประโยชน์ของอาหารเพื่อสุขภาพส่วนใหญ่ที่จำหน่ายในท้องตลาดจากเอกสารเผยแพร่ได้ดังนี้คือ

1. Alfalfa : สารสกัดจากใบของพืชล้มลุกขนาดเล็ก ช่วยในการกระตุ้นให้อยากอาหาร ควบคุมระดับคอเลสเตอรอลในเลือด เสริมการทำงานของระบบทางเดินอาหาร ใช้ในภาวะหมดประจำเดือนในสตรี และลดอาการถุงน้ำดีอักเสบ
2. American White Ginseng : สกัดจากโสม ให้สารออกฤทธิ์กระตุ้นทำให้รู้สึกการกระปรี้กระเปร่าเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของเลือด ปอด และหัวใจ ชะลอความเสื่อมของเซลล์ เสริมภูมิคุ้มกันต้านทานแก่ร่างกาย
3. Apple Pectin : ได้จากผลแอปเปิล ช่วยลดการดูดซึมของไขมันป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ลดความดันโลหิต ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงเฉียบพลันและช่วยในการทำงานของระบบขับถ่าย
4. Bee Propolis : ช่วยในการยับยั้งรักษาปอดอักเสบ อาการเส้นเลือดอุดตันและริดสีดวงทวาร กระตุ้นภูมิคุ้มกันในร่างกาย ได้ผลดีกับการติดเชื้อในช่องปากที่เป็นสาเหตุของกลิ่นปากและช่วยขับสารพิษ
5. Billberry : สกัดได้จากไม้พุ่มขนาดเล็กที่นิยมนำมาทำแยม ช่วยให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ขับปัสสาวะ เสริมการทำงานของประสาทตาและการมองเห็น ลดอาการปวดของกล้ามเนื้อและชะลอความเสื่อมของเซลล์
6. Black Currant Oil : ลูก Black Currant นำมาสกัดเพื่อลดอาการอักเสบของร่างกาย ลดอาการปวดเกร็งก่อนมีประจำเดือนในสตรี ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและลดการเกิดลมจุกเสียดในลำไส้
7. Brewer's Yeast : สกัดจากยีสต์ ให้โปรตีนและวิตามินรวมปริมาณสูง เสริมสร้างพลังงาน ระบบภูมิคุ้มกัน ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบประสาทโดยเฉพาะการจดจำและการเรียนรู้ ควบคุมน้ำตาลในเลือดและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เช่น ขน ผมหงอก เล็บ กระดูกและฟัน

8. Cayenne : ลดอาการปวดเกร็งในช่วงท้อง การปวดท้องเนื่องจากก๊าซในทางเดินอาหาร และอาการปวดอึกเสบจากโรคกระเพาะหรือลำไส้อักเสบ เสริมการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต
9. Chitosan : ได้จากสารไคตินที่มาจากเปลือกกุ้ง ปู หรือหอย มีผลในการขับไขมันในทางเดินอาหารจึงช่วยในการควบคุมน้ำหนัก ช่วยลดกรด ด้านเชื้อแบคทีเรียและลดอาการจุกเสียดแน่นท้อง
10. Chlorophyll : เป็นสารที่พบได้ในพืชสีเขียว ด้านอาการอึกเสบในทางเดินอาหาร กระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดแดงในภาวะโลหิตจาง สมานแผลติดเชื้อ ขับสารพิษและสารก่อมะเร็งต่าง ๆ
11. Chromium Picolinate : เพิ่มการนำน้ำตาลกลูโคสในกระแสเลือดไปใช้เป็นพลังงาน ควบคุมน้ำตาลในเลือดและช่วยในการควบคุมน้ำหนัก เนื่องจากจะดึงไขมันที่สะสมตามเนื้อเยื่อมาเป็นพลังงาน
12. Citrus Bioflavonoid Complex : เป็นประกอบเชิงซ้อนที่ได้จากพืชหลายชนิด ป้องกันการเสื่อมของเซลล์ ลดอาการเส้นเลือดขอก ริดสีดวงทวาร บำรุงสายตา เสริมภูมิคุ้มกัน ลดอัตราเสี่ยงการเกิดมะเร็งและควบคุมระดับความดันโลหิต
13. Coenzyme Q10 : เป็นสารอาหารธรรมชาติ ช่วยบำรุงหัวใจ ป้องกันโรคแทรกซ้อนในผู้ป่วยโรคหัวใจ บรรเทาอาการชาตามปลายมือ ปลายเท้า บำบัดโรคมะเร็งและอาการอึกเสบต่าง ๆ
14. Copper : ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง สร้างคอลลาเจนและเนื้อเยื่อเกี่ยวพันที่ช่วยบำรุงผิว ป้องกันอาการโลหิตจาง และป้องกันการทำลายเซลล์ผิวหนังจากแสงแดด หรือรังสี UV
15. Natural Vitamin E : ป้องกันการเสื่อมของเซลล์และการเกิดกระดูกพรุน ลดอัตราเสี่ยงของการเกิดมะเร็ง เพิ่มภูมิต้านทาน ช่วยให้แผลสมานตัวเร็วขึ้นและลดอัตราการเป็นหมันในเพศชาย

16. Evening Primrose Oil : จากไม้พุ่มสีเหลืองขนาดเล็ก ลดอาการปวดเกร็งในระยะประจำเดือน บำรุงสุขภาพผิว ลดอาการอักเสบของผิวหนัง ควบคุมระดับคอเลสเตอรอล และให้พลังงานแก่ร่างกาย
17. Fiber : โยอาหารที่ได้จากส่วนกากของพืช ช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ เร่งการจับกากอาหาร ลดการดูดซึมของไขมันและคอเลสเตอรอล รักษาระดับน้ำตาลในเลือด
18. Fish Body Oils : น้ำมันสกัดจากเนื้อปลาทะเลเขตหนาว ให้กรดไขมันที่จำเป็น ควบคุมไตรกลีเซอไรด์และคอเลสเตอรอล ลดอัตราการเสี่ยงของโรคหัวใจ เสริมการทำงานของระบบประสาทและบรรเทาอาการในโรคปวดข้อ
19. Flax Seed Oil : สกัดจากเมล็ดลินินให้กรดไขมันจำเป็นมากกว่า Fish Body Oils ถึง 2 เท่า ช่วยควบคุมคอเลสเตอรอล ป้องกันโรคหัวใจ เพิ่มความสามารถในการเรียนรู้ และช่วยในการต้านมะเร็ง
20. Garlic : สารในกระเทียมช่วยให้เลือดไหลเวียนในร่างกายดีขึ้น รักษาระดับคอเลสเตอรอล ลดอาการผิดปกติของระบบทางเดินอาหาร ช่วยในการต้านมะเร็ง เสริมการทำงานของระบบประสาทและสมอง จึงทำให้มีสมาธิ จิตใจสงบ
21. Ginkgo Biloba : สกัดจากใบแปะก๊วย ป้องกันอาการอัลไซเมอร์หรือความจำเสื่อมในผู้สูงอายุ ลดความเสี่ยงต่อการเสื่อมของเซลล์ประสาท รวมทั้งการผิดปกติของหลอดเลือดและหัวใจ ลดอาการปวดศีรษะและไมเกรน ป้องกันการเสื่อมของกล้ามเนื้อเนื่องจากขาดเลือดไปหล่อเลี้ยง
22. Glucomanan : เป็นสารที่ได้จากหัวบุก ช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้ รวมทั้งลดคอเลสเตอรอลในเลือดและตับ ช่วยสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก



23. Gotu Kola : สกัดจากพืชล้มลุก ช่วยรักษาสมดุลของระดับแรงดันเลือด แผลประสานตัวเร็วขึ้น  
ฟื้นฟูการทำงานของเซลล์สมอง เสริมประสามสัมพันธ์และความจำ ลดการอักเสบและช่วยขับ  
ปัสสาวะ
24. Grape Seed Extract : สารสกัดจากเมล็ดองุ่นแดง เป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระ บำรุงผิวไม่ให้  
เหี่ยวเห่น เสริมความยืดหยุ่นให้กับผนังเส้นเลือด อวัยวะต่าง ๆ ลดอาการบวมและอักเสบ
25. Green Tea : ช่วยให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น ลดอาการตึงเครียด ส่งเสริมสุขภาพโดยรวม ควบคุมระดับ  
คอเลสเตอรอล ขับสารพิษในร่างกาย ลดอาการอักเสบและติดเชื้อในช่องปาก
26. Inositol : บำรุงสมองและเซลล์ประสาท ช่วยในการควบคุมน้ำหนัก ป้องกันโรคที่เกิดจากการ  
สะสมของไขมันในเส้นเลือด ช่วยให้นอนหลับสบาย บำรุงกระดูก เนื้อเยื่อตาและลำไส้
27. Korean White Ginseng : ได้จากการสกัดโสม มีสารที่ช่วยในการกระตุ้นความอยากอาหาร  
ช่วยบำรุงสมองและสมาธิ ลดความเครียดจากการทำงานหนัก เสริมการทำงานของเลือด ปอด  
หัวใจ รวมทั้งฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายผู้ป่วยในระยะพักฟื้น
28. L – Arginine : เป็นกรดอะมิโนจำเป็นที่ร่างกายต้องการ ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ขับออกซิเจนจาก  
เลือดได้มากขึ้น ควบคุมระดับความดันโลหิต กระตุ้นและควบคุมการทำงานของฮอร์โมนใน  
ร่างกาย และเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค
29. L – Carnitine : เป็นกรดอะมิโนจำเป็นที่ใช้ได้ผลดีกับผู้ป่วยเบาหวานและตับแข็ง ช่วยสลาย  
ไขมันจึงมีประโยชน์ในการควบคุมน้ำหนัก และให้พลังงานกับร่างกาย
30. L - Glutathione : เป็นสารประกอบจากกรดอะมิโน 3 ชนิด มักจะใช้กับผู้ป่วยโรคตับอักเสบ  
มะเร็งตับ ลดปัญหาการเกิดเซลล์มะเร็ง ช่วยในการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันและการส่ง  
ออกซิเจน

31. L – Lysine : เป็นกรดอะมิโนจำเป็นที่ช่วยด้านการเจริญเติบโต ซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอ บำรุงผิวและเส้นผม ลดอัตราการเกิดริ้วรอย แก้ปัญหาเกี่ยวกับการขาดแคลเซียมในกระดูกและฟัน และช่วยรักษาระดับไนโตรเจนในร่างกาย
32. L – Ornithine : กรดอะมิโนจำเป็นช่วยเพิ่มส่วนสูงในเด็กและสร้างกล้ามเนื้อในผู้ใหญ่ และกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันและให้พลังงานแก่ร่างกาย
33. L – Phenylalanine : เป็นอะมิโนมีผลช่วยให้รู้สึกสดชื่นและอารมณ์ดีจึงเหมาะสำหรับผู้ที่มีการหดหู่ซึมเศร้า ลดอาการปวดปกติของเซลล์เม็ดสี และลดอาการผิดปกติในผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน (Parkinson's Disease)
34. L – Tyrosine : เป็นกรดอะมิโนจำเป็นเช่นกัน ช่วยป้องกันอาการหดหู่ ซึมเศร้า นอนไม่หลับ และอาการหลงลืม
35. Lecithin : เป็นสารประเภทไขมันที่อยู่ในรูปสารประกอบ พบมากในไข่แดง ถั่ว ปลา มีประโยชน์ในการป้องกันการสะสมของคอเลสเตอรอล เสริมทักษะความจำและการเรียนรู้ ช่วยให้รู้สึกสดชื่น แจ่มใส มีผลดีต่อกระดูก ฟัน สันตา และลดอาการอุดตันของน้ำดี
36. Magnesium : เป็นสารที่ช่วยด้านทานการเกร็งของกล้ามเนื้อหรือภาวะความเครียด ช่วยในการเผาผลาญโปรตีนและคาร์โบไฮเดรต ป้องกันอาการหัวใจขาดเลือด การเกิดน้ำที่ไตและความดันโลหิตสูง
37. Melatonin : เป็นฮอร์โมนตามธรรมชาติในร่างกายมนุษย์ ป้องกันการเกิดของอนุมูลอิสระ การเกิดโรคความดัน โรคหัวใจ โรคมะเร็ง เสริมภูมิคุ้มกัน และช่วยให้นอนหลับสบาย
38. Milk Thistle : เป็นสมุนไพรที่มีผลดีมากกับตับช่วยสงเคราะห์ไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย กระตุ้นการขับของเสีย เสริมคุณภาพของโปรตีนในเลือดและช่วยในการผลิตเม็ดเลือดแดง

39. Niacin (VitaminB<sub>3</sub>) : ช่วยในการสร้างกำลังงานของโครงร่างกาย กระตุ้นการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต ช่วยในการสร้างฮอร์โมนเพศ บำรุงผิวพรรณลื่น และทางเกิดอาหาร ช่วยผลิตเม็ดเลือดแดง
40. Parsley : มีผลเป็นสารขับปัสสาวะ ป้องกันภาวะโลหิตจาง ช่วยให้การย่อยอาหารไปอย่างสะดวก ลดอาการหืดหอบ อาการไอ และลดกลิ่นปากที่เกิดจากแบคทีเรีย
41. Potassium : ช่วยรักษาสมดุลน้ำและสมดุลกรด – ด่างในร่างกาย การทำงานของหัวใจและระบบประสาท มักใช้กับผู้เสียเกลือแร่มาก ๆ และมีผลต่อการบีบและคลายตัวของกล้ามเนื้อหัวใจ
42. Raw Liver : ได้จากตับวัวบดซึ่งให้ธาตุเหล็กในปริมาณสูง นอกจากนั้นยังให้วิตามิน B 12 และกรดโฟลิก ที่ช่วยในการเติบโตของเซลล์และกล้ามเนื้อ ลดอาการโลหิตจางได้เป็นผลดี
43. Royal Jelly : หรือนมผึ้งเป็นแหล่งอาหารที่ได้จากการสะสมของผึ้ง ให้สารอาหารต่าง ๆ ที่ร่างกายต้องการอย่างครบถ้วน ช่วยเสริมระบบเลือด ระบบประสาท บำรุงผิวพรรณ ผสม เฝือกเหมาะกับผู้ป่วยในระยะพักฟื้น ลดความเครียด เพิ่มภูมิคุ้มกันและให้กำลังงานสูง
44. Siberian Ginseng : โสมไซบีเรีย ให้ผลในการป้องกันการเสื่อมของเซลล์ ขจัดสารพิษ สิ่งตกค้างต่าง ๆ ในเลือด ช่วยให้ร่างกายทนกับความเครียดได้ ลดอาการความดันโลหิตสูง คลอเลสโตรอล และเบาหวาน
45. Shitake and Reishi : ได้จากเห็ดหอมชิตาเกะและเห็ดหอมเรอิชิ ใช้เป็นยาบำรุงกำลังป้องกันโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ลดคลอเลสโตรอล อาการอ่อนเพลีย และช่วยต้านทานมะเร็ง

46. Vitamin C : ช่วยป้องกันการเสื่อมของเซลล์และการเกิดของเซลล์ที่ผิดปกติ ช่วยในการผลิตฮอริโมน ต่อต้านแบคทีเรีย ไวรัส เสริมสุขภาพของผนังหลอดเลือดขนาดเล็กให้แข็งแรง ลดอาการหมันในเพศชาย อาการเกาท์ ข้ออักเสบและอาการอื่นต่าง ๆ
47. Wheat Bran : หรือรำข้าวสาลี ให้ใยอาหารในปริมาณสูง ซึ่งช่วยในการควบคุมน้ำหนัก ขจัดของเสีย ลดอัตราการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ ป้องกันอาการท้องผูกและริดสีดวงทวาร รวมถึงควบคุมน้ำตาลและไขมันในเส้นเลือดได้
48. Aloe Vera Gel : สกัดจากว่านหางจระเข้ มีประโยชน์ในการรักษาและสมานแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ เสริมการทำงานของตับอ่อน ควบคุมน้ำตาลในเลือด เป็นยาระบายอย่างอ่อน ลดความเสื่อมของเซลล์และป้องกันการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร
49. Amino Gold 1000 : ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ช่วยให้ออกกำลังกายได้นานขึ้น ทำให้กระดูกแข็งแรง ซ่อมแซมเซลล์ที่สึกหรอ และให้ร่างกายทนต่อภาวะความเครียดได้มากขึ้น
50. Borage Oil : ได้จากเมล็ดโบราจที่เป็นพืชล้มลุก ลดอาการปวดข้อ ผิวหนังอักเสบ การปวดอักเสบของการหดตัวของมดลูกในระยะก่อนประจำเดือน การปวดเกร็งจากการหดตัวผิดปกติของลำไส้และการเกิดลมจุกเสียดในลำไส้
51. Calcium Caseinate : ให้ธาตุแคลเซียมที่ใช้ในการสร้างกระดูกและฟัน ช่วยในการทำงานของร่างกายสมดุลระหว่างกระดูกและกล้ามเนื้อ และเหมาะกับผู้ที่ต้องการแคลเซียม
52. Calcium Citrate : ให้ธาตุแคลเซียม ลดอาการปวดเกร็งในสตรีระยะมีประจำเดือน ป้องกันอาการผิดปกติของการส่งกระแสประสาท เช่น ตะคริว ป้องกันอาการกระดูกอ่อนและกระดูกพรุนในสตรีวัยหมดประจำเดือน

53. Choline : เป็นวิตามินบีชนิดหนึ่งที่เป็นส่วนสำคัญในการสื่อสารประสาท ใช้ในภาวะความบกพร่องด้านความจำเนื่องจากความเครียด ลดอาการหดหู่ และความผิดปกติของตับ ลดอาการผิวหนังอักเสบเรื้อรัง และช่วยให้รู้สึกสดชื่น
54. Collagen : เป็นเครือข่ายของโปรตีนในชั้นผิว ซึ่งในที่นี้ได้สารสกัดเนื้อปลา ช่วยในการเสริมสร้างซ่อมแซมให้เครือข่ายคอลลาเจนใต้ผิวหนังกระชับขึ้น จึงช่วยลดริ้วรอยได้
55. Cassia : สารสกัดจากใบชี้เหล็ก มีฤทธิ์เป็นยาสงบระงับ ช่วยคลายเครียด คลายความวิตกกังวลและช่วยให้นอนหลับสบาย
56. Creatine Monohydrate : ใช้ในกรณีที่ต้องการกำลังงานเร่งด่วน ลดอาการอ่อนล้า ลดอาการปวดหรือเมื่อยล้ากล้ามเนื้อ เหมาะสำหรับผู้ที่ใช้กำลังอย่างหนัก
57. Dong Quai : หรือตั้งกุยมีสรรพคุณในการรักษาสมดุลฮอร์โมนในสตรีสูงอายุ ลดอาการภาวะหมดประจำเดือน ลดอาการปวดเกร็งในระยะประจำเดือน รักษาสมดุลการไหลเวียนโลหิตในสตรีและช่วยบำรุงสุขภาพผิว
58. Echinacea : ได้จากพืชล้มลุก ช่วยในการขับสารพิษและสิ่งแปลกปลอมจากร่างกาย เพิ่มภูมิคุ้มกันในการต่อสู้กับไวรัสโดยเฉพาะโรคหวัดและเริม ช่วยให้แผลหายเร็ว ลดอาการอักเสบที่ผิวหนังและช่องปาก ป้องกันอาการแพ้ ลมพิษ ไข้หวัดและไซนัส
59. Gelatin : ให้โปรตีนหรือกรดอะมิโนจำเป็นครบทั้ง 20 ชนิด ช่วยเสริมและซ่อมแซมกระดูกอ่อน กล้ามเนื้อฉีกขาด เจ็บปวด เจ็บหรือกระดูกหัก รวมถึง บำรุงผม ผิวพรรณและเล็บ
60. Glucosamine Sulfate : เป็นสารประกอบแอมโมเนียที่ใช้ในการลดปัญหาปวดข้อหรือกระดูก และสามารถจับเกล็ดที่เป็นสาเหตุของนิ่วในไต แล้วขับออกทางปัสสาวะได้

61. Golden Seal Root : รากของต้นโกลเด้นซีล เป็นสารต้านการอักเสบและติดเชื้อมบริเวณผิวหนังเช่น สิว หรือผิวหนังอักเสบ กระตุ้นให้อยากอาหาร ช่วยแก้ไขในการทำงานของระบบทางเดินอาหารและบำรุงอวัยวะภายใน เช่น ตับ ต่อมต่าง ๆ และทางเดินหายใจ
62. Green Earth Food : แหล่งรวมอาหารพืชสีเขียว ช่วยในการขับพิษออกจากร่างกาย ให้สารอาหารที่จำเป็น ป้องกันการเสื่อมของเซลล์ ทำให้อวัยวะต่าง ๆ แข็งแรงทำงานได้ดีขึ้น
63. Kelp : สกัดจากสาหร่ายทะเลสีน้ำตาล ทำให้ระบบประสาทรับรู้สึกของร่างกายทำงานได้อย่างปกติ บำรุงเส้นผมและเล็บ ช่วยในด้านการควบคุมน้ำหนัก และป้องกันอันตรายจากโลหะหนักต่าง ๆ และสารกัมมันตภาพรังสีได้
64. Molasses : ได้จากอ้อย ใช้เป็นยาระบาย ป้องกันโรคเส้นประสาทอาการเหน็บชา หลอดโลหิตแดงแข็งตีบ ลดความเครียด และใช้สารอาหารอื่น ๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย
65. Mussel Extract : สารสกัดจากหอยแมลงภู่ ช่วยยับยั้งสารที่ก่อให้เกิดอาการอักเสบและปวดข้อ ช่วยให้กล้ามเนื้อเคลื่อนไหวได้ดีมากขึ้น
66. Natural Amino 1000 : มีกรดอะมิโนจำเป็นครบ ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมเซลล์สึกหรอ เสริมความแข็งแรงของกระดูก ช่วยให้การเผาผลาญอาหารในร่างกายเป็นไปด้วยดี เหมาะกับผู้ที่ทำงานหนักหรือเคร่งเครียดกับการทำงาน
67. Oyster Extract : เป็นสารสกัดจากหอยนางรม ช่วยในการทำงานของประสาท กล้ามเนื้อ หลอดเลือด บำรุงตับ ช่วยในการสร้างฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน และเสริมสมรรถภาพทางเพศในเพศชายให้ดีขึ้น
68. Passiflora : เป็นพืชสมุนไพรธรรมชาติ มีประโยชน์ในด้านการช่วยให้ผ่อนคลายสบายอย่างเป็นธรรมชาติ ให้ความรู้สึบดีขึ้นและไม่มึนงงเมื่อตื่นขึ้นมาตอนเช้า

69. Pumpkin Seed Oil : น้ำมันเมล็ดฟักทอง ลดความเสี่ยงของโรคพยาธิในลำไส้ ลดการปวด  
อักเสบของผิวหนัง ป้องกันการเกิดการบวมของต่อมลูกหมากในชายสูงอายุ ช่วยในการขับถ่าย  
ปัสสาวะและอุจจาระ
70. Marepine : สารสกัดจากเปลือกต้นสนฝรั่งเศส ช่วยปกป้องความเสื่อมของเซลล์จากการ  
ทำลายของอนุมูลอิสระ ส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกัน ปกป้องเซลล์ประสาทจากพิษของผงชูรส ลด  
อาการข้ออักเสบและปรับปรุงโครงสร้างของสเปิร์มเพศชายให้สมบูรณ์ขึ้น
71. Selenium Yeast : เป็นเกลือแร่ที่ได้จากยีสต์ ใช้ในการป้องกันการเกิดมะเร็งหรือโรคหัวใจบาง  
ชนิดลดอาการอักเสบ เสริมภูมิคุ้มกัน ลดความเสื่อมของเซลล์และการเป็นหมัน
72. Shark Cartilage : กระดูกอ่อนปลาคาฉลาม มีคุณสมบัติในการยับยั้งการเกิดของเซลล์มะเร็ง  
ลดอาการอักเสบของข้อหรือผิวหนัง และช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ว่างกายได้เป็นอย่างดี
73. Slippery Elm : ได้จากเนื้อในต้นเอลม์แดง ช่วยในการสมานเนื้อเยื่อ แก้เจ็บคอ รักษาอาการ  
ผิวหนังไหม้ แผลพุพอง ลดอาการระคายเคืองในลำไส้
74. Spirulina : สกัดจากสาหร่ายสีเขียวแกมน้ำเงินเซลล์เดียวที่ให้โปรตีนสูง เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ  
โปรตีน มีประโยชน์ในการบำรุงสายตา ลดความเสื่อมของเซลล์ ชะลอความแก่และกระตุ้นการ  
สร้างเม็ดเลือดแดงที่ช่วยให้ร่างกายมีกำลังมากขึ้น
75. Vitamin B6 : ช่วยบรรเทาอาการเป็นตะคริว หรือเกร็งเนื่องจากไร้ความรู้สึกลับบริเวณมือและเท้า  
ป้องกันอาการทางประสาท เช่นหงุดหงิดง่าย นอนไม่หลับ และลดอาการผิวหนังอักเสบ
76. Vitamin D : ช่วยในการดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัส เสริมกระดูกและฟันให้แข็งแรง  
ป้องกันภาวะกระดูกพรุนในสตรีหมดประจำเดือน ลดอัตราการเกิดหวัด และแนะนำกับผู้ที่  
มีปัญหาเบาหวาน ต้อกระจก การมองเห็น และปัญหาเกี่ยวกับผิวหนัง

77. White Willow Bark : เปลือกวิลโลว์ขาว ช่วยบรรเทาอาการปวดอักเสบหรืออาการไข้ได้ดี เช่น อาการปวดศีรษะหรือปวดข้อ และมีผลในการกำจัดพยาธิบางชนิด ภาวะท้องเสียเรื้อรังหรือการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร
78. Yucca root : รากยัคคาเป็นพืชล้มลุก ช่วยลดอาการอักเสบในผู้ป่วยโรคเกาท์ ไชข้ออักเสบ และกระดูกสันหลังอักเสบ อาการอักเสบในลำไส้ ช่วยเป็นยาระบายอ่อน ๆ เสริมภูมิคุ้มกัน และลดอัตราการเกิดอาการแพ้ได้
79. Zinc : หรือธาตุสังกะสี มีประโยชน์ช่วยให้แผลประสานตัวได้เร็ว ป้องกันโรคต่อมลูกหมากอักเสบในเพศชาย ช่วยให้ประสาทสัมผัสต่าง ๆ ทำงานได้ดี ลดความเสี่ยงของโรคผิวหนังและโรคหวัด รวมทั้งช่วยในการสร้างสเปิร์มและฮอร์โมนในเพศชายด้วย
80. Acidophilus Bifidus / Lactobacillus : เป็นแบคทีเรียที่ส่งผลดีกับลำไส้ ช่วยปกป้องอาการท้องร่วงและท้องเสีย และเหมาะกับผู้ที่จำเป็นต้องกินยาปฏิชีวนะเป็นประจำ
81. Gentian : สมุนไพรที่นำรากมาใช้ประโยชน์ ช่วยในด้านการย่อยอาหาร เหมาะสำหรับผู้มีอาการอาหารไม่ย่อย และเบื่ออาหาร
82. Ginger : หรือขิงมีรสเผ็ดร้อนรักษาอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องอืดท้องเฟ้อ  
Roselle : กระจับปี่แดง ใช้ในการขับปัสสาวะ ลดความดันโลหิต ช่วยระยาย ย่อยไขมันและป้องกันเลือดออกตามไรฟัน
83. Oat Bran : รำข้าวโอ๊ต ให้ใยอาหารในปริมาณสูง ช่วยในการควบคุมน้ำหนัก ขจัดของเสีย สารก่อมะเร็ง น้ำดี และยีสต์ รวมถึงลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ ลดอาการท้องผูก ในผู้ป่วยโรคสตีเวินทวาร และควบคุมระดับน้ำตาลและไขมันในเส้นเลือด



84. Psyllium Seed Husk : ไฟเบอร์สกัดจากเมล็ดแมงลัก ช่วยแก้ไข้ปัญหาท้องเสียเนื่องจากกรด  
ดีดเชื้อที่มีผลเป็นยาระบายเหมาะกับภาวะท้องผูกและริดสีดวงทวาร ใช้ในการควบคุมน้ำหนัก  
และลดการเกิดลมในท้องเดินอาหารที่เป็นสาเหตุของอาการจุกเสียดและแน่นท้อง
85. Lemon Grass : ตะไคร้ นำส่วนลำต้นและโคนใบที่แก่มาใช้ประโยชน์ในการช่วยขับลมแก้  
ท้องอืดท้องเฟ้อ จุกเสียดและช่วยในการขับปัสสาวะได้ดี
86. Peppermint : สะระแหน่มีกลิ่นหอมฉุน ช่วยในการย่อย ลดอาการแน่นหน้าอก คลื่นไส้จาก  
อาการอาหารไม่ย่อย
87. Senna : สารภายในใบและฝักมะขามแขก จะช่วยออกฤทธิ์กระตุ้นให้มีการบีบตัวของลำไส้ จึง  
นำมาทำเป็นยาระบาย รักษาอาการท้องผูกได้ดี
88. Bee Comb : รวงผึ้งหรือรังผึ้งที่ยังไม่ได้ให้นำน้ำผึ้งออก จะช่วยรักษาอาการเกี่ยวกับจุกและ  
ทางเดินหายใจ ป้องกันโรคหวัด อาการคัดจมูก น้ำมูกไหลหรือหายใจไม่สะดวก
89. Licorice : สะเดาเทศมีส่วนประกอบของกรดกลีไซโคลิก มีฤทธิ์ขับเสมหะ ช่วยให้ชุ่มคอและ  
แก้อาการไอได้ดี
90. Bee Pollen : เกสรผึ้งเสริมความแข็งแรงให้กับร่างกาย ช่วยให้กระปรี้กระเปร่า เสริมสร้าง  
ภูมิคุ้มกัน บำรุงผิวพรรณ ลดอาการเครียดจากการทำงาน และสำหรับผู้ที่กินยาลดอ้วนมาเป็น  
เวลานานเพื่อเสริมอาหารจากธรรมชาติที่บกพร่องไป
91. Chlorella : เป็นสาหร่ายสีเขียวเซลล์เดี่ยวให้โปรตีนสูง ด้านความเสื่อมของเซลล์และเซลล์ที่  
ผิดปกติ ช่วยขับสารพิษต่าง ๆ จากร่างกายและชะลอความแก่

92. Garcinia : สารสกัดจากผลส้มแขก ช่วยควบคุมไม่ให้มีการสะสมของไขมันจากการกินอาหารมากเกินไปเกินความเป็นของร่างกาย จึงใช้ในการควบคุมน้ำหนักแต่ไม่ทำให้รู้สึกอ่อนเพลีย
93. Uva Ursi : เป็นต้นไม้ชนิดไม้ผลัดใบ ใช้ในการแก้ปัญหาโรคทางเดินปัสสาวะ รักษาไต ลดอาการปวดท้องจากการมีประจำเดือน เหมาะสำหรับการใช้ในระยะสั้น
94. Superoxide Dismutase หรือ SOD : เป็นเอนไซม์ที่มักพบตามปกติในร่างกาย ช่วยในด้านการยืดอายุของเซลล์ ลดการอักเสบ ป้องกันร่างกายจากการแพ้รังสี กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตรวมทั้งมีผลในการป้องกันการลุกลามของมะเร็งได้ด้วย
95. Safflower : ดอกคำฝอย มีฤทธิ์ในการยับยั้งไวรัส แบคทีเรีย ช่วยบำรุงประสาท บำรุงโลหิตลดไขมันในเลือด ป้องกันไขมันอุดตันและช่วยในด้านการควบคุมน้ำหนัก
96. วิตามิน B<sub>5</sub> : หรือกรดแพนโทเทนิค ช่วยในด้านการลดความเครียด ป้องกันผมร่วง ช่วยการทำงานของต่อมหมวกไต และเพิ่มภูมิคุ้มกันแก่ร่างกาย

### กลุ่มบุคคลที่จำเป็นต้องการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

กลุ่มบุคคลต่างๆดังต่อไปนี้ เป็นกลุ่มที่จะต้องได้รับสารอาหารเพิ่มเติมให้กับร่างกายเพราะในการดำรงชีวิตในสภาวะปัจจุบันโดยเฉพาะภายในเมืองขนาดใหญ่อย่างกรุงเทพฯนั้น อาการเจ็บไข้ได้ป่วยต่างๆที่เกิดขึ้นก็มีสาเหตุหนึ่งมาจากการบริโภคอาหารที่มีสารอาหารและคุณค่าทางโภชนาการต่ำหรือไม่ครบถ้วน กล่าวคือ ในอาหารที่บริโภคภายใน 1 วันควรจะมีสารอาหารจำเป็นที่ร่างกายต้องการ ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แร่ธาตุ วิตามิน และน้ำในปริมาณที่เหมาะสม แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นก็คือ อาหารที่เราบริโภคในชีวิตประจำวันมักจะมีสารอาหารเหล่านี้ไม่ครบถ้วน จากสาเหตุนี้ก็ทำให้ร่างกายเกิดความอ่อนแอและเป็นต้นเหตุของโรคต่างๆได้ เช่น โรคเลือดออกตามไรฟัน โรคกระดูกพรุนและโรคกระดูกอ่อน ปัญหาต่อระบบทางเดินอาหาร และระบบทางเดินหายใจรวมทั้งอาการอื่นๆอีก กลุ่มบุคคลเหล่านี้ได้แก่

- 1) ผู้มีโรคประจำตัวทุกชนิด
- 2) ผู้สูบบุหรี่จัด หรือ ผู้ดื่มสุราและของมึนเมาจัด
- 3) สตรีที่ใช้ยาคุมกำเนิด หรือ ฉีดยาคุมกำเนิด
- 4) สตรีมีครรภ์
- 5) ผู้ที่ใช้ยาทำลายล้าง หรือ ป้องกันการดูดซึมของสารอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุเข้าร่างกาย
- 6) ผู้ที่ดื่มน้ำประปาที่มีคลอรีนสูง
- 7) สตรีวัยหมดประจำเดือนและผู้สูงอายุ
- 8) ผู้ที่ควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนักและบริโภคอาหารที่มีน้ำมันพืชน้อย
- 9) ผู้ที่อาศัยอยู่ในเมืองหลวงหรือเมืองขนาดใหญ่ ที่ได้รับผลกระทบจากสภาวะแวดล้อมที่เป็นพิษ

ทั้งนี้ ในกลุ่มต่างๆก็มีเหตุผลและความจำเป็นในการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหรืออาหารอาหารเพื่อสุขภาพที่แตกต่างกันออกไปได้แก่

## 1. อาหารเพื่อสุขภาพกับเด็ก

สาเหตุที่ทำให้อาหารเพื่อสุขภาพมีความจำเป็นต่อเด็กก็เพราะการที่เด็กแต่ละคนต่างมีอุปนิสัยในการกินอาหารหรือบริโภคนิสัยที่แตกต่างกันออกไป เด็กหลายคนมักจะมีปัญหาเรื่องการกินอาหารลำบากหรือเลือกกินอาหาร เช่น ไม่ชอบกินผักหรือไม่ชอบดื่มนม เป็นต้น ซึ่งจะเป็นสาเหตุให้เด็กมีอาการขาดสารอาหารได้ง่าย ดังนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องเสริมผลิตภัณฑ์ประเภทวิตามิน เช่น วิตามินซี แร่ธาตุ และแคลเซียมที่ร่างกายเด็กต้องการ แต่ก็ควรอยู่ภายใต้การพิจารณาของแพทย์เป็นรายๆไป

## 2. สตรีกับอาหารเพื่อสุขภาพ

สตรีเป็นกลุ่มบุคคลอีกกลุ่มหนึ่งที่ต้องเผชิญปัญหาจากภาระในการทำงานทั้งภายในและภายนอกบ้าน ส่งผลให้เกิดความเครียดและความกดดันต่อร่างกายสูง จึงมีความต้องการวิตามิน แร่ธาตุและอาหารบางชนิดมากกว่าในเพศชายด้วย นอกจากนี้ ในกลุ่มสตรีเลี้ยงและให้นมบุตรก็มีความต้องการสารอาหารเพิ่มเติมอย่างมาก เพราะจะต้องถ่ายทอดพลังงานรวมทั้งสารอาหารจากตนเองไปสู่ทารกด้วย ในระยะนี้สตรีที่ตั้งครรภ์และให้นมบุตรควรบริโภควิตามินประเภทวิตามินอี บีคอมเพล็กซ์ หรือวิตามินบีรวมและเสริมด้วยแคลเซียมกับธาตุเหล็กก็จะให้ผลดียิ่งขึ้น

### 3. อาหารเพื่อสุขภาพกับสตรีในระหว่างมีประจำเดือน

มีการพบว่า ในสตรีกลุ่มที่ขาดสารอาหารและออกกำลังกายไม่เพียงพอจะมีอาการปวดเกร็งของมดลูกในช่วงมีประจำเดือนมากกว่าสตรีที่มีสุขภาพแข็งแรงและสมบูรณ์ เพราะในช่วง 10 วันก่อนที่จะถึงกำหนดการมีประจำเดือน ปริมาณแคลเซียมและสังกะสีในเลือดจะมีปริมาณลดน้อยลงแต่ขณะเดียวกันก็กลับจะมีธาตุทองแดงเพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อร่างกายคือ เต้านมอ่อนนุ่ม เกิดการพองตัวในช่องท้องทำให้ท้องป่อง จิตใจไม่สงบ กระสับกระส่าย หงุดหงิดง่ายปวดศีรษะ นอนไม่หลับ มีอาการเศร้าซึม น้ำหนักตัวเพิ่ม ภูมิต้านทานต่ำ ง่ายต่อการแพ้และการติดเชื้อได้ ดังนั้นในช่วงก่อนมีประจำเดือนควรจะกินอาหารที่สมดุลต่อร่างกายหรืออาจเสริมด้วยวิตามินดี ส่วนอาการปวดเกร็งในช่องท้องจะสามารถลดลงได้ด้วยการบริโภควิตามินบี 6 ในอาซิน ไปแต่สเซียม และแมกนีเซียม โดยเฉพาะวิตามินบี 6 ที่จะช่วยให้น้ำตาลภายในร่างกายสามารถแผ่กระจายไปได้ทั่วอีกด้วย อย่างไรก็ตาม สตรีที่มีประจำเดือนมากกว่าปกติควรปรึกษาแพทย์ เพราะอาจเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดมะเร็งที่มดลูก ทั้งนี้อาจเกิดจากการที่ต่อมไทรอยด์ทำงานไม่สมบูรณ์หรือเพราะร่างกายเกิดการขาดวิตามินอีก็ได้

### 4. อาหารเพื่อสุขภาพกับสตรีที่ใช้ยาคุมกำเนิด

ยาคุมกำเนิดที่ใช้กินของสตรีถูกผลิตขึ้นในรูปของสารประกอบฮอร์โมน 2 ชนิด คือ เอสโตรเจนและโพรเจสติน โดยที่ฮอร์โมนทั้ง 2 ชนิดมีปฏิกิริยาต่ออาหารจำพวกแป้งและไขมัน นอกจากนั้นก็ยังเป็นตัวทำลายวิตามินบีอีกหลายชนิด รวมทั้งวิตามินซีและวิตามินดีด้วย ขณะเดียวกันฮอร์โมนทั้ง 2 ชนิดนี้ก็สามารถทำปฏิกิริยากับร่างกายในการเพิ่มระดับของธาตุทองแดงและเหล็กให้สูงขึ้น แต่อาจทำให้ปริมาณของธาตุสังกะสีให้ลดน้อยลงและเป็นสาเหตุของโรค Schizophrenia ที่เป็นโรคจิตประเภทหนึ่ง อาการของการปวดศีรษะเพียงข้างเดียวหรือไมเกรน รวมทั้งระดับของธาตุสังกะสีในร่างกายที่ลดลงอาจเป็นสาเหตุของการเกิดโรคความดันโลหิตสูง และโลหิตอุดตันได้ง่าย ดังนั้นในกรณีของสตรีที่ใช้ยาคุมกำเนิดควรบริโภควิตามินบีรวม วิตามินซี วิตามินอี และสังกะสี ในปริมาณที่เพียงพอเพื่อชดเชยกับวิตามินและแร่ธาตุที่สูญเสียไป

### 5. สตรีวัยหมดประจำเดือนกับอาหารเพื่อสุขภาพ

โดยปกติแล้ว การหมดประจำเดือนจะอยู่ในช่วงอายุ 42-52 ปี ขึ้นอยู่กับความอุดมสมบูรณ์และแข็งแรงของสุขภาพร่างกายเป็นสำคัญ โดยในช่วงเวลาใกล้หมดประจำเดือนหรือภายหลังหมดประจำเดือนใหม่ๆ สตรีส่วนใหญ่อาจต้องใช้เวลา 1-2 ปีในการปรับสภาพร่างกายให้เป็นปกติ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนั้นจะมีอาการที่ค่อนข้างรุนแรงในสตรีที่ขาดสารอาหาร ขาดการออกกำลังกาย หรือมีอารมณ์เครียดอยู่เป็นประจำ จะทำให้เกิดอาการไม่สบายต่างๆมากกว่าปกติและ

มักจะแสดงอาการให้เห็นชัด เช่น มีอารมณ์ฉุนเฉียวง่าย ตื่นเต้นตกใจง่าย มีอาการวิตกกังวลและ ซึมเศร้า นอกจากนี้ก็อาจมีอาการอื่นแทรกได้อีก เช่น เวียนศีรษะ ปวดเกร็งในช่องท้อง ปวดหลัง เลือดกำเดาไหล ตะคริวที่ขา ร่างกายฟกช้ำ หลอดโลหิตดำโป่งขูด ผิวหนังอักเสบ เกิดแผลเปื่อยที่ ผิวหนัง ในบางรายอาจจะมีอาการอ่อนเพลีย นอนไม่หลับและซึมเศร้า เป็นต้น

ด้วยเหตุนี้ สตรีที่เริ่มเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนควรมีการเตรียมร่างกายด้วยการกินอาหารที่มีวิตามินแร่ธาตุครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ ได้แก่ วิตามินอี วิตามินดี แคลเซียม หรือ แมกนีเซียม เสริมด้วยวิตามินเอ วิตามินบีรวม วิตามินซี และสังกะสี ซึ่งเป็นวิตามินบีรวม โดยเฉพาะกรดแพนโทเทนิคและพABA (พาราอะมิโนเบนโซอิก แอซิด) เป็นสารช่วยระดับประสาท ไม่ให้เกิดอาการฉุนเฉียวง่าย วิตามินซีกับไบโอฟลาโวนอยด์เป็นสารที่ช่วยในการเสริมกำลังของ สารอื่นให้มีประสิทธิภาพการทำงานดีขึ้น และสำหรับแคลเซียมกับฟอสฟอรัสควรบริโภคในสัดส่วนที่เหมาะสมพร้อมกับทานโปรตีนร่วมด้วย แต่ขณะเดียวกันก็ควรลดอาหารประเภทแป้งให้น้อยลง

## 6. การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพกับผู้ต้องการลดน้ำหนัก

การลดน้ำหนักด้วยวิธีการอดอาหารเป็นวิธีการเบื้องต้นในการปฏิบัติของผู้ต้องการควบคุมน้ำหนักแต่ในขณะเดียวกันก็ทำให้ร่างกายขาดสารอาหารได้เช่นเดียวกันและเป็นสาเหตุของอาการโรคแทรกซ้อนได้ง่าย ดังนั้น การลดน้ำหนักที่ถูกต้องจะต้องเลือกกินอาหารที่มีแคลอรีต่ำและมีกากใย (ไฟเบอร์) มากๆควบคู่ไปกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพพื้นฐานอื่นๆอีก เช่น เคลป์ (Kelp) สไปรูไลนา (Spirulina) เลซิธิน (Lecithin) น้ำส้มสายชูหมักจากแอปเปิ้ล (Apple Cider) วิตามินบี 6 อินอสิทอล (Inositol) วิตามินซี วิตามินอี แคลเซียมและแมกนีเซียม นอกจากนี้สิ่งที่สำคัญก็จะต้องออกกำลังกายควบคู่กันไปด้วย

## 7. ผู้สูงอายุกับอาหารเพื่อสุขภาพ

ร่างกายของผู้สูงอายุจำเป็นที่จะต้องได้รับสารอาหารต่างๆ เช่น วิตามินและแร่ธาตุด้วยสาเหตุสำคัญ 3 ประการได้แก่

- 1) ร่างกายของผู้สูงอายุมีความสามารถในการดูดซึมสารอาหารได้น้อยลงเพราะเอนไซม์ที่ทำหน้าที่ในการช่วยย่อยอาหารอยู่ในระดับต่ำกว่าที่ร่างกายต้องการทำให้การดูดซึมสารอาหารลดลง ดังนั้น การบริโภควิตามินกับแร่ธาตุจะช่วยให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงการดูดซึมสารอาหารได้มากขึ้น

2) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักจะมีอาการอยากอาหารลดน้อยลงและมักจะกินอาหารประเภทที่เรียบง่ายมากขึ้น จึงอาจทำให้ได้รับแต่สารอาหารพวกคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนใหญ่ แต่จะขาดสารอาหารอื่นๆที่ร่างกายต้องการไป

3) เนื่องจากผู้สูงอายุโดยมากมีกิจกรรมที่จำเป็นต้องทำไม่มากนักหรือไม่ก็เป็นกิจกรรมที่ไม่ได้ใช้พลังงานมาก การเผาผลาญในร่างกายจึงลดน้อยลง จากสภาพเช่นนี้ทำให้การกินอาหารลดน้อยลงและร่างกายก็จะได้รับสารอาหารลดน้อยลงด้วย ดังนั้น ร่างกายของผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องได้รับการเสริมด้วยวิตามินเอ วิตามินซี วิตามินบี 12 แคลเซียมและแร่ธาตุอื่นๆ

## 8. ความเครียดกับอาหารเพื่อสุขภาพ

ภาวะความเครียดมีสาเหตุมาจากร่างกาย จิตใจและอารมณ์กับสภาพแวดล้อมของแต่ละบุคคล ทั้งนี้ ความเครียดส่งผลในทางที่คล้ายคลึงกัน ก็คือ มีอาการปวดศีรษะแบบตื้อๆคล้ายถูกบีบและมักจะเกิดอาการปวดในเวลาหลังจากที่ได้ทำงานมาพักหนึ่งแล้วโดยที่ฮอร์โมนความเครียด ได้แก่ Adrenalin และ Noradrenalin จะปรากฏให้เห็นเด่นชัดในกระแสเลือดในปริมาณมากกว่าปกติรวมทั้งกรดไขมันและสารประกอบอื่นๆในร่างกายที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดก็จะมีปริมาณมากกว่าปกติเช่นกันโดยเฉพาะกรดไขมันชนิดที่จับตัวตกค้างอยู่ตามผนังหลอดเลือดอาจเคลื่อนย้ายจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่ง ภายใต้สภาพนี้จะทำให้เกิดอาการโลหิตอุดตันได้ง่ายกว่าร่างกายในสภาพปกติ ดังนั้น ในช่วงที่ร่างกายมีความเครียดก็ควรจะมีวิธีปฏิบัติต่อร่างกายด้วยการให้สารอาหารกับร่างกายเพิ่มขึ้น พักผ่อน ออกกำลังกาย และพยายามทำจิตใจให้ผ่อนคลาย

สำหรับการให้อาหารเพื่อสุขภาพในสภาวะความเครียดของแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกันออกไป โดยจะต้องเลือกบริโภคชนิดของผลิตภัณฑ์ให้เหมาะกับบุคคล แต่ในภาพรวมแล้วในขณะที่มีความเครียด ร่างกายจะมีความต้องการวิตามิน แร่ธาตุ และสารอาหารสูงกว่าปกติ โดยเฉพาะวิตามินบีรวมหรือบีคอมเพล็กซ์กับวิตามินซี ทั้งนี้เพราะวิตามินทั้ง 2 ประเภทเป็นชนิดที่ไม่สามารถเก็บสะสมไว้ในร่างกายได้เนื่องจากเป็นวิตามินที่ละลายน้ำจึงมีความจำเป็นต้องการทุกวัน นอกจากการเสริมด้วยวิตามินแล้ว การเสริมด้วยโปรตีนกับแร่ธาตุรวม (Multimineral) ก็มีมีส่วนช่วยในการเสริมสร้างและซ่อมแซมเม็ดโลหิตแดง เนื้อ กล้ามเนื้อ ผิวหนัง เส้นผมและอวัยวะอื่นๆด้วย

## 9. ผู้สูบบุหรี่กับอาหารเพื่อสุขภาพ

จากการวิจัยทางการแพทย์พบว่า บุหรี่มีสารที่เป็นอันตรายต่อร่างกายหลายชนิด เช่น นิโคติน แคลเมียม คาร์บอนมอนนอกไซด์ อะซีทัลดีไฮด์ (Acetyldehyde) โพลีนิวเคลียร์อะโรมาติก

ไฮโดรคาร์บอน (Polynucleararomatic Hydrocarbon) สารเหล่านี้จะผ่านเข้าสู่ลำคอ จมูก และ หลอดลมเข้าสู่ปอด เป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ เช่น มะเร็งปอด ความดันโลหิตสูง โรคลม ปัจจุบัน เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ถุงลมโป่งพอง ลมหายใจมีกลิ่นเหม็น อาหารไม่ย่อย หลอดลมอักเสบ โรคเด็กอ่อนที่เกิดจากมารดาสูบบุหรี่ทำให้เกิด รวมถึงการเสียชีวิตแบบเฉียบพลันที่แม้ว่าจะไม่ได้เกิดจากการสูบบุหรี่โดยตรงแต่ก็สามารถเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอาการนั้นๆได้เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ (Coronary Thrombosis) ทำให้เกิดลิ่มเลือดอุดตันในหลอดเลือดที่ทำหน้าที่หล่อเลี้ยงหัวใจ โดยมีรายละเอียดของอาการรวมทั้งการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อเสริมสร้างร่างกายดังนี้

### 1) มะเร็งที่ปอด

มีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่โดยพบว่าตับของผู้สูบบุหรี่จะมีสารชนิดหนึ่งที่เรียกว่า Acetyldehyde ซึ่งเป็นสารที่ทำให้เกิดมะเร็งและเป็นตัวทำลายซิสเทอีน (Cysteine) หรือกรดอะมิโนประเภทหนึ่งในร่างกายประกอบด้วยธาตุกำมะถัน กรดอะมิโนซิสเทอีนมีหน้าที่สำคัญหลายอย่างภายในร่างกายคือ ป้องกันการเจ็บป่วยเนื่องจากการสูบบุหรี่ ถอนสารพิษต่างๆที่ไม่จำเป็นออกจากร่างกาย แก้อาการปวดตามข้อจากโรคไขข้ออักเสบ รวมทั้งเป็นสารที่บำรุงเส้นผมอีกด้วย ในการสูบบุหรี่ปฏิกิริยาที่เกิดจากการเผาไหม้ในปายาสูบจะทำให้เกิดสาร Polynucleararomatic Hydrocarbon ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งเช่นกัน

สำหรับอาหารเพื่อสุขภาพหรือสารอาหารที่ส่งเสริมการป้องกันมะเร็งได้แก่ กรดอะมิโน Cysteine วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 ไนอาซิน กรดแพนแกมมิก กรดแพนโทเทนนิค โคลีนิ วิตามินซี แคลเซียม เซเลเนียมและสังกะสี เป็นต้น ทั้งนี้ควรจะปฏิบัติควบคู่ไปกับการออกกำลังกายด้วย

### 2) โรคความดันโลหิตสูง

แม้จะไม่ทราบสาเหตุที่มาแน่ชัด แต่เชื่อว่าการสูบบุหรี่ก็เป็นหนึ่งในสาเหตุของการเกิดโรคนี้ได้เช่นกัน

### 3) โรคลมปัจจุบัน

คืออาการที่โลหิตในส่วนที่ไปเลี้ยงสมองหยุดโดยฉับพลันเนื่องจากหลอดเลือดส่วนที่ไปเลี้ยงสมองเกิดอาการอุดตัน โดยสันนิษฐานว่า การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุหนึ่งของอาการนี้ ดังนั้นเพื่อป้องกันอาการดังกล่าว ควรงดการสูบบุหรี่ให้น้อยลง ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ เลือกกิน

อาหารที่มีโปรตีนสูงและไขมันต่ำในแต่ละมื้อ กินอาหารให้สมดุลและควรจะมีอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น วิตามินซีหรือเลซิตินให้พอเพียงด้วย

#### 4) อาการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

เช่นเดียวกันที่บุหรีเป็นหนึ่งในสาเหตุของอาการนี้ โดยที่การแก้ไขด้วยการบริโภคอาหาร เพื่อสุขภาพควรคำนึงถึงเพศของผู้ป่วย กล่าวคือ

- เพศชาย บริโภควิตามินบี 6 แมกนีเซียมและสังกะสี
- เพศหญิง บริโภควิตามินบีรวม กรดโฟลิก ไนอาซิน วิตามินซี และสังกะสี
- นอกจากนั้น ทั้ง 2 เพศควรได้รับอาหารบำรุงฮอร์โมนเป็นการเสริมอีกทางหนึ่งด้วยเพื่อให้การทำงานของร่างกายเป็นไปอย่างเหมาะสม สารอาหารที่ควรได้รับได้แก่ คลอเรสโตรอล (ต้องควบคุมให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม) และวิตามินเอ

#### 5) อาการถุงลมโป่งพองและขาดความยืดหยุ่น

จากการศึกษาพบว่า ในบุหรี 1 ซองหรือ 20 มวนจะก่อให้เกิดสารแคดเมียมตกค้างอยู่ในปอดผู้สูบบุหรี่ประมาณ 2-3 ไมโครกรัม และเป็นสาเหตุทำให้เนื้อเยื่อของถุงลมโป่งพองและบางลงจนขาดความยืดหยุ่น ผลก็คือ ทำให้จังหวะในช่วงการหายใจสั้น หายใจไม่สะดวก ไอ และน้ำหนักตัวลดลงได้ นอกจากนั้น ในหลายรายการสูบบุหรี่เป็นต้นเหตุของการที่ลมหายใจมีกลิ่นเหม็น อาการเหล่านี้สามารถบรรเทาลงได้ด้วยการทานวิตามินเอ วิตามินซี รวมถึงการแปรงฟันหลังอาหารทุกมื้อ โดยเลือกใช้ยาสีฟันที่เหมาะสม

#### 6) อาการอาหารไม่ย่อย

อาการที่เกิดกับผู้สูบบุหรี่ก่อนเวลาอาหารหรือในขณะที่กินอาหารก็คือ การต้องกลืนอากาศเข้าไปในระหว่างทานอาหาร ทำให้เกิดอาการอาหารไม่ย่อย ท้องอืด ควรแก้ไขด้วยการกินยาลดกรดไฮโดร คลอริค แอซิดชนิดเม็ดหรือมะละกอกที่มีสรรพคุณช่วยย่อย แต่ก็มีข้อเสียก็คือจะทำให้โปรตีนกับอาหารต่างๆที่กินไปแล้วแยกตัวในกระเพาะอาหาร

#### 7) โรคหลอดลมอักเสบ

เกิดจากการอักเสบของเนื้อเยื่อหลอดลมจากพิษของควันบุหรี ซึ่งถ้าหากปล่อยทิ้งไว้เป็นเวลานานจนกลายเป็นอาการเรื้อรังจะมีผลทำให้เนื้อเยื่อที่หลอดลมพองตัวและรักษาได้ยาก ผู้ที่มีอาการหลอดลมอักเสบจะมีอาการไอ เจ็บคอและมีอาการไอแห้ง (ไอไม่มีเสมหะ) ควรแก้ไขด้วยการ



เสริมวิตามินเอและวิตามินซี โดยวิตามินเอจะทำหน้าที่ช่วยรักษาเนื้อเยื่อของปอด ส่วนวิตามินซีจะทำหน้าที่ต่อสู้ต้านโรค นอกจากการบริโภควิตามินแล้วก็ควรกินผัก ผลไม้ ดื่มน้ำและพักผ่อนมากๆ

## 10. ผู้ดื่มสุรากับอาหารเพื่อสุขภาพ

มีหลักฐานหลายชิ้นจากงานวิจัยต่างๆที่ยืนยันและสนับสนุนว่าการดื่มสุราเพียงแต่น้อยจะมีประโยชน์ในการกระตุ้นน้ำย่อยให้เกิดการเจริญอาหาร กระตุ้นหลอดเลือดหัวใจให้ไหลเวียนได้ดีขึ้น ให้พลังงาน ป้องกันอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แต่เมื่อใดก็ตามที่ดื่มสุราในปริมาณที่มากเกินไปจะเป็นการส่งผลต่อการออกฤทธิ์กดประสาท ทำให้สูญเสียการควบคุมตนเองจนอาจถึงแก่ชีวิตเพราะเส้นโลหิตในสมองแตกได้ ซึ่งผู้ที่ดื่มสุราบ่อยจนมีอาการของการติดสุราเรื้อรังจะมีอาการ มือสั่น อาเจียน เดินเซ ในบางรายอาจมีอาการปวดท้องอย่างรุนแรง นอกจากนี้ ผู้ที่มีอาการพิษสุราเรื้อรังก็มักจะมีอาการขาดอาหารร่วมอยู่ด้วยเสมอและสามารถเกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆได้ง่าย เช่น โรคมะเร็งที่ตับ โรคตับแข็ง โรคหัวใจ โรคกระเพาะอาหารอักเสบ โรคธาตุพิการ ต่อมไทรอยด์ผลิตฮอร์โมนมากเกินไป โรคเกาต์ อาการลมบ้าหมู โรคไขข้ออักเสบ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศและต่อมลูกหมากอักเสบ เป็นต้น

### 1) โรคมะเร็งที่ตับ

ในผู้ที่มีอาการพิษสุราเรื้อรังจะพบสารอะซีทัลดีไฮด์ (Acetyldehyde) ที่ตับและเป็นตัวการก่อให้เกิดโรคมะเร็งรวมถึงเป็นตัวทำลายกรดอะมิโน Cysteine อีกด้วย ดังนั้น ผู้ติดสุราควรกินอาหารที่ให้โปรตีนและแคลอรีในปริมาณที่พอเหมาะเพื่อช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและสร้างเซลล์ใหม่ทดแทนเซลล์ที่หมดสภาพไป ขณะเดียวกันก็ควรบริโภควิตามินกับแร่ธาตุเสริมควบคู่ไปด้วย

### 2) โรคตับแข็ง

การติดสุราเรื้อรังเป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่งของอาการตับแข็งเนื่องจากเซลล์ในตับที่เป็นตัวรับสารออกฤทธิ์ต่างๆในสุราไม่สามารถทำงานได้ไหวและค่อยๆเสื่อมสภาพตายไป จากนั้นจะเกิดบาดแผลขึ้นมาแทนก็คืออาการตับแข็งนั่นเอง ทั้งนี้ สารอาหารที่จำเป็นในการรักษาอาการตับแข็ง ได้แก่ อาหารที่ประกอบไปด้วยโปรตีนและแคลอรีในปริมาณที่ร่างกายต้องการเช่นเดียวกับในกรณีของโรคมะเร็งที่ตับ นอกจากนี้ก็รวมถึงสารอาหารอื่นๆเช่น

- วิตามินเอช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ เช่น ปอดบวมและวัณโรคที่เป็นโรคซึ่งพบได้บ่อยในผู้ป่วยโรคตับแข็ง
- วิตามินบีรวม ได้แก่ วิตามินบี 1 บี 6 บี 12 และกรดโฟลิกช่วยในการป้องกันโรคที่เกิดจากพิษสุรา เช่น ประสาทอักเสบ เพลลากรา (อาการผิวหนังอักเสบเป็นสีม่วงจ้ำๆ) และอาการแพ้คลื่น

- ไนอาซินและกรดอะมิโนกลูตามีน มีผลในการช่วยระงับไม่ให้เกิดอาการอยากสุรา
- วิตามินซี ป้องกันโรคลึกลับปิดลับ เพราะผู้ป่วยโรคพิษสุรามักจะขาดวิตามินซี
- โคเลีน ช่วยละลายไขมันที่ตับ
- แร่ธาตุอื่นๆ เช่น แมกนีเซียม แมงกานีส สังกะสี ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย

### 3) โรคหัวใจ

สุราจะออกฤทธิ์กระตุ้นให้ชีพจรเต้นเร็วผิดปกติซึ่งทำให้หัวใจทำงานหนัก โดยเฉพาะในผู้ที่มีอาการโรคหัวใจอยู่แล้วอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ ในกรณีนี้การงดดื่มจึงน่าจะเป็นวิธีการแก้ไขที่ได้ผลดีที่สุด

### 4) โรคกระเพาะอาหารอักเสบ

การที่กระเพาะอาหารต้องทำงานหนักมากขึ้นเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดแผลที่กระเพาะอาหารได้ง่ายโดยจะปรากฏอาการต่างๆ เช่น ธาตุพิการ อาหารไม่ย่อย อาเจียน ปวดท้อง ท้องเดิน ปวดศีรษะและลิ้นเป็นฝ้า เป็นต้น ในกรณีนี้ นอกจากการกินยาลดกรดหลังอาหาร 1-3 ชม.แล้ว ยังสามารถบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพประเภทวิตามินบี 12 และธาตุเหล็กเป็นการช่วยเสริมได้อีกด้วย

### 5) อาการอาหารไม่ย่อย

เป็นอีกอาการหนึ่งที่มีสาเหตุมาจากการดื่มสุรา ทำให้เกิดอาการอึดอัดในช่องท้อง ปวดท้อง จุกเสียดบริเวณหลอดอาหาร คลื่นเหียนอาเจียนและมีลมในลำไส้ อาการเหล่านี้แก้ไขได้ด้วยการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 6 และไนอาซิน เป็นต้น

### 6) ต่อมไทรอยด์ผลิตฮอร์โมนมากเกินไป

เนื่องจากสุราจะช่วยเผาผลาญและเป็นตัวช่วยเร่งในการใช้กำลังงานไปอย่างรวดเร็วทำให้สารอาหารต่างๆในร่างกายหมดไปเร็วขึ้น น้ำหนักตัวลด ผู้มีอาการข้างต้นนี้มักจะมีอาการตกใจง่าย จุกเสียด เหนื่อย ตื่นเต้น อารมณ์ไม่แน่นอน นอนไม่หลับ มือสั่น เหงื่อออกง่าย ทนอากาศร้อนไม่ได้ บางรายอาจมีอาการคอพอกร่วมด้วย ซึ่งผู้ที่มีอาการนี้ควรกินโปรตีนเพื่อชดเชยน้ำหนักตัวเสริมด้วยวิตามินบีรวม วิตามินเอ วิตามินอีและธาตุไอโอดีน

### 7) โรคลมบ้าหมู

เกิดจากสมองทำงานผิดปกติชั่วคราวและอาจเกิดขึ้นเป็นพักๆ ซึ่งอาจเกิดจากการดื่มสุรา ดังนั้น ผู้ที่มีอาการควรกินอาหารที่อ่อนที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ไม่กินอาหารมากเกินไป

บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่จำเป็น ได้แก่ วิตามินบี 2 วิตามินบี 6 กรดแพนโทธีนนิค วิตามินเอ วิตามินบี 12 กรดโฟลิก ไนอาซิน กรดแพนแกมมิก วิตามินซี แคลเซียมและแมกนีเซียม

#### 8) โรคเกาท์

คืออาการกรดยูริกสูงในกระแสเลือด โดยที่การดื่มสุราเป็นสาเหตุทำให้กรดนี้จับเป็นตะกอนรอบข้อต่อต่างๆ เช่น ข้อมือ เข่า หู โดยเฉพาะข้อมือและนิ้วเท้าเนื่องจากความผิดปกติของร่างกายในการเผาผลาญสารพิวรีนให้สลายตัวเป็นกรดยูริก อาการที่เกิดขึ้นก็คือการเกิดผื่นสีแดง อาจมีอาการบวมบ้างแต่ก็จะมีอาการเจ็บปวดมาก สำหรับผู้มีอาการโรคเกาท์ควรจะกินยาลดกรดยูริก เช่น ไซโลริค (Zyloric) งดอาหารประเภทเครื่องในสัตว์ ครัวปลา ไข่ปลาพร้อมกับทานวิตามินรวม วิตามินอีและผักผลไม้เพื่อขับกรดยูริกส่วนเกินออกจากร่างกาย

#### 9) โรคไขข้อของพัง

คืออาการเยื่อเมือกอักเสบเนื่องจากแพ้ละอองพืช การดื่มสุราอาจเป็นสาเหตุของอาการนี้ได้เช่นกัน ทำให้มีอาการเป็นหวัด ซึม ปวดศีรษะ มีน้ำตา น้ำมูกใสๆและจามบ่อย บางรายอาจมีอาการเช่นนี้ไปตลอดชีวิตหรืออาจกลายเป็นโรคที่ติดต่อได้ สำหรับอาการนี้ควรบริโภควิตามินเอ เพราะมีความสำคัญต่อระบบทางเดินหายใจ พร้อมด้วยวิตามินซีและวิตามินอีเป็นเวลาติดต่อกัน 4 เดือน

#### 10) อาการต่อมลูกหมากอักเสบ

จะเกิดเฉพาะในเพศชายที่ชอบดื่มสุราหรือกินอาหารรสจัด และส่วนใหญ่มักจะเกิดกับชายสูงอายุ โดยผู้ป่วยที่มีภาวะต่อมลูกหมากอักเสบจะมีอาการปวดอย่างรุนแรงระหว่างถ่วงอั้นทะกับทวารหนัก ถ่ายปัสสาวะบ่อย แรงดันปัสสาวะอ่อน ปัสสาวะได้น้อยและใช้เวลานาน ถ้าปล่อยไว้โดยไม่รักษาก็อาจทำให้ปัสสาวะออกมาเป็นเลือด มีน้ำเหลืองปนมากับปัสสาวะจนถึงแก่ชีวิตในที่สุด ทั้งนี้ อาการของโรคนั้นนอกจากจะรักษาทางยาแล้ว อาหารที่มีโปรตีนสูงก็มีความจำเป็นระหว่างอาการอักเสบหรือมีไข้ นอกจากนั้นก็รวมถึงวิตามินเอ วิตามินรวม วิตามินซีและเกสรผึ้ง (Bee Pollen) ด้วย

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะพบว่า ในบุคคลแต่ละเพศ แต่ละช่วงอายุหรือแต่ละสภาวะที่แตกต่างกันจะมีความจำเป็นหรือต้องการได้รับสารอาหารเพิ่มเติมให้กับร่างกายทั้งสิ้นเพื่อช่วยให้ร่างกายพ้นจากอาการเจ็บป่วยหรือสภาพอ่อนแอ รวมทั้งเสริมความแข็งแรงให้กับร่างกายให้เพิ่มมากขึ้น อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันไม่เพียงแต่บุคคลที่มีอาการเจ็บป่วยหรืออยู่ในสภาวะพิเศษ

เท่านั้นที่สามารถทานอาหารเพื่อสุขภาพได้แต่ยังครอบคลุมไปถึงบุคคลที่มีร่างกายแข็งแรงเป็นปกติอีกด้วยตั้งแต่วัยเด็กไปจนถึงผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นถึงขอบเขตการบริโภคที่ขยายตัวกว้างเพิ่มขึ้น กล่าวคือ ทุกคนมีศักยภาพในการเป็นกลุ่มเป้าหมายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพได้ทั้งสิ้นถ้าต้องการที่จะมีร่างกายและสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีการทำงานของระบบภายในร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ อายุยืนยาว ปราศจากอาการเจ็บป่วยต่างๆ ด้วยเหตุนี้ ผลิตภัณฑ์ต่างๆจึงมีการจำแนกประเภทสำหรับกลุ่มเป้าหมายที่มีความหลากหลายนี้ด้วย เช่น อาหารเพื่อสุขภาพสำหรับเด็ก อาหารเพื่อสุขภาพสำหรับสตรี อาหารเพื่อสุขภาพเพื่อความงามและการควบคุมน้ำหนัก อาหารเพื่อสุขภาพสำหรับนักกีฬาหรือผู้ออกกำลังกายเป็นประจำ และอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อเป็นการตอบสนองของความต้องการในการบริโภคของกลุ่มเป้าหมายเหล่านี้นั่นเอง

### การเลือกซื้อและการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพอย่างเหมาะสม

เนื่องจากความนิยมและความแพร่หลายของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในกลุ่มบุคคลต่างๆจึงสามารถพบผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพวางจำหน่ายอยู่ทั่วไปในปัจจุบัน เช่น ในร้านขายยา ร้านขายผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉพาะหรือในห้างสรรพสินค้า เป็นต้น ผลิตภัณฑ์เหล่านี้มาจากบริษัทผู้ผลิตที่แตกต่างกันออกไป ยิ่งผลิตภัณฑ์ใดเป็นที่ได้รับความนิยมมากก็จะมีบริษัทผู้ผลิตและนำเข้ามากขึ้นด้วยโดยที่ราคาของอาหารเพื่อสุขภาพจะแตกต่างกันออกไปตามประเภทและสถานที่ผลิตของผลิตภัณฑ์นั้นๆ ในกรณีของผลิตภัณฑ์ที่นำเข้าจากต่างประเทศ เช่น จากประเทศสหรัฐอเมริกาหรือออสเตรเลียก็จะมีราคาที่สูงกว่าผลิตภัณฑ์ที่ผลิตภายในประเทศค่อนข้างมาก นอกจากนี้ประเทศผู้ผลิตแล้วประเภทของผลิตภัณฑ์ก็เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความแตกต่างด้านราคาได้เช่นกัน อาหารเพื่อสุขภาพที่สกัดหรือได้มาจากสิ่งที่หาได้ยากและต้องใช้ขั้นตอนในการสกัดหรือผลิตที่ซับซ้อนจะมีราคาสูงขึ้นไปด้วย เช่น โสมและกระดูกอ่อนปลาฉลาม เป็นต้น ราคาของอาหารเพื่อสุขภาพนี้มีระดับของราคาที่เริ่มตั้งแต่ไม่กี่ร้อยบาทไปจนถึงเป็นจำนวนหลายพันบาท

นอกจากผลิตภัณฑ์ที่วางจำหน่ายในร้านประเภทต่างๆแล้วก็ยังมีจำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพในรูปแบบของธุรกิจการขายตรงหรือ direct sales ของบริษัทต่างๆซึ่งเป็นการดำเนินธุรกิจที่มีการนำสินค้าหลากหลายประเภทรวมทั้งอาหารเพื่อสุขภาพมาจำหน่ายโดยอาศัยการประชาสัมพันธ์ติดต่อกันระหว่างบุคคลกับบุคคลในการขายผลิตภัณฑ์ ยิ่งถ้าผู้ขายหรือตัวแทนจำหน่ายสามารถหากลุ่มลูกค้าได้มากก็จะยิ่งได้รับผลตอบแทนจากบริษัทมากขึ้นด้วย ตัวอย่าง

ของผลตอบแทนนี้เช่น ส่วนลดสำหรับตนเองเมื่อซื้อผลิตภัณฑ์ รางวัลสำหรับไปท่องเที่ยวต่างประเทศ รางวัลรถยนต์ส่วนตัวหรือบ้าน เป็นต้น ที่สำคัญก็คือ การดำเนินธุรกิจรูปแบบนี้เป็น การประหยัดการใช้สถานที่และงบในการโฆษณาสินค้าและให้สิทธิ์แก่ทุกคนที่เข้าร่วมในการเป็นผู้ ดำเนินธุรกิจด้วยตนเองได้จึงเป็นที่นิยมอย่างมากในกลุ่มอาชีพต่างๆเพื่อช่วยเสริมรายได้ โดยเฉพาะในอาชีพที่มีโอกาสในการพบปะหรือติดต่อกับคนอื่น ๆ เช่น อาจารย์ ข้าราชการ ช่าง ทำผม ช่างตัดเสื้อ ซึ่งมีความได้เปรียบในการที่จะชักชวนขายสินค้าได้ง่าย นอกจากนั้น ปัจจัย สำคัญที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จของการจำหน่ายผลิตภัณฑ์ก็คือความน่าเชื่อถือของตัวผลิตภัณฑ์ เอง ทั้งนี้อาหารเพื่อสุขภาพในปัจจุบันมักจะได้รับ การสนับสนุนจากรายงานวิจัยทางการแพทย์ เสมอถึงคุณประโยชน์หรือสรรพคุณที่มีต่อร่างกาย ซึ่งสนับสนุนให้ตัวผลิตภัณฑ์มีความน่าเชื่อถื อมากขึ้น

สิ่งสำคัญในการเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพก็คือจะต้องสังเกตอายุของผลิตภัณฑ์ก่อนเป็น อันดับแรกโดยสังเกตได้จากสลากปิดขวดที่จะระบุ วัน/เดือน/ปีที่ผลิต (Manufacture date) และจะมีวัน/เดือน/ปีที่หมดอายุ (Expiration date) อยู่ด้วย ทั้งนี้ผลิตภัณฑ์ส่วนใหญ่จะมีอายุอยู่ได้ ประมาณ 2-3 ปี แต่ถ้าหากเปิดฝาขวดแล้วไม่ควรจะเก็บเอาไว้นานเกิน 6 เดือน ส่วนขวดที่บรรจุก็ ควรจะเป็นขวดแก้วหรือขวดพลาสติกที่มีสีทึบหรือสีชาที่สามารถป้องกันแสงได้ นอกจากนั้นควร สังเกตลักษณะและสีของผลิตภัณฑ์ด้วยและควรเลือกซื้อแต่ผลิตภัณฑ์ที่ใหม่ที่สุด ในการเก็บรักษา ควรเก็บไว้ในที่แห้ง มีอุณหภูมิปกติหรือไม่ก็อาจเก็บในตู้เย็นแล้วปิดฝาให้แน่นก็ได้ ข้อสังเกตอีก ประการก็คือ อาหารเพื่อสุขภาพบางชนิดจะมีคำว่า Chelated กับ Natural อยู่บนสลากด้วยซึ่งมี ความหมายถึง

- **Chelated** มีรากศัพท์มาจากคำว่า Chelos ในภาษากรีกแปลว่าจับไว้หรือเกาะไว้ ซึ่งหมายความว่า อาหารเพื่อสุขภาพนั้นๆได้ผ่านกรรมวิธีผสมโดยธรรมชาติกับโปรตีนชนิดที่ ร่างกายใช้เป็นประโยชน์ได้ทันทีหรือดูดซึมเข้าร่างกายได้ทันทีเมื่อเข้าสู่ลำไส้โดยไม่ต้องผ่าน กระบวนการย่อยอีก อาหารเพื่อสุขภาพประเภทนี้เหมาะสมกับบุคคลที่ร่างกายไม่สามารถย่อย อาหารหรือดูดซึมอาหารมาเป็นประโยชน์ต่อร่างกายได้

- **Natural** หมายถึง อาหารเพื่อสุขภาพที่สกัดจากต้นกำเนิดตามธรรมชาติ เช่น วิตามินอีธรรมชาติได้จากพืชธรรมชาติ เช่น ผักใบเขียว ข้าวต่างๆ (ข้าวเจ้า ข้าวสาลี ข้าวโอ๊ต) น้ำมันพืช น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันจากจมูกข้าวสาลี น้ำมันถั่ว น้ำมันจากเมล็ดงุ่น เป็นต้น

### การใช้อาหารเพื่อสุขภาพอย่างเหมาะสม

ในอาหารเพื่อสุขภาพมักจะประกอบไปด้วยสารต่างๆ เช่น วิตามินและแร่ธาตุต่างๆซึ่งสามารถพบในอาหารได้เช่นเดียวกัน ดังนั้นเมื่อเราต้องการเสริมให้กับร่างกายด้วยเหตุผลใดๆก็ตาม วิธีที่ดีที่สุดในการบริโภคก็คือ ให้มีการดูซึมไปพร้อมกับอาหารอื่นๆที่กินเป็นหลักหรืออาหารทั่วไป ซึ่งก็คือการบริโภคทันทีหลังอาหารในสัดส่วนและปริมาณที่สม่ำเสมอทั้ง 3 มื้อหรือตามที่แพทย์สั่ง อย่างไรก็ตาม ในกรณีที่ไม่สามารถหรือไม่สะดวกในการบริโภคให้ครบทั้ง 3 มื้อให้แบ่งอาหารเพื่อสุขภาพนั้นออกเป็น 2 ส่วนเท่าๆกัน ส่วนหนึ่งบริโภคทันทีหลังอาหารมื้อแรก อีกส่วนหนึ่งให้บริโภคหลังอาหารในมื้อถัดมา แต่ถ้าหากมีความจำเป็นที่จะบริโภคได้เพียงวันละครั้ง ให้เลือกบริโภคหลังมื้ออาหารที่หนักที่สุดจึงจะให้ผลดีที่สุด

### **ข้อควรคำนึงในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ**

การที่ผู้บริโภคนำอาหารเพื่อสุขภาพมาเป็นส่วนหนึ่งของการบริโภคในชีวิตประจำวันก็เพราะด้วยเป้าหมายต่างๆกัน สาเหตุหนึ่งก็เพื่อเป็นการลดการเกิดโรค เช่น มะเร็ง ความดันโลหิต ภาวะอ้วนและโรคหัวใจซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้ทุกคนต้องหันมาให้ความสนใจและดูแลในสุขภาพของตนเองให้มากขึ้น แม้จะเป็นเช่นนั้นก็ตาม มีบุคคลอีกจำนวนมากที่ไม่ต้องการจะปรับเปลี่ยนบริโภคนิสัยของตนเองจึงแสวงหาทางออกที่ง่ายกว่าด้วยการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ จนทำให้การจำหน่ายผลิตภัณฑ์เหล่านี้พัฒนากลายเป็นธุรกิจขนาดใหญ่ การได้รับสารอาหารเพิ่มเติมทำให้เกิดความเข้าใจอย่างผิดๆทำให้ผู้บริโภคละเลยต่อคุณภาพของอาหารที่กินประจำวัน จนกลายเป็นไม่ใส่ใจต่อตนเองเท่าที่ควร ทั้งนี้ในความเป็นจริงแล้วการจะมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงสามารถปฏิบัติได้ด้วยวิธีพื้นฐานดังนี้คือ

- บริโภคอาหารหลายๆประเภทเพื่อให้มีความหลากหลาย
- รักษาน้ำหนักตัวให้เหมาะสม
- หลีกเลี่ยงการบริโภคไขมันโดยเฉพาะชนิดกรดไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอล
- บริโภคอาหารที่มีกากใยและเส้นใยเพียงพอ
- ไม่บริโภคน้ำตาลมากเกินไป
- ไม่บริโภคเกลือหรืออาหารรสเค็มเกินไป
- ดื่มสุราในปริมาณที่เหมาะสม

ถ้าหากสามารถปฏิบัติได้ตามแนวทางเหล่านี้ ร่างกายก็แทบจะไม่มี ความจำเป็นที่จะต้อง การอาหารเพื่อสุขภาพเลย ยกเว้นในกรณีพิเศษต่างๆได้แก่ ผู้ที่ไม่ได้รับสารอาหารเพียงพอหรือ ได้รับสารอาหารในปริมาณต่ำ ผู้เจ็บป่วยหรือผ่านการผ่าตัด สตรีมีครรภ์ คลอดบุตรและให้นมบุตร เป็นต้น นอกจากนี้ การได้รับสารอาหารที่มากเกินไปจนเกินความต้องการก็อาจก่อให้เกิดผลเสีย หรือเป็นอันตรายต่อร่างกาย ทั้งนี้ก็เพราะผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพสามารถให้ทั้งผลดีและ ผลเสียได้เช่นกัน ตัวอย่างเช่น

- **วิตามินอี** มักพบในผักใบเขียวทุกชนิด ถั่วและน้ำมันพืช

**ประโยชน์** : เป็นวิตามินที่มีประโยชน์อย่างมาก สามารถช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ โรคไต โรคหลอดเลือด โรคเบาหวานและโรคอัลไซเมอร์ นอกจากนี้ยังป้องกันโรคมะเร็งและโรคกระดูกได้ ด้วย

**โทษ** : ถ้าได้รับในปริมาณมากเกินไปจะทำให้เกิดภาวะเลือดออก โดยเฉพาะกับผู้ที่กินยาลดความ เข้มข้น ของเลือด

- **วิตามินบี 6** พบในเนื้อปลา สัตว์ปีกและเนื้อสัตว์ส่วนที่ไม่ติดมัน

**ประโยชน์** : ช่วยลดอาการปวดเกร็งในภาวะประจำเดือนและบรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียนของ สตรีในช่วงตั้งครรภ์

**โทษ** : อาจมีผลข้างเคียงให้เกิดอาการไหม้ อักเสบและปวดตามบริเวณแขนและขา นอกจากนี้ก็ยัง ทำให้เกิดอาการเฉื่อยชาและเวียนได้ถ้าได้รับในปริมาณมากเกินไป

- **ธาตุเหล็ก** พบในเนื้อสัตว์และเครื่องใน ปลา ผักใบเขียวโดยเฉพาะผักโขมและผักนึ่ง

**ประโยชน์** : ช่วยคลายอาการปวดเกร็งในช่องท้องในภาวะประจำเดือนและช่วยบำรุงเลือด

**โทษ** : ถ้าได้รับในปริมาณมากเกินไปจะเพิ่มความเสี่ยงต่ออาการขาดเลือดไปหล่อเลี้ยงหัวใจ เนื่องจากไขมันไปพอกที่เส้นเลือดแดงมากขึ้น

- **สังกะสี** พบในเนื้อสัตว์ ตับ ไข่ อาหารทะเลและธัญพืช

**ประโยชน์** : ช่วยในการลำเลียงวิตามินเข้าสู่ร่างกาย ลดความรุนแรงของอาการไข้หวัดและช่วย เสริมสร้างระบบสืบพันธุ์

**โทษ** : ส่งผลต่ออาการภูมิคุ้มกันเสื่อมและขัดขวางไม่ให้ร่างกายใช้ธาตุเหล็กและทองแดงได้เต็มที่

- **แมงนิเซียม** พบในถั่ว นม เนยแข็ง ผักใบเขียวและธัญพืช

**ประโยชน์** : ป้องกันโรคเบาหวาน ภาวะกระดูกพรุนและความดันโลหิตสูง

**โทษ** : ถ้าทานมากเกินไปอาจทำให้เกิดอาการท้องเสียและไตเสื่อม

- **หิวบุก** เป็นพืชกินหัวที่สามารถพองตัวได้ 50-200 เท่า

**ประโยชน์** : เมื่อกินเข้าไปแล้วช่วยให้อิ่มเร็วเพราะหิวบุกจะเข้าไปบดบังพื้นที่ผิวของการดูดซึม ทำให้อาหารดูดซึมได้น้อย

**โทษ** : ถ้ากินมากเกินไปจะทำให้จุกเสียด แน่นท้องหรือหิวบุกอาจพองตัวจนเกิดไปอุดทางเดินหายใจได้

- **มะขามแขก**

**ประโยชน์** : กระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ใหญ่ เป็นยาระบายและช่วยบรรเทาอาการท้องผูก

**โทษ** : หากกินติดต่อกันเป็นเวลานานจะทำให้ลำไส้ใหญ่ทำงานผิดปกติ เป็นตะคริวในช่องท้อง รวมถึงเกิดภาวะขาดโปแตสเซียมในร่างกายอีกด้วย

- **ชิง**

**ประโยชน์** : ช่วยแก้อาการคลื่นไส้ จุกเสียดและขับเสมหะ

**โทษ** : ถ้าหากกินมากเกินไปจะเป็นสาเหตุของมดลูกหดตัวและสตรีมีครรภ์ไม่ควรบริโภค

- **โสม**

**ประโยชน์** : ช่วยกระตุ้นร่างกายให้มีพลังงานและโสมเกาหลีจะช่วยเสริมสมรรถภาพทางเพศ

**โทษ** : เนื่องจากโสมเป็นพืชที่ให้พลังงานสูงมากจึงไม่เหมาะกับผู้ที่มีการของโรคความดันโลหิตสูงเพราะอาจทำให้เส้นเลือดในสมองแตกได้

- **สารสกัดจากใบแปะก๊วย**

**ประโยชน์** : ช่วยให้ระบบสูบฉีดและไหลเวียนของโลหิตมีประสิทธิภาพและสามารถช่วยฟื้นฟูความจำแก่ผู้ป่วยอัลไซเมอร์ด้วย

**โทษ** : อาจก่อให้เกิดอาการปวดศีรษะและการเกิดก๊าซในช่องท้อง

- **รอยัลเจลลี่** เป็นสารสกัดจากเกสรดอกไม้ที่ได้มาจากผึ้ง

**ประโยชน์** : ชะลอริ้วรอยเหี่ยวย่น ฟื้นฟูระบบประสาทและการทำงานของกล้ามเนื้อ



**โทษ :** ผู้ใช้บางรายอาจเกิดอาการแพ้ได้ซึ่งบางครั้งอาจรุนแรงจนทำให้เสียชีวิตได้

### - ฟ้าทลายโจร

**ประโยชน์ :** บรรเทาอาการหวัด แก้ไข้และเจ็บคอ

**โทษ :** บางรายกินแล้วจะเกิดอาการแพ้ ทำให้ปวดหัว ท้องเสียและมีมือเท้าชา

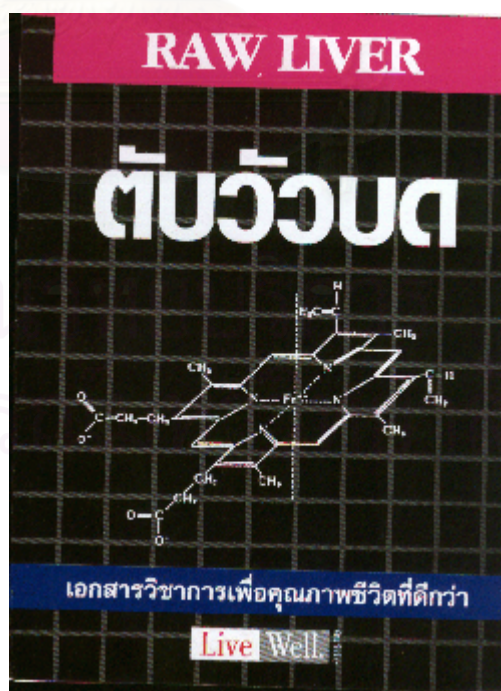
ดังนั้น ในการที่จะบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพควรจะพิจารณาอย่างรอบคอบเสียก่อน ซึ่งวิธีที่ดีที่สุดก็คือ ควรจะปรึกษาแพทย์เสียก่อน โดยก่อนที่จะตัดสินใจบริโภคหรือเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพควรจะปฏิบัติตามคำแนะนำดังนี้ก็คือ

- ตรวจสอบและจดบันทึกอาหารและเครื่องดื่มที่บริโภคเป็นเวลาประมาณ 3-4 วัน จากนั้นจึงคำนวณคุณค่าหรือปริมาณสารอาหารที่ตนเองได้รับเป็นประจำ
- ในกรณีที่พบว่าได้รับสารอาหารน้อยกว่าที่กำหนดตามเกณฑ์ ควรตรวจสอบบริโภคนิสัยของตนเองเสียก่อน ซึ่งถ้าทำได้ก็ควรจะดัดแปลงและปรับเปลี่ยนให้เหมาะสม
- อ่านสลากกำกับผลิตภัณฑ์ทุกครั้งที่ซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ
- เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ตรงกับความต้องการในปริมาณที่ถูกต้อง
- ไม่ควรปฏิบัติตามคำกล่าวที่ว่า “ถ้าหากบริโภคน้อยแล้วได้ผลดีก็ควรจะบริโภคให้เพิ่มมากขึ้น”
- ในกรณีที่เกิดผลข้างเคียงให้หยุดบริโภคทันทีแล้วรีบไปพบแพทย์

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตัวอย่างเอกสารเผยแพร่ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ





Lecithin

---

# เลซิทิน



เอกสารวิชาการเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีกว่า

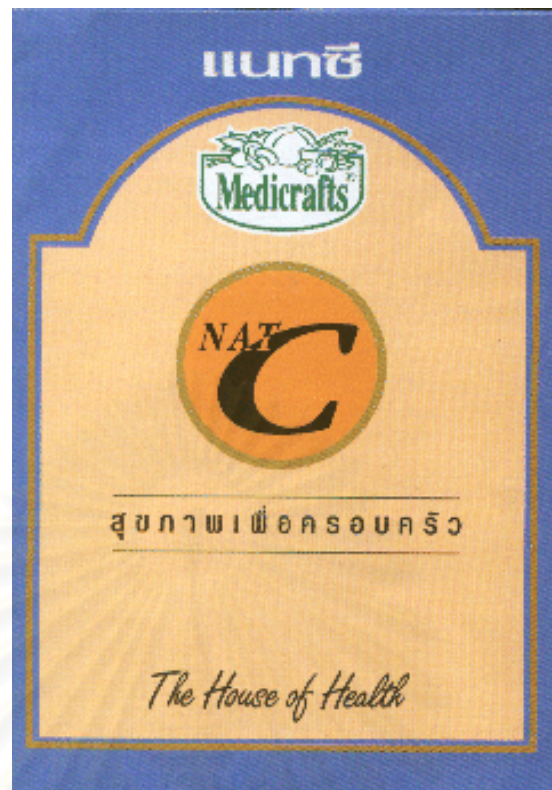
Live Well

BREWER'S YEAST

# บรูเออร์ส ยีสต์

เอกสารวิชาการเพื่อสุขภาพที่ดีกว่า

Live Well



## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายธนภูมิ อติเวทิน เกิดวันที่ 6 กรกฎาคม พ.ศ. 2520 ที่กรุงเทพฯ สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีสังคมวิทยาและมานุษยวิทยาบัณฑิตจากคณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ในปีการศึกษา 2540 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรมานุษยวิทยามหาบัณฑิต คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2541



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย