

รายงานการสำรวจ

การบริโภคอาหาร ของประชาชนไทย



ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข

รายงานการสำรวจการบริโภคอาหารของประชาชนไทย การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ.2551-2552.-- นนทบุรี : สำนักงาน, 2554.

200 หน้า.

1. สุขภาพ--วิจัย. 2. การตรวจสุขภาพ. I. วิชัย เอกพลากร, บรรณาธิการ. II. วราภรณ์ เสถียรนพแก้ว, บรรณาธิการร่วม. III. ชื่อเรื่อง.

613.072

ISBN 978-974-299-161-6

พิมพ์ครั้งแรก : มิถุนายน 2554

จำนวนพิมพ์ : 2000 เล่ม



รายงานการสำรวจการบริโภคอาหารของประชาชนไทย

การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4
พ.ศ. 2551-2552

สนับสนุนโดย

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ และกระทรวงสาธารณสุข

รายงานการสำรวจการบริโภคอาหารของประชาชนไทย
การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4
พ.ศ.2551-2552

ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์ พญ.เยาวรัตน์ ปรปักษ์ขาม

รองศาสตราจารย์ ดร.พญ.มันทนา ประทีปะเสน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัตน์นาภรณ์ เจริญพงศ์

ที่ปรึกษานักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย

ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

บรรณาธิการ

รองศาสตราจารย์ นพ.วิชัย เอกพลากร

คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ผู้เขียน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วราภรณ์ เสถียรนพเก้า

รองศาสตราจารย์ นพ.วิชัย เอกพลากร

แพทย์หญิง รัชดา เกษมทรัพย์

คุณหทัยชนก พรระคะเจริญ

ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

สำนักงานสถิติแห่งชาติ

ผู้ช่วยวิเคราะห์ข้อมูลอาหารบริโภค

นางสาวเจนจิรา เล็กอุทัย

นางสาวกรรณิการ์ ตั้งมั่นจิตเจริญ

นางสาวกาญจนา คงรักษ์

นางสาววรรณวิสา สุตสงวน

นางสาวพิจิตรา สิริฐานุร

นางสาวณัฐพร มิ่งโมรา

นางสาวกรรณิการ์ หมอนพั้งเทียม

นางสาวนัชชา สิทธิมงคล

นางสาวนันทกานต์ แสงใส

นายพิชิตพล ชาลีรินทร์

ผู้ช่วยวิเคราะห์ข้อมูลสถิติและจัดทำเล่มรายงาน

นางสาวรุ่งกานต์ อินทวงศ์

นางสาวจิราลักษณ์ นนทารักษ์

ผู้สนับสนุน

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข

สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ

เครือข่ายการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 : ผู้ดำเนินการเก็บข้อมูล

ส่วนกลาง

รองศาสตราจารย์ นพ.วิชัย เอกพลากร

นางสาวรุ่งกานต์ อินทวงศ์

นางสาวจิราลักษณ์ นนทารักษ์

นางสาวปิยะฉัตร สมทรง

นายสุพรศักดิ์ ทิพย์สุขุม

นางสิริธร ภูมิรัตน์

คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย

สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย

สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย

สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย

สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย

ภาคเหนือ

รองศาสตราจารย์ นพ.สุวัฒน์ จริยาเลิศศักดิ์
อาจารย์กนิษฐา ไทยกล้า
รองศาสตราจารย์ ดร.วงศา เลหาศิริวงศ์
อาจารย์เทอดศักดิ์ พรหมอาร์ักษ์
อาจารย์วัลลภ ใจดี
คุณสุทธินันท์ สระทองหน

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ภาคกลาง

ศาสตราจารย์ นพ.สุรศักดิ์ ฐานิพานิชสกุล
รองศาสตราจารย์ สมรัตน์ เลิศมหาฤทธิ์
อาจารย์ วิไล ชินเวชกิจวานิชย์
คุณอรอุมา ขงรัมย์
คุณนุชนาฏ หวงนากลาง
คุณศุภรินทร์ วิมุกตายน

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ.ปัตพงษ์ เกษสมบูรณ์
รองศาสตราจารย์ นพ.สมเดช พินิจสุนทร
ดร.ปิยธิดา คูหิรัญญรัตน์
แพทย์หญิงเสาวนันทน์ บำเรอราช
รองศาสตราจารย์ อมรรัตน์ รัตนสิริ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุชาดา ภัยหลักล้า
คุณนภาพร ครุสนธิ์
คุณบังอรศรี จินดาวงศ์
คุณวีระพงษ์ สีอุปถัด

ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ภาคใต้

ศาสตราจารย์ นพ.วีระศักดิ์ จงสู่วิวัฒน์วงศ์
แพทย์หญิงรัศมี สังข์ทอง
คุณมะเพาซิส ตืออาวี

หน่วยระบาดวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
หน่วยระบาดวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
หน่วยระบาดวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

กรุงเทพมหานคร

รองศาสตราจารย์ ดร.พรรณวดี พุฒินะ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เฉลิมศรี นันทวรรณ

ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี

ที่ปรึกษาวิชาการด้านโภชนาการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วราภรณ์ เสถียรนพเก้า
รองศาสตราจารย์ ดร.พญ.มันทนา ประทีปะเสน
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรวดี จงสุวัฒน์
แพทย์หญิงแสงโสม สีนะวัฒน์
รองศาสตราจารย์ พัทธนี วินิจจะกุล
รองศาสตราจารย์ ดร.อุไรพร จิตต์แจ้ง
คุณสุจิตต์ สาสีพันธ์
ดร.กานดาวิ มาลีวงษ์

ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
สำนักที่ปรึกษา กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

กิตติกรรมประกาศ

ทางสำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข ขอขอบคุณหน่วยงานที่สนับสนุนงบประมาณในการสำรวจครั้งนี้ ได้แก่ สวรส. สสส. สปสช. และกระทรวงสาธารณสุข และขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่งต่อผู้ให้ความช่วยเหลือสนับสนุนให้มีการสำรวจนี้ขึ้น ได้แก่ นพ.มงคล ณ สงขลา นพ.สุวิทย์ วิบุลผลประเสริฐ นพ.ไพจิตร วราจิต นพ.ศิริวัฒน์ ทิพย์ธราดล นพ.สุภกร บัวสาย ทพ.กฤษดา เรืองอารีย์รัชต์ นพ.วินัย สวัสดิวร นพ.พงษ์พิสุทธิ์ จงอุดมสุข นพ.ศุภกิจ ศิริลักษณ์ รศ.พญ.เยาวรัตน์ ประไพษ์ขาม ศ.นพ.ธาดา ยิบอินซอย และ รศ.พญ.พรพันธุ์ บุญยรัตพันธุ์ ศ.นพ.รัชตะ รัชตะนาวิน นพ.พินิจ ฟ้าอำนาจผล คุณเบญจมาภรณ์ จันทรพัฒน์ และผู้ที่มีส่วนช่วยสนับสนุนให้การสำรวจครั้งนี้สำเร็จลุล่วง

ขอขอบคุณ ผู้วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลและผู้ร่วมเขียนรายงาน ได้แก่ ผศ.ดร.วราภรณ์ เสถียรนพเก้า และพญ.รัชดา เกษมทรัพย์ และขอขอบคุณทีมที่ปรึกษา ได้แก่ รศ.พญ.มันทนา ปะทีปเสน และ ผศ.รัตนภรณ์ เจริญพงศ์

นอกจากนี้ขอขอบคุณเครือข่ายทีมเก็บข้อมูลภาคสนามซึ่งประกอบด้วย อาจารย์จากมหาวิทยาลัยในภาคต่างๆ ได้แก่ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, มหาวิทยาลัยขอนแก่น, มหาวิทยาลัยมหิดล, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เป็นอย่างยิ่ง นอกจากนี้ยังได้รับความช่วยเหลือเป็นอย่างดีจากบุคลากรสาธารณสุขในพื้นที่ 21 จังหวัด จึงขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่ง และสุดท้ายขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างชายและหญิงจำนวน 29,000 ราย รวมทั้งผู้ปกครองเด็กที่ได้สละเวลาในการให้ข้อมูลเป็นอย่างดี มา ณ ที่นี้

นพ.วิชัย เอกพลากร

บรรณาธิการ

คำนำ

อาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อชีวิตและสุขภาพของมนุษย์ การได้รับอาหารที่ไม่เหมาะสม ทั้งประเภทและปริมาณ ย่อมมีผลกระทบต่อสุขภาพอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การประเมินเพื่อทราบสถานะและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนจึงมีความสำคัญต่อการจัดการระบบสุขภาพและสุขภาวะของประชาชน ประเทศไทยมีการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประชากรไทยมาแล้ว 5 ครั้ง โดยกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ในปี พ.ศ. 2503, 2518, 2529, 2538 และ 2546 ตามลำดับ สำหรับการสำรวจด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารในปี พ.ศ. 2551-2 นี้เป็นส่วนหนึ่งของการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 ปี พ.ศ. 2551-2 ซึ่งดำเนินการโดยสำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข และนับเป็นครั้งแรกของการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายที่มีการสำรวจด้านโภชนาการรวมอยู่ด้วย โดยการสำรวจครอบคลุมพฤติกรรมการกินอาหาร ความถี่ในการบริโภคอาหารชนิดต่างๆ และอาหารที่บริโภคน้อยลง 24 ชั่วโมง สำหรับในรายงานฉบับนี้เป็นการเสนอผลการสำรวจความถี่ในการบริโภคอาหารและอาหารที่บริโภคน้อยลง 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา ทางคณะผู้ดำเนินงานหวังเป็นอย่างยิ่งว่า รายงานผลการศึกษานี้จะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินด้านโภชนาการและสุขภาพของประชาชนไทยต่อไป

นพ.พงษ์พิสุทธิ์ จงอุดมสุข
สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	IV
คำนำ	V
สารบัญ	VI
สารบัญตาราง	VII
สารบัญรูป	X
บทคัดย่อสำหรับผู้บริหาร	1
บทที่ 1 ความเป็นมาและวัตถุประสงค์	5
1.1 ความเป็นมา	5
1.2 วัตถุประสงค์	6
บทที่ 2 ระเบียบวิธีการสำรวจ	7
2.1 การสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหาร	7
2.1.1 ประชากรกลุ่มเป้าหมาย	7
2.1.2 การสุ่มตัวอย่างและจำนวนประชากรตัวอย่าง	8
2.1.3 กลุ่มเป้าหมายและขนาดตัวอย่างของแต่ละกลุ่ม	9
2.1.4 การวิเคราะห์ข้อมูล	9
2.1.4.1 การคำนวณค่าถ่วงน้ำหนัก	10
2.1.4.2 การปรับค่าถ่วงน้ำหนักด้วยการไม่ตอบ	10
2.1.4.3 การปรับค่าถ่วงน้ำหนักด้วยการแบ่งข้อมูลออกเป็นชั้นภูมิ	10
2.1.5 เครื่องมือและวิธีการสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหาร	10
2.1.5.1 เครื่องมือการสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหาร	11
2.1.5.2 วิธีการสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหาร	11
2.1.6 การวิเคราะห์ข้อมูลความถี่ในการบริโภคอาหาร	
2.2 การสัมภาษณ์อาหารบริโภคทบทวนความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมง	12
2.2.1 ประชากรกลุ่มเป้าหมาย	12
2.2.2 การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง	12
2.2.3 การสุ่มบุคคลตัวอย่าง	13
2.2.4 เครื่องมือและวิธีการสัมภาษณ์อาหารบริโภคทบทวนความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมง	14
2.2.4.1 เครื่องมือการสัมภาษณ์อาหารบริโภคทบทวนความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมง	14
2.2.4.2 วิธีการสัมภาษณ์อาหารบริโภคทบทวนความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมง	15
2.2.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล	15
2.2.5.1 การอบรมเจ้าหน้าที่ก่อนปฏิบัติการภาคสนาม	15
2.2.5.2 การควบคุมคุณภาพ	16
2.2.5.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล	16

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
2.2.6 การดำเนินการและวิเคราะห์ข้อมูลอาหารบริโภค	17
2.2.7 การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ	18
บทที่ 3 ผลการสำรวจความถี่ในการบริโภคอาหาร	19
3.1 ลักษณะข้อมูลประชากร	19
3.2 ความถี่ในการบริโภคอาหารประเภทต่างๆ	20
3.2.1 ความถี่ในการบริโภคอาหารประเภทต่างๆ ของประชากรเด็กอายุ 2-14 ปี	21
3.2.2 ความถี่ในการบริโภคอาหารประเภทต่างๆ ของประชากรกลุ่มอายุ 15 ปีขึ้นไป	22
3.3 บทสรุปและข้อเสนอแนะจากการสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหาร	25
3.3.1 บทสรุปจากการสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหาร	25
3.3.2 ข้อเสนอแนะจากการสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหาร	29
บทที่ 4 ผลการสำรวจอาหารบริโภคโดยการสัมภาษณ์อาหารบริโภคทบทวน	31
ความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมง	
4.1 ลักษณะข้อมูลประชากรและอาหารบริโภค	31
4.2 การได้รับพลังงานและสารอาหารและการบริโภคอาหารกลุ่มต่างๆ	35
4.2.1 เด็กอายุ 1-8 ปี	35
4.2.2 วัยรุ่นอายุ 9-18 ปี	42
4.2.3 ผู้ใหญ่อายุ 19-59 ปี	49
4.2.4 ผู้สูงอายุอายุ 60 ปีขึ้นไป	56
4.3 ร้อยละของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย จำแนกตามภาคและเขตการปกครอง	63
4.4 บทสรุปและข้อเสนอแนะจากการสัมภาษณ์อาหารบริโภคทบทวน	72
ความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมง	
4.4.1 บทสรุป : การได้รับพลังงานและสารอาหาร และการบริโภคอาหารกลุ่มต่างๆ	72
4.4.1.1 การได้รับพลังงานและสารอาหาร	72
4.4.1.2 การบริโภคอาหารกลุ่มต่างๆ	75
4.4.2 ข้อเสนอแนะในการดำเนินการสำรวจอาหารบริโภคทบทวน	76
ความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมง	

สารบัญ (ต่อ)

		หน้า
บรรณานุกรม		78
ภาคผนวก		81
ภาคผนวก ก	การกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน	83
ภาคผนวก ข	การบริโภคอาหาร (กรัม) ใน 1 วัน เฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่บริโภคอาหาร ตามกลุ่มอาหารต่างๆ จริง ในวันที่สำรวจอาหารบริโภค	89
ภาคผนวก ค	ร้อยละของฐานข้อมูลพลังงาน สารอาหาร และส่วนประกอบทางเคมีในอาหาร	97
ภาคผนวก ง	ความถี่ในการบริโภคประเภทต่างๆ	99

สารบัญตาราง

	หน้า
2.1 จำนวนประชากรตัวอย่าง	9
2.2 การคำนวณจำนวนตัวอย่าง	12
2.3 การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาคและเขตการปกครอง	13
2.4 การคัดเลือกบุคคลตัวอย่างสำหรับการสัมภาษณ์อาหารบริโภคทบทวนความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมง	14
2.5 การจัดกลุ่มอาหารบริโภค	18
3.1 ร้อยละของตัวอย่างอายุ 1-14 ปี จำแนกตามอายุ เพศ เขตการปกครองและภาค (Unweighted)	19
3.2 ร้อยละของตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามอายุ เพศ เขตการปกครองและภาค (Unweighted)	20
3.3 การเปรียบเทียบความถี่ในการกินอาหารบางประเภทของการสำรวจ ปี พ.ศ. 2546 และปี พ.ศ. 2552 ในกลุ่มเด็ก	26
3.4 การเปรียบเทียบความถี่ในการกินอาหารบางประเภทของการสำรวจ ปี พ.ศ. 2546 และ ปี พ.ศ. 2552 ในกลุ่มผู้ใหญ่	27
4.1 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2,969 คน จำแนกตามภาคและลักษณะประชากร	32
4.2 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2,969 คน จำแนกตามภาคและข้อมูลอาหารบริโภค	34
4.3 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณพลังงาน สารอาหาร และส่วนประกอบเคมีในอาหารที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน และร้อยละของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย ของกลุ่มตัวอย่างเด็กอายุ 1-8 ปี จำนวน 448 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ	37
4.4 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารบริโภค (กรัม) ใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างเด็กอายุ 1-8 ปี จำนวน 448 คน จำแนกตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาหาร	40
4.5 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารบริโภค (หน่วยครัวเรือน) ใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างเด็กอายุ 1-8 ปี จำนวน 448 คน จำแนกตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาหาร	41
4.6 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณพลังงาน สารอาหาร และส่วนประกอบเคมีในอาหารที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน และร้อยละของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย ของกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นอายุ 9-18 ปี จำนวน 602 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ	44
4.7 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารบริโภค (กรัม) ใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นอายุ 9-18 ปี จำนวน 602 คน จำแนกตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาหาร	47
4.8 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารบริโภค (หน่วยครัวเรือน) ใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นอายุ 9-18 ปี จำนวน 602 คน จำแนกตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาหาร	48
4.9 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณพลังงาน สารอาหาร และส่วนประกอบเคมีในอาหารที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน และร้อยละของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย ของกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่ อายุ 19-59 ปี จำนวน 935 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ	51
4.10 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารบริโภค (กรัม) ใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่ อายุ 19-59 ปี จำนวน 935 คน จำแนกตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาหาร	54

สารบัญตาราง (ต่อ)

	หน้า
4.11 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารบริโภค (หน่วยครัวเรือน) ใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่อายุ 19-59 ปี จำนวน 935 คน จำแนกตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาหาร	55
4.12 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณพลังงาน สารอาหาร และส่วนประกอบเคมีในอาหารที่ได้รับ จากการบริโภคอาหารใน 1 วัน และร้อยละของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน สำหรับคนไทย ของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 984 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ	58
4.13 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารบริโภค (กรัม) ใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 984 คน จำแนกตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาหาร	61
4.14 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารบริโภค (หน่วยครัวเรือน) ใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 984 คน จำแนกตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาหาร	62
4.15 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยร้อยละของพลังงานและสารอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2,969 คนบริโภค เมื่อเปรียบเทียบกับปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน สำหรับคนไทยใน 1 วัน จำแนกตามภาค	67
4.16 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยร้อยละของพลังงานและสารอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2,969 คนบริโภค เมื่อเปรียบเทียบกับปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน สำหรับคนไทยใน 1 วัน จำแนกตามเขตการปกครอง	69
ก 1 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยร้อยละของการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างเด็กอายุ 1-8 ปี จำนวน 448 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ	84
ก 2 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยร้อยละของการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นอายุ 9-18 ปี จำนวน 602 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ	84
ก 3 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยร้อยละของการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่อายุ 19-59 ปี จำนวน 935 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ	85
ก 4 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยร้อยละของการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 984 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ	85
ก 5 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยร้อยละของการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,969 คน จำแนกตามภาค	86
ก 6 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยร้อยละของการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,969 คน จำแนกตามเขตการปกครอง	87

สารบัญตาราง (ต่อ)

	หน้า
ข 1 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่บริโภคอาหารกลุ่มต่างๆ ในวันที่สำรวจอาหารบริโภค จำแนกตามกลุ่มอายุ	90
ค 1 ร้อยละของฐานข้อมูลพลังงาน สารอาหาร และส่วนประกอบทางเคมีในอาหารที่ได้จาก การประมวลผล ด้วยโปรแกรม INMUCAL-N V.2.0	98
ง 1 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 2-14 ปี ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครองปี พ.ศ. 2551-2	101
ง 2 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 2-14 ปี ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ในเขต/นอกเขตการปกครอง และภาคปี พ.ศ. 2551-2	121
ง 3 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครองปี พ.ศ. 2551-2	142
ง 4 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ในเขต/นอกเขตการปกครอง และภาคปี พ.ศ. 2551-2	164

สารบัญรูป

	หน้า
4.1 ค่าเฉลี่ยร้อยละของการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างเด็กอายุ 1-8 ปี จำนวน 448 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ	35
4.2 ค่าเฉลี่ยร้อยละของการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นอายุ 9-18 ปี จำนวน 602 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ	42
4.3 ค่าเฉลี่ยร้อยละของการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่ อายุ 19-59 ปี จำนวน 935 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ	49
4.4 ค่าเฉลี่ยร้อยละของการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 984 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ	56
4.5 ค่าเฉลี่ยร้อยละของการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2,969 คน จำแนกตามภาค	63
4.6 ค่าเฉลี่ยร้อยละของการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2,969 คน จำแนกตามเขตการปกครอง	64
4.7 ค่ามัธยฐานของการบริโภคโซเดียมของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2,969 คน จำแนกตามภาค	65
4.8 ค่ามัธยฐานของการบริโภคโซเดียมของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2,969 คน จำแนกตามเขตการปกครอง	65
4.9 ค่ามัธยฐานของการบริโภคคอเลสเตอรอลของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2,969 คน จำแนกตามภาค	70
4.10 ค่ามัธยฐานของการบริโภคคอเลสเตอรอลของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2,969 คน จำแนกตามเขตการปกครอง	71
4.11 ค่ามัธยฐานของการบริโภคใยอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2,969 คน จำแนกตามภาค	71
4.12 ค่ามัธยฐานของการบริโภคใยอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2,969 คน จำแนกตามเขตการปกครอง	72
ข 1 การบริโภคข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์ของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2,960 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ	91
ข 2 การบริโภคเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2,891 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ	92
ข 3 การบริโภคไข่ของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,297 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ	92
ข 4 การบริโภคถั่วและผลิตภัณฑ์ของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 783 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ	93
ข 5 การบริโภคนมและผลิตภัณฑ์ของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,051 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ	94
ข 6 การบริโภคผักของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2,821 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ	94
ข 7 การบริโภคผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,453 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ	95
ข 8 การบริโภคน้ำมัน กะทิ ไขมัน และครีมชนิดต่างๆ ของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2,575 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ	96
ข 9 การบริโภคเครื่องปรุงรสของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2,928 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ	96

บทคัดย่อสำหรับผู้บริหาร

การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 ปี พ.ศ. 2551-2 นี้ ดำเนินการโดยสำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข นับเป็นครั้งแรกที่ได้มีการผนวกการสำรวจการบริโภคอาหารของประชาชนไทย ไว้ในการสำรวจสุขภาพฯ นี้ โดยได้สัมภาษณ์เกี่ยวกับความถี่ในการบริโภคอาหาร (Frequency of food consumption) ในบุคคลตัวอย่างอายุ 2-14 ปี จำนวน 8,462 คนและ 15 ปีขึ้นไป 20,470 คน และสัมภาษณ์เกี่ยวกับอาหารบริโภคทบทวนความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมง จากบุคคลตัวอย่าง 2,969 คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทราบแบบแผนการบริโภคอาหารประเภทต่างๆ และประเมินปริมาณของการได้รับพลังงาน และสารอาหารของกลุ่มตัวอย่างประชากรไทย ซึ่งผลการสำรวจพอสรุปได้ดังนี้

ความถี่การบริโภคอาหาร

1. ประเภทอาหารที่เด็กอายุ 2-14 ปี **กินทุกวัน** ได้แก่
ร้อยละ 70 กิน ข้าวขาว ทุกวัน, ร้อยละ 40-50 กิน นมจืด ทุกวัน
ร้อยละ 20-30 กิน ไข่เจียว/ไข่ดาว นมหวาน ขนมกรุบกรอบ ทุกวัน
ร้อยละ 10-20 กิน เนื้อสัตว์ทอด/ผัด/ตุ๋น ปลา ลูกชิ้นขนมปัง น้ำอัดลม ไอศกรีม ลูกอม ทุกวัน
ร้อยละ 1-10 กิน บะหมี่สำเร็จรูป กุ้ง/หอย/ปู ปลาเส้น คุกกี้ ขนมหวาน ทุกวัน
2. ประเภทอาหารที่ผู้ใหญ่อายุ 15 ปีขึ้นไป **กินทุกวัน** ได้แก่
ร้อยละ ≥ 70 กิน ข้าวขาว ทุกวัน, ร้อยละ 30-40 กิน ชา กาแฟ ข้าวเหนียว ทุกวัน
ร้อยละ 20-30 กิน ปลา ร้า/ปลาเจ่า ทุกวัน
ร้อยละ 10-20 กิน เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ผลไม้ ขนมปัง ไอศกรีม ลูกอม ทุกวัน
ร้อยละ 1-10 กิน ข้าวกล้อง กุ้ง หอย ปู นม น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง คุกกี้ นมถั่วเหลือง ขนมปัง ถั่ว ขนมหวาน ขนมกรุบกรอบ ทุกวัน
3. เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย โดยกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ในปี พ.ศ. 2546 กับผลการสำรวจฯ ครั้งนี้ พบว่า ในเด็กอายุ 2-14 ปี อาหารบางประเภท มีร้อยละของการกินเกือบทุกวัน/ทุกวัน เพิ่มขึ้น ได้แก่
 - บะหมี่สำเร็จรูป โดยพบว่า เด็กอายุ 6-14 ปี มีสัดส่วนกินเกือบทุกวันและทุกวันเพิ่มขึ้น กล่าวคือ ประมาณ 1 ใน 10 คนกินบะหมี่สำเร็จรูป ทุกวัน
 - น้ำอัดลม/น้ำหวาน พบว่า เพิ่มขึ้นในเด็กก่อนวัยเรียน และเด็กนักเรียน (อายุ 6-14 ปี) ประมาณ 1 ใน 5 คน กินน้ำอัดลม/น้ำหวาน ทุกวัน
 - ขนมขบเคี้ยว พบว่า ความถี่การกินเพิ่มขึ้นในกลุ่มเด็ก 6-14 ปี และมีมากกว่า 1 ใน 4 คน กิน ขนมขบเคี้ยว ทุกวัน
 - นมจืด กินทุกวันมีสัดส่วนที่เพิ่มขึ้น เป็นร้อยละ 42.9 ในปี พ.ศ. 2552 พบทั้งในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาล และทุกภาคของประเทศ

4. ในผู้ใหญ่ เมื่อเปรียบเทียบการสำรวจปี พ.ศ. 2546 พบการเปลี่ยนแปลงเช่นกัน ทั้งเพิ่มขึ้นและลดลง

การเปลี่ยนแปลงในทางบวกต่อสุขภาพ พบว่า

- สัดส่วนการกินอาหารประเภทเนื้อติดมันทุกวัน ไม่ได้เพิ่มขึ้นจากการสำรวจครั้งก่อน และลดลงอย่างชัดเจนในกลุ่มผู้สูงอายุ จากร้อยละ 10 ทั้งในกลุ่มวัยแรงงานและผู้สูงอายุในปี พ.ศ.2546 ลดลงเป็นร้อยละ 8.5 และ 5.5 ตามลำดับในปี พ.ศ. 2552
- สัดส่วนของการที่กินข้าวกล้องทุกวันเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 2 เป็น ร้อยละ 7
- การกินอาหารประเภทปลา มีการกินทุกวันในกลุ่มวัยแรงงานเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย และในกลุ่มผู้สูงอายุกลับมีความถี่ลดลงเท่าตัว

การเปลี่ยนแปลงในทางลบต่อสุขภาพ พบว่า

- อาหารที่มีสัดส่วนของการกินทุกวันเพิ่มขึ้น ได้แก่ น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง และขนมขบเคี้ยว เป็นต้น

การสัมภาษณ์อาหารบริโภคพบความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมง

5. การวิเคราะห์แหล่งพลังงานจากอาหารบริโภค พบว่า ประชากรไทยได้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน เฉลี่ยร้อยละ 57.6, 16.0 และ 26.4 ตามลำดับ
6. ค่ามัธยฐานร้อยละของปริมาณพลังงานที่ควรได้รับประจำวันมีแนวโน้มที่จะลดลงเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น การได้รับโปรตีนในปริมาณที่มากกว่าร้อยละ 82 ในทุกภูมิภาค กลุ่มอายุ 1-8 ปีบริโภคโปรตีนในปริมาณมาก ในขณะที่กลุ่มผู้สูงอายุบริโภคโปรตีนน้อยและต่ำกว่าความต้องการของร่างกาย การกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมันแตกต่างกันตามภูมิภาคและเขตการปกครอง
7. การได้รับแคลเซียมและธาตุเหล็กจากอาหาร ต่ำกว่าร้อยละ 30.0 และ 67.0 ของปริมาณที่ควรได้รับประจำวัน ตามลำดับ
8. การได้รับฟอสฟอรัสจากอาหาร มากกว่าร้อยละ 70.0 ของปริมาณที่ควรได้รับประจำวัน และกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป
9. การได้รับโซเดียมจากอาหาร ได้รับมากกว่า 2,400 มิลลิกรัมต่อวัน (มัธยฐานได้รับ 3,264 มิลลิกรัมต่อวัน)
10. การได้รับวิตามินจากอาหาร พบว่า กลุ่มอายุ 1-3 ปี มีค่ามัธยฐานการได้รับวิตามินเอมากกว่าร้อยละ 80.0 ของปริมาณที่ควรได้รับประจำวัน และเริ่มลดลงเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น วิตามินบี 1 บี 2 และไนอะซิน พบว่า มีปริมาณการบริโภคลดลง ในกลุ่มที่มีอายุเพิ่มมากขึ้น กลุ่มตัวอย่างในบางภูมิภาค โดยเฉพาะอย่างยิ่งกรุงเทพมหานคร ค่ามัธยฐานการได้รับวิตามินดังกล่าวต่ำกว่าร้อยละ 70.0
11. การได้รับวิตามินซีจากอาหาร น้อยกว่าร้อยละ 50.0 ของปริมาณที่ควรได้รับประจำวัน
12. การบริโภคคอเลสเตอรอลต่ำกว่า 300 มิลลิกรัมต่อวัน
13. การบริโภคใยอาหารค่อนข้างต่ำ (ค่ามัธยฐานต่ำสุดเท่ากับ 1.8 กรัม ค่ามัธยฐานสูงสุดเท่ากับ 8.0 กรัม)
14. การบริโภคอาหารกลุ่มต่างๆ พบว่า ในแต่ละวันกลุ่มตัวอย่างบริโภคอาหารไม่ครบทุกหมวดหมู่ โดยเฉพาะอาหารหลัก 5 หมู่
15. กลุ่มอาหารหลักที่กลุ่มตัวอย่างประชากรไทยบริโภคต่ำกว่าปริมาณที่แนะนำให้บริโภค ได้แก่ นม และผลิตภัณฑ์ ผัก และผลไม้

16. สำหรับกลุ่มข้าวแบ่งและผลิตภัณฑ์ พบว่า ส่วนใหญ่บริโภคข้าวแบ่งและผลิตภัณฑ์ที่ขัดสี ปริมาณการบริโภคจะเพิ่มตามอายุ และจะลดลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ
17. การบริโภคอาหารที่เป็นแหล่งสำคัญของโปรตีน ได้แก่ กลุ่มเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ ไข่ และถั่ว และผลิตภัณฑ์ของกลุ่มตัวอย่างจะอยู่ใกล้เคียงกับปริมาณที่แนะนำตามธงโภชนาการ
18. ค่ามัธยฐานปริมาณน้ำมัน กะทิ ไขมัน และครีมนิดต่างๆ ที่กลุ่มตัวอย่างบริโภคอยู่ระหว่าง 12.5 ถึง 30.0 กรัม และค่ามัธยฐานปริมาณเครื่องปรุงรส อยู่ระหว่าง 18.6 ถึง 74.9 กรัม

ผลการสำรวจนี้แสดงให้เห็นว่า แนวโน้มการบริโภคอาหารของประชากรไทย ยังมีส่วนที่ต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภค ดังนั้นภาคส่วนที่เกี่ยวข้องควรเร่งดำเนินการ ทางด้านนโยบายและยุทธศาสตร์ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ปรับกลยุทธ์ด้านการสร้างเสริมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพในประชาชนไทย โดยมีเป้าหมายและการดำเนินงานอย่างชัดเจน ร่วมกับการณรงค์ให้ความรู้แก่ประชาชนและทุกภาคส่วนให้ตระหนักถึงการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพและมีการเฝ้าระวังพฤติกรรมบริโภคอาหารโดยการสำรวจฯ เป็นระยะ

ความเป็นมาและวัตถุประสงค์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วราภรณ์ เสถียรนพแก้ว

1.1 ความเป็นมา

ในช่วงระยะเวลาหลายสิบปีที่ผ่านมา ประเทศไทยเป็นหนึ่งในหลายๆ ประเทศที่ประสบความสำเร็จอย่างสูงในการลดอัตราการเกิด ขณะที่อัตราการเกิดลดลงอย่างรวดเร็วอัตราการตายก็ลดลงเช่นกัน ทั้งนี้เนื่องจากความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ และการให้บริการที่ทั่วถึงและครอบคลุมของการสาธารณสุขไทย ทำให้อายุขัยเฉลี่ยของประชากรไทยเพิ่มขึ้นทั้งในเพศชายและหญิง และส่งผลให้สัดส่วนของประชากรวัยสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยพบว่า ในปี พ.ศ. 2539 จำนวนประชากรผู้สูงอายุเท่ากับร้อยละ 7 ของประชากรรวม และเพิ่มเป็นร้อยละ 9 ในปี พ.ศ. 2543 และมีการคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2563 สัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 15 ของประชากรรวม¹

การเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุ สามารถนำมาซึ่งปัญหาต่างๆ มากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาทางด้านสุขภาพ ผู้สูงอายุจำนวนมากกำลังเผชิญหน้ากับโรคภัยไข้เจ็บรวมถึงภาวะแทรกซ้อนอันเนื่องจากการขาดการดูแลหรือรักษาที่ต่อเนื่อง การพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุ หรือการจัดตั้งระบบการดูแลสุขภาพเชิงรุก สำหรับผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรังไม่สามารถรองรับปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุได้เพียงพอ Johanna Dwyer² เสนอแนะว่า การให้การดูแลสุขภาพตั้งแต่เริ่มต้นของชีวิตเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกฝ่ายต้องให้ความสนใจ เพราะการให้การดูแลสุขภาพตั้งแต่เริ่มต้นของชีวิตสามารถลดอัตราการเจ็บป่วยและค่าใช้จ่ายทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับโรคเรื้อรังและทุพพลภาพลงได้มาก

จากอดีตถึงปัจจุบันมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์จำนวนมากที่ยืนยันถึงความเกี่ยวข้องของอาหารและโภชนาการกับภาวะสุขภาพในทุกช่วงชีวิต จากการศึกษาขนาดของภาระโรคที่เกิดจากปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญในประเทศกำลังพัฒนาในปี ค.ศ. 2000³ ชี้ให้เห็นว่า โรคที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการทำให้เกิดการสูญเสียปีสุขภาวะ (Disability-adjusted life years-DALYs) ที่สูง โรคดังกล่าวประกอบด้วย โรคหลอดเลือดสมอง คิดเป็น 4.7% DALYs และโรคหลอดเลือดหัวใจ 3.2% DALYs โดยปัจจัยเสี่ยงที่สัมพันธ์กับทั้งสองโรคนี้ คือ ความดันโลหิตสูงเท่ากับ 5% DALYs ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน 2.7% DALYs ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง 2.1% DALYs และการบริโภคผักและผลไม้ต่ำ 1.9% DALYs

สำหรับประเทศไทย คณะทำงานภาระโรคและการบาดเจ็บที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยเสี่ยงกระทรวงสาธารณสุข⁴ ทำการศึกษาขนาดของภาระโรคที่เกิดจากปัจจัยเสี่ยง ในปี พ.ศ. 2542 พบว่า ทั้งเพศชายและหญิงมีการสูญเสียปีสุขภาวะสูงจากโรคหลอดเลือดสมอง เท่ากับ 5% DALYs ในเพศชาย และ 6% DALYs ในเพศหญิง เบาหวาน 3% DALYs ในเพศชาย และ 6% DALYs ในเพศหญิง โรคหลอดเลือดหัวใจ 3% DALYs ในเพศชายและเพศหญิง และโลหิตจาง 3% DALYs ในเพศหญิง โดยมีความสัมพันธ์กับปัจจัยเสี่ยงทางด้านอาหารและโภชนาการ เช่นเดียวกับที่พบในประเทศกำลังพัฒนาอื่นๆ³

การสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 3 พ.ศ.2546-2547⁵ ในประชากรกลุ่มศึกษาอายุ ≥ 15 ปี จำนวน 39,290 คน พบว่า ประชากรไทย ร้อยละ 22.5 ในเพศชาย และ 34.4 ในเพศหญิง มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน ร้อยละ 15.4 ในเพศชาย และ 10.6 ในเพศหญิงมีความผิดปกติของน้ำตาลในเลือด และร้อยละ 23.3 ในเพศชายและ 20.9 ในเพศหญิงเป็นโรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น ปัญหาสุขภาพดังกล่าว เกี่ยวข้องโดยตรงกับปัจจัยด้านอาหารและพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม นอกจากนี้ในการสำรวจครั้งนี้ได้เริ่มมีการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยใช้แบบสัมภาษณ์ความถี่ถึงปริมาณในการบริโภคผักและผลไม้ และแบบสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหารกลุ่มต่างๆ จากการสำรวจการบริโภคผักและผลไม้⁶ พบว่า เพียงร้อยละ 26.6 หรือ 1 ใน 4 ของประชากรไทยที่รับประทานผักและผลไม้ตามปริมาณที่แนะนำ (≥ 5 ส่วนต่อวัน)⁷ สำหรับความถี่ในการบริโภคอาหาร พบว่า ประชากรไทยอายุ ≥ 15 ปีกินเนื้อสัตว์ในกลุ่มไขมันสูงเช่น ขาหมู หมูสามชั้น หนังเป็ด/ไก่ ไส้กรอก กุนเชียง หมูยอ เกือบทุกวัน (4-6 ครั้ง/สัปดาห์) ร้อยละ 12.1 และร้อยละ 8.5 กินทุกวัน (≥ 1 ครั้งต่อวัน) กินอาหารทอดเกือบทุกวันร้อยละ 10.0 และกินทุกวันร้อยละ 6.8 กินอาหารที่มีกะทิ เช่น แกงเผ็ด ต้มข่า ก๋วยเตี๋ยวต้มยำ เกือบทุกวันร้อยละ 10.1 และกินทุกวันร้อยละ 4.9 กินขนมขบเคี้ยวเกือบทุกวันร้อยละ 5.6 และกินทุกวันร้อยละ 5.3 ดื่มน้ำอัดลม/น้ำหวานเกือบทุกวันร้อยละ 7.5 และดื่มทุกวันร้อยละ 8.6 ดื่มนมสด/กินโยเกิร์ตแบบกระป๋องเกือบทุกวันร้อยละ 5.8 และกินทุกวันร้อยละ 6.6 และดื่มนมโยเกิร์ตชนิดดื่มเกือบทุกวันร้อยละ 4.1 และดื่มทุกวันร้อยละ 4.2 (หมายเหตุ: ข้อมูลความถี่ในการบริโภคอาหารกลุ่มต่างๆ ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลดิบของการสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2546-2547 ซึ่งข้อมูลส่วนนี้ไม่ได้ถูกบันทึกในเล่มรายงานฉบับสมบูรณ์)

การสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 นอกจากทำการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพและตรวจร่างกายเช่นเดียวกับการสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2546-2547 แล้ว ได้ขยายกลุ่มประชากรที่สำรวจให้ครอบคลุมประชากรตั้งแต่อายุ ≥ 1 ปี ทำการสำรวจโดยการสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหารของประชากรไทยอายุ 2 ปีขึ้นไป และสำรวจอาหารบริโภคโดยการสัมภาษณ์อาหารบริโภคทบทวนความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมง (24-hour Dietary Recall) ซึ่งวิธีการประเมินอาหารดังกล่าวทำให้ทราบข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับชนิดของอาหารที่บริโภค, สามารถใช้เพื่อประเมินการได้รับสารอาหารของกลุ่มประชากร/ตัวอย่าง, ภาระต่อผู้ถูกสัมภาษณ์อยู่ในระดับปานกลางถึงต่ำ เป็นต้น

1.2 วัตถุประสงค์

1. ศึกษาความถี่การบริโภคอาหาร ประเภทอาหารและกลุ่มอาหารหลักของประชากรไทยอายุ 2 ปีขึ้นไป
2. ประเมินปริมาณของการได้รับพลังงาน และสารอาหารของกลุ่มตัวอย่างประชากรไทย เมื่อเปรียบเทียบกับปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย รวมถึงแบบแผนการบริโภคอาหารกลุ่มต่างๆ ในกลุ่มตัวอย่างประชากรไทยอายุ 1 ปีขึ้นไป

ระเบียบวิธีการสำรวจ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วราภรณ์ เสถียรนพแก้ว

รองศาสตราจารย์ นพ.วิชัย เอกพลากร

คุณหทัยชนก พรศเจริญ

2.1 การสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหาร

2.1.1 ประชากรกลุ่มเป้าหมาย

ประชากรอายุตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไป โดยแบ่งเป็นกลุ่มอายุตามพัฒนาการทางชีวภาพและด้านสังคม การศึกษา เป็น 3 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มเด็ก (อายุ 1-14 ปี) ซึ่งในกลุ่มนี้ยังแยกตามการเจริญเติบโตเป็น
 - 1.1 กลุ่มเด็กก่อนวัยเรียน (1-5 ปี) สำหรับการสัมภาษณ์ข้อมูลความถี่บริโภคอาหาร เริ่มจากเด็กอายุ 2 ปีขึ้นไป
 - 1.2 กลุ่มเด็กวัยเรียน (6-14 ปี)
2. วัยทำงาน (15-59 ปี)
3. วัยสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป)

2.1.2 การสุ่มตัวอย่างและจำนวนประชากรตัวอย่าง

การสำรวจครั้งนี้ใช้แผนการสุ่มตัวอย่างเชิงความน่าจะเป็น (Probability sampling) แบบกลุ่มหลายขั้น (Multistage cluster sampling) โดยมีประชากรกลุ่มเป้าหมายคือประชากรที่มีรายชื่อในทะเบียนราษฎร กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย ที่อาศัยอยู่ใน 4 ภาคของประเทศและกรุงเทพมหานคร และแบ่งประชากรเป็นกลุ่มตามชั้นภูมิต่างๆ ขั้นตอนการสุ่มมีดังนี้

ขั้นที่ 1 เลือกจังหวัด 5 จังหวัดจากแต่ละภาคใน 4 ภาคของประเทศโดยวิธีการสุ่มตัวอย่าง (Random sampling) ตามขนาดของประชากร (Proportional to size) โดยแบ่งจังหวัดตามขนาดประชากรเป็น 3 ระดับ คือ ใหญ่ กลาง และเล็กได้จังหวัดตัวอย่าง 20 จังหวัดดังนี้

ภาคเหนือ ประกอบด้วย เชียงใหม่ น่าน สุโขทัย เพชรบูรณ์ และอุทัยธานี

ภาคกลาง ประกอบด้วย ปราจีนบุรี ลพบุรี จันทบุรี นครปฐม และเพชรบุรี

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประกอบด้วย เลย ขอนแก่น บุรีรัมย์ มุกดาหาร และอุบลราชธานี

ภาคใต้ ประกอบด้วย ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง และสตูล

ขั้นที่ 2 เลือกอำเภอตัวอย่าง จากแต่ละจังหวัดตัวอย่างโดยใช้การสุ่มเลือกเป็นสัดส่วนตามขนาดของประชากร เช่นเดียวกับระดับจังหวัด โดยเลือกจากจังหวัดใหญ่ 7 อำเภอ จังหวัดขนาดกลาง 5 อำเภอ และจังหวัดเล็ก 3 อำเภอ

ขั้นที่ 3 เลือกหน่วยเลือกตั้งหรือหมู่บ้าน จากแต่ละเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาล ในแต่ละอำเภอ ตัวอย่าง

ขั้นที่ 4 สุ่มเลือกบุคคลตัวอย่างตามกลุ่มอายุ เพศ ที่กำหนดไว้ (ชาย/หญิง ในกลุ่มอายุ 1-14 ปี, 15-59 ปี และ 60 ปีขึ้นไป) โดยวิธี Systematic random sampling จากหน่วยเลือกตั้งหรือหมู่บ้านตัวอย่าง

สำหรับกรุงเทพมหานคร จะสุ่มเลือก 1 เขต จากแต่ละกลุ่มพื้นที่ของ 12 กลุ่มพื้นที่ของกรุงเทพมหานคร (คือ รัตนโกสินทร์ ลุมพินี วิภาวดี เจ้าพระยา ธนบุรี ดากสิน พระนครเหนือ บุรพา สุวินทวงศ์ ศรีนครินทร์ มหาสวัสดิ์ และกลุ่มสนามชัย) จากนั้นในแต่ละเขตจะสุ่มหน่วยเลือกตั้ง และขั้นสุดท้ายคือการสุ่มประชากรตามเพศและกลุ่มอายุ จากหน่วยเลือกตั้ง/หมู่บ้าน แต่ละหน่วย

2.1.3 ขนาดตัวอย่าง

การกำหนดขนาดของประชากรกลุ่มเป้าหมาย ใช้ความชุกของสถานะสุขภาพที่ต่ำที่สุดในแต่ละประชากรกลุ่มเป้าหมายเป็นเกณฑ์โดยคำนึงถึงการสุ่มเลือกประชากรตัวอย่างโดยไม่มี Replacement ด้วย ตาราง 2.1 คือ ขนาดตัวอย่างที่ประมาณได้โดยเกณฑ์ดังกล่าวแล้วแยกตามกลุ่มอายุที่ศึกษา สุ่มจากประชาชนไทยที่มีรายชื่ออยู่ในสำนักทะเบียนราษฎร กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย

ขนาดตัวอย่าง

เพื่อให้สามารถนำเสนอผลได้ตามระดับของการนำเสนอผลที่กำหนด คือ กรุงเทพมหานคร และภาค 4 ภาค จำแนกตามเขตการปกครอง กลุ่มอายุ และเพศ รวมทั้งสิ้น 27 สตราตัม ดังนั้นในการกำหนดขนาดตัวอย่างเพื่อให้สามารถนำเสนอผลได้ทุกสตราตัม จะต้องกำหนดขนาดตัวอย่างในแต่ละสตราตัมอย่างอิสระต่อกัน โดยได้ทำการคำนวณขนาดตัวอย่างที่เหมาะสมสำหรับการประมาณค่าสัดส่วนประชากร ในกรณีใช้แผนการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย โดยใช้สูตรการคำนวณขนาดตัวอย่างดังนี้

$$n = \frac{Nk^2PQ}{k^2PQ + NE^2}$$

โดยที่ n = ขนาดตัวอย่าง

N = ขนาดประชากร

k = ค่าคงที่ของระดับความเชื่อมั่นที่ $1-\alpha$

P = สัดส่วนของประชากรที่สนใจศึกษา

Q = $1 - P$

E = ขนาดของความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้

หลังจากที่ได้ขนาดตัวอย่างในแต่ละสตราตัมแล้ว สิ่งที่ต้องนำมาใช้ประกอบการพิจารณาคือทรัพยากรที่มีอยู่ เช่น งบประมาณ เวลา และกำลังคน นอกจากนี้ยังต้องพิจารณาจากแผนการสุ่มตัวอย่าง โดยขนาดตัวอย่างในแต่ละชั้นจะปรากฏอยู่ในหัวข้อ 2.4

ตารางที่ 2.1 จำนวนประชากรกลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มอายุ (ปี)	ชาย	หญิง	รวม
1-14	4,870	4,870	9,740
15-59	6,120	6,120	12,240
60 ⁺	4,860	4,860	9,720
รวม	15,850	15,850	31,700

2.1.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

2.1.4.1 การคำนวณค่าถ่วงน้ำหนัก

การคำนวณค่าประมาณยอดรวมของจำนวนประชากรที่ต้องการศึกษา ต้องใช้ค่าถ่วงน้ำหนัก ซึ่งสามารถคำนวณได้จากผลคูณของค่าต่างๆ เหล่านี้

การคำนวณค่าถ่วงน้ำหนักเริ่มต้น (Base weights) คำนวณจากแผนการสุ่มตัวอย่างที่ใช้ โดยค่าถ่วงน้ำหนักเริ่มต้นจะมีค่าเท่ากับผลคูณส่วนกลับของความน่าจะเป็นที่หน่วยตัวอย่างจะถูกเลือกมาเป็นตัวแทนในแต่ละชั้น ในการสำรวจนี้แผนการสุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นแบบ Stratified four-stage sampling ดังนั้นความน่าจะเป็นที่หน่วยตัวอย่างในแต่ละชั้นจะถูกเลือกเป็นตัวแทนสามารถคำนวณได้ดังนี้

- หน่วยตัวอย่างขั้นที่ 1 (กรุงเทพมหานคร/จังหวัดตัวอย่าง) ถูกเลือกด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบ Systematic Sampling ด้วยความน่าจะเป็น $\frac{a_h}{A_h}$ โดยที่

a_h คือ จำนวนกรุงเทพมหานคร/จังหวัดตัวอย่าง สตราตัม h

A_h คือ จำนวนกรุงเทพมหานคร/จังหวัดทั้งสิ้น สตราตัม h

- หน่วยตัวอย่างขั้นที่ 2 (เขต/อำเภอตัวอย่าง) ถูกเลือกด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบ Systematic Sampling ด้วยความน่าจะเป็น $\frac{b_{hc}}{B_{hc}}$ โดยที่

b_{hc} คือ จำนวนเขต/อำเภอตัวอย่าง ของกรุงเทพมหานคร/จังหวัดตัวอย่าง c สตราตัม h

B_{hc} คือ จำนวนเขต/อำเภอทั้งสิ้นของกรุงเทพมหานคร/จังหวัดตัวอย่าง c สตราตัม h

- หน่วยตัวอย่างขั้นที่ 3 (หน่วยเลือกตั้ง/หมู่บ้านตัวอย่าง) ถูกเลือกด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบ Systematic Sampling ด้วยความน่าจะเป็น $\frac{m_{hcdi}}{M_{hcdi}}$ โดยที่

m_{hcdi} คือ จำนวนหน่วยเลือกตั้งตัวอย่างของเขตการปกครอง i เขต/อำเภอตัวอย่าง d กรุงเทพมหานคร/จังหวัดตัวอย่าง c สตราตัม h

M_{hcdi} คือ จำนวนหน่วยเลือกตั้งทั้งสิ้นของเขตการปกครอง i เขต/อำเภอตัวอย่าง d กรุงเทพมหานคร/จังหวัดตัวอย่าง c สตราตัม h

- หน่วยตัวอย่างขั้นที่ 4 (ประชาชนตัวอย่าง) ถูกเลือกด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบ Systematic Sampling ด้วยความน่าจะเป็น $\frac{n_{hcdiej k}}{N_{hcdiej k}}$ โดยที่

$n_{hcdiej k}$ คือ จำนวนประชาชนตัวอย่างตามที่กำหนดให้ของกลุ่มอายุ k เพศ j หน่วยเลือกตั้ง e เขตการปกครอง i เขต/อำเภอตัวอย่าง d กรุงเทพมหานคร/จังหวัดตัวอย่าง c สตราตัม h

$N_{hcdiej k}$ คือ จำนวนประชาชนทั้งสิ้น ของกลุ่มอายุ k เพศ j หน่วยเลือกตั้ง e เขตการปกครอง i เขต/อำเภอตัวอย่าง d กรุงเทพมหานคร/จังหวัดตัวอย่าง c สตราตัม h

ดังนั้นค่าถ่วงน้ำหนักเริ่มต้นสำหรับประชาชนตัวอย่าง f กลุ่มอายุ k เพศ j หน่วยเลือกตั้ง e เขตการปกครอง i เขต/อำเภอตัวอย่าง d กรุงเทพมหานคร/จังหวัดตัวอย่าง c สตราตัม h คือ

$$W_{hcdiej k f} = \frac{A_h}{a_h} \times \frac{B_{hc}}{b_{hc}} \times \frac{M_{hcdi}}{M_{hcdi}} \times \frac{N_{hcdiej k}}{N_{hcdiej k}}$$

2.1.4.2 การปรับค่าถ่วงน้ำหนักด้วยการไม่ตอบ (Non-response adjustment)

$$Adj_NR_{hcdiej k f} = \frac{n_{hcdiej k}}{n'_{hcdiej k}}$$

$n_{hcdiej k}$ คือ จำนวนประชาชนตัวอย่างตามที่กำหนดให้ ของกลุ่มอายุ k เพศ j หน่วยเลือกตั้ง e เขตการปกครอง i เขต/อำเภอตัวอย่าง d กรุงเทพมหานคร/จังหวัดตัวอย่าง c สตราตัม h

$n'_{hcdiej k}$ คือ จำนวนประชาชนตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือ ของกลุ่มอายุ k เพศ j หน่วยเลือกตั้ง e เขตการปกครอง i เขต/อำเภอตัวอย่าง d กรุงเทพมหานคร/จังหวัดตัวอย่าง c สตราตัม h

2.1.4.3 การปรับค่าถ่วงน้ำหนักด้วยการแบ่งข้อมูลออกเป็นชั้นภูมิ (Post stratification calibration adjustment)

การปรับค่าถ่วงน้ำหนักด้วยการแบ่งข้อมูลออกเป็นชั้นภูมินั้น ใช้ค่าจำนวนประชากรจากสำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทยปรับ โดยเป็นค่าจำนวนประชากร ของกลุ่มอายุ k เพศ j เขตการปกครอง i จังหวัดตัวอย่าง c สตราตัม h

ดังนั้นค่าถ่วงน้ำหนักสุดท้าย (Final weights) ที่กำหนดให้แต่ละหน่วยตัวอย่างขั้นสุดท้ายนั้น ได้คำนวณจากผลคูณของค่าถ่วงน้ำหนักเริ่มต้น (Base weights) การปรับการไม่ตอบ (Non-response adjustment) และการปรับด้วยการแบ่งข้อมูลออกเป็นชั้นภูมิ โดยค่าถ่วงน้ำหนักนี้จะใช้เพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการประมาณค่าประชากร

2.1.5 เครื่องมือและวิธีการสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหาร

2.1.5.1 เครื่องมือการสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหาร

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลความถี่ในการบริโภคอาหารโดยใช้แบบสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหาร (Food Frequency Questionnaire, FFQ) ประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ 2 ชุดย่อย ซึ่งแต่ละชุดจะใช้ในการสัมภาษณ์ประชากรไทยในกลุ่มอายุแตกต่างกันดังนี้

1. แบบสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหารชุดที่ 1 ใช้ในการสัมภาษณ์ประชากรไทยอายุ 2 ปี-14 ปี 11 เดือน โดยคำถาม เกี่ยวข้องกับความถี่ในการบริโภคอาหารจำนวน 39 ประเภท อาหารดังกล่าวจำแนกเป็นกลุ่มต่างๆ ดังนี้

1.1 อาหารในกลุ่มอาหารหลัก ได้แก่ กลุ่มเนื้อสัตว์ต่างๆ นม ไข่ และถั่ว และกลุ่มธัญพืช และแป้ง

1.2 อาหารกลุ่มเสี่ยง เช่น อาหารที่มีไขมันสูง อาหารที่มีไขมันและโซเดียมสูง อาหารที่มีโซเดียมสูง อาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง อาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง และไขมันสูง อาหารที่มีน้ำตาลสูง อาหารที่มีไขมันสูง และน้ำตาลสูง และหน่อไม้ประเภทต่างๆ

2. แบบสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหารชุดที่ 2 ใช้ในการสัมภาษณ์ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป (แบบสัมภาษณ์วัยแรงงาน และวัยสูงอายุ) โดยคำถาม เกี่ยวข้องกับความถี่ในการบริโภคอาหารจำนวน 44 ประเภท อาหารดังกล่าวจำแนกเป็นกลุ่มต่างๆ ดังนี้

2.1 อาหารในกลุ่มอาหารหลัก ได้แก่ กลุ่มเนื้อสัตว์ต่างๆ นม ไข่ และถั่ว และกลุ่มธัญพืช และแป้ง

2.2 อาหารกลุ่มเสี่ยง เช่น อาหารที่มีไขมันสูง อาหารที่มีไขมันและโซเดียมสูง อาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง อาหารที่มีโซเดียมสูง อาหารที่มีน้ำตาลสูง อาหารที่มีคอเลสเตอรอลและแป้ง/น้ำตาลสูง อาหารที่มีไขมันและแป้ง/น้ำตาลสูง อาหารที่มีไขมัน โซเดียม และแป้งสูง อาหารที่มีส่วนประกอบของคาเฟอีน และหน่อไม้ประเภทต่างๆ

2.3 อาหารกลุ่มป้องกัน ได้แก่ อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง (วิตามิน/เกลือแร่/เส้นใยอาหารสูง) และอาหารที่มีไขมันต่ำ

โดยกำหนดระดับความถี่ของการกินอาหารประเภทต่างๆ 7 ระดับดังนี้ ไม่กินเลย, น้อยกว่า 1 ครั้งต่อเดือน, 1-3 ครั้งต่อเดือน, 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์, 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์, 1 ครั้งต่อวัน, หรือ มากกว่า 1 ครั้งต่อวัน

2.1.5.2 วิธีการสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหาร

ในการสัมภาษณ์ให้ถามประเภทอาหารเรียงไปตามลำดับตั้งแต่ข้อ 1 เป็นต้นไป โดยมีขั้นตอนการถามคำถาม ดังนี้

1. ให้ผู้สัมภาษณ์ถาม ดังนี้ “ในอาหารแต่ละประเภทท่าน (ผู้ถูกสัมภาษณ์) กินหรือไม่”

2. ผู้สัมภาษณ์พิจารณาเฉพาะประเภทอาหารที่ผู้ถูกสัมภาษณ์ระบุว่ากิน และถามคำถามดังนี้ “ท่าน (ผู้ถูกสัมภาษณ์) กินอาหารดังต่อไปนี้บ่อยเพียงใด”

3. ในขณะที่ถามความถี่ในการกินอาหารผู้สัมภาษณ์ใช้แผ่นภาพ แสดงความถี่ของการกินอาหารประเภทต่างๆ ประกอบในการจดบันทึก โดยระดับความถี่ในการกินอาหาร แบ่งได้ 7 ระดับดังนี้ ไม่กินเลย, น้อยกว่า 1 ครั้งต่อเดือน, 1-3 ครั้งต่อเดือน, 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์, 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์, 1 ครั้งต่อวัน, หรือ มากกว่า 1 ครั้งต่อวัน

หมายเหตุ:

ผู้ให้ข้อมูล

กลุ่มเด็กอายุ 2-5 ปี : พ่อหรือแม่หรือผู้ดูแลเด็ก เป็นผู้ให้ข้อมูล

กลุ่มเด็กอายุ 6-9 ปี : พ่อหรือแม่หรือผู้ดูแลเด็ก ร่วมกับเด็กเป็นผู้ให้ข้อมูล

กลุ่มเด็กอายุ 10-14 ปี : เด็กเป็นผู้ให้ข้อมูลเป็นหลัก

2.1.6 การวิเคราะห์ทางสถิติของข้อมูลความถี่ในการบริโภคอาหาร

ทำการแจกแจงความถี่ (เป็นร้อยละ) ของการบริโภคอาหารแต่ละประเภท โดยจำแนกตามเพศ กลุ่มอายุ 4 กลุ่ม (2-5 ปี, 6-14 ปี, 15-59 ปี และ 60 ปีขึ้นไป), เขตการปกครอง (ในเขตเทศบาล/นอกเขตเทศบาล) และภูมิภาค (4 ภาค และกรุงเทพมหานคร)

จากการคำนวณเบื้องต้น พบว่า ความถี่การบริโภค 2 อันดับแรกคือ ไม่กิน และกินน้อยกว่า 1 ครั้งต่อเดือน และ 2 อันดับท้าย คือ 1 ครั้ง/วัน และมากกว่า 1 ครั้งต่อวัน มีจำนวนความถี่ไม่มาก ในการคำนวณความถี่ จึงได้ยุบระดับความถี่ เหลือ 5 ระดับ คือ 0-<1 ครั้งต่อเดือน, 1-3 ครั้งต่อเดือน, 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์, 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์ และ 1->1 ครั้งต่อวัน การวิเคราะห์ความถี่เหล่านี้ได้ถ่วงน้ำหนักตามความน่าจะเป็นของการสุ่มตัวอย่าง (Weighted) สำหรับการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Complex Sampling Survey Design)

2.2 การสัมภาษณ์อาหารบริโภคทบทวนความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมง

2.2.1 ประชากรกลุ่มเป้าหมาย

ประชากรไทยทั้งเพศชายและเพศหญิง อายุตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไป ประกอบด้วยกลุ่มประชากร 3 กลุ่ม คือ

1. ประชากรวัยเด็ก อายุตั้งแต่ 1 ปี ถึง 14 ปี 11 เดือน
2. ประชากรวัยแรงงาน อายุตั้งแต่ 15 ปี ถึง 59 ปี 11 เดือน
3. ประชากรวัยสูงอายุ อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

2.2.2 การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในการสำรวจอาหารบริโภคโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์อาหารบริโภคทบทวนความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมง ทำโดยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างย่อย (Sub-sample) จากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสำรวจสภาวะสุขภาพประชากรไทยครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 ตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างย่อยที่ได้จากสูตรการคำนวณจำนวนตัวอย่างดังนี้

$$n \left(\frac{Z_{\alpha/2} \times SD}{d} \right)^2$$

เมื่อกำหนดให้

n = จำนวนตัวอย่าง

α = 0.10

$Z_{\alpha/2}$ = 1.645

SD = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณไขมันที่ประชากรไทยบริโภคจำแนกตามกลุ่ม อายุ⁹

d = 5% ของค่าเฉลี่ยของปริมาณไขมันที่ประชากรไทยบริโภคจำแนกตามกลุ่มอายุ⁹

ผลการคำนวณจำนวนตัวอย่างแสดงในตารางที่ 2.2

ตารางที่ 2.2 การคำนวณจำนวนตัวอย่าง

กลุ่มอายุ(ปี)	ค่าเฉลี่ย±ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	การคำนวณ	จำนวนตัวอย่าง
1-5	25.69±7.51	$\left(\frac{1.645 \times 7.51}{1.2845} \right)^2$	92.5 = 93
6-14	32.51±9.47	$\left(\frac{1.645 \times 9.47}{1.6255} \right)^2$	91.8 = 92
15-59	38.29±15.59	$\left(\frac{1.645 \times 15.59}{1.9145} \right)^2$	179.4 = 180
60 ปีขึ้นไป	32.73±13.43	$\left(\frac{1.645 \times 13.43}{1.6365} \right)^2$	182.2 = 183

$$\begin{aligned}
\text{จำนวนตัวอย่างจาก 4 ภาคและกรุงเทพมหานคร} &= (93 \times 5) + (92 \times 5) + (180 \times 5) + (183 \times 5) \\
&= 2,740 \text{ คน} \\
\text{สุ่มตัวอย่างเพิ่ม ประมาณร้อยละ 10 หรือ 274 คน} & \\
\text{รวมจำนวนตัวอย่าง} &= 2,740 + 274 \\
&= 3,014 \text{ คน}
\end{aligned}$$

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างย่อย (Sub-sample) ทำโดยการสุ่มเลือกแบบง่าย (Simple random sampling) จากหน่วยเลือกตั้งหรือหมู่บ้านใน 4 ภาค ภาคละ 50 หน่วยเลือกตั้งหรือหมู่บ้าน จำแนกตามเขตการปกครองดังนี้ ในเขตเทศบาล 25 หน่วยเลือกตั้ง และนอกเขตเทศบาล 25 หมู่บ้าน สำหรับกรุงเทพมหานคร ทำการสุ่มเลือกมาทั้งหมด 50 หน่วยเลือกตั้ง รวมจำนวนทั้งสิ้น 250 หน่วยเลือกตั้งหรือหมู่บ้าน ดังแสดงในตารางที่ 2.3

ตารางที่ 2.3 การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างย่อยจำแนกตามภาคและเขตการปกครอง

ภาค	รวม		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล	
	หน่วยเลือกตั้ง/ หมู่บ้าน	คน	หน่วยเลือกตั้ง	คน	หมู่บ้าน	คน
เหนือ	50	600	25	300	25	300
กลาง	50	600	25	300	25	300
ตะวันออกเฉียงเหนือ	50	600	25	300	25	300
ใต้	50	600	25	300	25	300
กรุงเทพมหานคร	50	600	50	600	-	-
รวมทั้งประเทศ	250	3,000	150	1,800	100	1,200

2.2.3 การสุ่มบุคคลตัวอย่าง

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างย่อย การสุ่มบุคคลตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) จากหน่วยเลือกตั้ง/หมู่บ้านที่ตกเป็นหน่วยตัวอย่างของการสัมภาษณ์อาหารบริโภคทบทวนความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมง โดยแบ่งกลุ่มประชากรออกเป็น 6 กลุ่ม จำแนกตามกลุ่มอายุ (1-14 ปี, 15-59 ปี และ 60 ปีขึ้นไป) และเพศ กลุ่มละ 10 บุคคลตัวอย่างในแต่ละกลุ่ม กำหนดขนาดตัวอย่างเป็นเพศชาย 1 คน และเพศหญิง 1 คน โดยเลือกแต่ละเพศอย่างเป็นอิสระต่อกัน ซึ่งใช้ตารางเลขสุ่มเพื่อเลือกตัวอย่างในการสัมภาษณ์ จะได้บุคคลตัวอย่างสำหรับการสัมภาษณ์การบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมงจำนวน 3,170 คนดังแสดงในตารางที่ 2.4

ตารางที่ 2.4 การคัดเลือกบุคคลตัวอย่างสำหรับการสัมภาษณ์อาหารบริโภคทบทวนความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมง

กลุ่มที่	กลุ่มอายุ	เพศ	บุคคลตัวอย่าง (คน) ต่อหน่วย เลือกตั้ง/หมู่บ้าน	การคัดเลือกบุคคล ตัวอย่างสำหรับการ สัมภาษณ์การ บริโภคอาหาร ทบทวนความจำ ย้อนหลัง 24 ชั่วโมง (คน)	บุคคลตัวอย่าง ที่จะทำการ สัมภาษณ์ ทั้งหมด (คน)	บุคคลตัวอย่าง สำหรับการ สัมภาษณ์การ บริโภคอาหาร ทบทวนความจำ ย้อนหลัง 24 ชั่วโมง (คน)
1	1-14 ปี	ชาย	10	1	4,870	487
2	1-14 ปี	หญิง	10	1	4,870	487
3	15-59 ปี	ชาย	10	1	6,120	612
4	15-59 ปี	หญิง	10	1	6,120	612
5	60 ปีขึ้นไป	ชาย	10	1	4,860	486
6	60 ปีขึ้นไป	หญิง	10	1	4,860	486
				รวม	31,700	3,170

2.2.4 เครื่องมือและวิธีการสัมภาษณ์อาหารบริโภคทบทวนความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมง

2.2.4.1 เครื่องมือการสัมภาษณ์อาหารบริโภคทบทวนความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมง

การสัมภาษณ์อาหารบริโภคทบทวนความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมงเป็นวิธีการสัมภาษณ์บุคคลหรือผู้เกี่ยวข้องกับบุคคลที่ต้องการศึกษาเกี่ยวกับชนิดและปริมาณของอาหารและเครื่องดื่มที่บริโภคในวันที่ผ่านมาทั้งวัน เพื่อให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ประเมินปริมาณของอาหารที่บริโภคให้ใกล้เคียงความจริงมากที่สุด ในการสำรวจอาหารบริโภคครั้งนี้ได้จัดอุปกรณ์หรือเครื่องมือที่ช่วยในการประเมินปริมาณและขนาดของอาหาร ประกอบด้วย

1. สมุดภาพตัวอย่างอาหารขนาดเท่าของจริง
2. ช้อนกินข้าว ช้อนชา (ช้อนตักกาแฟ) ถ้วยตวงขนาด 250 ซีซี แก้วน้ำขนาด 200 ซีซี และทัพพี

ดักข้าว

3. แผ่นภาพแสดงขนาดของอาหารบริโภค 2 มิติ

สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการบันทึกอาหารบริโภค ได้แก่ แบบบันทึกอาหารบริโภคทบทวนความจำย้อนหลัง 1 วัน ประกอบด้วย มีอาหาร แหล่งที่มาของอาหาร รายละเอียดรายการอาหารและเครื่องดื่มที่กิน/ดื่มใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา ปริมาณที่กิน/ดื่ม หมายเหตุ และ Food code นอกจากนี้ได้จัดทำข้อคำถาม 3 ข้อเกี่ยวกับข้อมูลอาหารที่ถูกสัมภาษณ์ ดังนี้

1. ผู้ถูกสัมภาษณ์ข้อมูลอาหารบริโภคคือใคร (ตนเอง, มารดา, ผู้เลี้ยงดู)
2. วันที่ผู้ถูกสัมภาษณ์ให้ข้อมูลอาหารบริโภคทบทวนความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมงเป็นวันอะไร (วันธรรมดา, วันหยุด/วันนักขัตฤกษ์)
3. ลักษณะและปริมาณของอาหารที่ผู้ถูกสัมภาษณ์ให้ข้อมูลเป็นรูปแบบของอาหารที่ผู้ถูกสัมภาษณ์มักกินทั่วไปในแต่ละวันใช่หรือไม่ (ใช่, ไม่ใช่)

2.2.4.2 วิธีการสัมภาษณ์อาหารบริโภคทบทวนความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมง

ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนหลัก สรุปได้ดังนี้

1. เริ่มต้นสัมภาษณ์ โดยการแนะนำตนเอง สร้างบรรยากาศเป็นกันเอง อธิบายวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ และบอกประโยชน์ที่จะได้รับการให้สัมภาษณ์

2. การสัมภาษณ์และการบันทึก การสัมภาษณ์อาหารที่บริโภคมีลำดับขั้น ดังนี้

2.1 จำนวนมื้อที่กินทั้งหมดตลอดทั้งวัน ทั้งมื้อหลักและอาหารว่าง

2.2 รายการอาหารและเครื่องดื่มทุกชนิดที่บริโภค

2.3 แหล่งที่มาของอาหาร และส่วนประกอบของอาหารแต่ละรายการ โดยต้องพยายามสอบถามให้ครบทุกชนิด ตามส่วนประกอบของอาหารที่ควรจะมี ถ้าปรากฏว่าไม่มี ต้องใส่ไว้ในช่องหมายเหตุว่า “ไม่มี” เป็นการยืนยันว่าผู้สัมภาษณ์ได้สัมภาษณ์

2.4 ในกรณีที่ผู้ถูกสัมภาษณ์หรือครอบครัวผู้ถูกสัมภาษณ์ประกอบอาหารเอง ผู้สัมภาษณ์ต้องถามเกี่ยวกับวิธีการเตรียมและปรุงประกอบ เนื่องจากอาหารชนิดเดียวกัน อาจมีวิธีการปรุงประกอบได้หลายวิธี หรืออาจใช้เครื่องปรุงที่แตกต่างกัน

2.5 การบันทึกชนิดของอาหารที่เป็นส่วนประกอบ ต้องบันทึกให้มีความละเอียดมากที่สุด กรณีที่เป็นอาหารปรุงสำเร็จที่บรรจุในกล่องหรือห่อบรรจุภัณฑ์ อาจขอดูห่อบรรจุภัณฑ์หรือสอบถามเกี่ยวกับตราของผลิตภัณฑ์ ราคา ฯลฯ

2.6 การเก็บข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับปริมาณของอาหารที่บริโภค ผู้สัมภาษณ์ต้องซักถามเกี่ยวกับปริมาณที่รับประทาน เช่น จำนวน รูปร่าง/ลักษณะ ขนาด และปริมาตร การกะปริมาณอาหารที่บริโภค ควรใช้อุปกรณ์ที่ช่วยในการประมาณปริมาณของอาหาร ในกรณีที่รายการอาหารนั้นบริโภคโดยบุคคลหลายคน อาจต้องใช้วิธีการประมาณโดยนำจำนวนคนที่บริโภคอาหารชนิดนั้นมาหารปริมาณอาหารทั้งหมดที่รับประทาน (หมายเหตุ: ในกรณีที่ผู้เลี้ยงดูให้สัมภาษณ์อาหารแทนเด็ก ให้ตรวจสอบซ้ำกับเด็ก)

3. การตรวจสอบข้อมูลเมื่อได้ข้อมูลครบถ้วน ก่อนเสร็จสิ้นการสัมภาษณ์ ผู้สัมภาษณ์ต้องตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลต่างๆ ที่ได้จากการสัมภาษณ์อีกครั้งหนึ่ง

4. การตรวจทาน หลังตรวจสอบข้อมูลเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้สัมภาษณ์ต้องส่งแบบสัมภาษณ์ให้ผู้บันทึกที่เพื่อตรวจทานความถูกต้องของข้อมูลให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด

2.2.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

2.2.5.1 การอบรมเจ้าหน้าที่ก่อนปฏิบัติการภาคสนาม

ก่อนดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย (สสท.) ประสานงานเครือข่ายความร่วมมือในการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยครั้งที่ 4 ประกอบด้วย

1. สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ รับผิดชอบการสำรวจในภาคเหนือ

2. สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รับผิดชอบการสำรวจในภาคกลาง

3. ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น รับผิดชอบการสำรวจในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

4. หน่วยระบาดวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ รับผิดชอบการสำรวจในภาคใต้

5. ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี รับผิดชอบการสำรวจในกรุงเทพมหานคร

เครือข่ายส่งผู้แทนที่รับผิดชอบในการเก็บข้อมูลอาหารบริโภคภาคสนาม เข้ารับการฝึกอบรม “เทคนิคการสัมภาษณ์อาหารบริโภค และการประมาณส่วน/ขนาดของอาหารบริโภคชนิดต่างๆ” จากผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารและโภชนาการโดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ชี้แจงหลักการและวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์อาหารบริโภค ทบทวนความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมง
2. ระบุและอธิบายอุปกรณ์หรือเครื่องมือที่ช่วยในการประเมินปริมาณของอาหาร
3. อธิบายโครงสร้างของแบบสัมภาษณ์อาหารบริโภค
4. อธิบายขั้นตอนการสัมภาษณ์อาหารบริโภค พร้อมยกตัวอย่างวิธีการสัมภาษณ์และการบันทึกข้อมูลอาหารบริโภค
5. เปิดโอกาสให้ผู้แทนที่รับผิดชอบในการเก็บข้อมูลอาหารบริโภคได้สัมภาษณ์อาหารบริโภค ทบทวนความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมง และซักถามข้อสงสัยในประเด็นต่างๆ รวมถึงการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้แทนที่รับผิดชอบในการเก็บข้อมูลอาหารบริโภคภาคสนามของแต่ละภูมิภาค และระหว่างผู้แทนที่รับผิดชอบในการเก็บข้อมูลอาหารบริโภคภาคสนามกับผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารและโภชนาการที่รับผิดชอบการสำรวจอาหารบริโภค
6. ยกตัวอย่างข้อผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นในการเก็บรวบรวมข้อมูล รวมถึงวิธีการแก้ไขข้อผิดพลาดดังกล่าว

2.2.5.2 การควบคุมคุณภาพ

เพื่อให้ได้ข้อมูลอาหารบริโภคที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริง ในการสำรวจอาหารบริโภคได้กำหนดวิธีการและการดำเนินการควบคุมคุณภาพสรุปดังนี้

1. กำหนดคุณสมบัติของเจ้าหน้าที่เก็บข้อมูลอาหารบริโภค ประกอบด้วย (ก) ต้องมีพื้นฐานความรู้ที่เกี่ยวข้องกับอาหารและโภชนาการหรือคหกรรมศาสตร์ เช่น นักโภชนาการ พยาบาล เจ้าหน้าที่อนามัย นักคหกรรม เป็นต้น และ (ข) ต้องผ่านการอบรมเรื่อง เทคนิคการสัมภาษณ์อาหารบริโภค และการประมาณส่วน/ขนาดของอาหารบริโภคชนิดต่างๆ
2. จัดทำคู่มือกำหนดแนวทางการดำเนินการในการเก็บข้อมูลและตรวจสอบข้อมูลให้ครบถ้วน เพื่อให้เจ้าหน้าที่เก็บข้อมูลอาหารได้ศึกษาและทบทวน
3. แบบบันทึกอาหารบริโภคจะถูกสุ่มเพื่อตรวจสอบซ้ำ โดยผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารและโภชนาการ

2.2.5.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้วิธีการสัมภาษณ์ระหว่างเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2551 ถึงเดือนมีนาคม พ.ศ. 2552 โดยมีขั้นตอนสรุปได้ดังนี้

1. ก่อนเก็บข้อมูล 2 สัปดาห์ คณะผู้สำรวจจากเครือข่ายความร่วมมือในการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย ครั้งที่ 4 ทำการติดต่อกลุ่มตัวอย่างเพื่อขอความร่วมมือและชี้แจงเกี่ยวกับการเก็บข้อมูล กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการศึกษาค้างนี้ต้องลงนามในใบยินยอมด้วยความสมัครใจ และคณะผู้สำรวจได้นัดหมายเพื่อทำการสัมภาษณ์
2. ในวันที่สัมภาษณ์ เจ้าหน้าที่เก็บข้อมูลอาหารในฐานะผู้สัมภาษณ์ดำเนินการสัมภาษณ์ตามขั้นตอนที่กำหนด โดยใช้แบบบันทึกอาหารบริโภค ทบทวนความจำย้อนหลัง 1 วัน และอุปกรณ์หรือเครื่องมือที่ช่วยในการประเมินปริมาณและขนาดของอาหาร เพื่อให้ผู้ถูกสัมภาษณ์เข้าใจได้ง่ายและสามารถประมาณปริมาณการบริโภคใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด
3. เมื่อเสร็จสิ้นการสัมภาษณ์ เจ้าหน้าที่เก็บข้อมูลอาหารในฐานะผู้สัมภาษณ์จะต้องตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูลในแบบบันทึกอาหารบริโภคอีกครั้ง ก่อนที่จะส่งให้ผู้ตรวจสอบแบบสอบถามเพื่อตรวจซ้ำ

4. ข้อมูลถูกจัดส่งสำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย (สสท.) เพื่อดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลอาหารบริโภคต่อไป

2.2.6 การดำเนินงานและวิเคราะห์ข้อมูลอาหารบริโภค

ขั้นตอนการดำเนินงานสรุปได้ดังนี้

1. การวางแผนในการประเมินอาหารบริโภค ประกอบด้วย (1) ขั้นตอนและวิธีการการประเมินข้อมูลอาหารบริโภค (2) ลักษณะของข้อมูลที่ต้องการจะนำเสนอในรูปตารางหุ่น (Dummy table) (3) การกำหนดคุณลักษณะและการคัดเลือกผู้ทำหน้าที่ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล (Data editors) ผู้ทำหน้าที่ประมวลข้อมูล (Data coders) และเจ้าหน้าที่ผู้ช่วยในการจัดซื้อและชั่งตวงอาหาร (4) การกำหนดระยะเวลาดำเนินการ (5) การบริหารจัดการ (6) การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ และ (7) งบประมาณที่คาดว่าจะใช้

2. การนำเสนอแผนการประเมินอาหารบริโภคต่อผู้ทรงคุณวุฒิ

3. การปรับปรุงแผนการประเมินและวิเคราะห์ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

4. การประชุมชี้แจงผู้หน้าที่ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล (Data editors) จำนวน 7 คน ผู้ทำหน้าที่ประมวลข้อมูล (Data coders) จำนวน 3 คน และเจ้าหน้าที่ผู้ช่วยในการจัดซื้อและชั่งตวงอาหาร (เพื่อตรวจสอบน้ำหนักของอาหารบางชนิด)จำนวน 1 คน เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ขั้นตอนต่างๆ และระยะเวลาที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลอาหารบริโภค

5. การเตรียมข้อมูล ได้แก่ การจัดแบ่งกลุ่มแบบสัมภาษณ์อาหารบริโภคตามเพศและอายุ การจัดเตรียมตำรับอาหารที่จะใช้ประกอบการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล และจัดเอกสารประมวลรหัสคำและความหมาย (Codebook)

6. การตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล (Data editing) พร้อมกับจำแนกอาหารที่จำเป็นต้องตรวจสอบเพิ่มเติม

7. การประมวลผลข้อมูล (Data coding) โดยใช้โปรแกรม INMUCAL-N V.2.0 ของสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ข้อมูลที่ได้จากการประมวลผลด้วยโปรแกรมห้กล่าว คือ (1) พลังงาน สารอาหาร ส่วนประกอบทางเคมีในอาหาร การกระจายพลังงานจากสารอาหารที่ให้พลังงาน และร้อยละของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย (Percentage of Dietary Reference Intakes for Thais, %DRIs) และ (2) รายการอาหารที่บริโภค

8. การตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลซ้ำ (Data reediting) เพื่อแก้ไข ในกรณีที่มีการคีย์ข้อมูลอาหาร (ชนิดของอาหาร หน่วยบริโภค หรือปริมาณที่บริโภค) ผิดพลาด โดยข้อมูลพลังงาน สารอาหาร ส่วนประกอบทางเคมีในอาหาร การกระจายพลังงานจากสารอาหารที่ให้พลังงาน และร้อยละของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย (%DRI) ที่นำเสนอในรายงานฉบับนี้ประกอบด้วย พลังงาน (กิโลแคลอรี), %DRI ของพลังงาน, คาร์โบไฮเดรต (กรัม), ไขมัน (กรัม), โปรตีน (กรัม), %DRI ของโปรตีน, โปรตีนจากสัตว์ (กรัม), โปรตีนจากพืช (กรัม), แคลเซียม (มิลลิกรัม), %DRI ของแคลเซียม, ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม), %DRI ของฟอสฟอรัส, ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม), %DRI ของธาตุเหล็ก, ธาตุเหล็กจากสัตว์ (มิลลิกรัม), ธาตุเหล็กจากพืช (มิลลิกรัม), โซเดียม (มิลลิกรัม), โพแทสเซียม (มิลลิกรัม), วิตามินเอ (อาร์.อี), %DRI ของวิตามินเอ, เรตินอล (ไมโครกรัม), เบต้า แคโรทีน (ไมโครกรัม), วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม), %DRI ของวิตามินบี 1, วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม), %DRI ของวิตามินบี 2, ไนอาซิน (มิลลิกรัม), %DRI ของไนอาซิน, วิตามินซี (มิลลิกรัม), %DRI ของวิตามินซี, คอเลสเตอรอล (มิลลิกรัม),ใยอาหาร (กรัม), ร้อยละของพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต, ร้อยละของพลังงานจากโปรตีน, และร้อยละของพลังงานจากไขมัน

9. การจัดกลุ่มอาหาร ข้อมูล “รายการอาหารที่บริโภค” ที่ผ่านการตรวจสอบจะถูกจัดกลุ่ม ดังแสดงในตารางที่ 2.5 โดยหน่วยวัดปริมาณจะแสดงเป็นกรัม และส่วนบริโภคในหน่วยครัวเรือนไทย และการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลการจัดกลุ่มอาหาร (Data editing) เพื่อแก้ไขในกรณีที่มีจัดกลุ่มข้อมูลรายการอาหารผิดกลุ่ม

ตารางที่ 2.5 การจัดกลุ่มอาหารบริโภค

กลุ่มอาหาร	หน่วยวัด	
	กรัม	ส่วนบริโภคในหน่วยครัวเรือนไทย
ข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์	กรัม	ทัพพี
- ข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์ขัดสี	กรัม	ทัพพี
- ข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์ไม่ขัดสี	กรัม	ทัพพี
เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์	กรัม	ช้อนกินข้าว
- สัตว์บก	กรัม	ช้อนกินข้าว
- สัตว์น้ำ	กรัม	ช้อนกินข้าว
- อื่นๆ (แมลง สัตว์ครึ่งบกครึ่งน้ำ)	กรัม	ช้อนกินข้าว
ไข่	กรัม	ฟอง
ถั่วและผลิตภัณฑ์	กรัม	ช้อนกินข้าว
นมและผลิตภัณฑ์	กรัม	แก้ว (200 ซีซี)
ผัก	กรัม	ทัพพี
ผลไม้	กรัม	ส่วน
น้ำมัน กะทิ ไขมัน และครีมชนิดต่างๆ	กรัม	NP
เครื่องปรุงรส	กรัม/มิลลิลิตร	NP
- น้ำตาลชนิดต่างๆ และน้ำผึ้ง	กรัม/มิลลิลิตร	NP
- เครื่องปรุงรสที่มีโซเดียมสูง	กรัม/มิลลิลิตร	NP
- เครื่องปรุงรสอื่นๆ	กรัม/มิลลิลิตร	NP

NP= Not present in Thai household unit/ไม่ได้นำเสนอในส่วนบริโภคในครัวเรือนไทย

2.2.7 การวิเคราะห์ทางสถิติข้อมูลอาหารบริโภคย้อนหลัง 24 ชั่วโมง

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ใช้โปรแกรม Stata/SE 10.1 for Windows (StataCorp, College Station, TX, USA) การวัดการกระจายของข้อมูลใช้ Skewness and Kurtosis test for normality ซึ่งพบว่า ข้อมูลที่มีการกระจายแบบโค้งปกติ ได้แก่ ข้อมูลการกระจายของพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ขณะที่ข้อมูลการบริโภคพลังงานและสารอาหาร และข้อมูลการบริโภคอาหารในกลุ่มอาหารต่างๆ มีการกระจายแบบไม่ปกติ จากนั้นใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ มัธยฐาน ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสำหรับอธิบายข้อมูลทางสังคมประชากร และข้อมูลอาหารบริโภค

ผลการสำรวจความถี่ในการบริโภคอาหาร

รองศาสตราจารย์ นพ.วิชัย เอกพลากร

3.1 ลักษณะข้อมูลประชากร

ประชากรเด็กอายุ 2- 14 ปี

กลุ่มตัวอย่างเด็กอายุ 1-14 ปี ที่สำรวจมีทั้งสิ้น 9,035 คน คิดเป็นยอดตอบกลับร้อยละ 92.8 ในจำนวนนี้เป็นเด็กอายุ 2-14 ปี จำนวน 8,478 คน เด็กอายุ 2-5 ปี จำนวน 2,474 คน ประกอบด้วย ชาย 1,234 คน และหญิง 1,240 คน เด็กอายุ 6-9 ปี 2,507 คน เป็นชาย 1,241 คน หญิง 1,266 คน และอายุ 10-14 ปี 3,497 คนเป็นชาย 1,734 คน หญิง 1,763 คน เด็กกลุ่มตัวอย่างอยู่ในเขตเทศบาล 4,615 คน นอกเขตเทศบาล 3,863 คน กระจายตามภาคต่างๆ และกรุงเทพมหานคร ดังแสดงในตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 ร้อยละของตัวอย่างอายุ 2-14 ปี จำแนกตามอายุ เพศ เขตการปกครองและภาค (Unweighted)

	ชาย (n=4,209)		หญิง (n=4,269)		รวม (n=8,478)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อายุ						
2-5 ปี	1,234	29.3	1,240	29.1	2,474	29.2
6-9 ปี	1,241	29.5	1,266	29.7	2,507	29.6
10-14 ปี	1,734	41.2	1,763	41.3	3,497	41.3
เขตการปกครอง (เทศบาล)						
ในเขตเทศบาล	2,279	54.2	2,336	54.7	4,615	54.4
นอกเขตเทศบาล	1,930	45.9	1,933	45.3	3,863	45.6
ภาค						
เหนือ	956	22.7	979	22.9	1,935	22.8
กลาง	970	23.1	964	22.6	1,934	22.8
ตะวันออกเฉียงเหนือ	965	22.9	978	22.9	1,943	22.9
ใต้	891	21.2	894	20.9	1,785	21.1
กรุงเทพมหานคร	427	10.1	454	10.6	881	10.4
รวมทั้งประเทศ	4,209	49.7	4,269	50.3	8,478	100.0

*หมายเหตุ : เด็กอายุ 1 ปี ไม่ได้สัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหาร

ประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป

ตารางที่ 3.2 แสดงจำนวนตัวอย่างจำแนกตามเพศ กลุ่มอายุ เขตการปกครอง และภาคที่อยู่อาศัย การสำรวจครั้งนี้มีจำนวนตัวอย่างทั้งสิ้น 20,450 คน คิดเป็นยอดตอบกลับ ร้อยละ 93.1 เป็นชาย 9,740 คน และหญิง 10,710 คน อยู่ในเขตเทศบาลร้อยละ 54.2 และนอกเขตเทศบาลร้อยละ 45.8 จำนวนตัวอย่างกระจายตามภาคต่างๆ ใกล้เคียงกันร้อยละ 21- 23 โดยในกรุงเทพมหานคร มีร้อยละ 10 ของตัวอย่าง

ตารางที่ 3.2 ร้อยละของตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค (Unweighted)

	ชาย (n=9,740)		หญิง (n=10,710)		รวม (n=20,450)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อายุ						
15-29	1,351	13.9	1,307	12.2	2,658	13.0
30-44	1,880	19.3	2,240	20.9	4,120	20.2
45-59	2,003	20.6	2,459	23.0	4,462	21.8
60-69	2,498	25.6	2,559	23.9	5,057	24.7
70-79	1,566	16.1	1,652	15.4	3,218	15.7
80+	442	4.5	493	4.6	935	4.6
เขตการปกครอง (เทศบาล)						
ในเขต	5,126	52.6	5,954	55.6	11,080	54.2
นอกเขต	4,614	47.4	4,756	44.4	9,370	45.8
ภาค						
เหนือ	2,258	23.2	2,367	22.1	4,625	22.6
กลาง	2,359	24.2	2,496	23.3	4,855	23.7
ตะวันออกเฉียงเหนือ	2,209	22.7	2,330	21.8	4,539	22.2
ใต้	2,072	21.3	2,237	20.9	4,309	21.1
กรุงเทพมหานคร	842	8.6	1,280	12.0	2,122	10.4
รวมทั้งประเทศ	9,740	47.6	10,710	52.4	20,450	100.0

หมายเหตุ : ร้อยละที่แสดงเป็นสัดส่วนที่ยังไม่ได้ถ่วงน้ำหนักตามความน่าจะเป็นของการสุ่มตัวอย่าง

3.2 ความถี่ในการบริโภคอาหารประเภทต่างๆ

การสำรวจความถี่ในการบริโภคอาหารประเภทต่างๆ ของการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยครั้งที่ 4 พ.ศ.2551-2 สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างเด็กอายุ 2-14 ปี ได้จำนวน 8,462 คน (อายุ 2-5 ปี 2,467 คน และ 6-14 ปี 5,995 คน) และผู้ใหญ่อายุ 15 ปีขึ้นไปจำนวน 20,407 คน (อายุ 15-59 ปี 11,215 คน และ ≥60 ปี 9,192 คน) ในแบบสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหารของวัยเด็กประกอบด้วยอาหาร 39 ประเภท ส่วนแบบสัมภาษณ์ของผู้ใหญ่อีก 44 ประเภท รายละเอียดของข้อมูลความถี่ในการบริโภคอาหารประเภทต่างๆ ในเด็กแสดงในตารางที่ ง 1 และ ง 2 และข้อมูลในผู้ใหญ่แสดงในตารางที่ ง 3 และ ง 4 ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

3.2.1 ความถี่ในการบริโภคอาหารประเภทต่างๆ ของประชากรเด็กอายุ 2-14 ปี

เนื้อสัตว์

ประชากรเด็กอายุ 2-14 ปี กินอาหารประเภท เนื้อสัตว์ทอด เช่น หมูทอด ไก่ทอด เกือบทุกวัน (4-6 ครั้ง/สัปดาห์) ร้อยละ 18.3 และกินทุกวันร้อยละ 15.3 การกินเนื้อสัตว์ ต้มตุ๋น ปิ้งย่าง กินเกือบทุกวันร้อยละ 15.5 และกินทุกวันร้อยละ 10.1

ปลา

ประชากรเด็กอายุ 2-14 ปี กินปลาต้ม นึ่ง ปิ้ง เกือบทุกวันร้อยละ 19.2 และกินทุกวันร้อยละ 10.3 ซึ่งมีความถี่ในการบริโภคใกล้เคียงกับการกินปลาทอด ซึ่งกินเกือบทุกวันร้อยละ 19.6 และกินทุกวันร้อยละ 10.8

ไข่

ประชากรเด็กอายุ 2-14 ปี กินไข่เจียว ไข่ดาว เกือบทุกวันร้อยละ 34.6 และกินทุกวันร้อยละ 26 กินไข่ต้ม ไข่ตุ๋น เกือบทุกวันร้อยละ 15.8 และกินทุกวันร้อยละ 11.5

ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด

ประชากรเด็กอายุ 2-14 ปี กินลูกชิ้นทอด, ไส้กรอกทอดเกือบทุกวันร้อยละ 15.4 และกินทุกวันร้อยละ 10.7

นมจืด

ประชากรเด็กอายุ 2-14 ปี ดื่มนมจืดเกือบทุกวันร้อยละ 16.4 และดื่มทุกวันร้อยละ 42.9 (เด็กอายุ 2-5 ปี ดื่มทุกวัน ร้อยละ 56 ส่วนเด็กอายุ 6-14 ปี ดื่มทุกวันร้อยละ 37.5)

นมหวาน

ประชากรเด็กอายุ 2-14 ปี ดื่มนมหวานเกือบทุกวันร้อยละ 14.4 และดื่มทุกวันร้อยละ 20 (อายุ 2-5 ปี ดื่มทุกวันร้อยละ 26.2 และอายุ 6-14 ปี ดื่มทุกวันร้อยละ 17.6) และดื่มนมเปรี้ยวเกือบทุกวันร้อยละ 14.5 และดื่มทุกวันร้อยละ 16.4

นมผง

ประชากรเด็กอายุ 2-14 ปี กินนมผงเกือบทุกวันร้อยละ 1.2 และกินทุกวันร้อยละ 7.1

บะหมี่สำเร็จรูป

ประชากรเด็กอายุ 2-14 ปี กินบะหมี่สำเร็จรูปเกือบทุกวันร้อยละ 10.9 และกินทุกวันร้อยละ 7.5

มันฝรั่งทอด

ประชากรเด็กอายุ 2-14 ปี กินมันฝรั่งทอดเกือบทุกวันร้อยละ 5.4 และกินทุกวันร้อยละ 3.9 โดยกลุ่มเด็กอายุ 6-14 ปี กินเกือบทุกวันร้อยละ 12.4 และกินทุกวันร้อยละ 8.9

น้ำอัดลม

ประชากรเด็กอายุ 2-14 ปี กินน้ำอัดลมเกือบทุกวันร้อยละ 15.5 และกินทุกวันร้อยละ 15.3 โดยเด็กอายุ 2-5 ปี กินเกือบทุกวันร้อยละ 13.1 และกินทุกวันร้อยละ 10.6 ส่วนเด็กอายุ 6-14 ปี กินเกือบทุกวันร้อยละ 16.5 และดื่มทุกวันร้อยละ 17.2

ไอศกรีม

ประชากรเด็กอายุ 2-14 ปี กินไอศกรีมเกือบทุกวันร้อยละ 18.2 และกินทุกวันร้อยละ 14.4

ปลาหมึกปลาเส้น

ประชากรเด็กอายุ 2-14 ปี กินปลาหมึก ปลาเส้นเกือบทุกวันร้อยละ 7.6 และกินทุกวันร้อยละ 4.4

ขนมกรุบกรอบ

ประชากรเด็กอายุ 2-14 ปี กินขนมกรุบกรอบเกือบทุกวันร้อยละ 19.1 และกินทุกวันร้อยละ 28.2 (เด็กอายุ 2-5 ปี กินเกือบทุกวันร้อยละ 19.0 และกินทุกวันร้อยละ 30.2 ส่วนเด็กอายุ 6-14 ปี กินเกือบทุกวันร้อยละ 19.1 และกินทุกวันร้อยละ 27.4)

ลูกอม ช็อกโกแลต

ประชากรเด็กอายุ 2-14 ปี กินลูกอม ช็อกโกแลตเกือบทุกวันร้อยละ 15.8 และกินทุกวันร้อยละ 19.2 (โดยความถี่ในการกินในกลุ่มเด็ก 2-5 ปี และ 6-14 ปี ใกล้เคียงกัน)

การจำแนกตามเขตการปกครอง ทั้งในเขตและนอกเขตเทศบาล

อาหารที่เด็กอาศัยในเขตเทศบาล กินบ่อยกว่านอกเขตเทศบาล ได้แก่

อาหารประเภทเนื้อสัตว์ หมู เป็ด ไก่ ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด กุ้ง/หอย/ปู/ปลาหมึก นมหวาน นม ช็อกโกแลต นมเปรี้ยว นมถั่วเหลือง นมผง ข้าวสวย ขนมปัง มันฝรั่งทอด โจ๊ก ข้าวต้มเครื่อง กวยเตี๋ยว ข้าว มันไก่ ข้าวหมูแดง อาหารประเภทพืชผัก น้ำอัดลม ขนม คูกี้ ไอศกรีม ปลาหมึก/ปลาเส้น ขนมหวานใส่และไม่ใส่กะทิ

อาหารที่เด็กอาศัยในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล กินบ่อยพอๆ กัน ได้แก่

ปลาต้มนิ่ง ปลาทอด ไข่เจียว ไข่ดาว ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น นมจืด บะหมี่สำเร็จรูป ถั่ว หน่อไม้ เป็นต้น

อาหารที่เด็กอาศัยนอกเขตเทศบาลกินบ่อยกว่าในเขตเทศบาล ได้แก่

การกินขนมกรุบกรอบพบในส่วนภูมิภาคทุกภาค (ไม่รวมกรุงเทพมหานคร) การกินลูกอม ช็อกโกแลต ในเกือบทุกภูมิภาค (ยกเว้นภาคกลาง และกรุงเทพมหานคร)

การจำแนกตามภูมิภาค

เด็กในกรุงเทพมหานคร กินอาหารเกือบทุกประเภทบ่อยกว่าเด็กในภูมิภาค รองลงมาคือภาคกลาง ซึ่งรวมทั้ง การกินน้ำอัดลมและน้ำหวานบ่อยกว่าภาคอื่นๆ

เด็กในภาคเหนือ กินอาหารเนื้อ ปลา ไข่ กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก ในความถี่ค่อนข้างต่ำที่สุด เมื่อเทียบกับ ภูมิภาคอื่นๆ แต่กินนมจืดบ่อยกว่าภาคอื่นๆ เล็กน้อย

อาหารประเภทที่มีการกินบ่อยพอๆ กันทุกภาค ได้แก่ บะหมี่สำเร็จรูป ขนมกรุบกรอบ เป็นต้น

รายละเอียดดูตารางที่ 1-3

3.2.2 ความถี่ในการบริโภคอาหารประเภทต่างๆ ของประชากรกลุ่มอายุ 15 ปีขึ้นไป

ความถี่การบริโภคอาหารของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป แบ่งตามกลุ่มอายุเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มวัยแรงงานอายุ 15-59 ปี และผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป พบว่าความถี่ในการกินอาหารประเภทต่างๆ มีความแตกต่างระหว่างกลุ่มอายุ และระหว่างผู้ที่อาศัยในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลเล็กน้อย ส่วนใหญ่มีความคล้ายคลึงกันระหว่างเพศ และภาคที่อยู่อาศัย มีเพียงอาหารบางกลุ่มที่มีความแตกต่าง ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

เนื้อไม่ติดมัน ไก่/เป็ดไม่ติดหนัง

ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป กินเนื้อไม่ติดมันไม่ติดหนัง เกือบทุกวันร้อยละ 19.1 และกินทุกวันร้อยละ 14.8

เนื้อติดมัน ไก่/เป็ดติดหนัง

ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปกินเนื้อติดมันเกือบทุกวันร้อยละ 12.3 และกินทุกวันร้อยละ 8.1

เนื้อสัตว์ที่ผ่านกระบวนการผลิตที่มีไขมันสูง เช่น ไส้กรอก เบคอน แฮม

ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป กินเนื้อสัตว์ที่ผ่านกระบวนการผลิตที่มีไขมันสูง เกือบทุกวันร้อยละ 4.1 และกินทุกวันร้อยละ 2.5

เนื้อสัตว์ที่ผ่านกระบวนการผลิตที่มีเกลือสูง เช่น หมูหยอง ปลาเค็ม ปลาแดดเดียว

เมื่อเปรียบเทียบกับเนื้อสัตว์ที่ผ่านกระบวนการผลิตที่มีไขมันสูง ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป กินเนื้อสัตว์ที่ผ่านกระบวนการผลิตที่มีเกลือสูงน้อยกว่า คือกินเกือบทุกวันร้อยละ 8.0 และกินทุกวัน ร้อยละ 4.4

ปลาชนิดต่างๆ และกุ้ง/หอย/ปู/ปลาหมึก

ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป กินเกือบทุกวันร้อยละ 28.6 และกินทุกวัน ร้อยละ 19 ส่วนอาหารกลุ่มกุ้ง หอย ปู ปลาหมึก มีการกินเกือบทุกวันร้อยละ 8.5 และกินทุกวันร้อยละ 4.0

ไข่

ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปกินไข่เกือบทุกวันร้อยละ 26.7 และกินทุกวันร้อยละ 18.3

ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว

ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปกินถั่วและผลิตภัณฑ์ถั่ว เกือบทุกวันร้อยละ 8.3 และกินทุกวันร้อยละ 5.2

ธัญพืช และแป้ง

ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป กินข้าวขาว/ขัดสี เกือบทุกวันร้อยละ 5.6 และกินทุกวัน ร้อยละ 73.9 ส่วนข้าวกล้อง มีร้อยละ 7.2 ที่กินทุกวัน สำหรับข้าวเหนียว กินเกือบทุกวันร้อยละ 5.9 และกินทุกวัน ร้อยละ 35.1 นอกจากนี้ร้อยละ 6.2 กินกล้วยเดี่ยวทุกวัน และกินเกือบทุกวันร้อยละ 12.4

อาหารทอด เช่น หมู/ไก่ ทอด ทอดมัน

ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป กินอาหารทอด เกือบทุกวันร้อยละ 14.5 และกินทุกวันร้อยละ 7.7

อาหารคาวประเภทแกง มีกระทิ/น้ำมัน

ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปกินอาหารประเภทแกง มีกระทิ/น้ำมันเกือบทุกวันร้อยละ 12.3 และกินทุกวันร้อยละ 7.0

ปลาร้า ปลาเจ่า และน้ำพริก

พบว่าประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ร้อยละ 12.0 บอกว่ากินปลาร้า ปลาเจ่า เกือบทุกวัน และร้อยละ 22.4 บอกว่ากินทุกวันส่วนอาหารประเภทน้ำพริก ร้อยละ 22.9 บอกว่ากินเกือบทุกวัน และร้อยละ 23.7 บอกว่ากินทุกวัน

นมพร้อมมันเนย

ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปกินนมพร้อมมันเนย เกือบทุกวันร้อยละ 4.1 และกินทุกวันร้อยละ 4.5

น้ำเต้าหู้/นมถั่วเหลือง

ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป กินน้ำเต้าหู้ เกือบทุกวันร้อยละ 9.9 และกินทุกวันร้อยละ 9.4

เครื่องดื่มต่างๆ

ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ดื่มน้ำอัดลมและน้ำหวาน เกือบทุกวันร้อยละ 8.3 และดื่มทุกวัน ร้อยละ 7.9 และเครื่องชูกำลัง พบว่า ร้อยละ 4.8 ดื่มเกือบทุกวัน และร้อยละ 5.7 บอกว่าดื่มทุกวัน ส่วนเครื่องดื่มสำหรับนักกีฬา พบว่าดื่มทุกวันร้อยละ 2.7 สำหรับการดื่มชาและกาแฟ มีร้อยละ 6.5 ดื่มเกือบทุกวัน และร้อยละ 30.8 ที่ดื่มทุกวัน

ผู้ชาย/ผู้หญิง

อาหารที่ผู้ชายมีการบริโภคบ่อยกว่าผู้หญิงคือ กลุ่มเครื่องดื่มชูกำลัง เครื่องดื่มสำหรับนักกีฬา และชา/กาแฟ เป็นต้น

อาหารที่ผู้หญิงมีการบริโภคบ่อยกว่าผู้ชายคือ ผลิตภัณฑ์นมต่างๆ น้ำเต้าหู้/นมถั่วเหลือง และน้ำผัก/น้ำผลไม้ เป็นต้น

กลุ่มอายุ

โดยพบว่ากลุ่มอายุ 15-59 ปีมีการกินอาหารเกือบทุกประเภทน้อยกว่าผู้สูงอายุอายุ 60 ปีขึ้นไป ได้แก่ เนื้อสัตว์กึ่งดิบ บะหมี่สำเร็จรูป อาหารทอด อาหารจานด่วน ผลไม้รสไม่หวาน น้ำอัดลม/น้ำหวาน เครื่องดื่มชูกำลัง และชา/กาแฟ เป็นต้น

อาหารที่กลุ่มวัยแรงงานและผู้สูงอายุกินบ่อยใกล้เคียงกัน คือ ข้าวขาว/ข้าวขัดสี ข้าวเหนียว ข้าวกล้อง/ข้าวซ้อมมือ ขนมปัง และผลไม้รสหวาน เป็นต้น

สำหรับอาหารที่ผู้สูงอายุกินบ่อยกว่ากลุ่มวัยแรงงานคือ อาหารประเภทปลาชนิดต่างๆ ปลาร้า ปลาเจ่า น้ำบูดู และน้ำพริก เป็นต้น

ในเขต/นอกเขตเทศบาล

อาหารที่ผู้ที่อาศัยในเขตเทศบาลกินบ่อยมากกว่าผู้ที่อาศัยนอกเขตเทศบาล ได้แก่ อาหารจำพวกเนื้อทุกประเภท อาหารทะเล ดับ เลือด ถั่วและผลิตภัณฑ์ ข้าวขาว ข้าวซ้อมมือ ขนมปัง อาหารจานด่วน นมสด โยเกิร์ต นมพว่องมันเนย น้ำเต้าหู้ น้ำอัดลม และชา/กาแฟ เป็นต้น

อาหารที่ผู้ที่อาศัยในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล กินบ่อยใกล้เคียงกัน ได้แก่ ปลาชนิดต่างๆ เนื้อสัตว์ที่ผ่านกระบวนการผลิตที่มีเกลือสูง เช่น หมูหยอง ปลาเค็ม เนื้อแดดเดียว ไข่ หมูทอด ไก่ทอด แกงกระทิ แกงเผ็ด ขนมจีน ผลไม้ทุกประเภท นมหวาน เครื่องดื่มชูกำลัง ขนมกรุบกรอบ และขนมหวาน เป็นต้น

อาหารที่ผู้ที่อาศัยนอกเขตเทศบาลกินบ่อยกว่าผู้ที่อยู่ในเขตเทศบาล ได้แก่ ข้าวเหนียว บะหมี่สำเร็จรูป ปลาร้า ปลาเจ่า น้ำบูดู ถั่วเน่า น้ำพริก และหน่อไม้

ภูมิภาคและกรุงเทพมหานคร

ผู้ที่อาศัยในกรุงเทพมหานคร และภาคกลาง กินอาหารประเภทเนื้อสัตว์บ่อยมากกว่าภาคอื่นๆ รวมทั้งอาหารทะเล ขนมปัง อาหารทอด และน้ำอัดลม

นอกจากนี้พบว่าผู้ที่อาศัยในภาคกลาง ดื่มเครื่องดื่มชูกำลังบ่อยมากกว่าภาคอื่นๆ

ผู้ที่อาศัยในภาคเหนือ มีความถี่ในการกินอาหารประเภทปลาน้ำจืดและน้ำทะเลไม่บ่อยเท่าภาคอื่นๆ แต่กินข้าวเหนียวบ่อย รองจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ผู้ที่อาศัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีอาหารที่กินบ่อยกว่าภาคอื่นๆ ได้แก่ ข้าวเหนียว ปลาร้า ปลาเจ่า น้ำบูดู ถั่วเน่า อาหารกลุ่มน้ำพริกต่างๆ และหน่อไม้

ผู้ที่อาศัยในภาคใต้ กินอาหารพวก กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก บ่อยใกล้เคียงกับผู้ที่ไม่อาศัย กทม. และบ่อยกว่าผู้ที่อาศัยภาคอื่นๆ

ดูรายละเอียดในตารางที่ 3-ง 4

3.4 บทสรุปและข้อเสนอแนะจากการสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหาร

3.4.1 บทสรุปจากการสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหาร

เมื่อเปรียบเทียบผลการสำรวจด้านความถี่ในการบริโภคอาหารในการสำรวจครั้งนี้ กับผลการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย โดยกองโภชนาการกรมอนามัยในปี พ.ศ. 2546⁹ ในการสำรวจปี พ.ศ. 2551-2552 นี้ พบว่า เมื่อพิจารณาความถี่การกินเกือบทุกวันและกินทุกวัน สำหรับอาหารบางประเภท ทั้งที่มีผลทางบวกและที่มีผลทางลบต่อสุขภาพมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่มากขึ้น เช่น การกินบะหมี่สำเร็จรูป น้ำอัดลม/น้ำหวาน พบว่าเพิ่มทั้งในเด็กก่อนวัยเรียน (2-5 ปี) และเด็กวัยเรียน (อายุ 6-14 ปี) (ดังแสดงในตารางที่ 3.3) สำหรับการกินขนมกรุบกรอบ พบว่าลดลงในกลุ่มเด็ก 2-5 ปี แต่ความถี่เพิ่มขึ้นในกลุ่มเด็ก 6-14 ปี โดยพบว่าเด็กอายุ 6-14 ปี เกือบหนึ่งในสิบคนกินบะหมี่สำเร็จรูปทุกวัน และเกือบหนึ่งในห้ากินน้ำอัดลม/น้ำหวานทุกวัน และมีมากกว่าหนึ่งในสี่คนกิน ขนมกรุบกรอบทุกวัน ทั้งนี้ส่วนหนึ่งอาจเนื่องจากการส่งเสริมทางการค้าที่เข้มแข็งของผู้ค้า และผู้ผลิตอาหารและเครื่องดื่มเหล่านี้ สามารถเข้าถึงประชาชนได้ทุกภูมิภาค จึงทำให้มีการบริโภคกันอย่างแพร่หลาย ในขณะที่มาตรการการควบคุมคุณภาพและมาตรการให้ลดการบริโภคสินค้ากลุ่มนี้ยังไม่ชัดเจน อย่างไรก็ตามมีอาหารบางประเภทที่ไม่ได้มีการบริโภคเพิ่มขึ้นชัดเจน เช่น ไอศกรีม พบว่าสัดส่วนของเด็กที่กินทุกวันยังใกล้เคียงเดิม (ร้อยละ 14.6 ในปี 2551-2552) และอาหารบางประเภทที่มีผลบวกต่อสุขภาพ มีการกินเพิ่มขึ้น เช่น การกินนมจืดทุกวันมีสัดส่วนที่เพิ่มขึ้น เป็นร้อยละ 37.9 ในปี 2551-2552 สัดส่วนที่สูงนี้พบทั้งในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล และทุกภาคของประเทศ ทั้งนี้อาจเนื่องจากการที่ประชาชนมีความรู้ และสามารถเข้าถึงการดื่มน้ำนมได้มากขึ้น

ความถี่ในการบริโภคอาหารของกลุ่มผู้ใหญ่ เมื่อเปรียบเทียบการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ปี พ.ศ. 2546⁹ พบการเปลี่ยนแปลงเช่นกัน ทั้งเพิ่มขึ้นและลดลง ในด้านบวกพบว่า สัดส่วนการกินอาหารประเภทเนื้อติดมันทุกวัน ไม่ได้เพิ่มขึ้นจากการสำรวจครั้งก่อน และลดลงอย่างชัดเจนในกลุ่มผู้สูงอายุจากร้อยละ 10 ทั้งในกลุ่มวัยแรงงานและผู้สูงอายุในปี พ.ศ. 2546 ลดลงเป็นร้อยละ 8.5 และ 5.5 ตามลำดับ ในปี 2551-2552 และยังพบว่าสัดส่วนของคนที่ยากินข้าวกล้องทุกวันเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 2 เป็นร้อยละ 7 อย่างไรก็ตามพบว่ามีการกินอาหารบางประเภทมีความถี่ใกล้เคียงเดิม เช่น การกินปลาทุกวันในกลุ่มวัยแรงงานเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย และในกลุ่มผู้สูงอายุกลับมีความถี่ลดลงครั้งหนึ่ง ในส่วนของอาหารที่ไม่เป็นคุณต่อสุขภาพที่พบว่ามีมีการกินทุกวันเพิ่มขึ้น ได้แก่ น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง และขนมกรุบกรอบ เป็นต้น ดังแสดงในตารางที่ 3.4

การที่มีสัดส่วนของเด็กและผู้ใหญ่ ที่กินอาหารให้พลังงานทุกวันในความถี่ที่เพิ่มขึ้นนี้ ย่อมคาดการณ์ได้ว่า น่าจะสอดคล้องกับการเพิ่มขึ้นของความชุกของภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนในประชาชนไทย (รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 ปี พ.ศ. 2551-2552)⁸

ตารางที่ 3.3 การเปรียบเทียบความถี่การกินอาหารบางประเภทของการสำรวจปี 2546 และปี 2551-2
ในกลุ่มเด็ก

	ความถี่การกินอาหาร	เด็ก อายุ 2-5 ปี		เด็ก อายุ 6-14 ปี	
		2546	2551-2	2546	2551-2
บะหมี่สำเร็จรูป	เกือบทุกวัน	NA	7.4	NA	12.4
	ทุกวัน	1.5	4.1	9.1	8.9
น้ำอัดลม	เกือบทุกวัน	NA	13.1	12.0	16.5
	ทุกวัน	8.3	10.6	8.7	17.2
น้ำหวาน	เกือบทุกวัน	NA	NA	8.0	NA
	ทุกวัน	8.3	NA	11.0	NA
ขนมขบเคี้ยว	เกือบทุกวัน	NA	19	8.3	19.1
	ทุกวัน	56.7	30.2	12.1	27.4
นมจืด	เกือบทุกวัน	NA	12.5	41.6	18.0
	ทุกวัน	NA	56.2	28.5	37.5
ไอศกรีม	เกือบทุกวัน	NA	18.9	19.0	18.0
	ทุกวัน	NA	13.7	17.2	14.6

หมายเหตุ : เกือบทุกวันของการสำรวจภาวะอาหาร และโภชนาการของประเทศไทย, ปี 2546 หมายถึง 5-6 ครั้ง/สัปดาห์, ส่วนของการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 ปี 2551-2 นั้น หมายถึง 4-6 ครั้ง/สัปดาห์; น้ำอัดลม และน้ำหวานในปี 2546 แยกข้อกัน สำหรับเด็ก 6-12 ปี; ส่วนเด็ก 2-5 ปี ของการสำรวจปี 2546 และของเด็ก 2-14 ปี ของการสำรวจปี 2551-2 รวมน้ำอัดลมและน้ำหวานอยู่ข้อเดียวกัน

ตารางที่ 3.4 การเปรียบเทียบความถี่การกินอาหารบางประเภทของการสำรวจปี 2546 และปี 2551-2
ในกลุ่มผู้ใหญ่

	ความถี่การกินอาหาร	15-59 ปี		≥60 ปี	
		2546	2551-2	2546	2551-2
เนื้อติดมัน	เกือบทุกวัน	7.2	12.9	NA	8.7
	ทุกวัน	10.6	8.5	10.5	5.5
เนื้อไม่ติดมัน	เกือบทุกวัน	9.1	19.7	NA	15.6
	ทุกวัน	11.4	15.5	17.8	10.7
ปลา	เกือบทุกวัน	15.4	28.4	NA	29.7
	ทุกวัน	17.0	18.1	50.4	24.7
กุ้งหอยปูปลาหมึก	เกือบทุกวัน	4.6	4.0		
	ทุกวัน	5.4	8.5		
ไข่	เกือบทุกวัน	17.0	26.7	NA	20
	ทุกวัน	16.8	18.3	15.7	12.7
ข้าวกล้อง	เกือบทุกวัน	0.2	2.1	NA	1.5
	ทุกวัน	2.0	7.2	1.3	8.0
บะหมี่สำเร็จรูป	เกือบทุกวัน	1.1	6.5		1.5
	ทุกวัน	0.7	3.1		0.7
ผลไม้รสหวาน	เกือบทุกวัน	9.2	19.8	NA	17.2
	ทุกวัน	12.5	17.2	16.5	17.7
ผลไม้รสไม่หวาน	เกือบทุกวัน	5.1	16.1	NA	12.1
	ทุกวัน	6.1	12.3	5.2	8.1
น้ำอัดลม	เกือบทุกวัน	2.8	8.3	NA	2.6
	ทุกวัน	5.1	7.9	NA	2.7
เครื่องดื่มชูกำลัง	เกือบทุกวัน	1.4	4.8		1.5
	ทุกวัน	4.7	5.7		2.2
ขนมขบเคี้ยว	เกือบทุกวัน	3.4	7.9		1.8
	ทุกวัน	6.5	7.7		1.5

หมายเหตุ : เกือบทุกวันของการสำรวจปี 2546 หมายถึง 5-6 ครั้ง/สัปดาห์, ส่วนของการสำรวจปี 2551-2 หมายถึง 4-6 ครั้ง/สัปดาห์

พฤติกรรมการกินอาหารบางประเภทที่เพิ่มขึ้นนี้มีความสอดคล้องกับผลการสำรวจพฤติกรรม การเลือกแหล่งบริโภคอาหารในรายงานผลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายปี พ.ศ. 2551-2552⁸ โดยพบว่าปัจจุบันประชาชนไทยมีการกินอาหารนอกบ้านมากขึ้น ซึ่งคุณภาพของอาหารเหล่านี้ถูกกำหนดโดย ผู้ผลิตซึ่งมักจะเน้นในเรื่องของรสชาติจึงมีแนวโน้มที่อาหารเหล่านี้ อาจมีเกลือโซเดียมมากเกินไป น้ำตาลมากเกินไป หรือหวานเกินไป และ/หรือมีไขมันมากเกินไป

ในภาพรวมพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีแนวโน้มของการบริโภคอาหารให้พลังงานเพิ่มขึ้นเหล่านี้จะมีผลกระทบต่อภาวะสุขภาพทั้งในขณะนี้และต่อไปในอนาคต เมื่อพิจารณาผลการสำรวจความถี่ในการบริโภคบ่งชี้ว่า ประชากรไทยในปัจจุบันมีการบริโภคอาหารบางประเภท เช่น เนื้อสัตว์บดมากขึ้น มีการกินอาหารที่ประกอบด้วยการทอดบ่อยกว่าอาหารที่ประกอบด้วยการนึ่งและต้ม นอกจากนี้ยังกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพโดยเฉพาะผักและผลไม้ไม่น้อยเกินไป ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ส่งผลทำให้ประชาชนไทยทั้งเด็กและผู้ใหญ่ในขณะนี้ มีแนวโน้มมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานและอ้วนมากขึ้น ในเด็กมีปัญหาทุพโภชนาการจากความอ้วนมากกว่า ภาวะผอมและเตี้ยในอดีต โดยมีความสอดคล้องกับผลการสำรวจสุขภาพเด็ก พบว่าเด็กอายุ 1-9 ปี ร้อยละ 11-12 และเด็กอายุ 10-14 ปี ร้อยละ 14.9 ในมีน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ตัวมจนถึงอ้วน¹⁹ ส่วนในประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป พบว่ามีภาวะอ้วน (ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index, BMI) ≥ 25 kg/m²) ร้อยละ 28.4 ในชาย และร้อยละ 40.7 ในหญิง สถานการณ์ปัญหาโรคอ้วนแม้ว่าผู้ที่อาศัยในกรุงเทพมหานครและภาคกลางมีความ ชุกสูงกว่าภาคอื่นแต่ในขณะนี้พบในทุกภูมิภาคของประเทศ ซึ่งมีผลกระทบต่อภาวะสุขภาพในระยะยาว โดย ภาวะอ้วนนี้เป็นปัจจัยของโรคเรื้อรังต่างๆ อีกหลายโรค เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคทาง ระบบหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ดังนั้นการมีข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารเหล่านี้ จะเป็นประโยชน์ต่อการติดตามสถานการณ์การบริโภคอาหาร นอกจากช่วยให้ทราบประเด็นปัญหาแล้ว ยังเป็น การประเมินผลมาตรการที่ดำเนินการไป และนำมาปรับปรุงมาตรการดำเนินงานให้ประชาชนสามารถเลือกบริโภค อาหารที่มีผลดีต่อสุขภาพและลดการบริโภคอาหารที่ทำลายสุขภาพ ดังนั้นการให้ความรู้และความตระหนักแก่ ประชาชนทั่วไปในการเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ควบคู่กับการให้ข้อมูลและสร้างความตระหนัก แก่ผู้ประกอบการและจำหน่ายอาหารสำเร็จรูปเหล่านี้จึงเป็นสิ่งจำเป็น นอกจากนี้ควรมีการเฝ้าระวังเกี่ยวกับ คุณภาพของอาหารและการเฝ้าระวังอาหารสำเร็จรูปที่มีการจำหน่ายเป็นระยะๆ

การสำรวจครั้งนี้มีจุดแข็ง คือ เป็นการสำรวจข้อมูลระดับประเทศมีขนาดตัวอย่างจำนวนมากสำหรับการสำรวจโดยสอบถามความถี่ในการบริโภค (Frequency of food consumption) มีข้อดีที่สามารถสอบถาม อาหารประเภทต่างๆ ตามที่ระบุได้จากตัวอย่างประชากรจำนวนมาก โดยไม่ใช้เวลาในการเก็บข้อมูลมากนัก รวมถึงทราบแบบแผนในการบริโภคอาหารประเภทต่างๆ ของประชากรไทยอายุ 2 ปีขึ้นไป และหากมีการเก็บ ข้อมูลเป็นระยะ จะทำให้ทราบแนวโน้มของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคของประชากรได้อย่าง อย่างไรก็ตาม ในสำรวจความถี่การบริโภคอาหารได้ใช้แบบสอบถามความถี่ในการบริโภคอาหารแบบง่าย (Simple Food Frequency Questionnaires) ในการเก็บข้อมูล ซึ่งมีข้อจำกัดบางประการ ได้แก่ ไม่สามารถบอก ปริมาณการบริโภคได้ชัดเจนเป็นเพียงข้อมูลความถี่การบริโภคเท่านั้น เนื่องจากไม่ได้สอบถามเกี่ยวกับปริมาณ ที่บริโภค จึงทำให้ไม่ทราบปริมาณพลังงานจากสารอาหารที่บริโภคของกลุ่มตัวอย่างที่ทำการเก็บข้อมูล จาก ข้อจำกัดของวิธีการเก็บข้อมูลดังกล่าว คณะผู้ทำการสำรวจอาหารบริโภคได้เลือกวิธีการประเมินการบริโภควิธี อื่น คือ การสัมภาษณ์อาหารบริโภคโดยทบทวนความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมงมาใช้ในการเก็บข้อมูลอาหาร ควบคู่ด้วย ซึ่งดำเนินในกลุ่มตัวอย่างย่อย (Subsample) เพื่อประเมินปริมาณพลังงานและสารอาหารที่กลุ่ม ตัวอย่างประชากรไทยกลุ่มย่อยได้รับ โดยจะได้กล่าวถึงในบทที่ 4 ข้อจำกัดประการต่อมาคือ ประเภทอาหารที่ สอบถามอาจไม่ครอบคลุมอาหารทุกประเภทที่กลุ่มประชากรมีการบริโภคจริง และไม่สามารถระบุอาหารแต่ละ ชนิดได้ทำให้ทราบความถี่ของการบริโภคอาหารบางประเภทเท่านั้น และประการต่อมาก็คือการศึกษานี้เป็นแบบภาค ตัดขวาง ดังนั้นจึงมีข้อจำกัดในการวิเคราะห์เปรียบเทียบผลกระทบทางสุขภาพเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการกิน อาหาร อย่างไรก็ตาม การสำรวจนี้ทำให้ทราบสถานการณ์การบริโภคอาหารซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการแก้ไขต่อไป

3.4.2 ข้อเสนอแนะจากการสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหาร

ข้อเสนอแนะควรมีการดำเนินการต่อไปนี้

1. มาตรการดำเนินงานด้านการบริโภคอาหาร
 - 1.1 การวางนโยบายและปรับแผนกลยุทธ์ด้านการสร้างเสริมการบริโภคอาหารสุขภาพของประชาชนไทยโดยการมีกำหนดเป้าหมายทางด้านการบริโภคอาหารสุขภาพอย่างชัดเจน
 - 1.2 การรณรงค์ให้ความรู้แก่ประชาชนและทุกภาคส่วนให้ตระหนักถึงการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ การศึกษาและเฝ้าระวัง
2. มาตรการทางภาษีและกฎหมาย เพื่อลดการเข้าถึงอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพน้อย เช่น ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง บะหมี่สำเร็จรูป แต่เพิ่มการบริโภคอาหารประเภทนมพร่องมันเนย และเพิ่มการบริโภคผักผลไม้ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะด้านการสำรวจการพฤติกรรมการกินอาหาร สรุปดังนี้

1. การเฝ้าระวังพฤติกรรมการกินอาหารของประชากรไทยโดยการสำรวจพฤติกรรมการกินอาหารของประชาชนไทยเป็นระยะๆ
2. การศึกษาติดตามเกี่ยวกับผลกระทบของพฤติกรรมการกินอาหารและประเภทอาหารต่อสถานะสุขภาพในระยะยาว
3. การปรับปรุงพัฒนาเครื่องมือการสำรวจการบริโภคอาหารและการทดสอบความเที่ยงและความถูกต้องของเครื่องมือให้สอดคล้องกับพฤติกรรมการกินอาหารของประชาชน
4. การเฝ้าระวังคุณภาพอาหารสำเร็จรูปที่มีการจำหน่ายเพื่อเป็นข้อมูลในการให้ความรู้แก่ประชาชนและผู้ประกอบการ
5. การสำรวจตัวอย่างอาหารครัวเรือน เพื่อวิเคราะห์ปริมาณสารอาหารเพื่อประเมินปริมาณอาหารและพลังงานที่ได้รับ
6. ในการสำรวจการบริโภคอาหารของประชาชน ควรเพิ่มการเก็บตัวอย่างทางชีวภาพเพื่อประเมินการบริโภคสารอาหารบางประเภท เช่น การเก็บตัวอย่างปัสสาวะเพื่อตรวจวิเคราะห์ปริมาณโซเดียมที่บริโภค เป็นต้น

ผลการสำรวจอาหารบริโภค โดยการสัมภาษณ์อาหารบริโภคทบทวนความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วราภรณ์ เสถียรนพแก้ว
 แพทย์หญิง รัชดา เกษมทรัพย์

4.1 ลักษณะข้อมูลประชากรและอาหารบริโภค 24 ชั่วโมง

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาอาหารบริโภคโดยการสัมภาษณ์การบริโภคอาหารทบทวนความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมง จำนวน 2,969 คน คิดเป็นร้อยละ 93.7 ของจำนวนบุคคลตัวอย่าง และร้อยละ 98.5 ของขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ คำนวณได้ ประกอบด้วย เพศชายร้อยละ 49.4 และเพศหญิงร้อยละ 50.6 การกระจายของกลุ่มตัวอย่างใน 4 ภาคและกรุงเทพมหานครใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 18.4-21.8 โดยมีลักษณะทางประชากร ดังนี้ (ตารางที่ 4.1)

อายุ กลุ่มอายุที่มีจำนวนตัวอย่างมากที่สุด คือ กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป รองลงมา คือ กลุ่มอายุ 19-59 ปี กลุ่มอายุ 9-18 ปี และกลุ่มอายุ 1-8 ปี ตามลำดับ เมื่อจำแนกตามภาค การกระจายของกลุ่มอายุมีลักษณะเช่นเดียวกับภาพรวมของประเทศ ยกเว้นกรุงเทพมหานครที่มีจำนวนตัวอย่างวัยทำงานอายุ 19-59 ปี มากที่สุด รองลงมา คือ กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป

ศาสนา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 94.5) นับถือศาสนาพุทธ

สถานภาพสมรส ในภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป พบว่า เพศชายมีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 75.6 รองลงมา คือ โสด ร้อยละ 14.3 สำหรับเพศหญิงมีสถานภาพสมรสคู่ร้อยละ 59.3 รองลงมา คือ หม้าย หย่า แยก ร้อยละ 28.3

การศึกษา พบว่า ประมาณ 3 ใน 5 ของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไปส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับ ประถมศึกษาหรือน้อยกว่า รองลงมา คือ ระดับมัธยมศึกษา

ภาวะการมีงานทำในปัจจุบัน ในภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15-59 ปี พบว่า กลุ่มดังกล่าวส่วนใหญ่ (4 ใน 5 ของเพศชาย และ 2 ใน 3 ของเพศหญิง) มีงานทำ และมีเพียง 1 ใน 20 ของเพศชาย และ 1 ใน 10 ของเพศหญิงที่ว่างงาน ส่วนที่เหลืออยู่ระหว่างรอฤดูกาลทำงาน ทำงานบ้าน เรียนหนังสือ หรืออื่นๆ

รายได้ เมื่อพิจารณารายได้ต่อคนต่อเดือน ในภาพรวมทั้งประเทศ พบว่า 1 ใน 4 ของกลุ่มตัวอย่าง เพศชาย และ 1 ใน 3 ของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง มีรายได้อยู่ในช่วง 1,000 – 4,999 บาทต่อเดือน รองลงมา มี รายได้อยู่ในช่วง 5,000–9,999 บาทต่อเดือน (1 ใน 4 ของเพศชาย และ 1 ใน 5 ของเพศหญิง)

ตารางที่ 4.1 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,969 คน จำแนกตามภาคและลักษณะประชากร

	ภาคเหนือ		ภาคกลาง		ภาคตะวันออก/เหนือ		ภาคใต้		กวม.		รวม	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
กลุ่มอายุ(ปี)	(n=290)	(n=286)	(n=308)	(n=310)	(n=318)	(n=329)	(n=287)	(n=296)	(n=264)	(n=281)	(n=1,467)	(n=1,502)
1-8	20.3	18.5	16.9	14.5	17.6	13.1	17.8	16.2	8.0	7.1	16.3	13.9
9-18	15.9	16.8	20.1	21.9	17.9	21.9	21.3	20.6	23.5	23.1	19.6	20.9
19-59	30.7	30.4	29.6	31.0	32.1	31.9	26.8	29.1	35.2	38.8	30.8	32.2
60 ปีขึ้นไป	33.1	34.3	33.4	32.6	32.4	33.1	34.1	34.1	33.3	31.0	33.3	33.0
ศาสนา	(n=290)	(n=286)	(n=308)	(n=310)	(n=317)	(n=329)	(n=287)	(n=295)	(n=262)	(n=281)	(n=1,464)	(n=1,501)
พุทธ	99.0	99.3	99.7	99.0	98.7	98.5	88.5	87.8	84.0	87.5	94.3	94.6
คริสต์	1.0	0.7	0.3	0.7	1.0	1.5	0.0	0.3	1.5	1.1	0.8	0.9
อิสลาม	0.0	0.0	0.0	0.3	0.3	0.0	11.5	11.9	14.5	11.4	4.9	4.5
สถานภาพสมรส (≥15 ปี)	(n=194)	(n=191)	(n=199)	(n=201)	(n=216)	(n=223)	(n=186)	(n=195)	(n=185)	(n=199)	(n=980)	(n=1,009)
โสด	10.8	11.0	15.6	13.9	15.3	9.9	15.1	13.9	14.6	13.6	14.3	12.4
สมรส	78.4	60.7	77.4	56.2	73.1	62.8	75.8	57.4	73.5	58.8	75.6	59.3
หม้าย/หย่า/เลิก	0.8	28.3	7.0	29.9	11.6	27.3	9.1	28.7	11.9	27.6	10.1	28.3
การศึกษาสามัญ (≥15 ปี)	(n=194)	(n=191)	(n=201)	(n=203)	(n=217)	(n=223)	(n=189)	(n=196)	(n=189)	(n=202)	(n=990)	(n=1,015)
ไม่เคยเรียน	3.6	7.3	3.5	7.4	0.5	6.3	3.2	11.2	2.1	7.9	2.5	8.0
ประถมศึกษาหรือน้อยกว่า	69.1	72.3	59.2	69.0	65.4	67.7	60.9	58.7	47.1	53.5	60.5	64.2
มัธยมศึกษา	21.1	13.6	30.8	16.7	22.1	18.8	21.7	14.8	39.2	26.7	26.9	18.2
ปวส./อนุปริญญา	1.6	1.0	3.0	2.0	1.9	4.0	4.2	3.6	2.6	4.5	2.6	3.1
ปริญญาตรีและสูงกว่า	4.6	5.8	3.5	4.4	5.5	2.7	5.8	9.2	8.5	6.9	5.6	5.7
อื่นๆ	0.0	0.0	0.0	0.5	4.6	0.5	4.2	2.5	0.5	0.5	1.9	0.8

ตารางที่ 4.1 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,969 คน จำแนกตามภาคและลักษณะประชากร (ต่อ)

	ภาคเหนือ		ภาคกลาง		ภาคตะวันออก/เหนือ		ภาคใต้		กทม.		รวม	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
ภาวะการมีงานทำในปัจจุบัน (15-59 ปี)	(n=98)	(n=93)	(n=98)	(n=101)	(n=114)	(n=114)	(n=90)	(n=95)	(n=100)	(n=115)	(n=500)	(n=518)
มีงานทำ	74.5	78.5	82.7	69.3	83.3	63.2	84.5	74.7	84.0	53.0	81.8	67.0
ว่างงาน	7.1	4.3	8.2	8.9	1.8	19.3	2.2	5.3	5.0	11.3	4.8	10.2
รอฤดูกาลทำงาน	9.2	1.1	2.0	0.0	2.6	8.8	0.0	0.0	1.0	0.0	3.0	2.1
ทำงานบ้าน	0.0	6.4	2.0	14.9	0.0	3.5	1.1	11.6	1.0	24.4	0.8	12.4
เรียนหนังสือ	9.2	5.4	4.1	5.9	11.4	5.2	10.0	7.4	7.0	6.1	8.4	6.0
อื่นๆ	0.0	4.3	1.0	1.0	0.9	0.0	2.2	1.0	2.0	5.2	1.2	2.3
รายได้ (บาท/เดือน)	(n=290)	(n=286)	(n=308)	(n=310)	(n=318)	(n=329)	(n=287)	(n=296)	(n=264)	(n=281)	(n=1,467)	(n=1,502)
ไม่เกิน 999	7.2	7.3	1.9	3.9	6.6	7.6	4.5	6.8	2.6	1.8	4.6	5.5
1,000-4,999	40.0	45.5	18.8	27.4	40.2	41.0	23.0	34.1	14.4	29.2	27.7	35.5
5,000-9,999	22.8	17.5	34.7	26.1	25.5	19.5	28.6	25.7	23.9	22.1	27.2	22.2
10,000-24,999	16.2	12.6	23.4	19.0	13.8	17.0	30.3	18.2	30.3	19.2	22.5	17.2
25,000-49,999	4.5	4.9	4.6	4.2	4.7	2.8	3.8	4.4	9.5	6.7	5.3	4.5
ตั้งแต่ 50,000 ขึ้นไป	2.8	1.0	3.6	1.0	1.3	1.5	1.8	2.7	3.4	3.2	2.5	1.9
ไม่ตอบ	6.5	11.2	13.0	18.4	7.9	10.6	8.0	8.1	15.9	17.8	10.2	13.2

ในการสัมภาษณ์อาหารบริโภคย้อนหลัง 24 ชั่วโมง (ตารางที่ 4.2) พบว่า ส่วนใหญ่ (4 ใน 5) ของกลุ่มตัวอย่างให้ข้อมูลด้วยตนเอง และข้อมูลอาหารที่เป็นอาหารที่บริโภคในวันธรรมดา (ร้อยละ 69.6 ของเพศชาย และร้อยละ 71.0 ของเพศหญิง) มากกว่าวันหยุดหรือวันนักขัตฤกษ์ โดยส่วนใหญ่เป็นอาหารที่บริโภคตามปกติ (ร้อยละ 85.1 ของเพศชาย และร้อยละ 85.2 ของเพศหญิง) มีเพียงส่วนน้อยที่เป็นการบริโภคอาหารเนื่องในโอกาสพิเศษ เมื่อเปรียบเทียบกับข้อมูลของทั้งประเทศกับข้อมูลจำแนกตามภาคพบว่ามีความสอดคล้องกัน

ตารางที่ 4.2 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,969 คน จำแนกตามภาคและข้อมูลอาหารบริโภค

ข้อมูลอาหารบริโภค	ภาคเหนือ		ภาคกลาง		ภาคตะวันออก/เหนือ		ภาคใต้		กวม.		รวม	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
ผู้ให้ข้อมูลอาหารบริโภค	(n=290)	(n=286)	(n=308)	(n=310)	(n=318)	(n=329)	(n=287)	(n=296)	(n=264)	(n=281)	(n=1,467)	(n=1,502)
ตนเอง	71.0	74.1	74.0	81.0	80.5	83.0	77.3	79.4	90.5	89.0	78.5	81.3
มารดา	7.9	7.0	4.6	4.2	6.6	5.2	4.9	3.4	4.6	2.1	5.7	4.4
ผู้เลี้ยงดู	30.7	30.4	29.6	31.0	32.1	31.9	26.8	29.1	35.2	38.8	30.8	32.2
missing	13.2	9.1	8.4	8.7	0.9	1.5	2.8	1.7	2.6	4.3	5.6	5.0
วันให้ข้อมูลอาหารบริโภค	(n=290)	(n=286)	(n=308)	(n=310)	(n=318)	(n=329)	(n=287)	(n=296)	(n=264)	(n=281)	(n=1,467)	(n=1,502)
วันธรรมดา	67.6	71.0	72.4	71.9	74.2	74.2	76.0	80.4	56.1	56.2	69.6	71.0
วันหยุด/วันนักขัตฤกษ์	19.0	18.9	18.2	19.4	24.8	24.0	21.2	17.6	40.9	38.8	24.5	23.6
missing	13.4	10.1	9.4	8.7	1.0	1.8	2.8	2.0	3.0	5.0	5.9	5.4
ข้อมูลอาหารที่สัมภาษณ์	(n=290)	(n=286)	(n=308)	(n=310)	(n=318)	(n=329)	(n=287)	(n=296)	(n=264)	(n=281)	(n=1,467)	(n=1,502)
กินปกติ	78.3	78.7	72.7	74.5	91.8	92.1	89.2	87.5	94.3	93.3	85.1	85.2
กินในโอกาสพิเศษ	5.2	5.9	16.2	15.2	6.3	5.2	5.2	7.8	2.7	2.1	7.3	7.3
missing	16.5	15.4	11.1	10.3	1.9	2.7	5.6	4.7	3.0	4.6	7.6	7.5

4.2 การได้รับพลังงานและสารอาหารและการบริโภคอาหารกลุ่มต่างๆ

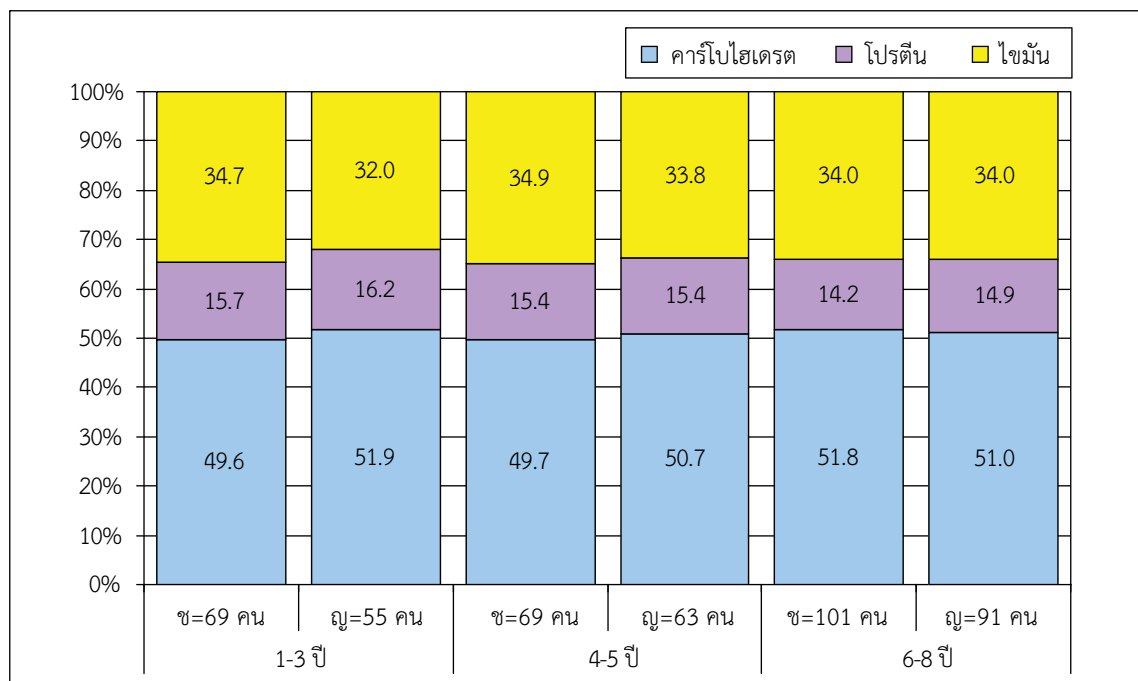
ข้อมูลอาหารบริโภคที่ได้จากการสัมภาษณ์อาหารบริโภคทบทวนความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมงถูกวิเคราะห์เพื่อประเมินปริมาณของการได้รับพลังงาน และสารอาหารของประชากรไทย เมื่อเปรียบเทียบกับปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2546¹¹ รวมถึงแบบแผนการบริโภคอาหารกลุ่มต่างๆ โดยนำเสนอข้อมูลดังกล่าวจำแนกตามกลุ่มอายุดังต่อไปนี้

1. เด็กอายุ 1-8 ปี
2. วัยรุ่นอายุ 9-18 ปี
3. ผู้ใหญ่อายุ 19-59 ปี
4. ผู้สูงอายุอายุ 60 ปีขึ้นไป

4.2.1 เด็กอายุ 1-8 ปี

กลุ่มตัวอย่างเด็กอายุ 1-8 ปีที่ศึกษามีจำนวนทั้งหมด 448 คน คิดเป็นร้อยละ 15.0 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ประกอบด้วยเพศชายร้อยละ 53.3 และเพศหญิงร้อยละ 46.7 เพื่อเปรียบเทียบผลการสำรวจกับปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2546¹¹ จึงได้จำแนกกลุ่มตัวอย่างเด็กอายุ 1-8 ปีเป็น 3 ช่วงอายุน้อยดังนี้ กลุ่มอายุน้อย 1-3 ปี (ร้อยละ 27.7), 4-5 ปี (ร้อยละ 29.5), และ 6-8 ปี (ร้อยละ 42.8)

พลังงานและสารอาหารที่ให้พลังงาน จากตารางที่ 4.3 พบว่า ค่ามัธยฐานพลังงานที่เด็กได้รับในแต่ละวัยเพิ่มขึ้นตามกลุ่มอายุ และเมื่อเปรียบเทียบกับค่าอ้างอิง พบว่า มีค่ามัธยฐานร้อยละของปริมาณพลังงานที่ควรได้รับประจำวันมากกว่าร้อยละ 80.0 สำหรับโปรตีน พบว่า บริโภคเกินกว่าค่าที่แนะนำไว้โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กเล็กอายุ 1-3 ปี (ค่ามัธยฐานเท่ากับร้อยละ 140.7-215.5 ของปริมาณโปรตีนที่ควรได้รับประจำวัน และเด็กชายอายุ 4-5 ปี (ค่ามัธยฐานเท่ากับร้อยละ 192.2 ของปริมาณโปรตีนที่ควรได้รับประจำวัน) แหล่งของโปรตีนมาจากเนื้อสัตว์เป็นส่วนใหญ่ และเพศชายบริโภคคาร์โบไฮเดรตและไขมันสูงกว่าเพศหญิง การกระจายของพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน โดยจำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่า สัดส่วนของพลังงานที่ได้จากไขมันอยู่ในช่วงร้อยละ 32-35 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปกติ (รูปที่ 4.1 และตารางที่ ก 1 ในภาคผนวก ก)



รูปที่ 4.1 ค่าเฉลี่ย*ร้อยละของการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างเด็กอายุ 1-8 ปี จำนวน 448 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ

*ข้อมูลร้อยละของการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมันมีการกระจายเป็นโค้งปกติ (Normal distribution)

เกลือแร่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างเด็กอายุ 4-8 ปีได้รับแคลเซียมในปริมาณที่ต่ำ ค่ามัธยฐานของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับร้อยละ 32.5-52.3 ของปริมาณแคลเซียมที่ควรได้รับประจำวันสำหรับธาตุหลักได้รับมากกว่าร้อยละ 80.0 ของปริมาณที่ควรได้รับประจำวัน ยกเว้นในกลุ่มเด็กชายอายุ 6-8 ปี (ค่ามัธยฐานเท่ากับร้อยละ 77.8 ของปริมาณธาตุหลักที่ควรได้รับประจำวัน) การได้รับโซเดียมจากอาหารมีปริมาณสูงกว่าที่ควรจะเป็น กล่าวคือ กลุ่มอายุ 1-3 ปี ไม่ควรบริโภคโซเดียมเกินกว่า 1,500 มิลลิกรัมต่อวัน (IOM 2004 Dietary Reference Intakes)¹⁰ แต่จากผลสำรวจ พบว่า ค่ามัธยฐานโซเดียมที่บริโภคเท่ากับ 1,804.6 มิลลิกรัมต่อวันในเด็กชาย ส่วนเด็กหญิงอยู่ในเกณฑ์ปกติ กลุ่มอายุ 4-8 ปี ไม่ควรบริโภคโซเดียมเกินกว่า 1,900 มิลลิกรัมต่อวัน¹⁰ แต่จากผลสำรวจ พบว่า ค่ามัธยฐานโซเดียมที่บริโภคเกินกว่าค่าที่กำหนดไว้ทั้งเพศชายและหญิง ยกเว้นกลุ่มเด็กหญิงอายุ 4-5 ปี ส่วนโปตัสเซียม พบว่า บริโภคน้อยกว่าที่ควร เด็กอายุ 1-3, 4-5, และ 6-8 ปี ควรบริโภคโปตัสเซียมอย่างน้อย 1,175, 1,525, และ 1,625 มิลลิกรัมต่อวันตามลำดับ¹¹ แต่ค่ามัธยฐานของโปตัสเซียมที่บริโภคอยู่ในช่วง 670.1-965.9 มิลลิกรัมต่อวัน และมีค่าแปรผกผันกับอายุดังแสดงในตารางที่ 4.3

วิตามิน พบว่า มีเพียงกลุ่มอายุ 1-3 ปี ได้รับวิตามินเอมากกว่าร้อยละ 80.0 ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคประจำวัน ขณะที่กลุ่มตัวอย่างเด็กไทยอายุ 1-8 ปี ได้รับวิตามินบี 1 วิตามินบี 2 และไนอาซิน มากกว่าร้อยละ 80.0 ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคประจำวัน ยกเว้นกลุ่มเด็กหญิงอายุ 4-5 ปี ซึ่งได้รับไนอาซินเท่ากับ ร้อยละ 72.8 ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคประจำวัน นอกจากนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างเด็ก 1-8 ปี ยกเว้นเด็กหญิงอายุ 1-3 ปี บริโภควิตามินซีน้อยเกินไป (ค่ามัธยฐานเท่ากับร้อยละ 27.3-65.8 ของปริมาณวิตามินซีที่แนะนำให้บริโภค) ดังแสดงในตารางที่ 4.3

คอเลสเตอรอลและใยอาหาร ปริมาณของคอเลสเตอรอลจากอาหารที่เด็กบริโภคใน 1 วัน พบว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ คือไม่เกิน 300 มิลลิกรัมต่อวัน ส่วนใยอาหารพบว่า บริโภคน้อยเกินไปในทุกกลุ่มอายุ นั่นคือค่ามัธยฐานของใยอาหารอยู่ในช่วง 1.8-3.5 กรัมต่อวันเท่านั้นในขณะที่เกณฑ์ปกติเท่ากับ 6-13 กรัมต่อวัน (คำนวณจาก จำนวนอายุ (ปี) + 5)¹¹ ดังแสดงในตารางที่ 4.3

อาหารบริโภคกลุ่มต่างๆ การสำรวจการบริโภคอาหาร พบว่า ในวันที่สำรวจอาหารบริโภคร้อยละ 99.6 ของกลุ่มตัวอย่างอายุ 1-8 ปีบริโภคข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์ (ตารางที่ ข 1 ภาคผนวก ข) ปริมาณการบริโภคข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์มีค่ามัธยฐานระหว่าง 129.0-231.5 กรัมต่อวันหรือ 2.2-3.9 ทัพพีต่อวัน โดยส่วนใหญ่เลือกบริโภคข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์ขัดสี สำหรับเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ ร้อยละ 95.3 ของกลุ่มตัวอย่างเด็กอายุ 1-8 ปี บริโภคเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ ด้วยค่ามัธยฐานในการบริโภคระหว่าง 40.0-90.0 กรัมต่อวันหรือ 2.7 ถึง 6.0 ช้อนกินข้าวต่อวัน โดยบริโภคสัตว์บกมากกว่าสัตว์น้ำ และร้อยละ 62.5 ของกลุ่มตัวอย่างบริโภคไข่ โดยค่ามัธยฐานการบริโภคไข่ของกลุ่มตัวอย่างเด็ก 1-8 ปีอยู่ในช่วง 25.0-50.0 กรัมต่อวันซึ่งเทียบเท่ากับไขวันละ ½-1 ฟอง นอกจากนี้ พบว่า ร้อยละ 72.1 ของกลุ่มตัวอย่างบริโภคนมและผลิตภัณฑ์ ค่ามัธยฐานการบริโภคของกลุ่มตัวอย่างเด็ก 1-8 ปีระหว่าง 16.7-251.1 กรัมต่อวันหรือ 0.1-1.3 แก้วต่อวัน ในส่วนของการบริโภคผักและผลไม้ พบว่า ร้อยละ 83.7 และ 39.1 ของเด็กกลุ่มนี้บริโภคผักและผลไม้ในวันที่สำรวจ และพบว่า ปริมาณการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่างเด็ก 1-8 ปี ต่ำกว่าข้อเสนอแนะให้บริโภค สำหรับน้ำมัน กะทิ ไขมัน และครีมชนิดต่างๆ และเครื่องปรุงรส พบว่า ร้อยละ 87.9 และ 96.2 ของกลุ่มตัวอย่างอายุ 1-8 ปีมีการบริโภคหมวดอาหารดังกล่าวในวันที่สำรวจตามลำดับ โดยค่ามัธยฐานการบริโภคน้ำมัน กะทิ ไขมัน และครีมชนิดต่างๆ ของกลุ่มตัวอย่างเด็กอายุ 1-8 ปีอยู่ระหว่าง 8.2-21.5 กรัมต่อวัน และเครื่องปรุงรสระหว่าง 15.0-37.3 กรัมต่อวัน ดังแสดงในตารางที่ 4.4 และ 4.5

ตารางที่ 4.3 ค่าเฉลี่ยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณพลังงาน สารอาหาร และส่วนประกอบเคมีในอาหารที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน และร้อยละของปริมาณสารอาหารอ้างอิง ที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทยของกลุ่มตัวอย่างอายุ 1-8 ปี จำนวน 448 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ

	ค่าเฉลี่ยฐาน; ค่าเฉลี่ย (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน)					
	1-3 ปี		4-5 ปี		6-8 ปี	
	ชาย (n=69)	หญิง(n=55)	ชาย(n=69)	หญิง(n=63)	ชาย(n=101)	หญิง(n=91)
พลังงาน (กคล.)	1025.0;1039.1(362.1)	886.9;947.8(363.2)	1183.5;1184.0(396.6)	1046.9;1123.6(450.6)	1237.1;1322.9(469.1)	1192.7;1249.5(521.0)
%DRI พลังงาน	102.5;103.9(36.2)	88.7;94.8(36.3)	91.0;91.1(30.5)	80.5;85.8(34.1)	88.4;94.5(33.5)	85.2;89.3(37.2)
คาร์โบไฮเดรต (ก.)	126.6;129.3(58.6)	114.4;123.9(54.5)	140.7;149.2(62.3)	129.4;142.5(65.2)	165.9;168.9(60.2)	146.8;156.9(72.0)
ไขมัน (ก.)	36.3;39.9(17.3)	31.1;33.7(15.2)	42.8;45.8(20.5)	39.6;43.0(21.3)	46.7;51.6(26.5)	44.2;49.3(28.1)
โปรตีน (ก.)	38.8;40.7(17.5)	35.5;37.4(14.5)	42.3;44.3(15.9)	42.2;42.1(17.4)	42.8;46.4(19.9)	39.4;45.2(20.5)
%DRI โปรตีน	215.5;225.9(97.1)	197.3;207.7(80.5)	192.2;201.5(72.1)	178.1;189.1(80.1)	152.8;165.6(71.2)	140.7;161.4(73.3)
โปรตีนจากสัตว์ (ก.)	28.6;31.0(15.4)	26.5;27.6(12.7)	28.3;31.6(13.8)	29.7;30.5(16.2)	29.2;32.1(18.1)	27.3;32.0(17.3)
โปรตีนจากพืช (ก.)	6.2;7.4(5.3)	5.7;7.9(6.1)	9.0;10.4(5.9)	8.3;8.8(4.5)	10.9;12.2(6.2)	9.8;11.2(5.5)
แคลเซียม (มก.)	557.4;608.6(437.9)	578.6;564.6(369.2)	418.4;463.9(312.5)	376.8;510.4(489.0)	258.5;351.6(433.1)	283.8;323.3(235.4)
%DRI แคลเซียม	111.5;121.7(87.6)	115.7;112.9(73.8)	52.3;58.0(39.1)	47.1;63.8(61.2)	32.3;44.0(54.1)	35.5;40.4(29.4)
ฟอสฟอรัส (มก.)	602.9;654.3(335.7)	556.2;587.5(301.5)	535.8;594.6(279.6)	528.5;608.2(374.9)	491.7;555.5(357.4)	476.1;544.8(268.5)
%DRI ฟอสฟอรัส	131.1;142.2(73.0)	120.9;127.7(65.5)	107.2;118.9(55.9)	105.7;121.0(75.5)	98.3;111.1(71.5)	95.2;109.0(53.7)
ธาตุเหล็ก (มก.)	7.1;8.2(4.8)	7.5;8.2(4.3)	5.5;6.7(3.8)	6.1;7.5(6.8)	6.3;7.8(6.2)	6.6;7.4(4.0)

ตารางที่ 4.3 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณพลังงาน สารอาหาร และส่วนประกอบเคมีในอาหารที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน และร้อยละของปริมาณสารอาหารอ้างอิง ที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทยของกลุ่มตัวอย่างเด็กอายุ 1-8 ปี จำนวน 448 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ (ต่อ)

	ค่ามัธยฐาน; ค่าเฉลี่ย (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน)					
	1-3 ปี			4-5 ปี		6-8 ปี
	ชาย (n=69)	หญิง(n=55)	ชาย(n=69)	หญิง(n=63)	ชาย(n=101)	หญิง(n=91)
%DRI ธาตุเหล็ก	122.4;142.2(83.0)	129.1;141.2(74.5)	87.3;106.5(59.6)	91.9;117.0(108.6)	77.8;96.8(76.3)	81.3;91.5(49.2)
ธาตุเหล็กจากสัตว์ (มก.)	4.4;5.9(4.7)	5.4;5.7(3.9)	2.9;3.4(2.2)	3.0;4.7(6.5)	3.1;3.9(4.5)	2.9;3.8(3.0)
ธาตุเหล็กจากพืช (มก.)	1.7;1.9(1.3)	1.7;2.1(1.8)	2.1;2.8(2.2)	2.0;2.4(1.5)	2.7;3.4(2.9)	2.6;3.3(2.1)
โซเดียม (มก.)	1804.6;2154.4(1604.1)	1468.7;2065.1(1734.2)	2262.6;2569.8(1643.0)	1819.5;2131.1(1401.2)	2682.5;3017.7(1873.7)	2523.5;2904.5(2087.8)
ดัดสีเทียม (มก.)	964.9;1006.6(646.3)	884.5;982.6(561.9)	761.4;812.1(399.0)	670.1;801.1(584.3)	722.4;829.4(531.8)	770.7;818.0(432.7)
วิตามินเอ (อาร์.อี.)	434.6;661.1(852.3)	328.5;726.6(1340.8)	263.8;611.5(1693.0)	318.3;688.1(1307.9)	221.7;277.6(321.0)	256.5;393.3(622.7)
%DRI วิตามินเอ	108.6;165.3(213.1)	82.1;181.6(335.2)	58.6;135.9(376.2)	70.3;152.5(290.7)	44.3;55.5(64.2)	51.3;78.7(124.5)
เรตินอล (มก.)	401.8;629.4(850.0)	294.0;699.7(1344.3)	254.0;524.5(1618.7)	304.5;665.9(1304.6)	193.9;245.1(315.3)	209.0;354.5(617.1)
เบต้า แคโรทีน (มก.)	105.6;258.5(517.4)	84.2;263.8(420.7)	109.8;277.3(463.6)	46.2;224.7(468.0)	145.5;350.1(651.5)	150.8;401.1(723.1)
วิตามินบี 1 (มก.)	0.7;0.9(0.8)	0.7;0.9(0.6)	0.7;1.6(3.2)	0.8;1.5(2.3)	0.8;1.1(1.1)	0.8;1.2(1.5)
%DRI วิตามินบี 1	146.7;182.6(156.9)	146.1;171.7(127.4)	114.3;268.4(527.9)	128.9;244.0(388.7)	141.3;182.7(183.8)	126.8;199.1(242.0)
วิตามินบี 2 (มก.)	1.3;1.3(0.7)	1.2;1.2(0.6)	1.2;1.5(1.1)	1.1;1.4(1.0)	0.8;1.0(0.7)	0.9;1.0(0.8)
%DRI วิตามินบี 2	259.8;267.8(133.6)	244.7;238.9(123.1)	207.7;243.6(186.2)	185.7;228.5(175.4)	134.7;168.1(123.1)	145.5;168.9(126.2)

ตารางที่ 4.3 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณพลังงาน สารอาหาร และส่วนประกอบเคมีในอาหารที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน และร้อยละของปริมาณสารอาหารอ้างอิง ที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทยของกลุ่มตัวอย่างเด็กอายุ 1-8 ปี จำนวน 448 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ (ต่อ)

	ค่ามัธยฐาน; ค่าเฉลี่ย (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน)					
	1-3 ปี		4-5 ปี		6-8 ปี	
	ชาย (n=69)	หญิง(n=55)	ชาย(n=69)	หญิง(n=63)	ชาย(n=101)	หญิง(n=91)
ไนอาซิน (มก.)	5.7;7.1(4.7)	6.8;7.5(3.3)	6.6;7.0(3.9)	6.0;6.8(4.1)	8.4;8.8(4.1)	7.7;8.4(4.4)
%DRI ไนอาซิน	94.6;118.4(79.1)	113.2;125.3(54.7)	82.4;87.8(48.6)	72.8;84.1(50.7)	105.3;109.4(50.8)	96.1;104.7(55.2)
วิตามินซี (มก.)	26.3;40.5(54.2)	32.4;63.9(110.8)	10.9;23.2(45.4)	11.7;18.1(20.8)	11.3;27.4(59.6)	13.6;30.5(57.7)
%DRI วิตามินซี	65.8;101.1(135.5)	81.0;159.8(277.1)	27.3;58.1(113.5)	28.9;45.0(52.0)	28.2;68.6(149.0)	34.1;76.2(144.3)
คอเลสเตอรอล (มก.)	213.7;240.1(182.3)	166.9;196.2(145.7)	255.5;277.2(181.6)	256.3;251.0(174.6)	245.9;278.5(229.4)	250.5;296.0(311.7)
ใยอาหาร (ก)	2.0;2.5(2.0)	2.2;3.0(3.0)	2.8;3.8(3.8)	1.8;3.0(2.8)	3.7;4.4(3.1)	3.5;4.5(4.4)

ตารางที่ 4.4 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารบริโภค (กรัม) ใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างเด็กอายุ 1-8 ปี จำนวน 448 คน จำแนกตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาหาร

	ค่ามัธยฐาน; ค่าเฉลี่ย (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน)					
	1-3 ปี		4-5 ปี		6-8 ปี	
	ชาย (n=69)	หญิง(n=55)	ชาย(n=69)	หญิง(n=63)	ชาย(n=101)	หญิง(n=91)
ข้าวแบ่งและผลิตภัณฑ์	132.0;159.0(112.9)	129.0;160.6(121.6)	201.0;218.6(104.3)	164.0;190.9(90.7)	231.5;258.8(126.3)	207.0;244.6(124.4)
- ข้าวแบ่งและผลิตภัณฑ์แช่แข็ง	131.9;158.0(113.3)	129.0;159.6(121.7)	200.0;216.9(104.1)	164.0;190.3(91.3)	231.5;257.1(126.9)	198.0;243.2(125.0)
- ข้าวแบ่งและผลิตภัณฑ์ไม่แช่แข็ง	0.0;1.0(7.8)	0.0;1.0(4.1)	0.0;1.7(9.8)	0.0;0.6(3.6)	0.0;1.8(9.8)	0.0;1.4(5.3)
เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์	40.0;56.6(61.0)	46.0;52.5(41.5)	71.0;81.7(69.2)	55.0;68.1(47.1)	90.0;103.2(69.4)	89.0;102.7(69.3)
- สัตว์ปีก	26.0;43.5(58.1)	31.3;36.9(35.9)	52.0;59.5(47.5)	42.0;53.5(41.6)	60.0;74.0(63.4)	63.8;72.4(58.7)
- สัตว์น้ำ	0.0;13.2(24.7)	0.0;15.1(25.2)	0.0;21.7(56.6)	0.0;14.7(22.3)	15.0;28.2(37.7)	15.0;30.0(42.2)
- อื่นๆ	0.0;0.0(0.0)	0.0;0.5(4.0)	0.0;0.5(3.7)	0.0;0.0(0.0)	0.0;1.0(6.0)	0.0;0.3(3.1)
ไข่	30.0;37.6(42.1)	25.0;30.3(32.4)	50.0;41.5(43.2)	33.3;36.6(38.0)	33.0;41.9(47.0)	33.2;44.6(71.6)
ถั่วและผลิตภัณฑ์	0.0;46.3(112.1)	0.0;79.4(166.0)	0.0;46.6(107.5)	0.0;61.0(122.6)	0.0;43.9(125.0)	0.0;21.7(64.3)
นมและผลิตภัณฑ์	199.1;267.1(278.2)	110.0;195.5(208.2)	251.1;326.3(287.0)	235.0;313.9(343.8)	16.7;155.4(244.5)	125.0;159.8(196.6)
ผัก	20.5;30.0(39.1)	7.0;32.8(49.7)	33.0;37.4(33.2)	16.0;28.4(40.0)	31.5;46.0(51.6)	37.0;50.3(48.4)
ผลไม้	0.0;36.6(65.4)	0.0;74.4(117.8)	0.0;39.8(88.5)	0.0;46.5(80.8)	0.0;67.6(120.1)	0.0;73.5(166.3)
น้ำมัน กะทิ ไขมัน และครีมชนิดต่างๆ	8.2;13.8(18.7)	8.2;13.1(16.6)	14.0;20.5(22.2)	10.3;15.1(13.4)	21.5;27.4(20.5)	21.2;26.5(21.0)
เครื่องปรุงรส	23.6;42.3(55.7)	15.0;26.9(37.1)	29.2;55.2(76.8)	22.2;48.1(68.5)	32.0;58.5(83.6)	37.3;56.7(61.7)
- น้ำตาลชนิดต่างๆ และน้ำผึ้ง	2.0;6.9(11.2)	2.0;5.1(8.9)	4.0;11.9(19.6)	4.0;8.4(13.8)	6.2;11.8(17.2)	7.8;20.3(32.9)
- เครื่องปรุงรสที่มีโซเดียมสูง	10.2;12.9(11.5)	8.1;11.5(11.6)	13.4;17.9(16.6)	9.0;11.4(9.0)	16.0;19.5(19.1)	16.0;18.9(18.1)
- เครื่องปรุงรสอื่นๆ	0.0;22.5(49.1)	0.0;10.3(34.1)	0.0;25.4(77.0)	0.0;28.2(68.7)	1.5;27.1(78.3)	1.0;17.5(50.4)

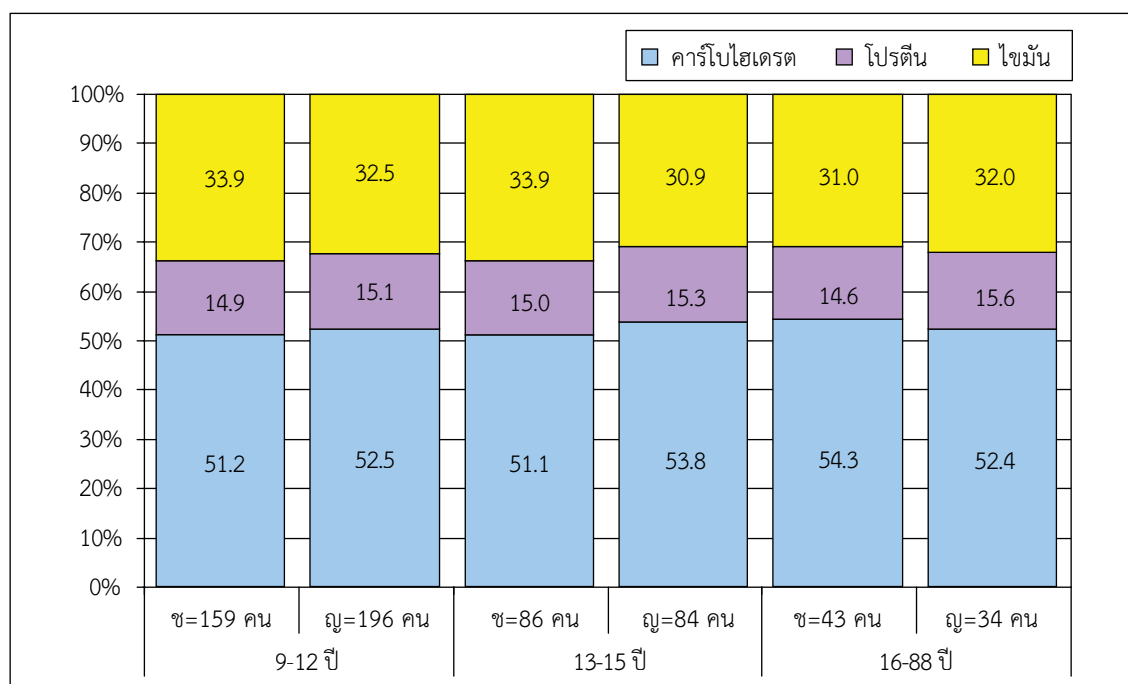
ตารางที่ 4.5 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารบริโภค (หน่วยครัวเรือน) ใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างเด็กอายุ 1-8 ปี จำนวน 448 คน จำแนกตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาหาร

	ค่ามัธยฐาน; ค่าเฉลี่ย (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน)					
	1-3 ปี		4-5 ปี		6-8 ปี	
	ชาย (n=69)	หญิง(n=55)	ชาย(n=69)	หญิง(n=63)	ชาย(n=101)	หญิง(n=91)
ข้าวแบ่งและผลิตภัณฑ์ (ทัพพี)	2.2;2.7(1.9)	2.2;2.7(2.0)	3.4;3.6(1.7)	2.7;3.2(1.5)	3.9;4.3(2.1)	3.5;4.1(2.1)
- ข้าวแบ่งและผลิตภัณฑ์ขัดสี	2.2;2.6(1.9)	2.2;2.7(2.0)	3.3;3.6(1.7)	2.7;3.2(1.5)	3.9;4.3(2.1)	3.3;4.1(2.1)
- ข้าวแบ่งและผลิตภัณฑ์ไม่ขัดสี	0.0;0.0(0.1)	0.0;0.0(0.1)	0.0;0.0(0.2)	0.0;0.0(0.1)	0.0;0.0(0.2)	0.0;0.0(0.1)
เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ (ช้อนกินข้าว)	2.7;3.8(4.1)	3.1;3.5(2.8)	4.7;5.4(4.6)	3.7;4.5(3.1)	6.0;6.9(4.6)	5.9;6.8(4.6)
- สัตว์บก	1.7;2.9(3.9)	2.1;2.5(2.4)	3.5;4.0(3.2)	2.8;3.6(2.8)	4.0;4.9(4.2)	4.3;4.8(3.9)
- สัตว์น้ำ	0.0;0.9(1.6)	0.0;1.0(1.7)	0.0;1.4(3.8)	0.0;1.0(1.5)	1.0;1.9(2.5)	1.0;2.0(2.8)
- อื่นๆ	0.0;0.0(0.0)	0.0;0.0(0.3)	0.0;0.0(0.2)	0.0;0.0(0.0)	0.0;0.1(0.4)	0.0;0.0(0.2)
ไข่ (ฟอง)	0.6;0.8(0.8)	0.5;0.6(0.6)	1.0;0.8(0.8)	0.7;0.7(0.8)	0.7;0.8(0.9)	0.7;0.9(1.4)
ถั่วและผลิตภัณฑ์(ช้อนกินข้าว)	0.0;4.6(11.2)	0.0;7.9(16.6)	0.0;4.7(10.8)	0.0;6.1(12.3)	0.0;4.4(12.5)	0.0;2.2(6.4)
นมและผลิตภัณฑ์ (แก้ว 200 ซีซี)	1.0;1.3(1.4)	0.6;1.0(1.0)	1.3;1.6(1.4)	1.2;1.6(1.7)	0.1;0.8(1.1)	0.6;0.8(1.0)
ผัก (ทัพพี)	0.5;0.7(1.0)	0.2;0.8(1.2)	0.8;0.9(0.8)	0.4;0.7(1.0)	0.8;1.1(1.3)	0.9;1.3(1.2)
ผลไม้ (ส่วน)	0.0;0.5(0.8)	0.0;0.9(1.5)	0.0;0.5(1.1)	0.0;0.6(1.0)	0.0;0.8(1.5)	0.0;0.9(2.1)

4.2.2 วัยรุ่นอายุ 9-18 ปี

กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นอายุ 9-18 ปีมีจำนวนทั้งหมด 602 คน คิดเป็นร้อยละ 20.3 ของกลุ่มตัวอย่าง ที่ทำการสำรวจทั้งหมด ประกอบด้วย เพศชาย ร้อยละ 47.8 และเพศหญิง ร้อยละ 52.2 เพื่อเปรียบเทียบผล การสำรวจกับปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2546¹¹ กลุ่มตัวอย่างดังกล่าว จำแนกแบ่งเป็น 3 ช่วงอายุย่อย คือ ช่วงอายุ 9-12 ปี (ร้อยละ 59.0), 13-15 ปี (ร้อยละ 28.2), และ 16-18 ปี (ร้อยละ 12.8)

พลังงานและสารอาหารที่ให้พลังงาน พบว่า กลุ่มตัวอย่างอายุ 9-18 ปี บริโภคพลังงานจากอาหาร ด้วยค่ามัธยฐานร้อยละ 60.3-78.4 ของปริมาณพลังงานที่ควรได้รับประจำวัน โดยในกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง ปริมาณพลังงานจากอาหารแปรผกผันกับอายุ สำหรับโปรตีน พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างวัยนี้บริโภคโปรตีน เพียงพอ โดยค่ามัธยฐานของโปรตีนที่บริโภคอยู่ในช่วง 41.9-64.8 กรัมต่อวัน (เท่ากับร้อยละ 79.1-119.7 ของ ปริมาณโปรตีนที่ควรได้รับประจำวัน) แหล่งของโปรตีนมาจากเนื้อสัตว์เป็นส่วนใหญ่ และเพศชายบริโภคคาร์โบไฮเดรต และไขมันสูงกว่าเพศหญิงดังแสดงในตารางที่ 4.6 สัดส่วนการกระจายของพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน เมื่อจำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่า สัดส่วนของพลังงานที่ได้จากไขมันในเพศชาย มีค่าเฉลี่ยอยู่ในช่วง ร้อยละ 31.0-33.9 ส่วนเพศหญิงค่าเฉลี่ยอยู่ในช่วงร้อยละ 30.9-32.5 (รูปที่ 4.2 และตารางที่ ก 2 ในภาค ผนวก ก)



รูปที่ 4.2 ค่าเฉลี่ย*ร้อยละของการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ได้รับจากการ บริโภคอาหารใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นอายุ 9-18 ปี จำนวน 602 คน จำแนกตามกลุ่ม อายุ

*ข้อมูลร้อยละของการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมันมีการกระจายเป็นโค้งปกติ (Normal distribution)

เกลือแร่ พบว่ากลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นอายุ 9-18 ปีได้รับแคลเซียม ฟอสฟอรัส และธาตุเหล็กในปริมาณที่ต่ำ ปริมาณแคลเซียมที่บริโภคประมาณ 1 ใน 4 ของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน โดยค่ามัธยฐานอยู่ในช่วงร้อยละ 18.1-26.5 ของปริมาณแคลเซียมที่ควรได้รับประจำวัน เช่นเดียวกับกับฟอสฟอรัส ซึ่งมีค่ามัธยฐานอยู่ในช่วงร้อยละ 43.7-65.8 ของปริมาณฟอสฟอรัสที่ควรได้รับประจำวัน สำหรับธาตุเหล็ก พบว่า ค่ามัธยฐานอยู่ในช่วงร้อยละ 23.4-58.4 ของปริมาณธาตุเหล็กที่ควรได้รับประจำวัน ในทางตรงกันข้าม การได้รับโซเดียมจากอาหารมีปริมาณสูงกว่าที่ควรจะเป็น กล่าวคือ กลุ่มอายุ 9-18 ปี ไม่ควรบริโภคโซเดียมเกินกว่า 2,300 มิลลิกรัมต่อวัน (IOM 2004 Dietary Reference Intakes)¹⁰ แต่จากผลสำรวจ พบว่าค่ามัธยฐานปริมาณโซเดียมที่บริโภคอยู่ในช่วง 2,615.1-3,386.9 มิลลิกรัมต่อวันในเพศชาย และ 2,720.0-2,890.6 มิลลิกรัมต่อวันในเพศหญิง และปริมาณโซเดียมบริโภคเพิ่มขึ้นตามวัยทั้งในเพศหญิงและชาย ส่วนโปตัสเซียม พบว่า บริโภคน้อยกว่าที่ควร วัยรุ่นอายุ 9-12, 13-15, และ 16-18 ปี เพศชายควรบริโภคโปตัสเซียมอย่างน้อย 1,975, 2,450, และ 2,700 มิลลิกรัมต่อวัน ตามลำดับ และเพศหญิงควรบริโภคโปตัสเซียมอย่างน้อย 1,875, 2,100, และ 2,150 มิลลิกรัมต่อวันตามลำดับ¹¹ แต่ค่ามัธยฐานโปตัสเซียมที่บริโภคอยู่ในช่วง 828.3-1,246.9 มิลลิกรัมต่อวันในเพศชาย และ 776.5-831.7 มิลลิกรัมต่อวันในเพศหญิง (ตารางที่ 4.6)

วิตามิน พบว่า กลุ่มตัวอย่างอายุ 9-18 ปีส่วนใหญ่ได้รับวิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 ในอาซิน และวิตามินซีในปริมาณที่ต่ำ โดยค่ามัธยฐานอยู่ในช่วงร้อยละ 33.5-41.8 ของปริมาณวิตามินเอที่ควรได้รับประจำวันในเพศชาย และ 23.2-35.0 ในเพศหญิง สำหรับวิตามินบี 1 และวิตามินบี 2 มีเพียงกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มอายุ 9-12 ปีทั้งเพศชายและหญิง และกลุ่มอายุ 16-18 ปี เพศชายที่ได้รับมากกว่าร้อยละ 70.0 ของปริมาณวิตามินบี 1 และบี 2 ที่ควรได้รับประจำวัน ส่วนในกลุ่มอายุ 13-18 ปีทั้งเพศชายและหญิง และกลุ่มอายุ 16-18 ปี เพศหญิงได้รับน้อยกว่าร้อยละ 70.0 (ค่ามัธยฐานอยู่ในช่วงร้อยละ 61.6-65.2 ของปริมาณวิตามินบี 1 ที่ควรได้รับประจำวันและวิตามินบี 2 อยู่ในช่วง 64.8-67.6) ในส่วนของไนอาซินและวิตามินซี ค่ามัธยฐานอยู่ในช่วงร้อยละ 58.2-79.2 ของปริมาณไนอาซินที่ควรได้รับประจำวัน และ 24.7-50.8 สำหรับวิตามินซี

คอเลสเตอรอลและใยอาหาร สำหรับปริมาณของคอเลสเตอรอลที่กลุ่มตัวอย่างนี้บริโภคใน 1 วัน พบว่า อยู่ในเกณฑ์ปกติ คือไม่เกิน 300 มิลลิกรัมต่อวัน ส่วนใยอาหาร พบว่า บริโภคในปริมาณน้อยมากในทุกกลุ่มอายุย่อย โดยค่ามัธยฐานการบริโภคใยอาหารอยู่ในช่วง 4.3-8.0 กรัมต่อวันเท่านั้นในขณะที่เกณฑ์ปกติเท่ากับ 14-23 กรัมต่อวัน (คำนวณจาก จำนวนอายุ (ปี) + 5) ¹¹ (ตารางที่ 4.6)

อาหารบริโภคกลุ่มต่างๆ จากการสำรวจการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างอายุ 9-18 ปี พบว่า ในวันที่สำรวจอาหารบริโภคร้อยละ 99.7 ของกลุ่มตัวอย่างบริโภคข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์ (ตารางที่ ข 1 ภาคผนวก ข) ค่ามัธยฐานในการบริโภคข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์มีค่าระหว่าง 231.5-353.0 กรัมต่อวันหรือ 3.9-5.9 ทัพพีต่อวัน โดยส่วนใหญ่เลือกบริโภคข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์ขัดสีมากกว่าข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์ไม่ขัดสีสำหรับเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ ร้อยละ 98.7 ของกลุ่มตัวอย่างบริโภคเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ โดยบริโภคสัตว์บกมากกว่าสัตว์น้ำ ค่ามัธยฐานในการบริโภคเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์มีค่าระหว่าง 102.5-139.0 กรัมต่อวันหรือ 6.8-9.3 ช้อนกินข้าวต่อวัน เนื่องจากในวันที่สำรวจกลุ่มตัวอย่างอายุ 9-18 ปี บางคนไม่ได้บริโภคไข่ นม และผลไม้ (มีเพียงร้อยละ 52.0 ของกลุ่มตัวอย่างอายุ 9-18 ปี ที่บริโภคไข่ ร้อยละ 47.2 บริโภคนม และร้อยละ 44.0 บริโภคผลไม้) จึงทำให้ค่ามัธยฐานมีความแตกต่างกันมากในแต่ละกลุ่มและทำให้ภาพรวมของการบริโภคอาหารในกลุ่มดังกล่าวอาจดูน้อยกว่าความเป็นจริง โดยสรุป สำหรับการบริโภคไข่ พบว่า บริโภคประมาณวันละไม่ถึง 1 ฟอง และแทบจะไม่มีกรบริโภคนมและผลิตภัณฑ์ และผลไม้เลยในกลุ่มตัวอย่างวัยนี้ ส่วนการบริโภคผักมีปริมาณที่ต่ำกว่าข้อเสนอแนะ (ค่ามัธยฐานในการบริโภคผักมีค่าระหว่าง 44.0 ถึง 88.9 กรัมต่อวันหรือ 1.1 ถึง 2.2 ทัพพีต่อวัน) นอกจากนี้ พบว่า ร้อยละ 93.4 และ 98.3 ของกลุ่มตัวอย่างอายุ 9-18 ปีมีการบริโภคน้ำมัน กะทิ ไขมัน และครีมชนิดต่างๆ และเครื่องปรุงรส ในวันที่สำรวจตามลำดับ โดยค่ามัธยฐานการบริโภคของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดอยู่ระหว่าง 20.2-30.0 กรัมต่อวัน สำหรับน้ำมัน กะทิ ไขมัน และครีมชนิดต่างๆ และระหว่าง 37.2-74.9 กรัมต่อวันสำหรับเครื่องปรุงรส ดังแสดงในตารางที่ 4.7 และ 4.8

ตารางที่ 4.6 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณพลังงาน สารอาหาร และส่วนประกอบเคมีในอาหารที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน และร้อยละของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทยของกลุ่มตัวอย่างวัย 9-18 ปี จำนวน 602 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ

	ค่ามัธยฐาน; ค่าเฉลี่ย (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน)					
	9-12 ปี		13-15 ปี		16-18 ปี	
	ชาย (n=159)	หญิง(n=196)	ชาย(n=86)	หญิง(n=84)	ชาย(n=43)	หญิง(n=34)
พลังงาน (กคล.)	1301.9;1373.4(500.3)	1249.0;1323.2(526.9)	1368.2;1487.2(632.9)	1202.8;1231.0(474.3)	1804.0;1799.4(696.8)	1116.3;1263.0(536.6)
%DRI พลังงาน	76.6;80.8(29.4)	78.1;82.7(32.9)	65.2;70.8(30.1)	66.8;68.4(26.3)	78.4;78.2(30.3)	60.3;68.3(29.0)
คาร์โบไฮเดรต (ก.)	163.2;177.1(79.5)	162.7;173.6(79.0)	184.2;187.1(81.7)	159.9;165.6(69.9)	198.9;244.0(122.5)	149.5;167.9(89.3)
ไขมัน (ก.)	46.7;52.0(26.3)	44.7;48.5(26.2)	52.2;57.8(34.9)	41.5;43.5(22.4)	57.3;61.5(29.8)	37.8;44.7(26.5)
โปรตีน (ก.)	47.9;50.2(19.8)	46.0;48.8(20.4)	48.7;55.8(28.5)	43.8;45.1(17.4)	64.8;64.4(27.1)	41.9;48.2(23.3)
%DRI โปรตีน	119.7;125.6(49.5)	112.2;119.0(49.8)	83.9;96.2(49.2)	79.6;81.9(31.7)	102.8;102.3(43.0)	79.1;91.0(44.0)
โปรตีนจากสัตว์ (ก.)	32.8;34.8(17.3)	31.9;34.7(16.9)	32.5;38.3(21.0)	28.5;30.4(15.0)	41.4;42.4(21.9)	31.0;32.8(16.1)
โปรตีนจากพืช (ก.)	11.7;13.4(7.6)	11.4;12.8(7.1)	12.3;15.3(13.8)	11.6;13.1(6.9)	17.8;19.4(12.2)	10.3;13.4(9.8)
แคลเซียม (มก.)	246.1;288.8(230.3)	265.4;319.5(259.0)	220.4;309.9(270.3)	180.9;256.3(191.5)	247.7;342.8(265.5)	233.0;263.8(197.4)
%DRI แคลเซียม	24.6;28.9(23.0)	26.5;31.9(25.9)	22.0;31.0(27.0)	18.1;25.6(19.2)	24.8;34.3(26.5)	23.3;26.4(19.7)
ฟอสฟอรัส (มก.)	509.9;562.0(246.4)	540.6;577.8(275.6)	552.7;640.3(346.0)	444.6;490.2(245.1)	658.0;698.4(308.3)	437.4;496.1(263.4)
%DRI ฟอสฟอรัส	51.0;56.2(24.6)	54.1;57.8(27.6)	55.3;64.0(34.6)	44.5;49.0(24.5)	65.8;69.8(30.8)	43.7;49.6(26.3)
ธาตุเหล็ก (มก.)	6.9;7.8(4.3)	7.2;8.0(4.6)	7.5;8.8(5.3)	6.6;7.2(3.5)	9.5;9.9(4.5)	6.4;8.1(4.8)

ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณพลังงาน สารอาหาร และส่วนประกอบเคมีในอาหารที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน และร้อยละของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทยของกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นอายุ 9-18 ปี จำนวน 602 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ (ต่อ)

	ค่าเฉลี่ยฐาน; ค่าเฉลี่ย (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน)					
	9-12 ปี		13-15 ปี		16-18 ปี	
	ชาย (n=159)	หญิง(n=196)	ชาย(n=86)	หญิง(n=84)	ชาย(n=43)	หญิง(n=34)
%DRI ธาตุเหล็ก	58.4;66.5(36.2)	37.5;41.9(24.1)	53.6;62.5(37.9)	23.4;25.4(12.5)	57.0;59.8(27.1)	24.3;30.6(18.4)
ธาตุเหล็กจากสัตว์ (มก.)	3.1;3.9(2.9)	3.1;4.1(3.2)	3.4;4.6(3.6)	3.2;3.5(2.4)	4.1;4.8(3.1)	2.9;4.3(3.5)
ธาตุเหล็กจากพืช (มก.)	2.9;3.5(2.2)	3.2;3.5(2.1)	3.3;3.8(2.7)	3.0;3.3(2.1)	3.8;4.3(2.5)	2.6;3.4(2.4)
โซเดียม (มก.)	2615.1;3194.3(2806.3)	2720.0;3242.5(2252.1)	2776.5;3147.7(2070.4)	2746.3;2824.5(1701.8)	3386.9;4602.7(3581.2)	2890.6;3536.9(2098.2)
โปตัสเซียม (มก.)	828.3;951.1(513.1)	831.7;977.8(545.5)	934.5;1013.2(575.1)	776.5;829.3(450.0)	1246.9;1331.7(928.2)	821.1;900.2(536.9)
วิตามินเอ (อาร์.อี.)	200.9;321.6(749.4)	210.1;399.7(1000.7)	221.8;507.4(1252.9)	196.7;554.4(1476.3)	292.8;618.3(1000.3)	139.3;499.1(1524.6)
%DRI วิตามินเอ	33.5;53.6(124.9)	35.0;66.6(166.8)	37.0;84.6(208.8)	32.8;92.4(246.0)	41.8;88.3(142.9)	23.2;83.2(254.1)
เรตินอล (มคก.)	168.0;278.9(750.2)	167.2;349.0(1003.3)	184.0;436.7(1249.6)	131.0;506.1(1477.2)	202.6;484.8(975.7)	103.5;465.7(1525.1)
เบต้า แคโรทีน (มคก.)	194.7;485.9(1067.7)	252.0;481.9(743.8)	265.9;583.5(797.4)	302.7;450.8(490.6)	471.2;956.9(1749.6)	371.9;398.8(319.3)
วิตามินบี 1 (มก.)	0.9;1.3(1.5)	0.8;1.1(1.0)	0.7;1.2(1.2)	0.6;1.0(1.2)	0.9;1.3(1.2)	0.7;0.9(0.7)
%DRI วิตามินบี 1	97.5;148.4(165.7)	92.1;122.1(109.2)	61.6;102.8(97.8)	62.1;101.0(118.4)	71.1;109.2(97.8)	65.2;92.0(73.1)
วิตามินบี 2 (มก.)	0.8;1.0(0.7)	0.8;0.9(0.6)	0.9;1.1(0.7)	0.6;0.8(0.5)	1.1;1.1(0.6)	0.7;0.7(0.4)
%DRI วิตามินบี 2	88.2;106.9(74.9)	93.7;103.9(61.3)	66.7;81.3(53.6)	64.8;80.9(54.5)	86.7;87.0(48.8)	67.6;71.8(43.6)

ตารางที่ 4.6 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณพลังงาน สารอาหาร และส่วนประกอบเคมีในอาหารที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน และร้อยละของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทยของกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นอายุ 9-18 ปี จำนวน 602 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ (ต่อ)

	ค่ามัธยฐาน; ค่าเฉลี่ย (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน)					
	9-12 ปี		13-15 ปี		16-18 ปี	
	ชาย (n=159)	หญิง(n=196)	ชาย(n=86)	หญิง(n=84)	ชาย(n=43)	หญิง(n=34)
ไนอาซิน (มก.)	9.5;10.2(4.5)	9.0;10.2(5.5)	10.3;11.5(8.0)	8.2;8.5(4.3)	12.4;14.4(7.6)	8.1;9.7(6.3)
%DRI ไนอาซิน	79.2;85.3(37.4)	74.8;84.8(45.5)	64.1;71.7(50.0)	58.5;60.5(30.7)	77.3;89.8(47.3)	58.2;69.2(45.4)
วิตามินซี (มก.)	16.1;41.4(74.2)	22.9;63.7(167.0)	18.5;40.8(81.7)	20.4;35.2(51.0)	40.7;78.5(110.8)	28.6;42.4(59.2)
%DRI วิตามินซี	35.7;92.0(164.9)	50.8;141.7(371.2)	24.7;54.4(108.9)	31.4;54.1(78.5)	45.2;87.2(123.1)	38.2;56.5(79.0)
คอเลสเตอรอล (มก.)	245.7;268.5(196.1)	212.9;259.6(197.2)	278.2;339.1(273.6)	225.8;229.0(168.9)	251.2;342.6(253.6)	186.9;191.1(122.6)
ใยอาหาร (ก)	4.4;5.8(4.6)	4.5;6.2(6.3)	4.5;5.5(3.9)	4.3;5.3(4.0)	8.0;9.3(6.7)	4.9;5.9(4.0)

ตารางที่ 4.7 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารบริโภค (กรัม) ใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างวัยอายุ 9-18 ปี จำนวน 602 คน จำแนกตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาหาร

	ค่ามัธยฐาน; ค่าเฉลี่ย (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน)					
	9-12 ปี		13-15 ปี		16-18 ปี	
	ชาย (n=159)	หญิง(n=196)	ชาย(n=86)	หญิง(n=84)	ชาย(n=43)	หญิง(n=34)
ข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์	258.0;274.3(114.0)	231.5;263.5(125.7)	288.8;307.7(144.7)	245.9;256.8(109.5)	353.0;401.1(228.7)	
- ข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์ขัดสี	258.0;272.4(113.8)	231.5;260.4(125.6)	288.8;304.9(144.0)	241.3;254.3(108.6)	353.0;397.3(232.1)	
- ข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์ไม่ขัดสี	0.0;1.9(15.3)	0.0;3.1(15.5)	0.0;2.8(13.5)	0.0;2.5(13.5)	0.0;3.8(21.4)	0.0;4.1(15.2)
เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์	113.0;129.6(77.9)	107.0;119.5(78.8)	120.0;142.1(99.5)	102.5;119.1(66.9)	139.0;156.2(105.2)	128.5;129.3(70.0)
- สัตว์บก	80.0;95.8(74.4)	64.5;79.9(68.8)	76.5;102.9(94.6)	82.5;83.9(60.7)	85.0;108.3(86.4)	101.0;101.1(67.3)
- สัตว์น้ำ	0.0;33.6(48.8)	23.0;39.3(56.6)	15.5;38.0(55.3)	20.0;35.2(47.4)	15.6;47.8(63.8)	0.0;28.2(48.4)
- อื่นๆ	0.0;0.2(2.4)	0.0;0.3(3.2)	0.0;1.2(8.0)	0.0;0.0(0.0)	0.0;0.0(0.0)	0.0;0.0(0.0)
ไข่	3.7;35.3(45.6)	16.3;32.9(42.6)	33.8;48.1(58.5)	6.0;29.3(37.4)	25.0;41.1(49.9)	0.0;17.5(24.3)
ถั่วและผลิตภัณฑ์	0.0;32.0(88.0)	0.0;22.2(61.2)	0.0;19.0(64.1)	0.0;16.6(47.6)	0.0;80.8(149.8)	0.0;36.6(89.8)
นมและผลิตภัณฑ์	0.0;111.1(179.8)	24.0;121.7(151.4)	0.0;104.3(175.4)	0.0;87.7(139.6)	0.0;67.6(122.7)	0.0;63.7(110.1)
ผัก	44.0;78.7(102.4)	57.2;80.2(79.0)	55.9;77.5(84.6)	67.3;76.6(73.1)	88.9;130.3(118.2)	69.7;95.4(90.8)
ผลไม้	0.0;84.9(140.7)	0.0;108.6(205.9)	0.0;67.9(149.3)	0.0;83.5(135.7)	0.0;148.3(319.4)	0.0;70.2(111.4)
น้ำมัน กะทิ ไขมัน และครีมชนิดต่างๆ	25.0;31.5(24.1)	24.9;29.6(24.6)	25.3;33.7(31.9)	20.2;25.7(22.1)	30.0;42.7(42.9)	23.0;26.2(23.1)
เครื่องปรุงรส	37.2;65.2(80.5)	45.7;62.7(58.3)	42.8;69.7(101.1)	43.8;77.6(86.7)	74.9;99.3(112.3)	59.1;78.5(70.6)
- น้ำตาลชนิดต่างๆ และน้ำผึ้ง	7.8;19.5(36.6)	10.0;19.5(27.6)	10.3;17.5(22.1)	8.7;19.2(26.4)	20.0;25.6(30.7)	9.8;18.3(21.3)
- เครื่องปรุงรสที่มีโซเดียมสูง	14.0;21.3(24.8)	17.0;22.9(21.6)	16.0;19.2(16.4)	15.3;22.8(25.6)	22.4;33.3(29.1)	23.1;28.8(28.5)
- เครื่องปรุงรสอื่นๆ	3.0;24.5(64.7)	4.0;20.3(42.5)	3.3;32.9(92.5)	0.6;35.6(78.0)	11.0;40.4(102.2)	5.5;31.4(55.3)

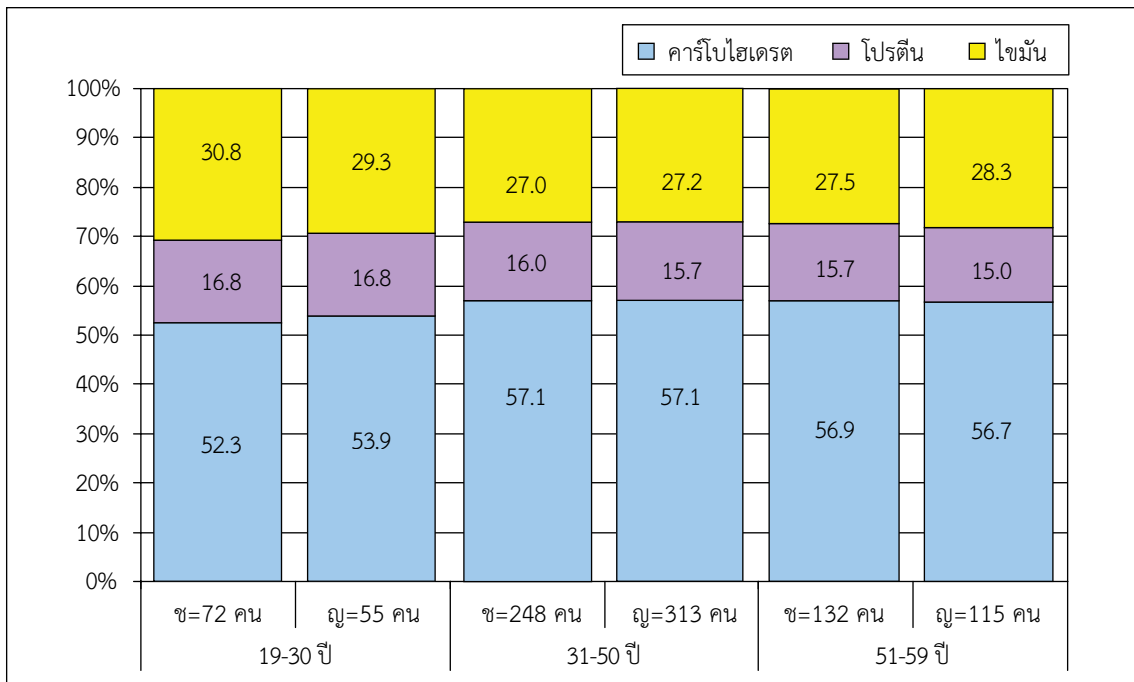
ตารางที่ 4.8 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารบริโภค (หน่วยครัวเรือน) ใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นอายุ 9-18 ปี จำนวน 602 คน จำแนกตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาหาร

	ค่ามัธยฐาน; ค่าเฉลี่ย (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน)					
	9-12 ปี		13-15 ปี		16-18 ปี	
	ชาย (n=159)	หญิง(n=196)	ชาย(n=86)	หญิง(n=84)	ชาย(n=43)	หญิง(n=34)
ข้าวแบ่งและผลิตภัณฑ์ (ทัพพี)	4.3;4.6(1.9)	3.9;4.4(2.1)	4.8;5.1(2.4)	4.1;4.3(1.8)	5.9;6.7(3.8)	3.9;4.2(2.8)
- ข้าวแบ่งและผลิตภัณฑ์ขัดสี	4.3;4.5(1.9)	3.9;4.3(2.1)	4.8;5.1(2.4)	4.0;4.2(1.8)	5.9;6.6(3.9)	3.9;4.1(2.8)
- ข้าวแบ่งและผลิตภัณฑ์ไม่ขัดสี	0.0;0.0(0.3)	0.0;0.1(0.3)	0.0;0.0(0.2)	0.0;0.0(0.2)	0.0;0.1(0.4)	0.0;0.1(0.3)
เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ (ช้อนกินข้าว)	7.5;8.6(5.2)	7.1;8.0(5.3)	8.0;9.5(6.6)	6.8;7.9(4.5)	9.3;10.4(7.0)	8.6;8.6(4.7)
- สัตว์บก	5.3;6.4(5.0)	4.3;5.3(4.6)	5.1;6.9(6.3)	5.5;5.6(4.0)	5.7;7.2(5.8)	6.7;6.7(4.5)
- สัตว์น้ำ	0.0;2.2(3.3)	1.5;2.6(3.8)	1.0;2.5(3.7)	1.3;2.3(3.2)	1.0;3.2(4.3)	0.0;1.9(3.2)
- อื่นๆ	0.0;0.0(0.2)	0.0;0.0(0.2)	0.0;0.1(0.5)	0.0;0.0(0.0)	0.0;0.0(0.0)	0.0;0.0(0.0)
ไข่ (ฟอง)	0.1;0.7(0.9)	0.3;0.7(0.9)	0.7;1.0(1.2)	0.1;0.6(0.7)	0.5;0.8(1.0)	0.0;0.3(0.5)
ถั่วและผลิตภัณฑ์(ช้อนกินข้าว)	0.0;3.2(8.8)	0.0;2.2(6.1)	0.0;1.9(6.4)	0.0;1.7(4.8)	0.0;8.1(15.0)	0.0;3.7(9.0)
นมและผลิตภัณฑ์ (แก้ว 200 ซีซี)	0.0;0.6(0.9)	0.1;0.6(0.8)	0.0;0.5(0.9)	0.0;0.4(0.7)	0.0;0.3(0.6)	0.0;0.3(0.6)
ผัก (ทัพพี)	1.1;2.0(2.6)	1.4;2.0(2.0)	1.4;1.9(2.1)	1.7;1.9(1.8)	2.2;3.3(3.0)	1.7;2.4(2.3)
ผลไม้ (ส่วน)	0.0;1.1(1.8)	0.0;1.4(2.6)	0.0;0.8(1.9)	0.0;1.0(1.7)	0.0;1.9(4.0)	0.0;0.9(1.4)

4.2.3 ผู้ใหญ่อายุ 19-59 ปี

กลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่อายุ 19-59 ปีมีจำนวนทั้งหมด 935 คน คิดเป็นร้อยละ 31.5 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ประกอบด้วย เพศชาย ร้อยละ 48.3 และเพศหญิง ร้อยละ 51.7 เพื่อเปรียบเทียบผลการสำรวจกับปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2546¹¹ กลุ่มตัวอย่างดังกล่าวจำแนกแบ่งเป็น 3 ช่วงอายุย่อย คือ ช่วงอายุ 19-30 ปี (ร้อยละ 13.6), 31-50 ปี (ร้อยละ 60.0), และ 51-59 ปี (ร้อยละ 26.4)

พลังงานและสารอาหารที่ให้พลังงาน การบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่อายุ 19-59 ปี เมื่อเปรียบเทียบกับปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย จำแนกตามเพศและช่วงอายุ พบว่า พลังงานได้รับเพิ่มสูงขึ้นเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น และเริ่มลดลงในช่วงอายุ 51-59 ปี การได้รับโปรตีนมากกว่าร้อยละ 80.0 ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน (ค่ามัธยฐานเท่ากับร้อยละ 81.1-105.3 ของปริมาณโปรตีนที่ควรได้รับประจำวัน) โดยแหล่งของโปรตีนส่วนใหญ่มาจากสัตว์ และเพศชายบริโภคคาร์โบไฮเดรตและไขมันสูงกว่าเพศหญิง ดังแสดงในตารางที่ 4.9 การกระจายพลังงาน พบว่า ผู้ใหญ่อายุ 19-59 ปี ได้รับพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตร้อยละ 52.3-57.1 โปรตีนร้อยละ 15.0-16.8 และไขมันร้อยละ 27.0-30.8 ของพลังงานรวมที่ได้รับต่อวัน (รูปที่ 4.3 และตารางที่ ก 3 ในภาคผนวก ก)



รูปที่ 4.3 ค่าเฉลี่ย*ร้อยละของการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่อายุ 19-59 ปี จำนวน 935 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ

*ข้อมูลร้อยละของการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมันมีการกระจายเป็นโค้งปกติ (Normal distribution)

เกลือแร่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่ทั้งเพศชายและหญิงได้รับแคลเซียมจากอาหารน้อยกว่า 1 ใน 3 ของปริมาณที่ควรได้รับประจำวัน สำหรับฟอสฟอรัส พบว่า ทุกกลุ่มอายุย่อยทั้งเพศชายและหญิง ยกเว้นกลุ่มอายุ 51-59 ปี เพศหญิง บริโภคฟอสฟอรัสมากกว่า 3 ใน 4 ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค และผู้ใหญ่เพศหญิง ในช่วงอายุ 19-50 ปี ได้รับธาตุเหล็กประมาณ 1 ใน 3 ของปริมาณที่ควรได้รับประจำวัน (ค่ามัธยฐานเท่ากับ ร้อยละ 31.5 และ 37.2 ของปริมาณธาตุเหล็กที่ควรได้รับประจำวันในช่วงอายุ 19-30 ปี และ 31-50 ปี ตามลำดับ) การได้รับโซเดียมจากอาหารของกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่มีค่ามัธยฐานอยู่ระหว่าง 2961.9 ถึง 3633.8 มิลลิกรัมต่อวัน สำหรับโปตัสเซียมค่ามัธยฐานอยู่ระหว่าง 915.9-1185.4 มิลลิกรัมต่อวัน โดยผู้ใหญ่เพศชาย อายุ 19-30 ปี และ 31-59 ปี ควรบริโภคโปตัสเซียมอย่างน้อย 2,525, และ 2,450 มิลลิกรัมต่อวันตามลำดับ ผู้ใหญ่เพศหญิงอายุ 19-59 ปี ควรบริโภคโปตัสเซียมอย่างน้อย 2,050 มิลลิกรัมต่อวัน¹¹

วิตามิน พบว่า ผู้ใหญ่ทั้งเพศชายและหญิงได้รับวิตามินเอเพียง 1 ใน 5 ถึง 1 ใน 3 ของปริมาณที่ควรได้รับประจำวัน ขณะที่ได้รับวิตามินบี 1 และวิตามินบี 2 จากอาหารมีค่ามัธยฐานระหว่างร้อยละ 51.1-72.5 และระหว่างร้อยละ 56.1-69.1 ของปริมาณที่ควรได้รับประจำวัน ตามลำดับ ทุกกลุ่มอายุและเพศ ยกเว้น ผู้ใหญ่เพศหญิงช่วงอายุ 31-50 ปี บริโภควิตามินซีน้อยกว่าร้อยละ 70.0 ของปริมาณวิตามินซีที่ควรได้รับประจำวัน

คอเลสเตอรอลและใยอาหาร อายุเพิ่มมากขึ้นการได้รับคอเลสเตอรอลจากอาหารจะลดลง นอกจากนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่ทั้งเพศชายและหญิงได้รับใยอาหารเพียง 5.6-7.6 กรัมต่อวัน ดังแสดงในตารางที่ 4.9

อาหารบริโภคกลุ่มต่างๆ จากการสำรวจการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่อายุ 19-59 ปี พบว่า ในวันที่สำรวจอาหารบริโภคร้อยละ 99.7 ของกลุ่มตัวอย่างบริโภคข้าวแบ่งและผลิตภัณฑ์ (ตารางที่ ข 1 ภาคผนวก ข) ค่ามัธยฐานในการบริโภคข้าวแบ่งและผลิตภัณฑ์อยู่ระหว่าง 318.5-373.6 กรัมต่อวันหรือ 5.3-6.2 ทัพพีต่อวันในเพศชาย และระหว่าง 254.0-258.0 กรัมต่อวันหรือ 4.2-4.3 ทัพพีต่อวันในเพศหญิง โดยส่วนใหญ่เลือกบริโภคข้าวแบ่งและผลิตภัณฑ์ขัดสีมากกว่าข้าวแบ่งและผลิตภัณฑ์ไม่ขัดสีสำหรับเนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์ พบว่า ร้อยละ 98.2 ของกลุ่มตัวอย่างบริโภคเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ในวันที่ทำการสำรวจ โดยกลุ่มตัวอย่างอายุ 19-50 ปี บริโภคเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์บกมากกว่าสัตว์น้ำ ขณะที่กลุ่มตัวอย่างอายุ 51-59 ปีบริโภคเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์บกในปริมาณใกล้เคียงกับเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์น้ำ นอกจากนี้ในวันที่ทำการสำรวจอาหารบริโภคน้อยหลัง 24 ชั่วโมง กลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่ไทยอายุ 19-59 ปี บริโภคไข่ ถั่วและผลิตภัณฑ์และนมและผลิตภัณฑ์ ในปริมาณที่น้อยมาก (มีเพียงร้อยละ 41.7 ของกลุ่มตัวอย่างอายุ 19-59 ปี ที่บริโภคไข่ ร้อยละ 26.0 บริโภคถั่วและผลิตภัณฑ์และร้อยละ 24.1 บริโภคนมและผลิตภัณฑ์ในวันที่ทำการสำรวจอาหารบริโภค) และบริโภคผัก และผลไม้ต่ำกว่าปริมาณที่แนะนำให้บริโภคทั้งตามธงโภชนาการ¹² และข้อแนะนำขององค์การอนามัยโลก³ การบริโภคน้ำมัน กะทิ ไขมัน และครีมชนิดต่างๆ และเครื่องปรุงรส ในวันที่ทำการสำรวจอาหารบริโภค พบว่า ร้อยละ 88.8 และ 99.5 ของกลุ่มตัวอย่างอายุ 19-59 ปีมีการบริโภคหมวดอาหารดังกล่าวตามลำดับ โดยค่ามัธยฐานการบริโภคของกลุ่มตัวอย่างอายุ 19-59 ปีทั้งหมดอยู่ระหว่าง 23.0-28.0 กรัมต่อวันสำหรับน้ำมัน กะทิ ไขมัน และครีมชนิดต่างๆ และระหว่าง 58.0-67.1 กรัมต่อวันสำหรับเครื่องปรุงรส ดังแสดงในตารางที่ 4.10 และ 4.11

ตารางที่ 4.9 ค่าเฉลี่ยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณพลังงาน สารอาหาร และส่วนประกอบเคมีในอาหารที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน และร้อยละของปริมาณสารอาหารอ้างอิง ที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทยของกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่อายุ 19-59 ปี จำนวน 935 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ

	ค่าเฉลี่ยฐาน; ค่าเฉลี่ย (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน)					
	19-30 ปี		31-50 ปี		51-59 ปี	
	ชาย (n=72)	หญิง(n=55)	ชาย(n=248)	หญิง(n=313)	ชาย(n=132)	หญิง(n=115)
พลังงาน (กคล.)	1498.9;1565.4(632.2)	1162.6;1241.9(536.7)	1573.1;1642.8(625.1)	1238.1;1307.1(487.9)	1491.4;1591.1(749.4)	1201.5;1301.6(653.8)
%DRI พลังงาน	69.7;72.8(29.4)	66.4;71.0(30.7)	74.9;78.2(29.8)	70.7;74.7(27.9)	71.0;75.8(35.7)	68.7;74.4(37.4)
คาร์โบไฮเดรต (ก.)	180.5;198.7(94.9)	142.2;165.7(75.9)	206.9;229.3(110.0)	171.6;188.1(88.7)	193.0;226.4(144.1)	168.1;178.9(77.8)
ไขมัน (ก.)	43.6;52.3(32.0)	37.1;41.7(26.5)	42.8;48.6(30.7)	35.7;39.0(20.3)	41.8;47.5(29.7)	38.5;42.2(35.1)
โปรตีน (ก.)	60.0;61.5(25.5)	42.2;50.6(27.8)	59.0;63.8(31.2)	46.4;50.6(24.9)	52.2;61.8(37.8)	42.3;49.8(40.4)
%DRI โปรตีน	105.3;107.9(44.8)	81.1;97.3(53.4)	103.5;111.9(54.8)	89.3;97.3(47.9)	91.6;108.3(66.4)	81.3;95.8(77.7)
โปรตีนจากสัตว์ (ก.)	39.4;43.2(22.3)	28.0;34.7(23.9)	35.7;42.5(27.8)	28.9;33.4(22.3)	30.3;39.7(28.5)	22.1;31.4(36.6)
โปรตีนจากพืช (ก.)	15.0;16.8(10.5)	13.0;14.4(6.8)	17.6;20.7(11.5)	14.4;16.2(8.5)	16.9;21.2(23.5)	15.0;17.1(10.3)
แคลเซียม (มก.)	252.4;282.1(202.3)	211.6;288.6(224.5)	241.2;308.8(291.7)	264.0;346.7(339.7)	251.6;311.8(355.4)	247.8;340.4(261.8)
%DRI แคลเซียม	31.5;35.3(25.3)	26.5;36.1(28.1)	30.2;38.6(36.5)	33.0;43.3(42.5)	25.2;31.2(35.5)	24.8;34.0(26.2)
ฟอสฟอรัส (มก.)	609.8;647.2(255.7)	547.5;616.7(342.2)	573.8;656.5(333.0)	527.7;588.6(308.6)	560.6;702.9(637.9)	469.5;572.3(496.2)
%DRI ฟอสฟอรัส	87.1;92.5(36.5)	78.2;88.1(48.9)	82.0;93.8(47.6)	75.4;84.1(44.1)	80.1;100.4(91.1)	67.1;81.8(70.9)
ธาตุเหล็ก (มก.)	8.6;10.6(6.8)	7.8;9.9(6.0)	9.0;10.4(5.8)	9.2;10.1(5.5)	8.8;10.8(12.8)	7.9;10.0(6.8)

ตารางที่ 4.9 คำนวณและค่าเฉลี่ยของปริมาณพลังงาน สารอาหาร และส่วนประกอบเคมีในอาหารที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน และร้อยละของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทยของกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่อายุ 19-59 ปี จำนวน 935 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ (ต่อ)

	ค่ามัธยฐาน; ค่าเฉลี่ย (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน)					
	19-30 ปี		31-50 ปี		51-59 ปี	
	ชาย (n=72)	หญิง(n=55)	ชาย(n=248)	หญิง(n=313)	ชาย(n=132)	หญิง(n=115)
%DRI ธาตุเหล็ก	83.1;102.4(65.8)	31.5;40.0(24.3)	86.1;99.9(55.4)	37.2;40.8(22.1)	84.9;103.6(123.2)	84.1;105.9(71.8)
ธาตุเหล็กจากสัตว์ (มก.)	4.6;5.6(5.4)	3.6;5.0(4.7)	4.0;5.3(4.4)	3.7;4.9(4.3)	4.0;4.7(3.9)	3.0;4.2(4.2)
ธาตุเหล็กจากพืช (มก.)	3.9;4.6(4.0)	4.0;4.5(2.4)	4.1;4.8(3.2)	4.3;4.8(2.9)	3.9;5.7(12.0)	4.1;5.4(4.2)
โซเดียม (มก.)	3633.8;3926.0(2127.7)	3337.6;4249.2(3299.9)	3470.1;4259.6(2937.4)	3471.2;4119.7(4556.3)	2961.9;3947.0(3121.7)	3251.9;3682.5(2740.2)
โปแตสเซียม (มก.)	1079.3;1183.4(534.6)	998.9;1167.5(627.4)	1185.4;1316.2(704.9)	1118.9;1216.8(680.9)	1141.6;1599.7(3389.9)	915.9;1180.6(876.6)
วิตามินเอ (อาร์.อี.)	216.7;662.0(1673.9)	204.3;749.0(2359.5)	171.1;634.6(2122.9)	185.2;474.7(1489.4)	154.5;480.0(1076.0)	164.2;269.2(579.9)
%DRI วิตามินเอ	31.0;94.6(239.1)	34.1;124.8(393.3)	24.4;90.7(303.3)	30.9;79.1(248.2)	22.1;68.6(153.7)	27.4;44.9(96.6)
เรตินอล (มคก.)	177.8;553.9(1569.4)	147.2;604.3(2120.8)	71.4;495.8(2084.1)	72.5;367.0(1472.9)	52.3;362.3(1055.9)	59.3;187.1(574.3)
เบต้า แคโรทีน (มคก.)	489.2;682.1(744.1)	568.5;837.4(857.7)	555.9;859.7(998.4)	654.4;1016.5(1302.2)	510.3;947.0(1314.1)	548.1;849.1(847.6)
วิตามินบี 1 (มก.)	0.7;1.0(0.8)	0.8;1.0(0.8)	0.9;1.2(1.4)	0.7;1.0(0.8)	0.8;1.2(1.5)	0.6;0.9(1.2)
%DRI วิตามินบี 1	60.4;81.3(67.8)	71.3;89.3(74.3)	72.5;97.7(116.7)	65.8;87.3(75.4)	65.6;102.1(123.2)	51.1;80.7(105.3)
วิตามินบี 2 (มก.)	0.8;1.0(0.8)	0.8;0.9(0.6)	0.8;1.0(0.8)	0.8;0.9(0.6)	0.7;0.9(0.8)	0.6;0.9(1.7)
%DRI วิตามินบี 2	62.5;79.5(59.1)	68.9;79.4(50.8)	59.9;77.6(64.6)	69.1;77.3(54.0)	57.4;72.2(61.7)	56.1;85.9(150.0)

ตารางที่ 4.9 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณพลังงาน สารอาหาร และส่วนประกอบเคมีในอาหารที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน และร้อยละของปริมาณสารอาหารอ้างอิง ที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทยของกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่อายุ 19-59 ปี จำนวน 935 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ (ต่อ)

	ค่ามัธยฐาน; ค่าเฉลี่ย (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน)					
	19-30 ปี		31-50 ปี		51-59 ปี	
	ชาย (n=72)	หญิง(n=55)	ชาย(n=248)	หญิง(n=313)	ชาย(n=132)	หญิง(n=115)
ไนอาซิน (มก.)	13.5;13.5(5.7)	10.1;11.7(6.7)	13.9;15.6(8.1)	10.7;11.9(7.4)	12.6;15.4(13.7)	9.4;11.5(8.4)
%DRI ไนอาซิน	84.1;84.2(35.5)	72.0;83.6(47.7)	86.9;97.7(50.7)	76.5;85.2(52.6)	78.9;96.4(85.9)	67.1;82.4(59.7)
วิตามินซี (มก.)	32.6;48.0(64.2)	35.9;67.0(103.2)	45.3;69.7(88.6)	53.0;95.3(136.4)	41.0;85.4(171.4)	42.8;85.0(128.9)
%DRI วิตามินซี	36.2;53.3(71.4)	47.9;89.3(137.6)	50.3;77.4(98.5)	70.7;127.0(181.8)	45.6;94.8(190.4)	57.0;113.3(171.8)
คอเลสเตอรอล (มก.)	252.8;320.4(225.5)	244.8;292.8(260.8)	227.6;280.6(256.0)	169.4;229.8(208.7)	181.8;241.6(202.7)	148.1;210.3(282.9)
ใยอาหาร (ก)	5.6;7.2(5.7)	6.5;8.1(5.6)	6.7;8.1(5.4)	7.6;8.9(6.3)	6.7;11.1(36.7)	7.2;9.2(9.9)

ตารางที่ 4.10 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารบริโภค (กรัม) ใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่อายุ 19-59 ปี จำนวน 935 คน จำแนกตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาหาร

	ค่ามัธยฐาน; ค่าเฉลี่ย (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน)					
	19-30 ปี		31-50 ปี		51-59 ปี	
	ชาย (n=72)	หญิง(n=55)	ชาย(n=248)	หญิง(n=313)	ชาย(n=132)	หญิง(n=115)
ข้าวแบ่งและผลิตภัณฑ์	318.5;349.8(179.9)	258.0;265.9(115.6)	367.8;420.7(214.7)	254.0;293.2(164.9)	373.6;401.6(186.6)	258.0;283.9(142.2)
- ข้าวแบ่งและผลิตภัณฑ์ขัดสี	318.5;349.8(179.9)	258.0;255.9(117.0)	360.5;415.4(217.1)	246.0;287.1(166.2)	355.0;385.3(193.2)	258.0;277.8(143.2)
- ข้าวแบ่งและผลิตภัณฑ์ไม่ขัดสี	0.0;0.0(0.3)	0.0;10.0(61.3)	0.0;5.4(27.1)	0.0;6.1(24.0)	0.0;16.3(65.6)	0.0;6.0(18.9)
เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์	137.4;166.0(114.1)	110.0;142.7(121.8)	138.5;172.6(130.9)	101.0;124.2(94.1)	117.0;160.5(140.4)	82.0;126.9(199.0)
- สัตว์บก	89.0;101.6(84.9)	52.0;80.7(98.2)	77.0;103.5(101.6)	48.0;64.6(62.5)	60.0;80.7(79.6)	36.0;53.9(73.6)
- สัตว์น้ำ	33.8;63.6(88.5)	42.0;62.0(88.6)	35.5;66.9(92.8)	33.0;58.1(78.7)	42.0;79.5(123.6)	31.2;72.5(193.9)
- อื่นๆ	0.0;0.7(5.9)	0.0;0.0(0.0)	0.0;2.1(13.0)	0.0;1.4(11.1)	0.0;0.3(2.3)	0.0;0.5(3.5)
ไข่	19.0;37.5(46.3)	10.0;36.6(47.5)	0.0;25.0(42.1)	0.0;24.7(38.7)	0.0;21.2(34.6)	0.0;19.7(32.9)
ถั่วและผลิตภัณฑ์	0.0;13.7(50.9)	0.0;15.3(49.5)	0.0;18.6(78.3)	0.0;23.8(67.8)	0.0;15.1(48.0)	0.0;42.7(101.4)
นมและผลิตภัณฑ์	0.0;41.4(133.7)	0.0;33.0(77.3)	0.0;24.2(88.8)	0.0;39.0(98.3)	0.0;25.0(87.0)	0.0;33.6(93.4)
ผัก	102.0;140.8(125.7)	114.4;162.7(145.2)	142.4;173.3(146.2)	140.0;176.5(146.7)	123.5;168.4(162.0)	130.3;183.5(205.6)
ผลไม้	0.0;63.3(127.2)	3.1;97.1(150.5)	0.0;84.7(159.7)	40.0;137.1(221.0)	0.0;102.9(195.2)	68.0;122.0(166.7)
น้ำมัน กะทิ ไขมัน และครีมชนิดต่างๆ	26.9;32.2(28.7)	25.0;36.2(45.7)	25.0;34.1(32.7)	23.0;31.6(34.2)	25.0;31.4(30.8)	28.0;35.6(52.8)
เครื่องปรุงรส	60.2;86.5(73.1)	67.1;71.2(44.0)	66.8;93.6(99.6)	59.0;82.2(71.5)	64.0;79.5(68.5)	58.0;90.0(97.9)
- น้ำตาลชนิดต่างๆ และน้ำผึ้ง	14.7;18.2(18.1)	12.6;19.1(22.7)	12.0;19.4(22.3)	12.0;20.9(25.9)	10.0;18.9(27.6)	15.7;24.7(30.3)
- เครื่องปรุงรสที่มีโซเดียมสูง	24.0;27.2(19.3)	22.3;31.2(33.3)	23.5;34.1(32.1)	23.2;32.7(33.1)	20.0;32.0(31.0)	20.5;29.6(31.8)
- เครื่องปรุงรสอื่น ๆ	10.0;41.1(72.7)	5.9;20.9(30.4)	5.9;40.1(89.7)	5.5;28.6(61.1)	5.9;28.6(56.1)	5.0;35.7(82.4)

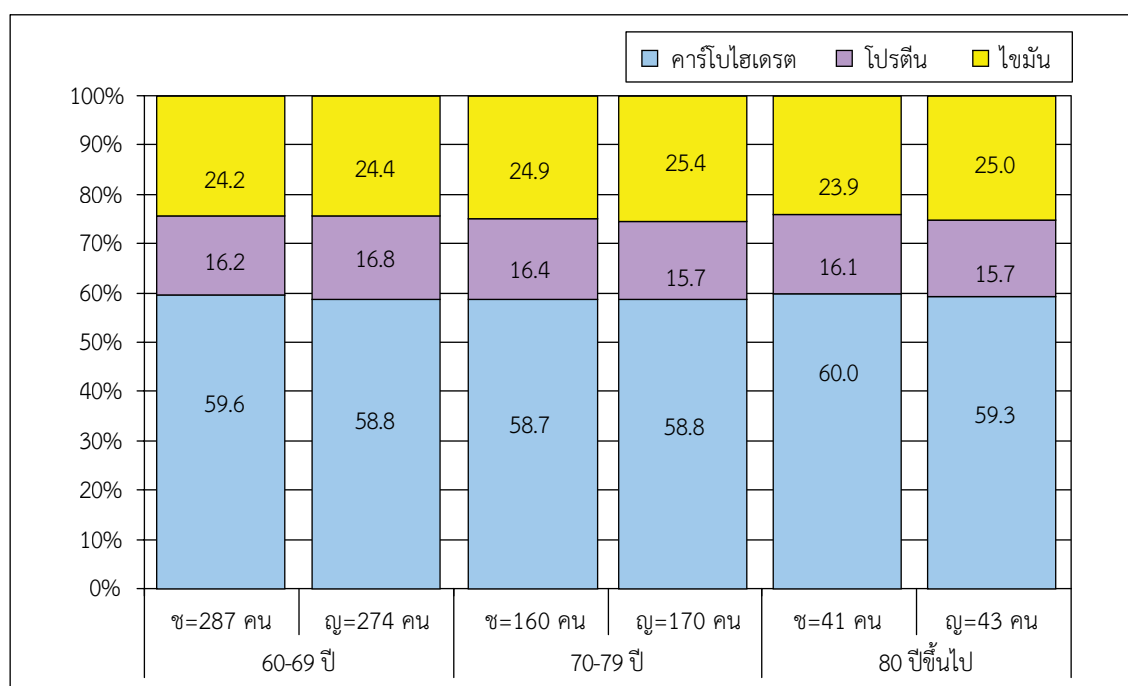
ตารางที่ 4.11 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารบริโภค (หน่วยครัวเรือน) ใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่อายุ 19-59 ปี จำนวน 935 คน จำแนกตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาหาร

	ค่ามัธยฐาน; ค่าเฉลี่ย (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน)					
	19-30 ปี		31-50 ปี		51-59 ปี	
	ชาย (n=72)	หญิง(n=55)	ชาย(n=248)	หญิง(n=313)	ชาย(n=132)	หญิง(n=115)
ข้าวแบ่งและผลิตภัณฑ์ (ทัพพี)	5.3;5.8(3.0)	4.3;4.4(1.9)	6.1;7.0(3.6)	4.2;4.9(2.7)	6.2;6.7(3.1)	4.3;4.7(2.4)
- ข้าวแบ่งและผลิตภัณฑ์ขัดสี	5.3;5.8(3.0)	4.3;4.3(1.9)	6.0;6.9(3.6)	4.1;4.8(2.8)	5.9;6.4(3.2)	4.3;4.6(2.4)
- ข้าวแบ่งและผลิตภัณฑ์ไม่ขัดสี	0.0;0.0(0.0)	0.0;0.2(1.0)	0.0;0.1(0.5)	0.0;0.1(0.4)	0.0;0.3(1.1)	0.0;0.1(0.3)
เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ (ช้อนกินข้าว)	9.2;11.1(7.6)	7.3;9.5(8.1)	9.2;11.5(8.7)	6.7;8.3(6.3)	7.8;10.7(9.4)	5.5;8.5(13.3)
- สัตว์บก	5.9;6.8(5.7)	3.5;5.4(6.5)	5.1;6.9(6.8)	3.2;4.3(4.2)	4.0;5.4(5.3)	2.4;3.6(4.9)
- สัตว์น้ำ	2.3;4.2(5.9)	2.8;4.1(5.9)	2.4;4.5(6.2)	2.2;3.9(5.2)	2.8;5.3(8.2)	2.1;4.8(12.9)
- อื่นๆ	0.0;0.0(0.4)	0.0;0.0(0.0)	0.0;0.1(0.9)	0.0;0.1(0.7)	0.0;0.0(0.2)	0.0;0.0(0.2)
ไข่ (ฟอง)	0.4;0.7(0.9)	0.2;0.7(1.0)	0.0;0.5(0.8)	0.0;0.5(0.8)	0.0;0.4(0.7)	0.0;0.4(0.7)
ถั่วและผลิตภัณฑ์(ช้อนกินข้าว)	0.0;1.4(5.1)	0.0;1.5(5.0)	0.0;1.9(7.8)	0.0;2.4(6.8)	0.0;1.5(4.8)	0.0;4.3(10.1)
นมและผลิตภัณฑ์ (แก้ว 200 ซีซี)	0.0;0.2(0.7)	0.0;0.2(0.4)	0.0;0.1(0.4)	0.0;0.2(0.5)	0.0;0.1(0.4)	0.0;0.2(0.5)
ผัก (ทัพพี)	2.6;3.5(3.1)	2.9;4.1(3.6)	3.6;4.3(3.7)	3.5;4.4(3.7)	3.1;4.2(4.0)	3.3;4.6(5.1)
ผลไม้ (ส่วน)	0.0;0.8(1.6)	0.0;1.2(1.9)	0.0;1.1(2.0)	0.5;1.7(2.8)	0.0;1.3(2.4)	0.9;1.5(2.1)

4.2.4 ผู้สูงอายุอายุ 60 ปีขึ้นไป

กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุอายุ 60 ปีขึ้นไป มีจำนวนทั้งหมด 984 คน คิดเป็นร้อยละ 33.0 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ประกอบด้วย เพศชาย ร้อยละ 49.6 และเพศหญิง ร้อยละ 50.4 เพื่อเปรียบเทียบผลการสำรวจกับปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2546¹¹ กลุ่มตัวอย่างดังกล่าวจำแนกแบ่งเป็น 3 ช่วงอายุย่อย คือ ช่วงอายุ 60-69 ปี (ร้อยละ 57.0), 70-79 ปี (ร้อยละ 34.5), และ 80 ปีขึ้นไป (ร้อยละ 8.5)

พลังงานและสารอาหารที่ให้พลังงาน จากการวิเคราะห์การได้รับพลังงานและสารอาหารของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ โดยเปรียบเทียบกับปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทยจำแนกตามเพศและช่วงอายุ พบว่า ค่ามัธยฐานการได้รับพลังงานมีช่วงระหว่างร้อยละ 59.2-65.7 ของปริมาณพลังงานที่ควรได้รับประจำวัน เมื่ออายุเพิ่มสูงขึ้นการได้รับโปรตีนจะลดลง โดยแหล่งของโปรตีนส่วนใหญ่มาจากสัตว์มากกว่าพืช (สัดส่วนโปรตีนจากสัตว์ : โปรตีนจากพืช ประมาณ 2 : 1) และเพศชายบริโภคคาร์โบไฮเดรตและไขมันสูงกว่าเพศหญิง ดังแสดงในตารางที่ 4.12 สัดส่วนการกระจายพลังงาน พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุได้รับพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตร้อยละ 58.7-60.0 โปรตีนร้อยละ 15.7-16.8 และไขมันร้อยละ 23.9-25.4 ของพลังงานรวมที่ได้รับต่อวัน ดังแสดงในรูปที่ 4.4 และตารางที่ ก 4 ในภาคผนวก ก



รูปที่ 4.4 ค่าเฉลี่ย* ร้อยละของการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 984 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ

*ข้อมูลร้อยละของการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมันมีการกระจายเป็นโค้งปกติ (Normal distribution)

เกลือแร่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุทั้งเพศชายและหญิงได้รับแคลเซียมจากอาหารน้อยกว่า 1 ใน 3 ของปริมาณที่ควรได้รับประจำวัน ขณะที่การได้รับธาตุเหล็กของกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวมีค่ามัธยฐานอยู่ระหว่าง 70.5-89.7 ของปริมาณธาตุเหล็กที่ควรได้รับประจำวัน โดยแหล่งของธาตุเหล็กได้มาจากสัตว์และพืชในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน การได้รับโซเดียมจากอาหารของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุมีค่ามัธยฐานอยู่ระหว่าง 2,831.8-3,366.9 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งสูงกว่าปริมาณที่แนะนำให้บริโภค¹¹ ในทางตรงกันข้ามการได้รับโปตัสเซียมค่ามัธยฐานอยู่ระหว่าง 850.0-1,114.4 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งต่ำกว่าปริมาณที่แนะนำให้บริโภคประจำวัน¹¹ ดังแสดงในตารางที่ 4.12

วิตามิน พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุทั้งเพศชายและหญิงได้รับวิตามินเอมีค่ามัธยฐานอยู่ระหว่าง ร้อยละ 15.3-23.0 ของปริมาณวิตามินเอที่ควรได้รับประจำวัน ขณะที่ได้รับวิตามินบี 1 และวิตามินบี 2 จากอาหารมีค่ามัธยฐานอยู่ระหว่างร้อยละ 31.0-58.0 และร้อยละ 45.3-56.9 ของปริมาณที่ควรได้รับประจำวัน ตามลำดับ และกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุบริโภควิตามินซีน้อยกว่า 1 ใน 3 ของปริมาณวิตามินซีที่ควรได้รับประจำวัน

คอเลสเตอรอลและใยอาหาร การได้รับคอเลสเตอรอลจากอาหารจะลดลงเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น ค่ามัธยฐานการบริโภคคอเลสเตอรอลอยู่ระหว่าง 92.1-177.6 มิลลิกรัมต่อวัน โดยผู้สูงอายุเพศชายบริโภคคอเลสเตอรอลสูงกว่าเพศหญิง อย่างไรก็ตามปริมาณคอเลสเตอรอลที่บริโภคของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ยังต่ำกว่าปริมาณที่แนะนำให้บริโภคคือ 300 มิลลิกรัมต่อวัน นอกจากนี้พบว่า ผู้สูงอายุได้รับใยอาหารเพียง 5.0-6.4 กรัมต่อวัน ดังแสดงในตารางที่ 4.12

อาหารบริโภคกลุ่มต่างๆ จากการสำรวจการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุไทย พบว่า ร้อยละ 99.8 ของกลุ่มตัวอย่าง บริโภคข้าวแบ่งและผลิตภัณฑ์ ในวันที่สำรวจอาหารบริโภค (ตารางที่ ข 1 ภาคผนวก ข) โดยค่ามัธยฐานในการบริโภคข้าวแบ่งและผลิตภัณฑ์ระหว่าง 296.0-336.0 กรัมต่อวันหรือ 4.9-5.6 ทัพพีต่อวัน ในเพศชาย และระหว่าง 215.0-259.4 กรัมต่อวันหรือ 3.6-4.3 ทัพพีต่อวันในเพศหญิง โดยส่วนใหญ่เลือกบริโภคข้าวแบ่งและผลิตภัณฑ์ขัดสีมากกว่าข้าวแบ่งและผลิตภัณฑ์ไม่ขัดสีและพบว่า ร้อยละ 96.7 ของกลุ่มตัวอย่าง บริโภคเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ในวันที่ทำการสำรวจ โดยบริโภคเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์น้ำในปริมาณใกล้เคียงหรือมากกว่าเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์บก นอกจากนี้ พบว่า การบริโภคไข่ ถั่วและผลิตภัณฑ์ และนมและผลิตภัณฑ์น้อยมากในวันที่ทำการสำรวจอาหารบริโภคเช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่ไทย (ร้อยละ 31.9 ของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุบริโภคไข่ ร้อยละ 24.9 บริโภคถั่วและผลิตภัณฑ์ และร้อยละ 22.3 บริโภคนม และผลิตภัณฑ์ในวันที่ทำการสำรวจอาหารบริโภค) และกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุบริโภคผัก และผลไม้ต่ำกว่าปริมาณที่แนะนำให้บริโภคทั้งตามธงโภชนาการ¹² และข้อแนะนำขององค์การอนามัยโลก³ ในส่วนของการบริโภคน้ำมัน กะทิ ไขมัน และครีมชนิดต่างๆ และเครื่องปรุงรส พบว่า ร้อยละ 80.2 และ 99.1 ของกลุ่มตัวอย่างมีการบริโภคน้ำมัน กะทิ ไขมัน และครีมชนิดต่างๆ และเครื่องปรุงรส ตามลำดับ ในวันที่ทำการสำรวจอาหารบริโภค โดยค่ามัธยฐานการบริโภคของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุทั้งหมดอยู่ระหว่าง 15.0-17.8 กรัมต่อวันสำหรับน้ำมัน กะทิ ไขมัน และครีมชนิดต่างๆ และระหว่าง 47.9-66.5 กรัมต่อวันสำหรับเครื่องปรุงรส ดังแสดงในตารางที่ 4.13 และ 4.14

ตารางที่ 4.12 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณพลังงาน สารอาหาร และส่วนประกอบเคมีในอาหารที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน และร้อยละของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทยของกลุ่มตัวอย่าง 60 ปีขึ้นไป จำนวน 984 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ

	ค่ามัธยฐาน; ค่าเฉลี่ย (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน)					
	60-69 ปี		70-79 ปี		80 ปีขึ้นไป	
	ชาย (n=287)	หญิง(n=274)	ชาย(n=160)	หญิง(n=179)	ชาย(n=41)	หญิง(n=43)
พลังงาน (กคล.)*	1242.7;1360.1(601.8)	1045.3;1146.2(474.5)	1157.9;1250.6(491.0)	1004.5;1087.1(468.3)	1075.4;1213.5(538.6)	928.5;981.3(431.8)
%DRI พลังงาน*	59.2;64.8(28.7)	59.7;65.5(27.1)	65.7;69.9(27.5)	63.7;68.9(29.2)	61.4;69.3(30.8)	59.9;63.3(27.9)
คาร์โบไฮเดรต (ก.)	176.9;199.9(96.0)	149.7;167.5(86.1)	164.1;180.4(82.1)	140.3;155.0(66.6)	166.6;178.9(82.3)	131.4;141.6(63.1)
ไขมัน (ก.)	32.4;37.6(30.3)	28.7;31.1(19.3)	30.4;35.8(25.5)	26.6;32.5(25.5)	27.5;33.2(23.3)	23.2;29.5(23.8)
โปรตีน (ก.)	47.2;54.6(30.1)	40.3;47.9(27.9)	45.4;49.7(25.0)	35.0;42.9(27.2)	34.4;48.1(38.3)	31.1;36.9(22.1)
%DRI โปรตีน	82.8;95.8(52.7)	77.4;92.1(53.7)	79.7;87.2(43.9)	67.2;82.4(52.3)	60.3;84.4(67.2)	59.8;70.9(42.4)
โปรตีนจากสัตว์ (ก.)	28.9;36.2(26.0)	25.0;31.4(26.1)	27.7;33.5(23.5)	21.1;28.0(24.9)	22.3;31.0(37.2)	19.0;24.7(21.4)
โปรตีนจากพืช (ก.)	15.1;17.7(10.5)	13.5;15.6(9.0)	13.0;15.2(7.8)	11.9;13.7(7.6)	13.9;15.9(9.8)	10.1;11.0(5.6)
แคลเซียม (มก.)	220.2;306.0(240.3)	263.8;386.4(635.7)	238.8;350.5(380.4)	239.3;314.9(278.8)	196.6;344.9(410.0)	243.7;321.5(273.2)
%DRI แคลเซียม	22.0;30.6(24.0)	26.4;38.6(63.6)	23.9;35.1(38.0)	23.9;31.5(27.9)	19.7;34.5(41.0)	24.4;32.2(27.3)
ฟอสฟอรัส (มก.)	520.3;596.4(306.6)	492.4;580.9(545.3)	503.9;590.7(350.5)	410.3;509.0(333.7)	474.8;574.9(432.7)	423.0;446.2(230.8)
%DRI ฟอสฟอรัส	74.3;85.2(43.8)	70.3;83.0(77.9)	72.0;84.4(50.1)	58.6;72.7(47.7)	67.8;82.1(61.8)	60.4;63.7(33.0)
ธาตุเหล็ก (มก.)	8.3;9.8(5.9)	7.8;9.3(5.5)	8.0;9.2(5.9)	7.2;8.5(5.5)	7.3;9.7(8.1)	8.4;9.1(7.0)

ตารางที่ 4.12 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณพลังงาน สารอาหาร และส่วนประกอบเคมีในอาหารที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน และร้อยละของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทยของบุคคลวัยอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 984 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ (ต่อ)

	ค่ามัธยฐาน; ค่าเฉลี่ย (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน)					
	60-69 ปี		70-79 ปี		80 ปีขึ้นไป	
	ชาย (n=287)	หญิง(n=274)	ชาย(n=160)	หญิง(n=179)	ชาย(n=41)	หญิง(n=43)
%DRI ธาตุเหล็ก	79.5;93.9(56.5)	83.4;99.0(59.0)	77.4;88.5(57.1)	76.8;90.4(58.0)	70.5;93.5(77.7)	89.7;97.1(74.8)
ธาตุเหล็กจากสัตว์ (มก.)	3.6;4.6(4.3)	3.4;4.5(4.0)	3.5;4.5(4.5)	2.9;3.8(3.4)	2.9;5.1(7.0)	3.0;4.6(6.4)
ธาตุเหล็กจากพืช (มก.)	4.0;4.9(3.1)	3.8;4.5(3.1)	3.5;4.4(2.9)	3.1;4.3(3.2)	3.5;4.2(2.6)	3.8;4.2(2.8)
โซเดียม (มก.)	3366.9;4001.5(2741.9)	3237.9;3814.5(2687.0)	2831.8;3606.1(2483.1)	2963.0;3735.1(2768.7)	3249.1;4059.8(3617.5)	2851.2;3525.5(2828.5)
โปตัสเซียม (มก.)	1114.4;1235.9(662.9)	1062.9;1207.8(910.2)	1052.9;1196.1(646.6)	916.9;1093.2(722.4)	1004.6;1124.9(701.3)	850.0;904.4(470.2)
วิตามินเอ (อาร์.อี.)	149.9;445.6(1548.2)	138.1;363.5(1159.7)	107.0;216.0(340.5)	107.9;189.8(286.1)	120.4;398.2(1077.8)	113.4;290.6(865.8)
%DRI วิตามินเอ	21.4;63.7(221.2)	23.0;60.6(193.3)	15.3;30.9(48.6)	18.0;31.6(47.7)	17.2;56.9(154.0)	18.9;48.4(144.3)
เรตินอล (มคก.)	49.4;333.4(1531.1)	49.0;273.1(1160.4)	39.8;147.1(333.2)	26.7;107.0(252.1)	36.8;305.0(1084.5)	53.0;218.5(861.7)
เบต้า แคโรทีน (มคก.)	544.9;1202.9(3245.5)	489.1;1034.6(1424.1)	364.2;764.8(1019.9)	492.6;846.5(1489.1)	405.9;953.4(1127.4)	534.4;847.3(970.1)
วิตามินบี 1 (มก.)	0.7;1.0(1.0)	0.6;0.8(0.7)	0.6;0.8(0.7)	0.6;0.9(0.9)	0.7;0.8(0.9)	0.3;0.6(0.8)
%DRI วิตามินบี 1	58.0;81.1(79.5)	57.4;77.0(66.7)	51.6;66.3(57.5)	51.9;77.4(85.7)	56.2;69.1(74.8)	31.0;55.8(75.0)
วิตามินบี 2 (มก.)	0.7;0.8(0.6)	0.6;0.8(0.9)	0.6;0.8(0.6)	0.5;0.7(0.6)	0.6;0.7(0.5)	0.5;0.6(0.6)
%DRI วิตามินบี 2	52.5;63.1(49.1)	56.9;73.2(79.7)	49.5;60.7(46.3)	47.0;64.9(50.8)	45.3;51.8(38.5)	45.4;56.1(51.3)

ตารางที่ 4.12 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณพลังงาน สารอาหาร และส่วนประกอบเคมีในอาหารที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน และร้อยละของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทยของกลุ่มตัวอย่าง 60 ปีขึ้นไป จำนวน 984 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ (ต่อ)

	ค่ามัธยฐาน; ค่าเฉลี่ย (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน)					
	60-69 ปี		70-79 ปี		80 ปีขึ้นไป	
	ชาย (n=287)	หญิง(n=274)	ชาย(n=160)	หญิง(n=179)	ชาย(n=41)	หญิง(n=43)
ไนอาซิน (มก.)	11.6;13.4(7.5)	9.6;10.8(5.5)	10.2;11.6(5.8)	8.5;10.2(6.5)	9.5;11.2(6.2)	8.8;8.9(4.8)
%DRI ไนอาซิน	72.4;83.8(46.8)	68.4;77.5(39.4)	63.7;72.7(36.3)	60.9;72.5(46.3)	59.4;69.7(38.5)	62.9;63.4(34.1)
วิตามินซี (มก.)	43.4;66.6(90.5)	48.5;74.1(92.2)	36.6;67.0(129.3)	39.7;60.8(70.5)	27.6;64.1(138.6)	31.9;48.7(41.3)
%DRI วิตามินซี	48.3;74.0(100.6)	64.6;98.8(122.9)	40.7;74.4(143.6)	53.0;81.1(93.9)	30.7;71.2(154.0)	42.5;64.9(55.1)
คอเลสเตอรอล (มก.)	177.6;236.0(246.6)	131.6;185.7(167.0)	152.9;196.7(179.3)	94.8;162.0(183.1)	106.1;196.9(322.4)	92.1;158.1(155.8)
ใยอาหาร (ก)	6.2;7.6(5.6)	6.4;7.8(6.7)	5.9;7.3(5.5)	6.4;7.4(5.1)	5.5;7.2(6.0)	5.0;6.1(4.2)

*ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย ในส่วนพลังงาน สำหรับผู้ใหญ่เพศชายอายุ 51-70 ปี = 2,100 กิโลค. อายุ ≥71 ปี = 1,750 กิโลค. ของสำหรับผู้ใหญ่เพศหญิงอายุ 51-70 ปี = 1,750 กิโลค. อายุ ≥71 ปี = 1,550 กิโลค.

ตารางที่ 4.13 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารบริโภค (กรัม) ใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 984 คน จำแนกตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาหาร

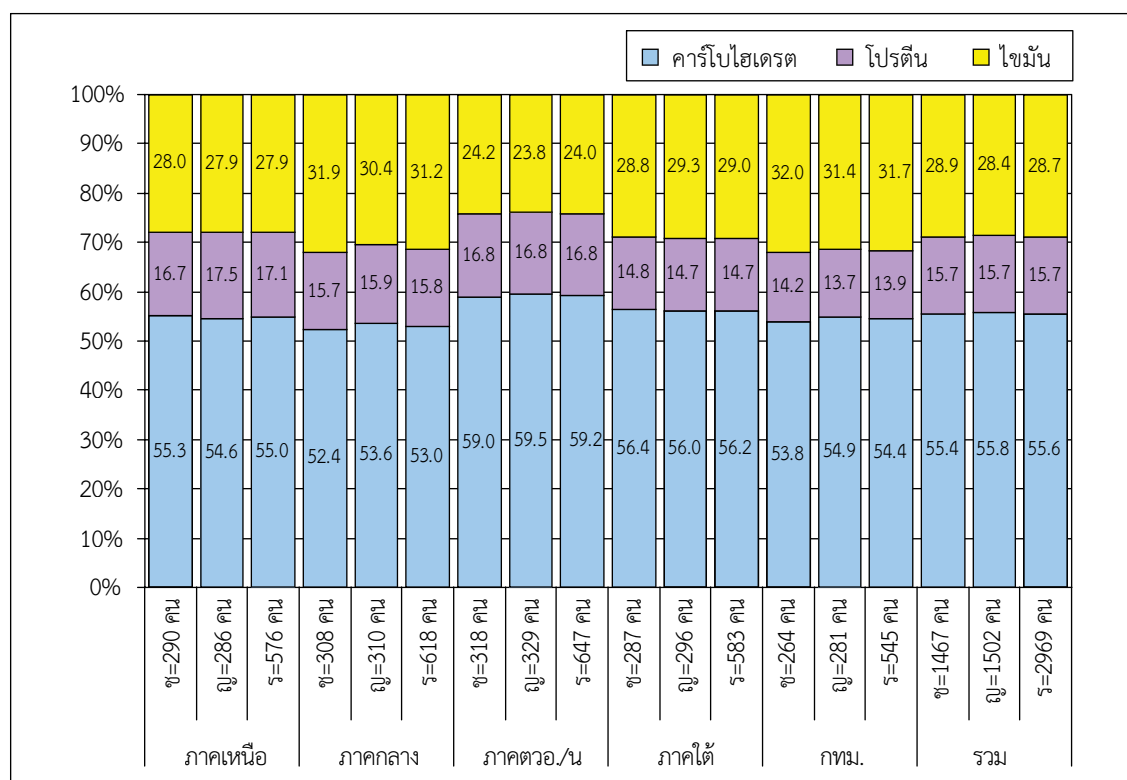
	ค่ามัธยฐาน; ค่าเฉลี่ย (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน)					
	60-69 ปี		70-79 ปี		80 ปีขึ้นไป	
	ชาย (n=287)	หญิง(n=274)	ชาย(n=160)	หญิง(n=179)	ชาย(n=41)	หญิง(n=43)
ข้าวแบ่งและผลิตภัณฑ์	336.0;373.6(193.7)	259.4;284.6(146.6)	296.5;325.7(156.5)	258.0;261.4(127.8)	296.0;355.6(195.9)	215.0;230.0(107.4)
	329.4;365.0(198.0)	258.0;274.3(149.5)	281.1;319.1(160.5)	249.0;251.0(124.5)	278.0;333.1(189.4)	215.0;227.6(108.3)
	0.0;8.6(44.8)	0.0;10.4(39.3)	0.0;6.6(33.6)	0.0;10.5(56.1)	0.0;22.5(58.6)	0.0;2.4(9.6)
เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์	110.0;146.2(123.2)	97.5;122.4(102.0)	112.2;134.6(106.0)	82.5;112.2(122.4)	90.0;132.7(178.1)	79.0;93.9(80.8)
	44.0;68.6(86.7)	27.5;46.4(63.2)	31.0;50.6(69.3)	20.0;42.3(75.4)	36.0;44.2(42.1)	0.0;22.0(40.6)
	45.0;74.7(97.6)	47.5;73.0(89.1)	60.0;82.5(91.0)	42.0;67.9(94.0)	65.0;88.5(178.3)	60.0;71.9(73.8)
อื่นๆ	0.0;2.9(19.5)	0.0;2.9(24.1)	0.0;1.4(11.0)	0.0;2.0(15.8)	0.0;0.0(0.0)	0.0;0.0(0.0)
ไข่	0.0;24.1(50.8)	0.0;16.5(30.3)	0.0;17.4(41.4)	0.0;16.2(34.3)	0.0;13.6(37.8)	0.0;13.6(28.7)
ถั่วและผลิตภัณฑ์	0.0;24.5(88.8)	0.0;36.5(112.5)	0.0;32.0(82.7)	0.0;37.4(102.8)	0.0;34.9(87.2)	0.0;27.6(78.1)
นมและผลิตภัณฑ์	0.0;16.0(55.1)	0.0;27.4(82.1)	0.0;26.0(75.3)	0.0;34.0(92.1)	0.0;36.7(80.7)	0.0;41.1(137.7)
ผัก	125.5;156.7(129.9)	130.6;168.5(140.4)	103.0;131.4(109.4)	126.4;150.2(136.0)	77.5;125.7(141.6)	93.0;122.0(141.6)
ผลไม้	0.0;99.7(155.1)	52.0;103.3(143.0)	25.5;117.0(222.8)	45.0;101.8(160.9)	0.0;78.8(123.3)	66.0;102.6(125.3)
น้ำมัน กะทิ ไขมัน และครีมชนิดต่างๆ	16.7;27.3(35.1)	15.5;23.9(31.4)	17.8;28.3(31.9)	15.0;30.2(62.3)	15.0;21.2(22.0)	15.7;32.8(50.9)
เครื่องปรุงรส	52.5;72.8(62.6)	47.9;69.1(73.0)	51.4;65.3(57.6)	49.3;64.2(63.8)	66.5;75.0(54.6)	50.5;63.2(58.5)
น้ำตาลชนิดต่างๆ และน้ำผึ้ง	11.0;16.8(20.5)	7.8;14.0(19.6)	10.5;17.1(19.5)	10.0;17.4(26.4)	8.0;16.9(20.6)	10.0;19.2(25.2)
เครื่องปรุงรสที่มีโซเดียมสูง	24.5;30.7(25.6)	24.1;31.9(29.8)	21.3;28.9(25.3)	22.7;29.5(23.8)	21.3;30.3(26.9)	16.3;25.2(27.7)
เครื่องปรุงรสอื่นๆ	3.5;25.4(56.2)	0.4;23.3(63.7)	2.5;19.3(51.8)	1.3;17.3(50.1)	7.0;27.8(46.8)	4.0;18.7(42.4)

ตารางที่ 4.14 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารบริโภค (หน่วยครัวเรือน) ใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 984 คน จำแนกตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาหาร

	ค่ามัธยฐาน; ค่าเฉลี่ย (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน)					
	60-69 ปี		70-79 ปี		80 ปีขึ้นไป	
	ชาย (n=287)	หญิง(n=274)	ชาย(n=160)	หญิง(n=179)	ชาย(n=41)	หญิง(n=43)
ข้าวแบ่งและผลิตภัณฑ์ (ทัพพี)	5.6;6.2(3.2)	4.3;4.7(2.4)	4.9;5.4(2.6)	4.3;4.4(2.1)	4.9;5.9(3.3)	3.6;3.8(1.8)
- ข้าวแบ่งและผลิตภัณฑ์แช่ดื่	5.5;6.1(3.3)	4.3;4.6(2.5)	4.7;5.3(2.7)	4.2;4.2(2.1)	4.6;5.6(3.2)	3.6;3.8(1.8)
- ข้าวแบ่งและผลิตภัณฑ์ไม่แช่ดื่	0.0;0.1(0.7)	0.0;0.2(0.7)	0.0;0.1(0.6)	0.0;0.2(0.9)	0.0;0.4(1.0)	0.0;0.0(0.2)
เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ (ช้อนกินข้าว)	7.3;9.7(8.2)	6.5;8.2(6.8)	7.5;9.0(7.1)	5.5;7.5(8.2)	6.0;8.8(11.9)	5.3;6.3(5.4)
- สัตว์บก	2.9;4.6(5.8)	1.8;3.1(4.2)	2.1;3.4(4.6)	1.3;2.8(5.0)	2.4;2.9(2.8)	0.0;1.5(2.7)
- สัตว์น้ำ	3.0;5.0(6.5)	3.2;4.9(5.9)	4.0;5.5(6.1)	2.8;4.5(6.3)	4.3;5.9(11.9)	4.0;4.8(4.9)
- อื่นๆ	0.0;0.2(1.3)	0.0;0.2(1.6)	0.0;0.1(0.7)	0.0;0.1(1.1)	0.0;0.0(0.0)	0.0;0.0(0.0)
ไข่ (ฟอง)	0.0;0.5(1.0)	0.0;0.3(0.6)	0.0;0.3(0.8)	0.0;0.3(0.7)	0.0;0.3(0.8)	0.0;0.3(0.6)
ถั่วและผลิตภัณฑ์(ช้อนกินข้าว)	0.0;2.5(8.9)	0.0;3.7(11.2)	0.0;3.2(8.3)	0.0;3.7(10.3)	0.0;3.5(8.7)	0.0;2.8(7.8)
นมและผลิตภัณฑ์ (แก้ว 200 ซีซี)	0.0;0.1(0.3)	0.0;0.1(0.4)	0.0;0.1(0.4)	0.0;0.2(0.5)	0.0;0.2(0.4)	0.0;0.2(0.7)
ผัก (ทัพพี)	3.1;3.9(3.2)	3.3;4.2(3.5)	2.6;3.3(2.7)	3.2;3.8(3.4)	1.9;3.1(3.5)	2.3;3.1(3.5)
ผลไม้ (ส่วน)	0.0;1.2(1.9)	0.7;1.3(1.8)	0.3;1.5(2.8)	0.6;1.3(2.0)	0.0;1.0(1.5)	0.8;1.3(1.6)

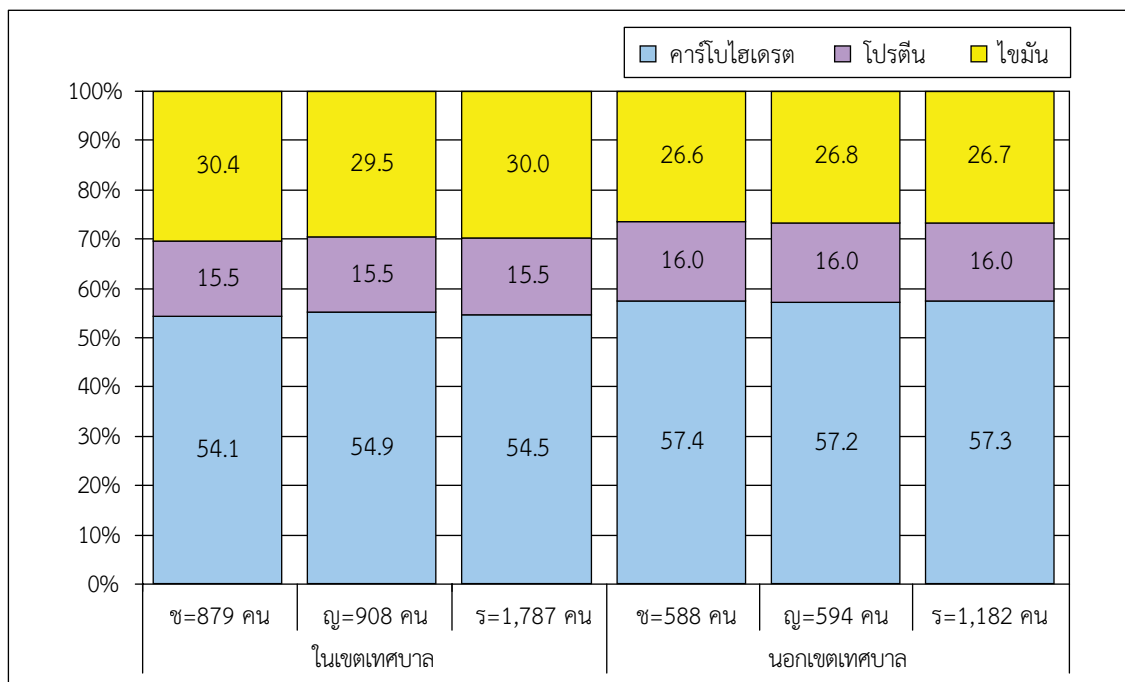
4.3 ร้อยละของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทยจำแนก ตามภาคและเขตการปกครอง

พลังงานและสารอาหารที่ให้พลังงาน เมื่อเปรียบเทียบกับปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน สำหรับคนไทยจำแนกตามเพศและช่วงอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างประชากรไทยอายุ 1 ปีขึ้นไป จำนวน 2,969 คน บริโภคพลังงานจากอาหารมีค่ามัธยฐานเท่ากับร้อยละ 70.6 (ค่าเฉลี่ย = 75.6; ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 31.9) ของปริมาณพลังงานที่ควรได้รับประจำวัน โดยผู้ที่อาศัยในภาคเหนือมีค่ามัธยฐานการได้รับพลังงานร้อยละ 75.6 รองลงมาคือ ภาคใต้ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กรุงเทพมหานคร และภาคกลาง และพบว่ากลุ่มตัวอย่าง ประชากรไทยได้รับโปรตีนในปริมาณที่มากกว่าร้อยละ 82 ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคในทุกภูมิภาค โดยเพศชายได้รับโปรตีนจากอาหารสูงกว่าเพศหญิง และผู้ที่อาศัยนอกเขตเทศบาลได้รับโปรตีนสูงกว่าผู้ที่อาศัยใน เขตเทศบาล ดังแสดงในตารางที่ 4.15 และ 4.16 การกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน แตกต่างกันตามภูมิภาคและเขตการปกครอง โดยผู้ที่อาศัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีส่วนการได้รับพลังงาน จากคาร์โบไฮเดรตสูงสุดและจากไขมันต่ำสุด (ค่าเฉลี่ยการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต: โปรตีน: ไขมัน = 59.2: 16.8: 24.0) ดังแสดงในรูปที่ 4.5 และตารางที่ ก 5 ในภาคผนวก ก และผู้ที่อยู่นอกเขตเทศบาลมี ส่วนการได้รับพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตสูงกว่าและจากไขมันต่ำกว่าผู้ที่อาศัยในเขตเทศบาล ดังแสดงในรูปที่ 4.6 และตารางที่ ก 6 ในภาคผนวก ก



รูปที่ 4.5 ค่าเฉลี่ย*ร้อยละของการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ได้รับจากการ บริโภคอาหารใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,969 คน จำแนกตามภาค

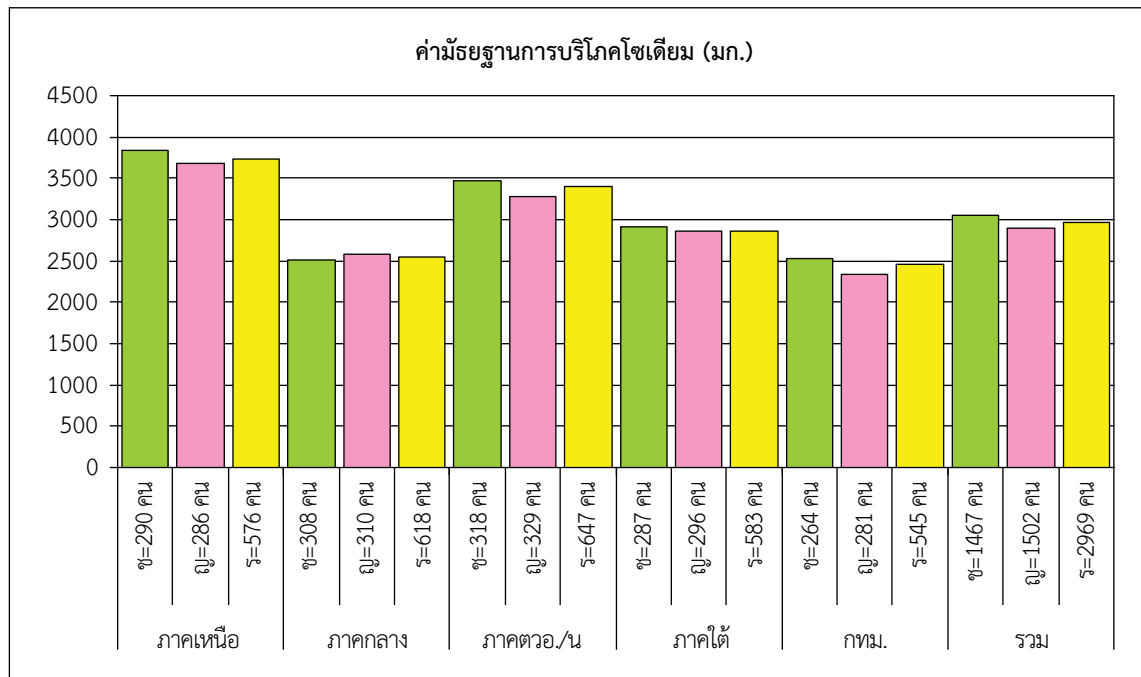
*ข้อมูลร้อยละของการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมันมีการกระจายเป็นโค้งปกติ (Normal distribution)



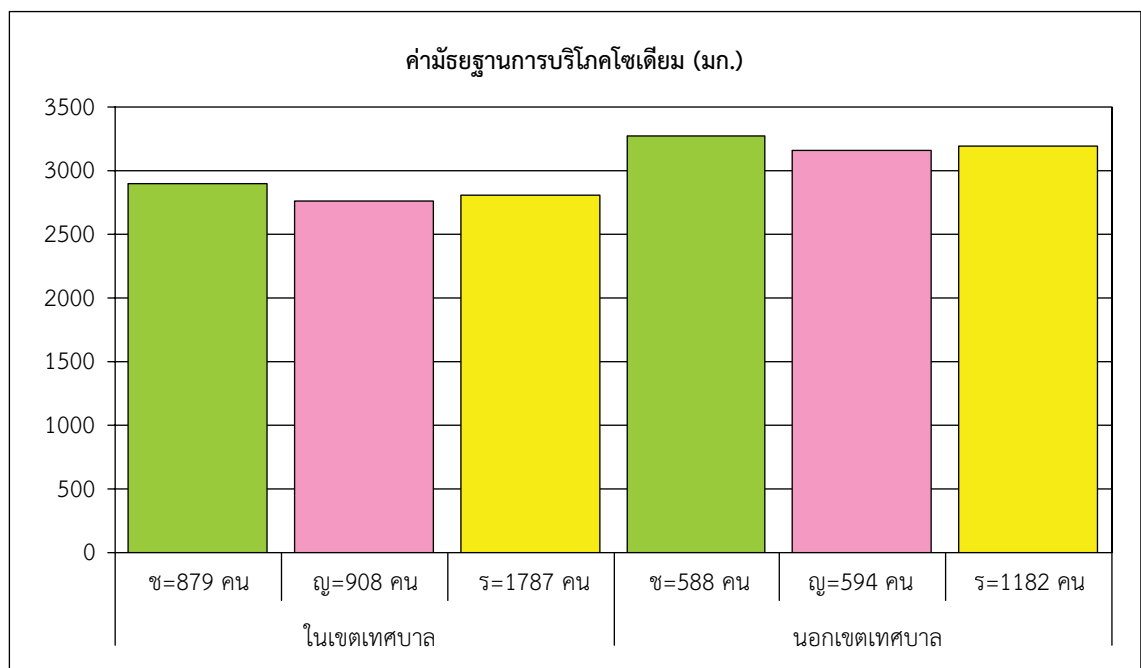
รูปที่ 4.6 ค่าเฉลี่ย* ร้อยละของการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,969 คน จำแนกตามเขตการปกครอง

*ข้อมูลร้อยละของการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมันมีการกระจายเป็นโค้งปกติ (Normal distribution)

เกลือแร่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างประชากรไทยอายุ 1 ปีขึ้นไป ได้รับแคลเซียมต่ำกว่าร้อยละ 30 ของปริมาณแคลเซียมที่ควรได้รับประจำวัน (ค่ามัธยฐานเท่ากับร้อยละ 28.3 ของปริมาณแคลเซียมที่ควรได้รับประจำวัน) โดยผู้ที่อาศัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีค่ามัธยฐานร้อยละของปริมาณแคลเซียมที่ควรได้รับประจำวันต่ำสุด (ค่ามัธยฐานเท่ากับ 23.8) และภาคใต้มีค่ามัธยฐานสูงสุดเท่ากับร้อยละ 33.8 ของปริมาณแคลเซียมที่ควรได้รับประจำวัน นอกจากนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างประชากรไทยได้รับฟอสฟอรัสจากอาหารเท่ากับร้อยละ 71.9 ของปริมาณฟอสฟอรัสที่ควรได้รับประจำวัน (ค่ามัธยฐานเท่ากับร้อยละ 76.6 ในเพศชาย และ 68.0 ในเพศหญิง) สำหรับธาตุเหล็กพบว่า กลุ่มตัวอย่างประชากรไทยได้รับธาตุเหล็กเพียง 2 ใน 3 ของปริมาณที่ควรได้รับประจำวัน (ค่ามัธยฐานเท่ากับร้อยละ 77.7 ในเพศชาย และ 56.0 ในเพศหญิง) โดยผู้ที่อาศัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีค่ามัธยฐานร้อยละของปริมาณธาตุเหล็กที่ควรได้รับประจำวันต่ำสุด (ค่ามัธยฐานเท่ากับร้อยละ 63.5) และภาคเหนือมีค่ามัธยฐานร้อยละของปริมาณธาตุเหล็กที่ควรได้รับประจำวันสูงสุด (ค่ามัธยฐานเท่ากับร้อยละ 75.5) และผู้ที่อาศัยในเขตเทศบาลได้รับธาตุเหล็กใกล้เคียงกับผู้ที่ไม่อาศัยนอกเขตเทศบาล (ค่ามัธยฐานเท่ากับร้อยละ 66.9 ในเขตเทศบาล และ 66.5 นอกเขตเทศบาล) ดังแสดงในตารางที่ 4.15 และ 4.16 การได้รับโซเดียมของกลุ่มตัวอย่างประชากรไทยมีค่ามัธยฐานเท่ากับ 2,972.7 มิลลิกรัมต่อวันโดยผู้ที่อาศัยในภาคเหนือมีค่ามัธยฐานของการบริโภคโซเดียมสูงสุด (3,733.2 มิลลิกรัม) รองลงมาคือภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้ ภาคกลาง และกรุงเทพมหานคร และผู้ที่ไม่อาศัยนอกเขตเทศบาลบริโภคโซเดียมจากอาหาร (ค่ามัธยฐาน = 3,193.8 มิลลิกรัม) สูงกว่าผู้ที่อาศัยในเขตเทศบาล (ค่ามัธยฐาน = 2,809.3 มิลลิกรัม) ดังแสดงในรูปที่ 4.7 และ 4.8



รูปที่ 4.7 ค่ามัธยฐานการบริโภคโซเดียมของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,969 คน จำแนกตามภาค



รูปที่ 4.8 ค่ามัธยฐานการบริโภคโซเดียมของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,969 คน จำแนกตามเขตการปกครอง

วิตามิน พบว่า กลุ่มตัวอย่างประชากรไทยได้รับวิตามินเอร้อยละ 30.0 ของปริมาณที่ควรได้รับประจำวัน (ค่ามัธยฐานเท่ากับร้อยละ 29.6 ของปริมาณวิตามินเอที่ควรได้รับประจำวันในเพศชาย และ 30.5 ในเพศหญิง) และได้รับวิตามินบี 1 และวิตามินบี 2 ร้อยละ 71.1 และ 69.8 ของปริมาณวิตามินบี 1 และวิตามินบี 2 ที่ควรได้รับประจำวัน ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 3.15 โดยผู้ที่อาศัยในเขตเทศบาลได้รับวิตามินเอ วิตามินบี 1 และวิตามินบี 2 สูงกว่าผู้ที่อาศัยนอกเขตเทศบาล ดังแสดงในตารางที่ 4.16 สำหรับวิตามินซี กลุ่มตัวอย่างบริโภควิตามินซีน้อยกว่าร้อยละ 50.0 ของปริมาณวิตามินซี ที่ควรได้รับประจำวันโดยเพศหญิงได้รับวิตามินซี สูงกว่าเพศชาย (ค่ามัธยฐานเท่ากับร้อยละ 41.4 ของปริมาณวิตามินซีที่ควรได้รับประจำวันในเพศชาย และ 54.8 ในเพศหญิง) และผู้ที่อาศัยในภาคกลางมีค่ามัธยฐานร้อยละของปริมาณวิตามินซีที่ควรได้รับประจำวันต่ำสุด (ค่ามัธยฐานเท่ากับร้อยละ 42.2) และภาคเหนือมีค่ามัธยฐานร้อยละของปริมาณวิตามินซีที่ควรได้รับประจำวันสูงสุด (ค่ามัธยฐานเท่ากับร้อยละ 54.5) โดยผู้ที่อาศัยในเขตเทศบาลได้รับวิตามินซีใกล้เคียงกับผู้ที่ไม่อาศัยนอกเขตเทศบาล (ค่ามัธยฐานเท่ากับร้อยละ 48.8 ในเขตเทศบาล และ 47.7 นอกเขตเทศบาล) ดังแสดงในตารางที่ 4.15 และ 4.16

ตารางที่ 4.15 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยร้อยละของพลังงานและสารอาหารของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,969 คน เมื่อเปรียบเทียบกับปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทยใน 1 วัน จำแนกตามภาค

ค่ามัธยฐาน; ค่าเฉลี่ย (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน)																		
	ภาคเหนือ			ภาคกลาง			ภาคตะวันออก/เหนือ			ภาคใต้			กทม.			รวม		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
จำนวน (คน)	290	286	576	308	310	618	318	329	647	287	296	583	264	281	545	1,467	1,502	2,969
	76.2;	75.2;	75.6;	66.2;	62.9;	64.7;	73.7;	68.5;	71.0;	72.3;	72.6;	72.6;	71.3;	69.4;	71.1;	71.4;	69.1;	70.6;
	81.4 (33.4)	77.5 (32.2)	79.5 (32.8)	70.9 (30.2)	70.1 (35.0)	70.5 (32.7)	79.3 (36.8)	72.0 (30.4)	75.6 (33.8)	77.1 (28.6)	77.4 (30.7)	77.2 (29.7)	74.9 (29.6)	76.0 (29.0)	75.5 (29.3)	76.7 (32.1)	74.5 (31.7)	75.6 (31.9)
โปรตีน	113.1;	112.0;	112.4;	92.8;	84.7;	87.4;	115.9;	99.4;	105.4;	100.2;	90.7;	95.0;	88.5;	82.3;	84.3;	103.6;	91.4;	96.9;
	135.1 (78.2)	127.2 (74.9)	131.2 (76.6)	111.1 (68.7)	103.5 (73.9)	107.3 (71.4)	129.7 (70.8)	107.8 (54.6)	118.6 (64.0)	112.8 (60.3)	106.0 (64.0)	109.3 (62.3)	100.7 (54.6)	92.2 (51.2)	96.3 (53.0)	118.3 (68.4)	107.3 (65.2)	112.8 (67.0)
	30.9;	31.2;	31.0;	26.0;	26.6;	26.4;	25.0;	23.3;	23.8;	32.2;	35.5;	33.8;	26.7;	27.6;	26.8;	28.1;	28.5;	28.3;
แคลเซียม	44.8 (49.5)	51.1 (71.8)	48.0 (61.6)	38.9 (41.9)	38.8 (41.3)	38.9 (41.6)	35.4 (43.1)	31.6 (32.6)	33.4 (38.1)	42.0 (37.9)	43.3 (31.4)	42.7 (34.7)	35.2 (38.1)	37.1 (38.8)	36.2 (38.5)	39.3 (42.5)	40.1 (45.6)	39.7 (44.1)
	82.8;	79.0;	81.5;	73.5;	64.8;	68.7;	72.9;	65.9;	68.7;	77.7;	73.6;	75.4;	74.6;	63.9;	68.5;	76.6;	68.0;	71.9;
	98.7 (59.4)	95.1 (84.3)	97.0 (72.8)	86.4 (52.4)	78.5 (60.3)	82.4 (56.6)	89.7 (67.2)	72.5 (40.2)	80.9 (55.8)	90.9 (51.2)	83.8 (45.1)	87.3 (48.3)	80.9 (49.7)	73.2 (48.1)	76.9 (49.0)	89.4 (56.9)	80.4 (57.9)	84.9 (57.6)
ธาตุเหล็ก	83.7;	64.0;	75.5;	73.0;	53.7;	65.2;	77.8;	50.6;	63.5;	82.8;	60.0;	70.6;	70.2;	52.1;	64.0;	77.7;	56.0;	66.8;
	100.6 (66.5)	80.5 (58.4)	90.6 (63.4)	88.9 (60.7)	74.6 (68.0)	81.8 (64.8)	94.1 (92.6)	65.1 (51.0)	79.3 (75.7)	95.6 (56.4)	77.3 (71.6)	86.3 (65.2)	84.5 (53.5)	67.7 (51.6)	75.8 (53.1)	92.9 (68.3)	72.9 (60.9)	82.8 (65.4)

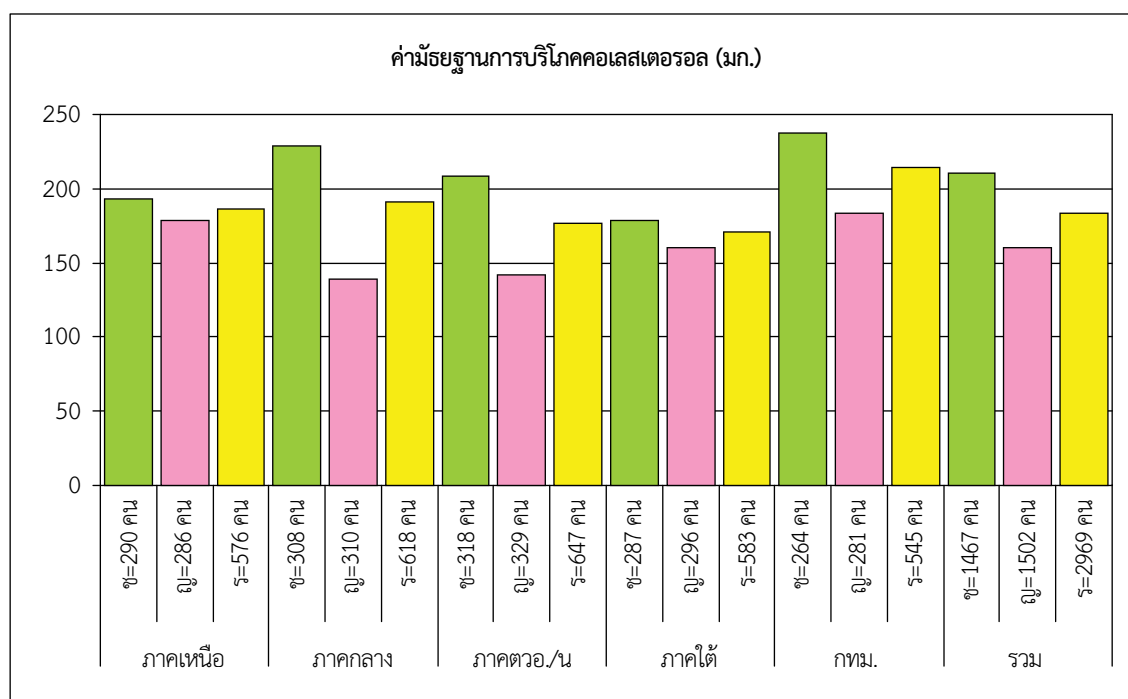
ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยร้อยละของพลังงานและสารอาหารของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,969 คน เมื่อเปรียบเทียบกับปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทยใน 1 วัน จำแนกตามภาค (ต่อ)

68 ■ รายงานการสำรวจการบริโภคอาหารของประชาชนไทย การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552

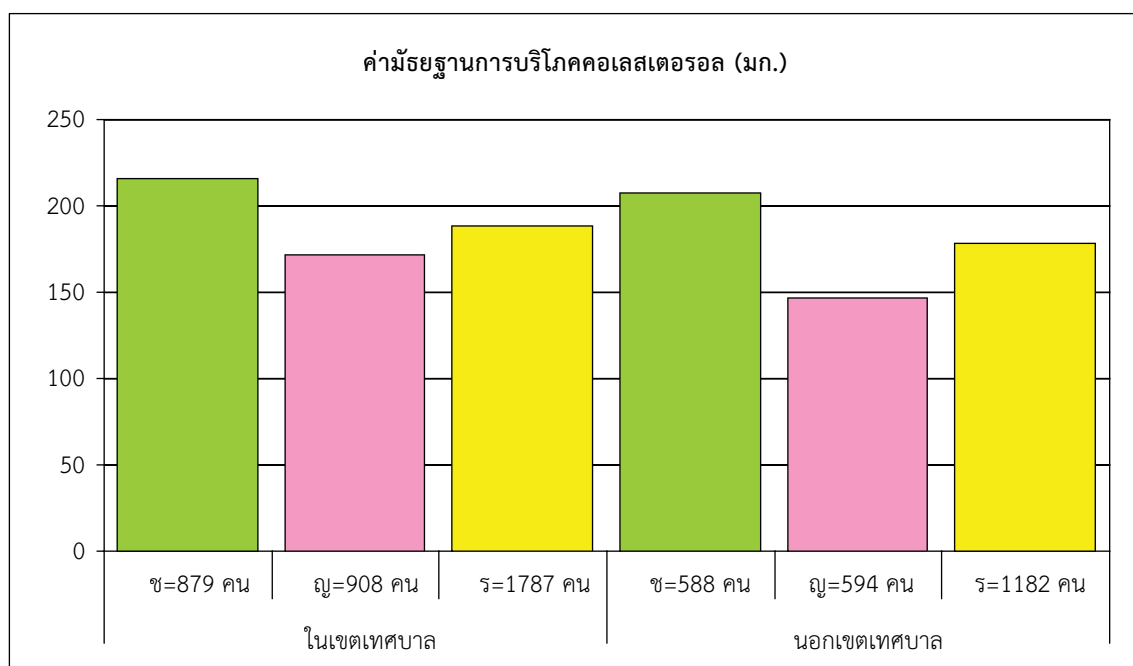
ตารางที่ 4.16 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยร้อยละของพลังงานและสารอาหารของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,969 คน เมื่อเปรียบเทียบกับปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทยใน 1 วัน จำแนกตามเขตการปกครอง

	ค่ามัธยฐาน; ค่าเฉลี่ย (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน)					
	ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
จำนวน (คน)	879	908	1,787	588	594	1,182
พลังงาน	71.3;76.8(32.5)	68.9;74.2(31.2)	70.2;75.5(31.9)	72.1;76.6(31.6)	69.6;74.9(32.3)	71.0;75.8(32.0)
โปรตีน	101.0;117.3(69.7)	90.4;105.5(65.0)	95.2;111.3(67.6)	106.8;119.9(66.4)	94.1;110.1(65.6)	99.8;115.0(66.2)
แคลเซียม	28.6;40.4(44.2)	28.9;40.5(48.6)	28.7;40.4(46.5)	28.0;37.6(39.9)	28.1;39.6(40.6)	28.0;38.6(40.2)
ฟอสฟอรัส	76.8;89.7(60.3)	68.8;80.3(61.7)	72.3;84.9(61.2)	75.8;89.0(51.5)	67.2;80.5(51.5)	71.4;84.7(51.6)
ธาตุเหล็ก	77.7;94.3(75.5)	57.6;73.4(62.1)	66.9;83.7(69.8)	77.7;90.8(55.7)	54.5;72.1(59.0)	66.5;81.4(58.1)
วิตามินเอ	32.1;78.4(224.2)	31.9;79.8(225.4)	32.0;79.1(224.7)	26.3;69.6(196.1)	27.0;65.8(188.0)	26.5;67.7(192.0)
วิตามินบี 1	78.6;118.8(175.0)	70.9;105.9(126.1)	74.1;112.3(152.2)	64.5;106.4(156.7)	65.9;103.0(152.7)	65.1;104.6(154.6)
วิตามินบี 2	69.3;101.3(100.4)	75.3;98.6(102.9)	71.7;100.0(101.7)	65.7;94.2(93.9)	69.3;93.4(89.9)	67.6;91.9(93.8)
ไนอาซิน	75.7;87.5(56.0)	69.8;80.6(50.6)	73.0;84.0(53.4)	82.1;91.0(49.3)	73.5;84.7(46.8)	78.5;87.8(48.1)
วิตามินซี	41.7;78.8(133.4)	56.6;108.0(211.8)	48.8;93.6(178.1)	41.0;73.7(127.4)	52.4;95.7(158.7)	47.7;84.7(144.4)

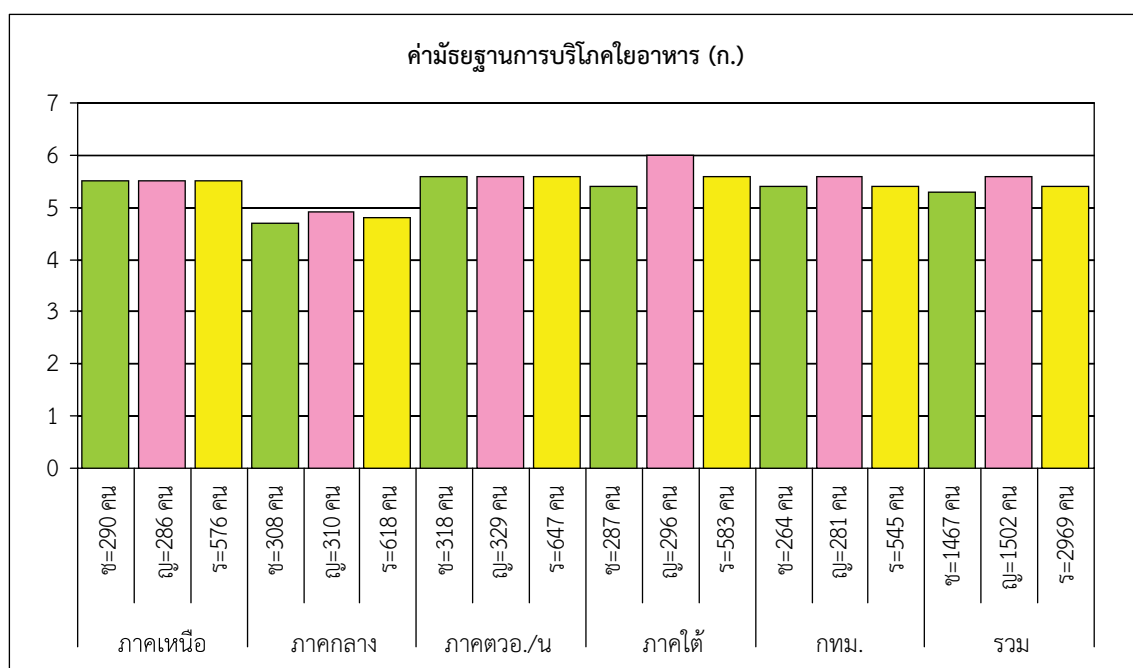
คอเลสเตอรอลและใยอาหาร การได้รับคอเลสเตอรอลของกลุ่มตัวอย่างประชากรไทยมีค่ามัธยฐานเท่ากับ 183.6 มิลลิกรัมต่อวัน โดยผู้ที่อาศัยในกรุงเทพมหานครมีค่ามัธยฐานของการบริโภคคอเลสเตอรอลจากอาหารสูงสุด (214.3 มิลลิกรัม) รองลงมาคือภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ และผู้ที่อาศัยในเขตเทศบาลบริโภคคอเลสเตอรอลจากอาหาร (ค่ามัธยฐาน = 188.6 มิลลิกรัม) สูงกว่าผู้ที่อาศัยนอกเขตเทศบาล (ค่ามัธยฐาน = 178.0 มิลลิกรัม) ดังแสดงในรูปที่ 4.9 และ 4.10 สำหรับใยอาหาร พบว่า กลุ่มตัวอย่างประชากรไทยบริโภคใยอาหารมีค่ามัธยฐานเท่ากับ 5.4 กรัมต่อวัน โดยผู้ที่อาศัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ มีค่ามัธยฐานของการบริโภคใยอาหารสูงสุด (5.6 กรัม) รองลงมาคือภาคเหนือ กรุงเทพมหานคร และภาคกลาง และผู้ที่อาศัยในเขตเทศบาลบริโภคใยอาหารเท่ากับผู้ที่อาศัยนอกเขตเทศบาล (ค่ามัธยฐาน = 5.4 กรัม) ดังแสดงในรูปที่ 4.11 และ 4.12



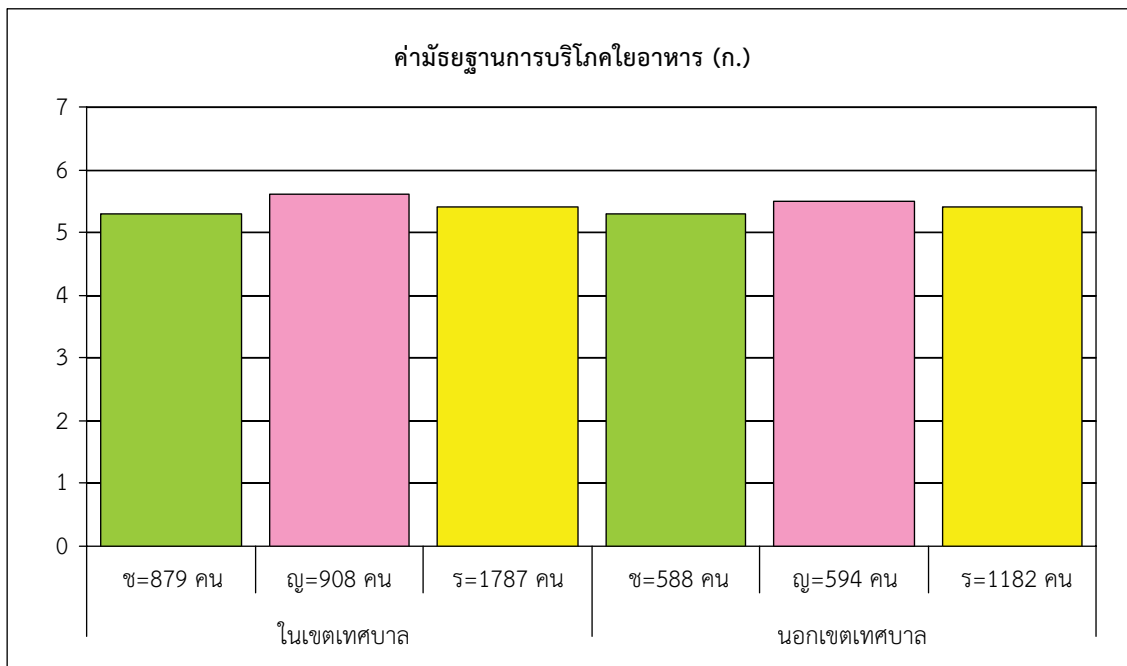
รูปที่ 4.9 ค่ามัธยฐานการบริโภคคอเลสเตอรอลของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,969 คน จำแนกตามภาค



รูปที่ 4.10 ค่ามัธยฐานการบริโภคคอเลสเตอรอลของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,969 คน จำแนกตามเขตการปกครอง



รูปที่ 4.11 ค่ามัธยฐานการบริโภคใยอาหารของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,969 คน จำแนกตามภาค



รูปที่ 4.12 ค่ามัธยฐานการบริโภคโยอาหารของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,969 คน จำแนกตามเขตการปกครอง

4.4 บทสรุปและข้อเสนอแนะจากการสัมภาษณ์อาหารบริโภคทบทวนความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมง

การสำรวจอาหารบริโภคโดยการสัมภาษณ์อาหารบริโภคทบทวนความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมง ภายใต้การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 ซึ่งดำเนินการในกลุ่มตัวอย่างประชากรไทยจำแนกตามกลุ่มอายุดังต่อไปนี้ คือ เด็กอายุ 1-8 ปี วัยรุ่นอายุ 9-18 ปี ผู้ใหญ่อายุ 19-59 ปี และผู้สูงอายุอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 2,969 คน ประกอบด้วยเพศชายและหญิงร้อยละ 49.4 และ 50.6 ตามลำดับ โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ มีสถานภาพสมรสคู่ จบการศึกษาระดับประถมศึกษาหรือน้อยกว่า และในการสำรวจอาหารบริโภคครั้งนี้ พบว่า 4 ใน 5 ของกลุ่มตัวอย่างให้ข้อมูลอาหารบริโภคด้วยตนเอง และข้อมูลอาหารที่ให้เป็นอาหารที่บริโภคในวันธรรมดามากกว่าวันหยุด โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 85) เป็นอาหารที่บริโภคตามปกติ

4.4.1 บทสรุป: การได้รับพลังงานและสารอาหาร และการบริโภคอาหารกลุ่มต่างๆ

4.4.1.1 การได้รับพลังงาน และสารอาหาร

การได้รับพลังงาน และสารอาหาร เมื่อเปรียบเทียบกับปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย สรุปได้ดังนี้

การได้รับพลังงานและสารอาหารให้พลังงาน (Macronutrients) ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน เมื่อเปรียบเทียบกับปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทยจำแนกตามเพศและช่วงอายุ พบว่า ค่ามัธยฐานร้อยละของปริมาณพลังงานที่ควรได้รับประจำวันมีแนวโน้มที่จะลดลงเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น โดยผู้ที่อาศัยในภาคเหนือมีค่ามัธยฐานการได้รับพลังงานสูงสุดเท่ากับร้อยละ 75.6 ขณะที่ผู้ที่อาศัยในภาคกลางมีค่ามัธยฐานการได้รับพลังงานต่ำสุดเท่ากับร้อยละ 64.7 การได้รับโปรตีนในปริมาณที่มากกว่าร้อยละ 82 ในทุกภูมิภาค กลุ่มอายุ 1-8 ปีบริโภคโปรตีนในปริมาณมาก (ร้อยละ 140.7-215.5 ของ

ปริมาณโปรตีนที่ควรได้รับประจำวัน) ในขณะที่กลุ่มผู้สูงอายุบริโภคโปรตีนน้อยและต่ำกว่าความต้องการของร่างกาย แหล่งของโปรตีนส่วนใหญ่มาจากสัตว์มากกว่าพืชในทุกกลุ่มอายุ การกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมันแตกต่างกันตามภูมิภาค โดยผู้ที่อาศัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีส่วนการได้รับพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต สูงสุดและจากไขมันต่ำสุด นอกจากนี้พบว่า การบริโภคพลังงานจากอาหารของผู้ที่อาศัยในเขตเทศบาลและ นอกเขตเทศบาลมีค่ามัธยฐานใกล้เคียงกัน คือร้อยละ 70.2 และ 71.0 ตามลำดับ ของปริมาณพลังงานที่ควร ได้รับประจำวัน และได้รับโปรตีนมากกว่าร้อยละ 95.0 ของปริมาณโปรตีนที่ควรได้รับประจำวัน ทั้งในเขต เทศบาลและนอกเขตเทศบาล โดยผู้ที่อาศัยนอกเขตเทศบาลได้รับโปรตีนสูงกว่าผู้ที่อาศัยในเขตเทศบาลการกระจาย พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมันแตกต่างกันตามเขตการปกครอง โดยผู้ที่อยู่อาศัยนอกเขตเทศบาล มีสัดส่วนการได้รับพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตสูงกว่าและจากไขมันต่ำกว่าผู้อาศัยในเขตเทศบาล

เกลือแร่ จากการสำรวจพบความแตกต่างของการบริโภคเกลือแร่บางชนิดที่เปลี่ยนแปลงตามอายุ ภูมิภาค และเขตการปกครอง สรุปได้ดังนี้

แคลเซียม พบว่า ค่ามัธยฐานร้อยละของปริมาณแคลเซียมที่ควรได้รับประจำวันมีค่าสูงสุดเฉพาะในกลุ่ม อายุ 1-3 ปี (ค่ามัธยฐานมากกว่าร้อยละ 110.0 ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค) และเริ่มลดลงหลังอายุ 3 ปี ใน กลุ่มวัยรุ่นอายุ 9-18 ปี เป็นวัยที่กระดูกมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว พบว่า บริโภคแคลเซียมเพียงร้อยละ 18.1-26.5 ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค เช่นเดียวกันกลุ่มผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ (อายุ 51 ปีขึ้นไป) ความต้องการ แคลเซียมเพื่อชะลอการเสื่อมของกระดูกอยู่มีปริมาณเท่ากับกลุ่มวัยรุ่นอายุ 9-18 ปี (1,000 มิลลิกรัมต่อวัน) แต่บริโภคแคลเซียมเพียงร้อยละ 19.7-26.4 ของปริมาณที่แนะนำโดยกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยใน 4 ภาครวม กรุงเทพมหานครได้รับแคลเซียมต่ำกว่าร้อยละ 35 ของปริมาณแคลเซียมที่ควรได้รับประจำวัน ผู้ที่อาศัยในภาค ตะวันออกเฉียงเหนือมีค่ามัธยฐานของปริมาณแคลเซียมที่ได้รับประจำวันต่ำสุดเท่ากับร้อยละ 23.8 ของปริมาณ ที่ควรได้รับ และพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลได้รับแคลเซียมใกล้เคียงกันและ ต่ำกว่าร้อยละ 30.0 ของปริมาณแคลเซียมที่ควรได้รับประจำวัน

ฟอสฟอรัส พบว่า กลุ่มตัวอย่างในช่วงอายุ 1-8 ปี ได้รับฟอสฟอรัสมากกว่าร้อยละ 95.0 ของปริมาณ ฟอสฟอรัสที่ควรได้รับประจำวัน และเริ่มลดลงในกลุ่มอายุ 9-18 ปี ก่อนจะเพิ่มขึ้นในกลุ่มอายุ 19-30 ปี และ ลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างประชากรไทยได้รับฟอสฟอรัสมากกว่าร้อยละ 70.0 ของ ปริมาณที่ควรได้รับประจำวันโดยผู้ที่อาศัยในภาคเหนือมีค่ามัธยฐานร้อยละของปริมาณฟอสฟอรัสที่ควรได้รับ ประจำวันสูงสุดเท่ากับ 81.5 ขณะที่ผู้ที่อาศัยในกรุงเทพมหานคร ภาคกลาง และภาคใต้มีค่ามัธยฐานร้อยละ ของปริมาณฟอสฟอรัสต่ำสุดเท่ากับ 68.5-68.7 และพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่อาศัยในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล ได้รับฟอสฟอรัสใกล้เคียงกัน (ค่ามัธยฐานร้อยละ 72.3 และ 71.4 ของปริมาณที่ควรได้รับ ตามลำดับ)

ธาตุเหล็ก เป็นปัญหาในช่วงอายุ 9-18 ปีในเพศชาย และ 9-50 ปีในเพศหญิง กล่าวคือ ได้รับธาตุ เหล็กน้อยกว่าร้อยละ 60.0 ในเพศชาย และร้อยละ 40.0 ในเพศหญิง ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างประชากรไทย ได้รับธาตุเหล็กเพียง 2 ใน 3 ของปริมาณที่ควรได้รับประจำวัน โดยผู้ที่อาศัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีค่า มัธยฐานต่ำสุดเท่ากับร้อยละ 63.5 ของปริมาณธาตุเหล็กที่ควรได้รับประจำวัน และพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่อาศัย ในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลได้รับธาตุเหล็กปริมาณใกล้เคียงกันและต่ำกว่าร้อยละ 67.0 ของธาตุเหล็ก ที่ควรได้รับประจำวัน

โซเดียม พบว่า กลุ่มตัวอย่างประชากรไทยบริโภคโซเดียมจากอาหารเพิ่มขึ้นตามอายุที่สูงขึ้น โดยเฉพาะ กลุ่มผู้ใหญ่อายุ 19-59 ปี บริโภคโซเดียมอยู่ในช่วง 2,961.9-3,633.8 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งปริมาณการบริโภค โซเดียมไม่ควรมากกว่า 2,400 มิลลิกรัมต่อวันตามปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2546¹¹ (หมายเหตุ: Institute of Medicine (IOM) และ American Society of Hypertension แนะนำไม่ควรบริโภคโซเดียมมากกว่า 2,300 มิลลิกรัมต่อวันตาม)^{10, 18} และมีแนวโน้มที่จะค่อยๆ ลดลงหลัง อายุ 51 ปี ในภาพรวมทั้งประเทศ ผู้ที่อาศัยในภาคเหนือมีค่ามัธยฐานของการบริโภคโซเดียมสูงสุด (3,733.2

มิลลิกรัมต่อวัน) และผู้ที่อาศัยนอกเขตเทศบาลบริโภคโซเดียมจากอาหารสูงกว่าผู้ที่อาศัยในเขตเทศบาล

โปตัสเซียม พบว่า การได้รับโปตัสเซียมของกลุ่มตัวอย่างประชากรไทยในทุกช่วงอายุต่ำกว่าปริมาณโปตัสเซียมที่ควรได้รับประจำวัน

วิตามิน เช่นเดียวกันกับเกลือแร่ การบริโภควิตามินบางชนิดเปลี่ยนแปลงตามอายุ ภูมิภาค และเขตการปกครอง สรุปได้ดังนี้

วิตามินเอ พบว่า กลุ่มอายุ 1-3 ปี มีค่ามัธยฐานการได้รับวิตามินเอมากกว่าร้อยละ 80.0 ของปริมาณวิตามินเอที่ควรได้รับประจำวัน และเริ่มลดลงเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น (ร้อยละ 15.3-70.3 ของปริมาณที่ควรได้รับ) โดยกลุ่มตัวอย่างประชากรไทยกลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไปได้รับวิตามินเอต่ำกว่าร้อยละ 20.0 ของปริมาณที่ควรได้รับประจำวัน สำหรับผู้ที่อาศัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีค่ามัธยฐานปริมาณวิตามินเอต่ำสุดเท่ากับร้อยละ 26.4 ของปริมาณที่ควรได้รับประจำวัน ซึ่งการได้รับวิตามินเอเป็นปัญหาของผู้ที่อาศัยในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล กล่าวคือ ได้รับวิตามินเอน้อยกว่า 1 ใน 3 ของปริมาณที่ควรได้รับประจำวัน โดยผู้ที่อาศัยนอกเขตเทศบาลได้รับวิตามินเอจากอาหารต่ำกว่าผู้ที่อาศัยในเขตเทศบาล

วิตามินบี 1 บี 2 และไนอาซิน พบว่า มีปริมาณการบริโภคลดลง ในกลุ่มที่มีอายุเพิ่มมากขึ้น กลุ่มตัวอย่างในบางภูมิภาค โดยเฉพาะอย่างยิ่งกรุงเทพมหานคร ค่ามัธยฐานการได้รับวิตามินดังกล่าวต่ำกว่าร้อยละ 70.0 ของปริมาณที่ควรได้รับประจำวัน ในส่วนของเขตการปกครอง ผู้ที่อาศัยนอกเขตเทศบาลได้รับวิตามินบี 1 และวิตามินบี 2 ต่ำกว่าร้อยละ 70.0 ของปริมาณวิตามินบี 1 และวิตามินบี 2 ที่ควรได้รับประจำวัน

วิตามินซี พบว่า กลุ่มตัวอย่างเพศชายในทุกกลุ่มอายุได้รับวิตามินซีต่ำกว่า 2 ใน 3 ของปริมาณวิตามินซีที่ควรได้รับประจำวัน ขณะที่เพศหญิงได้รับสูงสุดในช่วงอายุ 1-3 ปี และลดลงตามช่วงอายุ ก่อนจะเริ่มสูงขึ้นในกลุ่มอายุ 19 ปี และค่อยๆ ลดลงในกลุ่มอายุ 51 ปีขึ้นไป ในภาพรวมทั้งประเทศกลุ่มตัวอย่างบริโภควิตามินซีน้อยกว่าร้อยละ 50.0 ของปริมาณวิตามินซีที่ควรได้รับประจำวันโดยผู้ที่อาศัยในภาคกลางมีค่ามัธยฐานปริมาณวิตามินซีต่ำสุดเท่ากับร้อยละ 42.2 ของปริมาณที่ควรได้รับประจำวัน และพบว่า ผู้ที่อาศัยในเขตเทศบาลได้รับวิตามินซีใกล้เคียงกับผู้ที่อาศัยนอกเขตเทศบาล (ค่ามัธยฐานเท่ากับร้อยละ 48.8 ในเขตเทศบาล และ 47.7 นอกเขตเทศบาล)

คอเลสเตอรอลและใยอาหาร พบว่า กลุ่มตัวอย่างประชากรไทยทุกกลุ่มอายุมีค่ามัธยฐานการบริโภคคอเลสเตอรอลจากอาหารต่ำกว่า 300 มิลลิกรัมต่อวัน แนวโน้มของการบริโภคคอเลสเตอรอลเพิ่มสูงขึ้นตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น แต่จะเริ่มลดลงหลังอายุ 31 ปี โดยปริมาณการบริโภคคอเลสเตอรอลของเพศชายสูงกว่าเพศหญิงในทุกช่วงอายุ การบริโภคคอเลสเตอรอลจากอาหาร พบสูงสุดในผู้ที่อาศัยในกรุงเทพมหานคร (ค่ามัธยฐาน = 214.3 มิลลิกรัม) และในกลุ่มตัวอย่างประชากรไทยที่อาศัยในเขตเทศบาลบริโภคคอเลสเตอรอลจากอาหารสูงกว่าผู้ที่อาศัยนอกเขตเทศบาล สำหรับใยอาหาร พบว่า กลุ่มตัวอย่างประชากรไทยทุกกลุ่มอายุบริโภคอาหารที่เป็นแหล่งของใยอาหารค่อนข้างต่ำ (ค่ามัธยฐานต่ำสุดเท่ากับ 1.8 กรัม ค่ามัธยฐานสูงสุดเท่ากับ 8.0 กรัม) ปริมาณการบริโภคใยอาหารจะเพิ่มขึ้นตามอายุ และเริ่มลดลงในกลุ่มอายุ 31 ปีขึ้นไปในเพศชาย และกลุ่มอายุ 51 ปีขึ้นไปในเพศหญิง โดยผู้ที่อาศัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ มีค่ามัธยฐานของการบริโภคใยอาหารสูงสุด (5.6 กรัม) และผู้ที่อาศัยในเขตเทศบาลบริโภคใยอาหารเท่ากับผู้ที่อาศัยนอกเขตเทศบาล (ค่ามัธยฐาน = 5.4 กรัม)

4.4.1.2 การบริโภคอาหารกลุ่มต่างๆ

การบริโภคอาหารกลุ่มต่างๆ พบว่า ในวันที่ทำการสำรวจอาหารบริโภค กลุ่มตัวอย่างประชากรไทยบริโภคอาหารไม่ครบทั้ง 9 กลุ่มอาหาร (หมายเหตุ: การบริโภคอาหาร (กรัม) ใน 1 วัน เฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่บริโภคอาหารตามกลุ่มอาหารต่างๆ จริง ในวันที่สำรวจอาหารบริโภคแสดงในภาคผนวก ข) ได้แก่

กลุ่มข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์ พบว่า ร้อยละ 99.7 ของกลุ่มตัวอย่างประชากรไทยบริโภคอาหารในกลุ่มข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์ที่ขัดสี ปริมาณการบริโภคจะเพิ่มตามอายุ และจะลดลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ พบว่า ร้อยละ 97.4 ของกลุ่มตัวอย่างประชากรไทยบริโภคอาหารกลุ่มนี้ โดยปริมาณการบริโภคเนื้อสัตว์จะเพิ่มขึ้นตามอายุ และเริ่มลดลงเมื่ออายุ 51 ปีขึ้นไปในเพศชายและเมื่ออายุ 19 ปีขึ้นไปในเพศหญิง และประเภทของเนื้อสัตว์ที่บริโภคจะเปลี่ยนแปลงตามอายุ การบริโภคสัตว์บกจะเพิ่มขึ้นตามอายุ และเริ่มลดลงหลังอายุ 31 ปีในเพศชาย และหลังอายุ 19 ปีในเพศหญิง ขณะที่ปริมาณการบริโภคสัตว์น้ำแปรผันตามอายุที่เพิ่มขึ้น

ไข่ พบว่า ร้อยละ 43.7 หรือ 2 ใน 5 ของกลุ่มตัวอย่างประชากรไทยบริโภคไข่ โดยกลุ่มที่บริโภคไข่ส่วนใหญ่คือ กลุ่มเด็กและวัยรุ่น ปริมาณการบริโภคไข่จะลดลงในกลุ่มผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ

ถั่วและผลิตภัณฑ์ พบว่า ร้อยละ 26.4 หรือ 1 ใน 4 ของกลุ่มตัวอย่างประชากรไทยบริโภคถั่วและผลิตภัณฑ์

นมและผลิตภัณฑ์ พบว่า ร้อยละ 35.4 หรือ 1 ใน 3 ของกลุ่มตัวอย่างประชากรไทยบริโภคอาหารนมและผลิตภัณฑ์ โดยผู้ที่บริโภคอาหารในกลุ่มนี้มากที่สุดคือ กลุ่มเด็กเล็ก นอกจากนี้พบว่าปริมาณการบริโภคแปรผกผันกับอายุ

ผัก พบว่า ร้อยละ 95.0 ของกลุ่มตัวอย่างประชากรไทยบริโภคผัก อย่างไรก็ตามปริมาณการบริโภคผักต่อบุคคลต่ำมากเมื่อเปรียบเทียบกับปริมาณที่แนะนำให้บริโภค^{7,12}

ผลไม้ พบว่า ร้อยละ 48.9 ของกลุ่มตัวอย่างประชากรไทยบริโภคผลไม้ โดยภาพรวมผู้ที่บริโภคอาหารในกลุ่มนี้มากที่สุดคือ กลุ่มผู้ใหญ่และผู้สูงอายุเพศหญิง เช่นเดียวกับการบริโภคผัก ปริมาณการบริโภคผลไม้ต่อบุคคลต่ำมากเมื่อเปรียบเทียบกับปริมาณที่แนะนำให้บริโภค^{7,12}

น้ำมัน กะทิ ไขมัน และครีมชนิดต่างๆ พบว่า ร้อยละ 86.7 ของกลุ่มตัวอย่างประชากรไทยบริโภคน้ำมัน กะทิ ไขมัน และครีมชนิดต่างๆ โดยปริมาณการบริโภคจะเพิ่มตามอายุ และจะลดลงในกลุ่มผู้สูงอายุ

เครื่องปรุงรส พบว่า ร้อยละ 98.6 ของกลุ่มตัวอย่างประชากรไทยบริโภคอาหารกลุ่มนี้ โดยปริมาณการบริโภคจะเพิ่มตามอายุ และจะลดลงเมื่ออายุ 51 ปีขึ้นไป

จากการสำรวจอาหารบริโภค พบว่า ในแต่ละวันกลุ่มตัวอย่างประชากรไทยบริโภคอาหารไม่ครบทุกหมวดหมู่ โดยเฉพาะอาหารหลัก 5 หมู่ กลุ่มอาหารหลักที่กลุ่มตัวอย่างประชากรไทยบริโภคต่ำกว่าปริมาณที่แนะนำให้บริโภค ได้แก่ นมและผลิตภัณฑ์ ผัก และผลไม้ ซึ่งจากการวิเคราะห์พลังงานและสารอาหาร พบว่า กลุ่มตัวอย่างประชากรไทยบริโภคแคลเซียม โปตัสเซียม วิตามิน เอ วิตามิน บี 2 วิตามิน ซี และใยอาหารอยู่ในระดับที่ต่ำกว่าปริมาณที่แนะนำให้บริโภคประจำวัน

กลุ่มข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์ เป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงาน เนื่องจากมีปริมาณคาร์โบไฮเดรตสูง นอกจากนี้ยังอุดมไปด้วยวิตามินโดยเฉพาะวิตามินบี 1 วิตามินบี 2 ไนอาซิน และวิตามินบี 6 เป็นต้น อย่างไรก็ตามพบว่า กลุ่มตัวอย่างประชากรไทยบริโภคกลุ่มข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์น้อยกว่าปริมาณที่แนะนำตามธงโภชนาการ (สำหรับคนไทยอายุ 6 ปีขึ้นไป) และส่วนใหญ่จะเป็นข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์ที่ขัดสี มีเพียงร้อยละ 8.9 ของกลุ่มตัวอย่างที่บริโภคข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์ที่ไม่ขัดสี การได้รับวิตามินบางชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิตามินบี 1 และบี 2 จึงต่ำกว่าปริมาณที่แนะนำให้บริโภคประจำวัน

เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ ไข่ และถั่วและผลิตภัณฑ์ ซึ่งเป็นแหล่งอาหารสำคัญของโปรตีน วิตามิน และเกลือแร่หลายชนิด เช่น วิตามินบี 2 วิตามินบี 6* วิตามินบี 12* ไนอาซิน เหล็ก สังกะสี* (*หมายเหตุ: ปริมาณวิตามินบี 6 วิตามินบี 12 และสังกะสีที่กลุ่มตัวอย่างประชากรไทยได้รับจากอาหาร มีได้แสดงในรายงานฉบับนี้ เนื่องจากข้อมูลอาหารอ้างอิงพื้นฐาน (Dietary database) ของสารอาหารดังกล่าวมีเพียงร้อยละ 6.5, 9.1 และ 46.4) การบริโภคเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ ไข่ และถั่วและผลิตภัณฑ์ของกลุ่มตัวอย่างประชากรไทยจะอยู่ใกล้เคียงกับปริมาณที่แนะนำตามธงโภชนาการสำหรับคนไทยอายุ 6 ปีขึ้นไป (ปริมาณที่แนะนำในธงโภชนาการจะแตกต่างกันตามอายุ เพศ และกิจกรรมที่ทำ) ในภาพรวมการได้รับโปรตีนของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย แต่สำหรับธาตุเหล็กพบว่า ในเพศหญิงวัยเจริญพันธุ์การได้รับธาตุเหล็กจากอาหารน้อยกว่าที่ปริมาณที่ควรได้รับประจำวัน ทั้งนี้เนื่องจากปริมาณธาตุเหล็กที่แนะนำสำหรับผู้หญิงวัยดังกล่าวสูงมากกว่า 2 เท่าเมื่อเปรียบเทียบกับผู้หญิงอื่นๆ หรือผู้ชาย

การบริโภค น้ำมัน กะทิ ไขมัน และคาร์โบไฮเดรตต่างๆ ของกลุ่มตัวอย่าง อยู่ระหว่าง 12.5 ถึง 30.0 กรัม ซึ่งใกล้เคียงกับปริมาณที่แนะนำจากธงโภชนาการ (ประมาณ 4 ช้อนชา หรือ 20 กรัม สำหรับผู้ที่ต้องการพลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี และ 7 ช้อนชา หรือ 35 กรัม สำหรับผู้ที่ต้องการพลังงาน 2,000 กิโลแคลอรี) สำหรับเครื่องปรุงรส พบว่า กลุ่มตัวอย่างประชากรไทยบริโภคในปริมาณที่สูงมาก (ระหว่าง 18.6 ถึง 74.9 กรัม) จากการวิเคราะห์การได้รับโซเดียมพบว่า กลุ่มตัวอย่างประชากรไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป ได้รับโซเดียมจากอาหารมากกว่า 2,400 มิลลิกรัมต่อวัน

4.4.2 ข้อเสนอแนะในการดำเนินการสำรวจอาหารบริโภคทบทวนความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมง

การสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 ได้ทำการสำรวจอาหารบริโภคโดยการสัมภาษณ์อาหารบริโภคทบทวนความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมง (24-hour Dietary Recall) ในกลุ่มตัวอย่างประชากรไทยตั้งแต่อายุ ≥ 1 ปี ซึ่งการสัมภาษณ์อาหารบริโภคทบทวนความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมงถูกเลือกใช้ เนื่องจากเป็นวิธีการประเมินอาหารที่ทำให้ทราบข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับรายละเอียดของอาหารที่บริโภค,¹³ และสามารถนำข้อมูลอาหารดังกล่าวมาใช้ เพื่อประเมินการได้รับสารอาหารของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา และด้วยเหตุผลที่ว่าวิธีการสัมภาษณ์อาหารบริโภคทบทวนความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมงเป็นการประเมินอาหารที่บริโภคในอดีต (Retrospective method of dietary assessment) จึงไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงอาหารที่บริโภคโดยปกติของกลุ่มตัวอย่าง และสร้างภาระต่อผู้ถูกสัมภาษณ์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลอาหารในระดับต่ำด้วย

อย่างไรก็ตาม วิธีการเก็บข้อมูลดังกล่าวยังคงมีข้อจำกัดที่ต้องคำนึงถึงในการแปลผลข้อมูล ได้แก่ (1) การพึ่งพาความทรงจำ (Reliance on memory) ของผู้ถูกสัมภาษณ์ค่อนข้างมาก¹⁴⁻¹⁶ ซึ่งอาจทำให้หลงลืมชนิดและปริมาณอาหารที่บริโภค โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เครื่องปรุงหรือเครื่องดื่มน่าจะทำให้การประเมินพลังงานที่ได้รับต่ำกว่าความเป็นจริง อย่างไรก็ตาม คณะผู้ดำเนินงานการสำรวจอาหารบริโภคทบทวนความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมงได้จัดการอบรมเรื่อง เทคนิคการสัมภาษณ์อาหารบริโภค การประมาณส่วน/ขนาดของอาหารบริโภคชนิดต่างๆ และจัดหาอุปกรณ์การประมาณขนาดอาหารบริโภค เช่น ช้อนกินข้าว ช้อนชา (ช้อนตักกาแฟ) ถ้วยตวงขนาด 250 ซีซี แก้วน้ำขนาด 200 ซีซี และทัพพีตักข้าว สมุดภาพตัวอย่างอาหารขนาดเท่าของจริง และแผ่นภาพแสดงขนาดของอาหารบริโภค 2 มิติ มาให้ผู้สัมภาษณ์ใช้ประกอบการสัมภาษณ์เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลเกี่ยวกับอาหารบริโภคใกล้เคียงกับความเป็นจริงที่สุด¹⁵ (2) การรายงานการบริโภคที่ต่ำกว่าความเป็นจริงอาจเกิดขึ้นได้^{13, 17} (3) อาจเกิดอคติจากตัวผู้วัดหรือบันทึกผล (Observer bias possible)¹⁵ (4) การทบทวนย้อนหลังเพียงครั้งเดียวอาจไม่เป็นตัวแทนการบริโภคอาหารโดยปกติของรายบุคคล¹⁵⁻¹⁶ และ (5) ความต้องการผู้ที่มีทักษะเฉพาะในการดำเนินการซึ่งในการสำรวจอาหารบริโภค คณะผู้ดำเนินงานการสำรวจอาหารบริโภค

ได้กำหนดคุณสมบัติของเจ้าหน้าที่เก็บข้อมูลอาหารบริโภคดังนี้ (1) ต้องมีพื้นฐานความรู้ที่เกี่ยวข้องกับอาหารและโภชนาการหรือคหกรรมศาสตร์และ (2) ต้องผ่านการอบรมเรื่อง เทคนิคการสัมภาษณ์อาหารบริโภค และการประมาณส่วน/ขนาดของอาหารบริโภคชนิดต่างๆ อย่างไรก็ตาม บางภูมิภาคไม่สามารถหาเจ้าหน้าที่ที่มีพื้นฐานความรู้เฉพาะสาขาดังกล่าว คณะผู้ดำเนินงานการสำรวจอาหารบริโภคได้จัดส่งผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารและโภชนาการเข้าไปเสริมทักษะการสัมภาษณ์อาหารบริโภคทบทวนความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมง และทดสอบการสัมภาษณ์และบันทึกข้อมูลอาหารบริโภคเพื่อให้ได้ตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด นอกจากนี้ แบบบันทึกอาหารบริโภคที่เก็บได้ในทุกภูมิภาคจะถูกสุ่มเลือกเพื่อตรวจสอบซ้ำ โดยผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารและโภชนาการ

ข้อจำกัดของการสำรวจอาหารบริโภคอีกประเด็นหนึ่งก็คือ ฐานข้อมูล (Dietary database) ของประเทศไทยมีจำกัด ยกตัวอย่างเช่น น้ำปลาร้าซึ่งมีปริมาณโซเดียม แต่ในการวิเคราะห์น้ำปลาร้า ได้วิเคราะห์เฉพาะสารอาหารที่จำเป็นบางชนิด ยกเว้นโซเดียม เช่น พลังงาน โปรตีน ไขมัน แคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก วิตามิน เป็นต้น แม้การวิเคราะห์ข้อมูลอาหารบริโภคโดยใช้โปรแกรม INMUCAL-NV.2.0 สามารถให้ข้อมูลพลังงาน สารอาหาร และองค์ประกอบทางเคมีในอาหารมากถึง 34 ชนิดจากรายการอาหาร 2,054 ชนิด เฉพาะพลังงาน สารอาหาร และองค์ประกอบทางเคมีในอาหารที่มีข้อมูลอ้างอิงพื้นฐานมากกว่าร้อยละ 49 ได้นำเสนอในรายงานการสำรวจอาหารบริโภคฉบับนี้(ร้อยละของฐานข้อมูลแสดงในภาคผนวก ค)

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการดำเนินการสำรวจอาหารบริโภคทบทวนความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมงในอนาคตสรุปได้ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา การสำรวจการบริโภคอาหารรายบุคคลครั้งนี้ได้ดำเนินการในกลุ่มตัวอย่างประชากรไทยอายุตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไป โดยทำการศึกษาในกลุ่มเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ทั้งในเพศชายและหญิง ซึ่งค่อนข้างครอบคลุมเกือบทุกช่วงอายุ อย่างไรก็ตาม การเก็บข้อมูลอาหารโดยการสัมภาษณ์อาหารบริโภคทบทวนความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมงครั้งนี้ ไม่ได้ดำเนินการในกลุ่มที่มีภาวะสุขภาพที่ต้องการการดูแลทางอาหารและโภชนาการเป็นพิเศษ เช่น หญิงตั้งครรภ์ หรือ หญิงให้นมบุตร ซึ่งเป็นช่วงภาวะสำคัญภาวะหนึ่งที่มีผลต่อการสร้างทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพของประเทศ ดังนั้นอาจต้องพิจารณาทำการสำรวจกลุ่มดังกล่าวเพิ่มเติม

2. ข้อมูลอาหารด้านอื่นๆ นอกจากการสัมภาษณ์ชนิดและปริมาณอาหารที่บริโภคแล้ว การสำรวจครั้งนี้ได้สอบถามเกี่ยวกับข้อมูลในส่วนของคุณค่าที่ให้ข้อมูลอาหารบริโภคว่ามีความสัมพันธ์อย่างไรกับเจ้าของข้อมูลอาหารบริโภค (ตนเอง/มารดา/ผู้เลี้ยงดู) วันที่ผู้ถูกสัมภาษณ์ให้ข้อมูลอาหารบริโภคเป็นวันอะไร (วันธรรมดา/วันหยุด/วันนักขัตฤกษ์) และลักษณะและปริมาณของอาหารที่ผู้ถูกสัมภาษณ์ให้ข้อมูลเป็นอาหารที่ผู้ถูกสัมภาษณ์มักกินทั่วไปในแต่ละวันหรือไม่ อย่างไรก็ตาม ข้อมูลการกินอาหารเฉพาะโรคมิได้ทำการสอบถาม ซึ่งข้อมูลส่วนนี้อาจช่วยระบุบุคคลที่ป่วยด้วยโรคที่เกี่ยวข้องกับทางโภชนาการและต้องกินอาหารเฉพาะโรคเพื่อควบคุมภาวะโรค ว่าสามารถปฏิบัติตามด้านอาหารได้หรือไม่ และสามารถควบคุมภาวะโรคได้ดีมากน้อยเพียงใด และในการสัมภาษณ์อาหารบริโภคทบทวนความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมง มีผู้ป่วยเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ ภาวะไขมันในเลือดสูง และ/หรือโรคไตวายเรื้อรัง ร้อยละ 37.1 ดังนั้นควรสอบถามข้อมูลอาหารเฉพาะโรคเพิ่มเติมในการสำรวจอาหารบริโภคครั้งต่อไป

บรรณานุกรม

1. Jitapunkul S, Bunnag S. Aging in Thailand. Fact sheet—Family Planning and Population. 1999. Available at <http://advisor.anamai.moph.go.th/factsheet/Ageing.htm>, accessed May 8, 2008.
2. Dwyer J. Starting down the right path: Nutrition connections with chronic diseases of later life. Am J Clin Nutr 2006; 83(suppl): 415S-420S.
3. World Health Organization. The world health report 2002: Reducing risks, promoting healthy life. Geneva: World Health Organization, 2002.
4. คณะทำงานการโรคและการบาดเจ็บที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยเสี่ยง กระทรวงสาธารณสุข. การโรคและปัจจัยเสี่ยงของประชาชนไทย พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ Bask Digital Co., Ltd., 2547.
5. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. การสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 3 พ.ศ. 2546-2547. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์, 2549.
6. Satheannoppakao W, Aekplakorn W, Pradipasen M. Fruit and vegetable consumption and its recommended intake associated with sociodemographic factors: Thailand National Health Examination Survey III. Public Health Nutr 2009; 12(11): 2192-8.
7. World Health Organization. Fruit and vegetable promotion initiative: A meeting report. WHO Fruit and Vegetable Initiative Expert Meeting; 25-27 August 2003; Geneva, Switzerland: World Health Organization, 2003.
8. วิชัย เอกพลากร (บรรณาธิการ). สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2. นนทบุรี: บริษัท เดอะ กราฟิโก ซิสเต็มส์ จำกัด, 2553.
9. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2546. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, 2549.
10. Institute of Medicine. Dietary reference intakes for water, potassium, sodium, chloride, and sulfate. Washington, D.C.: NationalAcademy Press, 2004.
11. คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2546. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, 2546.
12. คณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย. คู่มือธงโภชนาการ กินพอดี สุขีทั่วไทย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, 2552.

13. Trabulsi J, Schoeller DA. Evaluation of dietary assessment instruments against doubly labeled water, a biomarker of habitual energy intake. *Am J Physiol Endocrinol Metab*, 2001; 281: E891-9.
14. Ferro-Luzzi A. Keynote Paper: Individual food intake survey methods. In *Measurement and Assessment of Food Deprivation and Undernutrition*. Food and Agriculture Organization of The United Nations, ed. International Scientific Symposium; Rome, 26-28 June 2002. Available at <http://www.fao.org/docrep/005/y4249e/y4249e0a.htm#bm10>, accessed December 12, 2010.
15. Gibson RS. *Principles of nutritional assessment*. 2nd ed. New York: Oxford University Press, Inc. 2005.
16. Lee RD, Nieman DC. *Nutritional assessment*. 2nd ed. New York: The McGraw-Hill Companies, Inc. 1995.
17. Bingham SA, Gill C, Welch A, Day K, Cassidy A, Khaw KT, et al. Comparison of dietary assessment methods in nutritional epidemiology: Weighed records v. 24 h recalls, food-frequency questionnaires and estimated-diet records. *British J Nutr*, 1994; 72: 619-43.
18. Appel LJ. ASH position paper: Dietary approaches to lower blood pressure. *J Clin Hypertens*, 2009; 11: 358-68. Available at http://www.ash-us.org/assets-new/pub/pdf_files/DietaryApproachesLowerBP.pdf, accessed March 13, 2011.
18. วิชัย เอกพลากร (บรรณาธิการ). สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 ฉบับสุขภาพเด็ก พ.ศ. 2551-52. นนทบุรี : บริษัท เดอะ กราฟิโก ซิสเต็มส์ จำกัด, 2554

ภาคผนวก

- ภาคผนวก ก การกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน
- ภาคผนวก ข การบริโภคอาหาร (กรัม) ใน 1 วัน เฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่บริโภคอาหารตามกลุ่มอาหารต่างๆ จริง ในวันที่สำรวจอาหารบริโภค
- ภาคผนวก ค ร้อยละของฐานข้อมูลพลังงาน สารอาหาร และส่วนประกอบทางเคมีในอาหาร
- ภาคผนวก ง ความถี่ในการบริโภคประเภทต่างๆ

ภาคผนวก ก

การกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน

ตารางที่ ก 1 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยร้อยละของการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างเด็กอายุ 1-8 ปี จำนวน 448 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ

	ค่ามัธยฐาน; ค่าเฉลี่ย (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน)					
	1-3 ปี		4-5 ปี		6-8 ปี	
	ชาย (n=69)	หญิง(n=55)	ชาย(n=69)	หญิง(n=63)	ชาย(n=101)	หญิง(n=91)
คาร์โบไฮเดรต	50.6;49.6(10.1)	52.2;51.9(8.9)	50.7;49.7(10.9)	51.2;50.7(10.2)	50.6;51.8(9.5)	51.4;51.0(11.8)
โปรตีน	15.4;15.7(4.1)	16.1;16.2(3.2)	14.7;15.4(3.7)	14.8;15.4(4.1)	14.0;14.2(3.5)	14.1;14.9(4.0)
ไขมัน	34.5;34.7(8.9)	31.6;32.0(8.8)	34.4;34.9(10.3)	33.6;33.8(9.3)	35.4;34.0(9.5)	35.2;34.0(11.4)

ตารางที่ ก 2 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยร้อยละของการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นอายุ 9-18 ปี จำนวน 602 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ

	ค่ามัธยฐาน; ค่าเฉลี่ย (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน)					
	9-12 ปี		13-15 ปี		16-18 ปี	
	ชาย (n=159)	หญิง(n=196)	ชาย(n=86)	หญิง(n=84)	ชาย(n=43)	หญิง(n=34)
คาร์โบไฮเดรต	51.6;51.2(11.7)	53.4;52.5(11.5)	50.9;51.1(11.7)	53.8;53.8(10.1)	52.5;54.3(12.2)	52.2;52.4(13.2)
โปรตีน	14.3;14.9(3.8)	14.9;15.1(3.6)	14.7;15.0(3.9)	14.4;15.3(5.0)	13.7;14.6(4.2)	14.5;15.6(5.3)
ไขมัน	33.9;33.9(11.1)	31.9;32.5(10.7)	34.4;33.9(10.5)	31.7;30.9(9.1)	31.0;31.0(10.8)	30.7;32.0(12.1)

ตารางที่ ก 3 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยร้อยละของการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่อายุ 19-59 ปี จำนวน 935 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ

	ค่ามัธยฐาน; ค่าเฉลี่ย (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน)					
	19-30 ปี		31-50 ปี		51-59 ปี	
	ชาย (n=72)	หญิง(n=55)	ชาย(n=248)	หญิง(n=313)	ชาย(n=132)	หญิง(n=115)
คาร์โบไฮเดรต	51.0;52.3(12.3)	56.1;53.9(11.4)	56.0;57.1(13.8)	57.2;57.1(11.6)	56.7;56.9(13.7)	57.6;56.7(12.6)
โปรตีน	15.9;16.8(4.9)	16.0;16.8(5.2)	15.0;16.0(4.9)	14.4;15.7(5.3)	15.0;15.7(5.3)	14.1;15.0(5.1)
ไขมัน	31.5;30.8(11.2)	28.7;29.3(10.9)	28.3;27.0(12.4)	26.8;27.2(10.3)	27.4;27.5(12.5)	28.6;28.3(11.3)

ตารางที่ ก 4 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยร้อยละของการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 984 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ

	ค่ามัธยฐาน; ค่าเฉลี่ย (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน)					
	60-69 ปี		70-79 ปี		80 ปีขึ้นไป	
	ชาย (n=287)	หญิง(n=274)	ชาย(n=160)	หญิง(n=179)	ชาย(n=41)	หญิง(n=43)
คาร์โบไฮเดรต	58.8;59.6(13.3)	59.7;58.8(12.7)	59.6;58.7(13.2)	58.7;58.8(13.6)	62.9;60.0(13.7)	60.8;59.3(14.1)
โปรตีน	14.9;16.2(5.8)	15.5;16.8(5.9)	15.3;16.4(5.8)	15.1;15.7(5.6)	13.6;16.1(7.0)	13.0;15.7(8.0)
ไขมัน	24.5;24.2(12.1)	24.0;24.4(11.2)	24.4;24.9(11.6)	26.0;25.4(12.6)	24.9;23.9(10.2)	24.3;25.0(12.2)

ตารางที่ ก 5 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยร้อยละของการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,969 คน
จำแนกตามภาค

ค่ามัธยฐาน; ค่าเฉลี่ย (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน)																	
	ภาคเหนือ			ภาคกลาง			ภาคตะวันออก/เหนือ			ภาคใต้			กทม.			รวม	
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	รวม
จำนวน (คน)	290	286	576	308	310	618	318	329	647	287	296	583	264	281	545	1,467	2,969
	56.0;	54.3;	54.7;	52.5;	54.3;	53.5;	57.9;	61.2;	59.2;	55.8;	55.4;	55.5;	53.7;	55.2;	54.4;	55.1;	55.4;
	55.3	54.6	55.0	52.4	53.6	53.0	59.0	59.5	59.2	56.4	56.0	56.2	53.8	54.9	54.4	55.4	55.6
	(15.6)	(13.2)	(14.4)	(12.1)	(12.7)	(12.4)	(14.1)	(13.2)	(13.6)	(10.8)	(10.9)	(10.8)	(11.0)	(10.5)	(10.8)	(13.1)	(12.7)
โปรตีน	15.5;	16.7;	16.1;	14.7;	14.6;	14.7;	16.1;	16.1;	16.1;	14.2;	14.0;	14.1;	13.7;	13.2;	13.4;	14.8;	14.8;
	16.7	17.5	17.1	15.7	15.9	15.8	16.8	16.8	16.8	14.8	14.7	14.7	14.2	13.7	13.9	15.7	15.7
	(5.8)	(5.7)	(5.7)	(5.0)	(5.9)	(5.5)	(4.9)	(4.6)	(4.7)	(4.4)	(4.6)	(4.5)	(4.1)	(4.0)	(4.0)	(5.0)	(5.1)
ไขมัน	28.1;	27.7;	27.8;	32.6;	29.9;	31.0;	23.3;	23.3;	23.3;	29.4;	30.0;	29.5;	31.7;	30.8;	31.4;	29.3;	28.9;
	28.0	27.9	27.9	31.9	30.4	31.2	24.2	23.8	24.0	28.8	29.3	29.0	32.0	31.4	31.7	28.9	28.7
	(14.0)	(11.7)	(12.9)	(11.0)	(11.5)	(11.3)	(13.0)	(12.3)	(12.7)	(10.2)	(9.9)	(10.1)	(10.0)	(9.4)	(9.7)	(12.1)	(11.8)

ตารางที่ ก 6 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยร้อยละของการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,969 คน จำแนกตามเขตการปกครอง

	ค่ามัธยฐาน; ค่าเฉลี่ย (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน)					
	ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
จำนวน (คน)	879	908	1,787	588	594	1,182
คาร์โบไฮเดรต	53.8;54.1(12.3)	54.9;54.9(11.8)	54.4;54.5(12.1)	57.4;57.4(14.0)	57.1;57.2(13.0)	57.2;57.3(13.5)
โปรตีน	14.7;15.5(4.9)	14.6;15.5(5.1)	14.6;15.5(5.0)	15.1;16.0(5.2)	15.2;16.0(5.2)	15.1;16.0(5.2)
ไขมัน	30.9;30.4(11.4)	29.6;29.5(10.8)	30.2;30.0(11.1)	26.9;26.6(12.8)	26.3;26.8(12.0)	26.6;26.7(12.4)

ภาคผนวก ข

การบริโภคอาหาร (กรัม) ใน 1 วัน เฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่บริโภคอาหารตามกลุ่มอาหารต่างๆ จริง
ในวันที่สำรวจอาหารบริโภค

การบริโภคอาหารตามกลุ่มอาหาร

จากการสำรวจอาหารบริโภคโดยการสัมภาษณ์อาหารบริโภคพบความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมง พบว่า กลุ่มตัวอย่างอายุ 1 ปีขึ้นไป จำนวน 2,969 คน ไม่ได้บริโภคอาหารครบทุกกลุ่มอาหารทั้ง 9 กลุ่มอาหารหลัก ประกอบด้วย (1) ข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์ (2) เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ (3) ไข่ (4) ถั่วและผลิตภัณฑ์ (5) นมและผลิตภัณฑ์ (6) ผัก (7) ผลไม้ (8) น้ำมัน กะทิ ไขมัน และครีมชนิดต่างๆ และ (9) เครื่องปรุงรส (ตารางที่ ข 1)

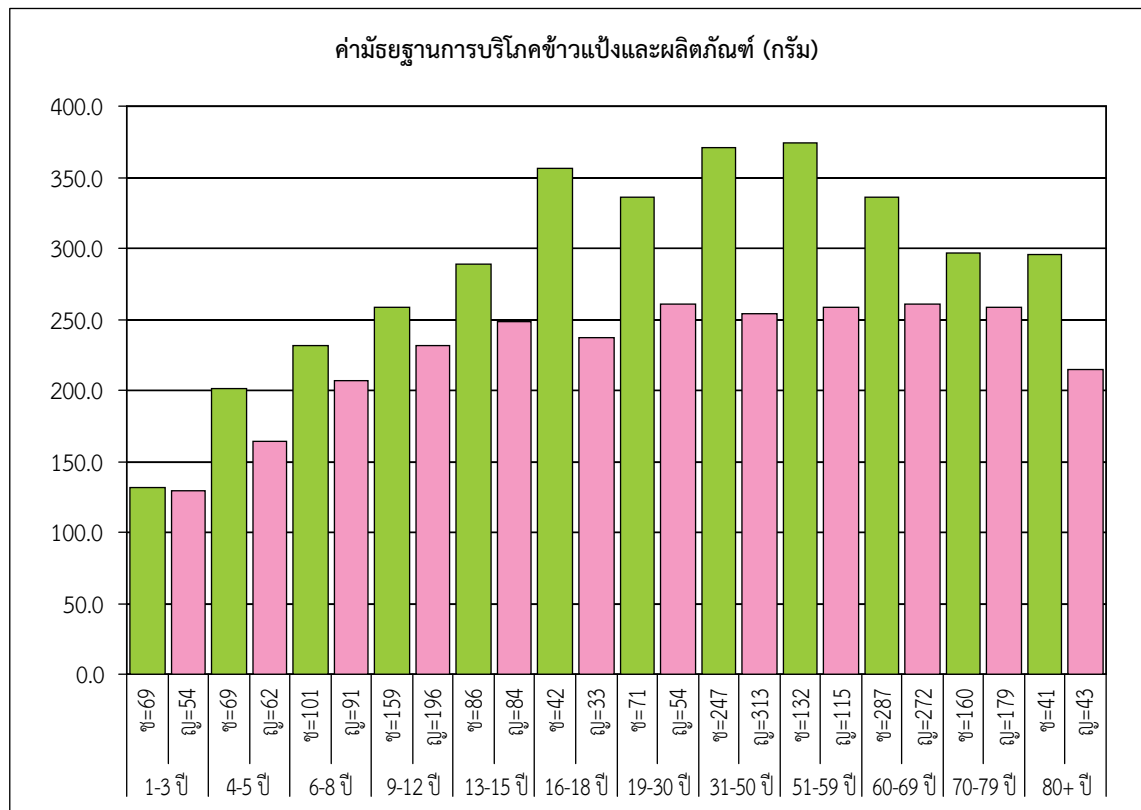
ตารางที่ ข 1 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่บริโภคอาหารกลุ่มต่างๆ ในวันที่สำรวจอาหารบริโภค จำแนกตามกลุ่มอายุ

	1-8 ปี (n = 448)	9-18 ปี (n = 602)	19-59 ปี (n = 935)	60 ปีขึ้นไป (n = 984)	รวม (n = 2,969)
ข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์	99.6	99.7	99.7	99.8	99.7
เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์	95.3	98.7	98.2	96.7	97.4
ไข่	62.5	52.0	41.7	31.9	43.7
ถั่วและผลิตภัณฑ์	29.9	26.7	26.0	24.9	26.4
นมและผลิตภัณฑ์	72.1	47.2	24.1	22.3	35.4
ผัก	83.7	93.0	98.7	97.9	95.0
ผลไม้	39.1	44.0	49.3	56.1	48.9
น้ำมัน กะทิ ไขมัน และครีมชนิดต่างๆ	87.9	93.4	88.8	80.2	86.7
เครื่องปรุงรส	96.2	98.3	99.5	99.1	98.6

โดยผลการสำรวจ (แสดงในบทที่ 4) ได้นำเสนอปริมาณการบริโภคอาหารในกลุ่มต่างๆ ในภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด อย่างไรก็ตาม ในภาคผนวก ข ผู้จัดทำรายงานได้นำเสนอข้อมูลปริมาณการบริโภคอาหาร (กรัม) ใน 1 วัน เฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่บริโภคอาหารตามหมวดต่างๆ จริง ในวันที่สำรวจอาหารบริโภค ในรูปของกราฟแท่งแจกแจงตามกลุ่มอายุ ดังนี้

1. ข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์

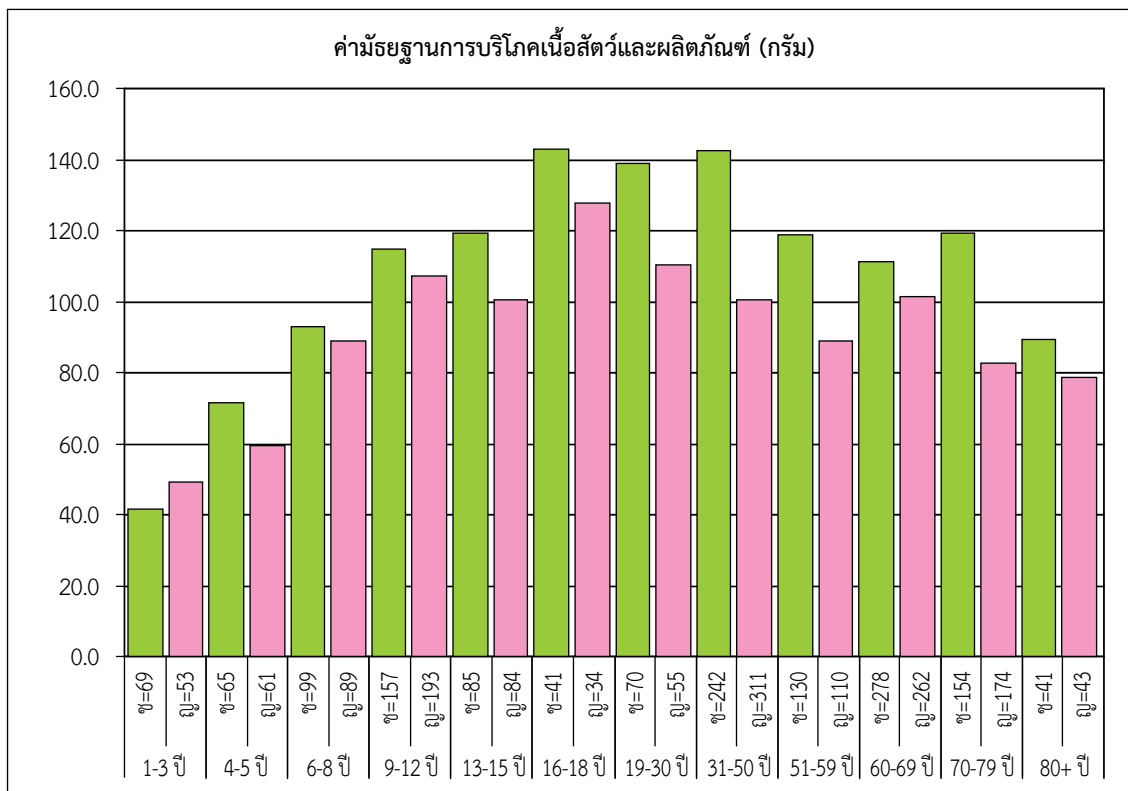
ร้อยละ 99.7 ของกลุ่มตัวอย่าง 2,969 คน (ร้อยละ 99.8 ของเพศชาย และ 99.6 ของเพศหญิง) บริโภคข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์ในวันที่สำรวจอาหารบริโภค โดยกลุ่มอายุ 1-8 ปี 9-18 ปี 19-59 ปี และ 60 ปีขึ้นไป บริโภคข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์ในวันที่สำรวจอาหารบริโภค เท่ากับ ร้อยละ 99.6, 99.7, 99.7 และ 99.8 ตามลำดับ ค่ามัธยฐานการบริโภคข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์ (กรัม) แสดงในรูปที่ ข 1 ปริมาณการบริโภคข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์เพิ่มขึ้นตามอายุและเริ่มลดลงเมื่ออายุ 60 ปีในเพศชายและ 80 ปีในเพศหญิง ค่ามัธยฐานการบริโภคของกลุ่มตัวอย่างมีช่วงระหว่าง 129.5 ถึง 373.6 กรัมหรือ 2.2 ถึง 6.2 ทัพพีต่อวัน



รูปที่ ข 1 การบริโภคข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์ของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,960 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ

2. เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์

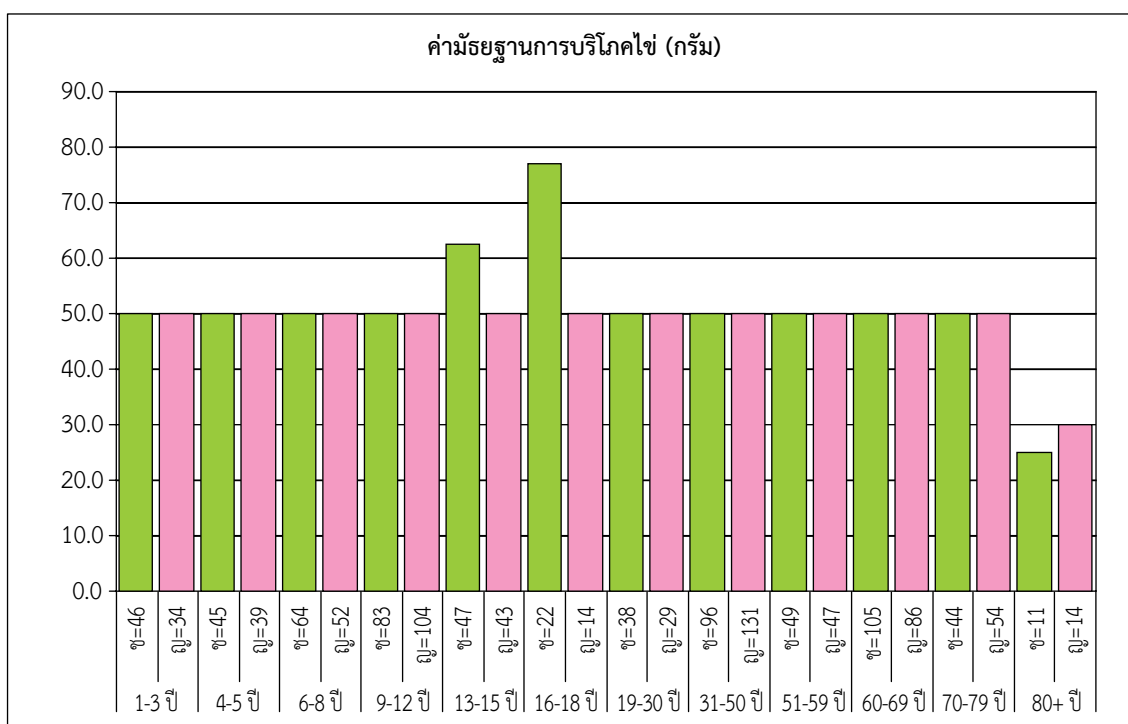
ร้อยละ 97.4 ของกลุ่มตัวอย่าง 2,969 คน (ร้อยละ 97.1 ของเพศชาย และ 97.6 ของเพศหญิง) บริโภคเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ในวันที่สำรวจอาหารบริโภค โดยกลุ่มอายุ 1-8 ปี 9-18 ปี 19-59 ปี และ 60 ปีขึ้นไป บริโภคเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ เท่ากับ ร้อยละ 95.3, 98.7, 98.2 และ 96.7 ตามลำดับ ค่ามัธยฐานการบริโภคเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ (กรัม) แสดงในรูปที่ ข 2 ปริมาณการบริโภคเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์เพิ่มขึ้นตามอายุและเริ่มลดลงเมื่ออายุ 51 ปีในเพศชายและ 19 ปีในเพศหญิง ค่ามัธยฐานการบริโภคของกลุ่มตัวอย่างนี้มีช่วงระหว่าง 42.0 ถึง 144.0 กรัมหรือ 2.8 ถึง 9.6 ช้อนกินข้าวต่อวัน



รูปที่ ข 2 การบริโภคเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,891 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ

3. ไข่

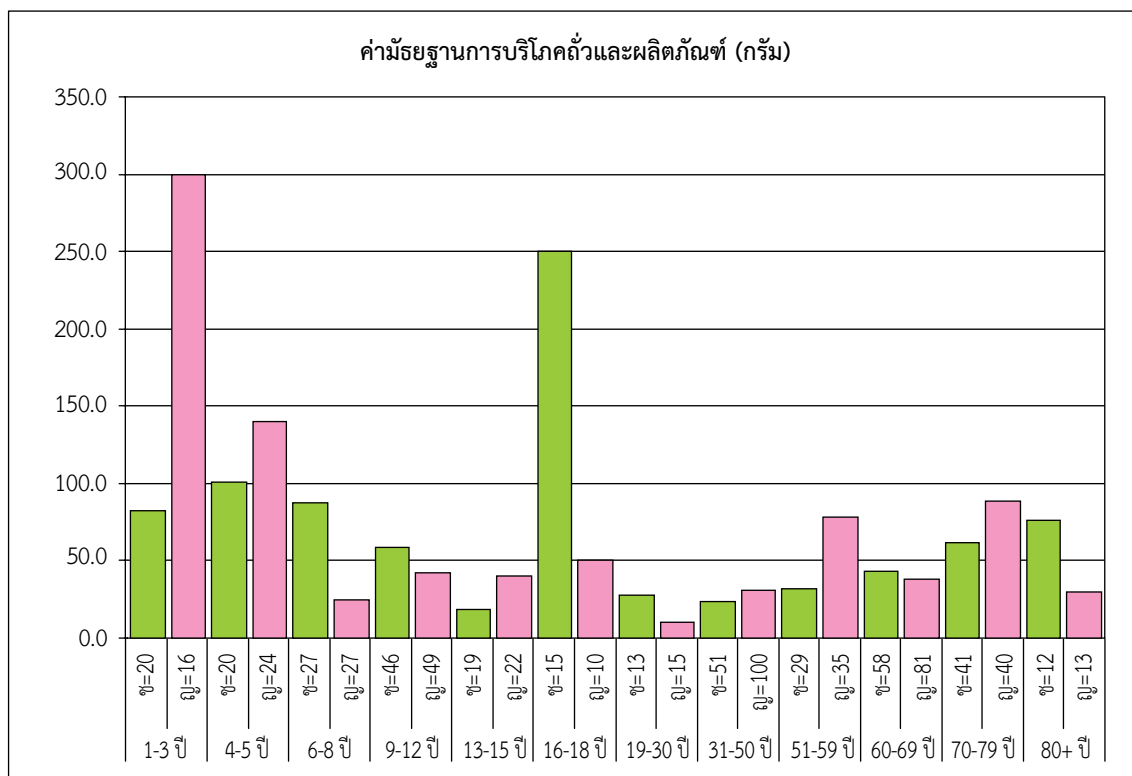
ร้อยละ 43.7 ของกลุ่มตัวอย่าง 2,969 คน (ร้อยละ 44.3 ของเพศชาย และ 43.1 ของเพศหญิง) บริโภคไข่ในวันที่สำรวจอาหารบริโภค โดยกลุ่มอายุ 1-8 ปี 9-18 ปี 19-59 ปี และ 60 ปีขึ้นไป บริโภคไข่เท่ากับ ร้อยละ 62.5, 52.0, 41.7 และ 31.9 ตามลำดับค่ามัธยฐานการบริโภคไข่ (กรัม) แสดงในรูปที่ ข 3 ค่ามัธยฐานการบริโภคไข่ของกลุ่มตัวอย่งนี้มีช่วงระหว่าง 25.0 ถึง 77.0 กรัมหรือ 0.5 ถึง 1.5 ฟองต่อวัน



รูปที่ ข 3 การบริโภคไข่ของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,297 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ

4. ถั่วและผลิตภัณฑ์

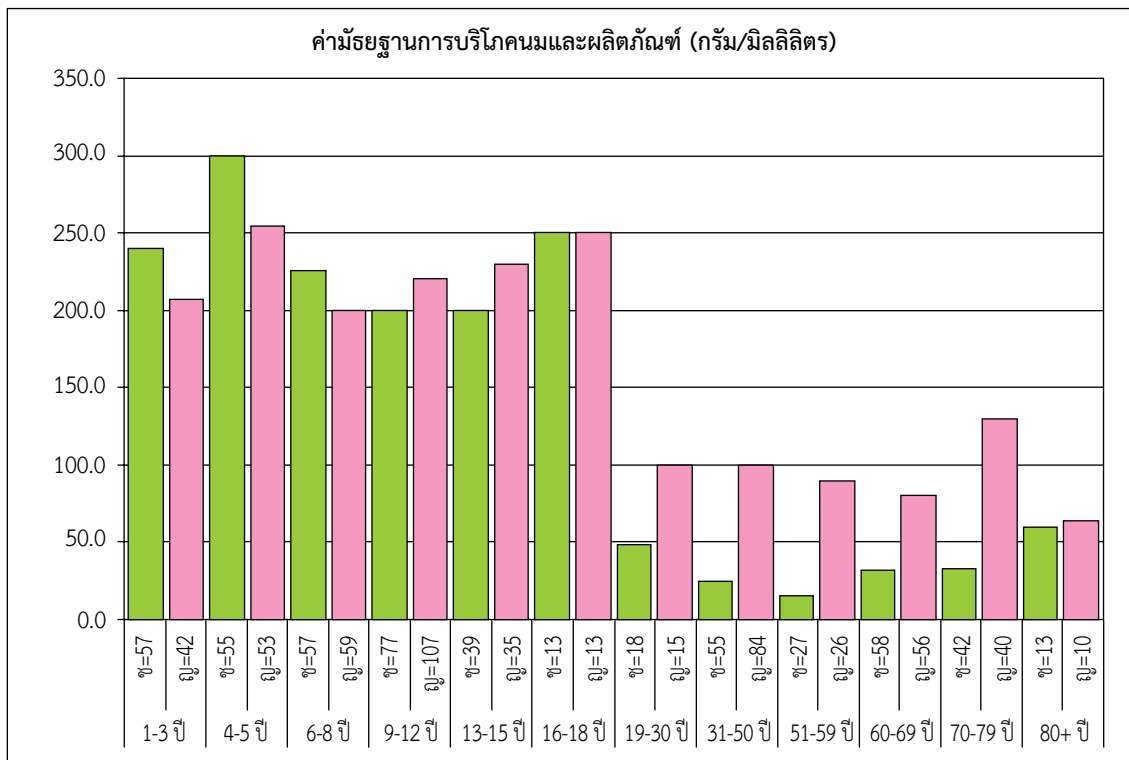
ร้อยละ 26.4 ของกลุ่มตัวอย่าง 2,969 คน (ร้อยละ 23.9 ของเพศชาย และ 28.8 ของเพศหญิง) บริโภคถั่วและผลิตภัณฑ์ในวันที่สำรวจอาหารบริโภค โดยกลุ่มอายุ 1-8 ปี 9-18 ปี 19-59 ปี และ 60 ปีขึ้นไป บริโภคถั่วและผลิตภัณฑ์ เท่ากับ ร้อยละ 29.9, 26.7, 26.0 และ 24.9 ตามลำดับค่ามัธยฐานการบริโภคถั่วและผลิตภัณฑ์ (กรัม) แสดงในรูปที่ ข 4 ค่ามัธยฐานการบริโภคถั่วและผลิตภัณฑ์ของกลุ่มตัวอย่างนี้มีช่วงระหว่าง 10.0 ถึง 300.0 กรัมหรือ 1.0 ถึง 30.0 ซ้อนกินข้าวต่อวัน (หมายเหตุ: ค่ามัธยฐานการบริโภคถั่วและผลิตภัณฑ์ของกลุ่มเด็กหญิงอายุ 1-3 ปี และกลุ่มวัยรุ่นชายอายุ 16-18 ปี มีปริมาณมาก เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มอายุมีการบริโภคนมถั่วเหลืองประมาณวันละ 1-2 ถ้วย (250 ซีซี))



รูปที่ ข 4 การบริโภคถั่วและผลิตภัณฑ์ของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 783 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ

5. นมและผลิตภัณฑ์

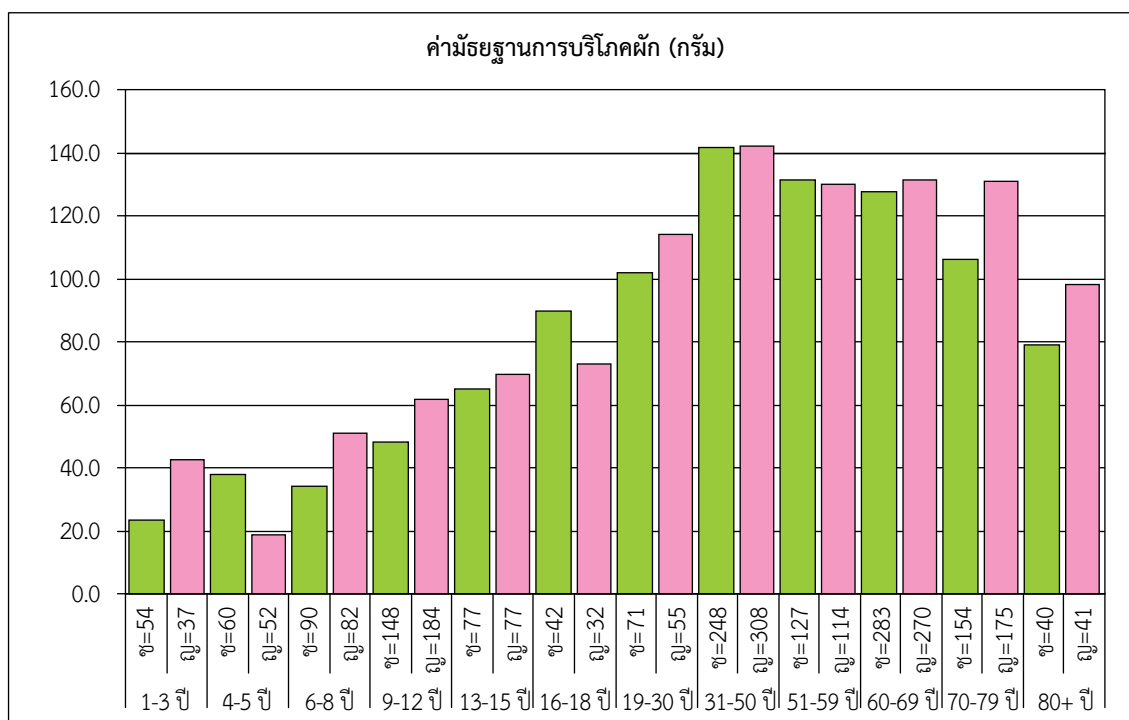
ร้อยละ 35.4 ของกลุ่มตัวอย่าง 2,969 คน (ร้อยละ 34.8 ของเพศชาย และ 36.0 ของเพศหญิง) บริโภคนมและผลิตภัณฑ์ในวันที่สำรวจอาหารบริโภค โดยกลุ่มอายุ 1-8 ปี 9-18 ปี 19-59 ปี และ 60 ปีขึ้นไป บริโภคนมและผลิตภัณฑ์ เท่ากับ ร้อยละ 72.1, 47.2, 24.1 และ 22.3 ตามลำดับค่ามัธยฐานการบริโภคนมและผลิตภัณฑ์ (กรัม) แสดงในรูปที่ ข 5 ปริมาณการบริโภคนมและผลิตภัณฑ์เพิ่มขึ้นตามอายุและเริ่มลดลงเมื่ออายุ 6 ปีทั้งในเพศชายและหญิง ค่ามัธยฐานการบริโภคของกลุ่มตัวอย่างนี้มีช่วงระหว่าง 15.9 ถึง 300.0 กรัมหรือ 0.1 ถึง 1.5 แก้ว (200 ซีซี) ต่อวัน



รูปที่ ข 5 การบริโภคนมและผลิตภัณฑ์ของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,051 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ

6. ผัก

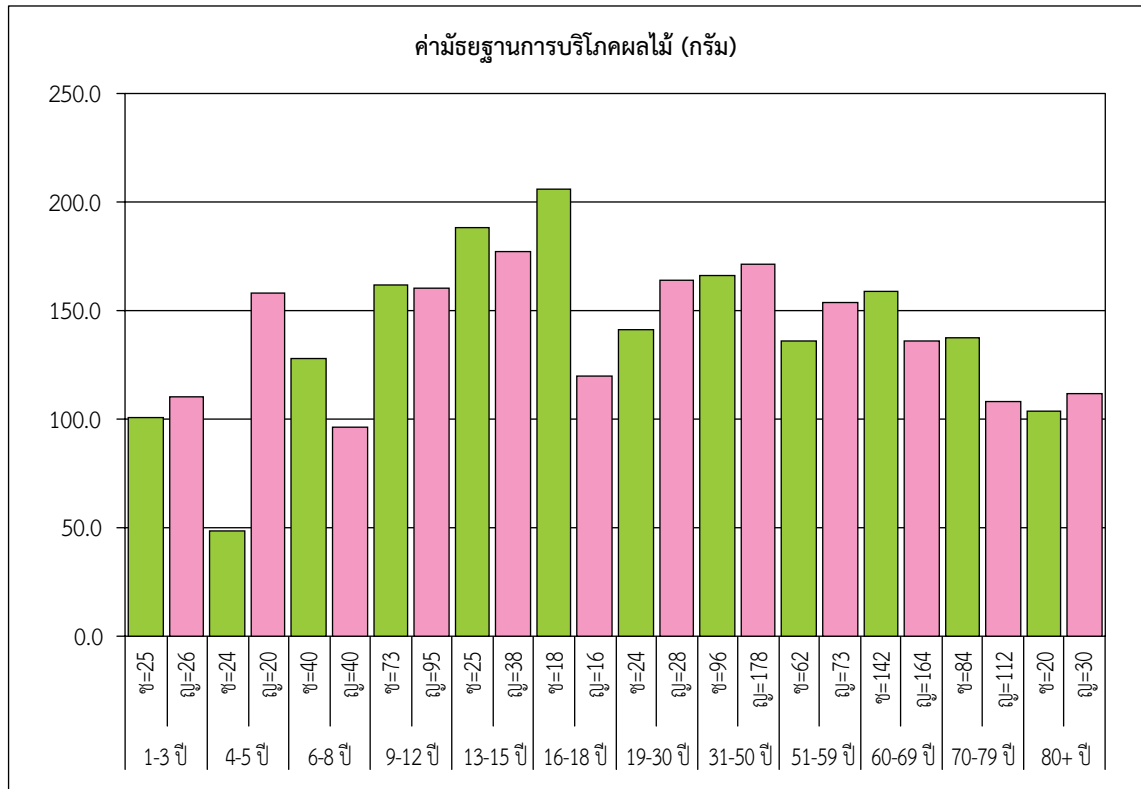
ร้อยละ 95.0 ของกลุ่มตัวอย่าง 2,969 คน (ร้อยละ 95.0 ของเพศชาย และ 95.0 ของเพศหญิง) บริโภคผักในวันที่สำรวจอาหารบริโภค โดยกลุ่มอายุ 1-8 ปี 9-18 ปี 19-59 ปี และ 60 ปีขึ้นไป บริโภคผักเท่ากับ ร้อยละ 83.7, 93.0, 98.7 และ 97.9 ตามลำดับค่ามัธยฐานการบริโภคผัก (กรัม) แสดงในรูปที่ ข 6 ปริมาณการบริโภคผักเพิ่มขึ้นตามอายุและเริ่มลดลงเมื่ออายุ 51 ปีทั้งในเพศชายและหญิง ค่ามัธยฐานการบริโภคผักของกลุ่มตัวอย่างนี้มีช่วงระหว่าง 19.0 ถึง 142.5 กรัมหรือ 0.5 ถึง 3.6 ทัพพีต่อวัน



รูปที่ ข 6 การบริโภคผักของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,821 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ

7. ผลไม้

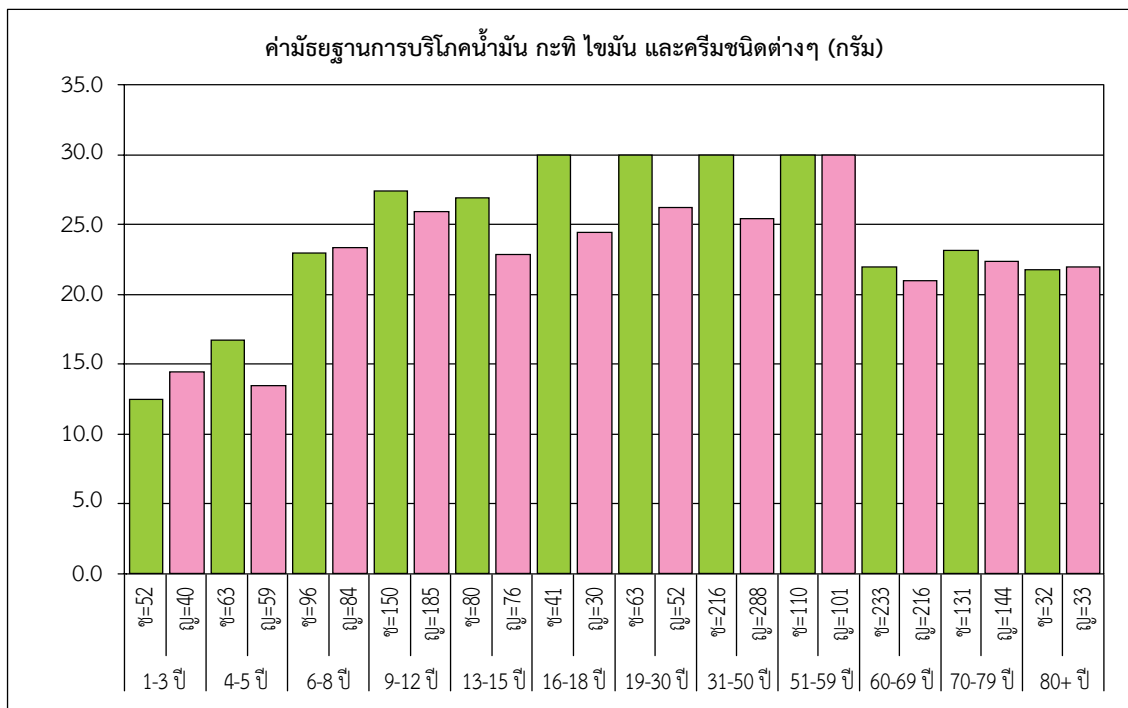
ร้อยละ 48.9 ของกลุ่มตัวอย่าง 2,969 คน (ร้อยละ 43.1 ของเพศชาย และ 54.6 ของเพศหญิง) บริโภคผลไม้ในวันที่สำรวจอาหารบริโภค โดยกลุ่มอายุ 1-8 ปี 9-18 ปี 19-59 ปี และ 60 ปีขึ้นไป บริโภคผลไม้ เท่ากับ ร้อยละ 39.1, 44.0, 49.3 และ 56.1 ตามลำดับค่ามัธยฐานการบริโภคผลไม้ (กรัม) แสดงในรูปที่ ข 7 ค่ามัธยฐานการบริโภคผลไม้ของกลุ่มตัวอย่างนี้มีช่วงระหว่าง 48.5 ถึง 206.0 กรัมหรือ 0.6 ถึง 2.6 ส่วนต่อวัน



รูปที่ ข 7 การบริโภคผลไม้ของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,453 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ

8. น้ำมัน กะทิ ไขมัน และครีมชนิดต่างๆ

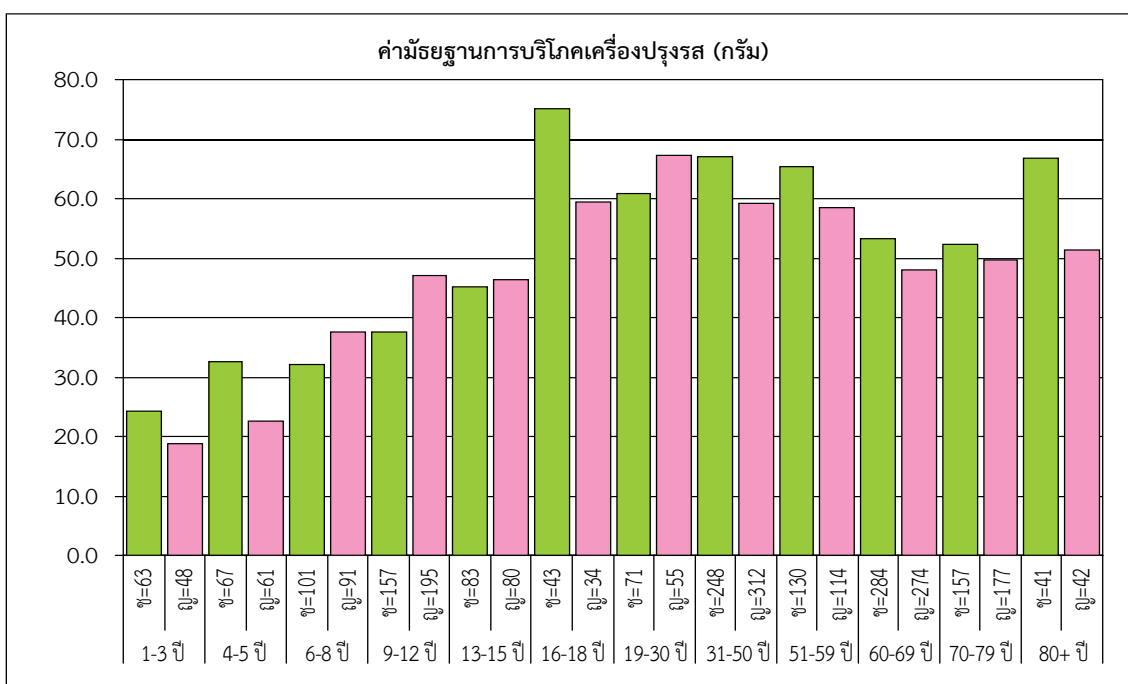
ร้อยละ 86.7 ของกลุ่มตัวอย่าง 2,969 คน (ร้อยละ 86.4 ของเพศชาย และ 87.1 ของเพศหญิง) บริโภคน้ำมัน กะทิ ไขมัน และครีมชนิดต่างๆ ในวันที่สำรวจอาหารบริโภค โดยกลุ่มอายุ 1-8 ปี 9-18 ปี 19-59 ปี และ 60 ปีขึ้นไป บริโภคน้ำมัน กะทิ ไขมัน และครีมชนิดต่างๆ เท่ากับ ร้อยละ 87.9, 93.4, 88.8 และ 80.2 ตามลำดับค่ามัธยฐานการบริโภคน้ำมัน กะทิ ไขมัน และครีมชนิดต่างๆ (กรัม) แสดงในรูปที่ ข 8 ค่ามัธยฐานการบริโภคน้ำมัน กะทิ ไขมัน และครีมชนิดต่างๆ ของกลุ่มตัวอย่างมีช่วงระหว่าง 12.5 ถึง 30.0 กรัมโดยปริมาณการบริโภคเพิ่มขึ้นตามอายุและเริ่มลดลงเมื่ออายุ 60 ปีทั้งในเพศชายและหญิง



รูปที่ ข 8 การบริโภคน้ำมัน กะทิ ไขมัน และครีมชนิดต่างๆของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,575 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ

9. เครื่องปรุงรส

ร้อยละ 98.6 ของกลุ่มตัวอย่าง 2,969 คน (ร้อยละ 98.5 ของเพศชาย และ 98.7 ของเพศหญิง) บริโภคเครื่องปรุงรสในวันที่สำรวจอาหารบริโภค โดยกลุ่มอายุ 1-8 ปี 9-18 ปี 19-59 ปี และ 60 ปีขึ้นไป บริโภคเครื่องปรุงรส เท่ากับ ร้อยละ 96.2, 98.3, 99.5 และ 99.1 ตามลำดับค่ามัธยฐานการบริโภคเครื่องปรุงรส (กรัม) แสดงในรูปที่ ข 9 ค่ามัธยฐานการบริโภคเครื่องปรุงของกลุ่มตัวอย่างมีช่วงระหว่าง 18.6 ถึง 74.9 กรัมโดยปริมาณการบริโภคเพิ่มขึ้นตามอายุและเริ่มลดลงเมื่ออายุ 60 ปีทั้งในเพศชายและหญิง



รูปที่ ข 9 การบริโภคเครื่องปรุงรสของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,928 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ

ภาคผนวก ก

ร้อยละของฐานข้อมูลพลังงาน สารอาหาร และส่วนประกอบทางเคมีในอาหาร

ตารางที่ ค 1 ร้อยละของฐานข้อมูลพลังงาน สารอาหาร และส่วนประกอบทางเคมีในอาหารที่ได้จากการ
ประมวลผลด้วยโปรแกรม INMUCAL-NV.2.0

	ร้อยละของ ฐานข้อมูล (%Database)	ร้อยละของข้อมูล อ้างอิงพื้นฐาน (%Database)	
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	99.7	วิตามินเอ (อาร์.อี)	65.9
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	99.2	เรตินอล (ไมโครกรัม)	67.2
ไขมัน (กรัม)	99.8	เบต้า แคโรทีน (ไมโครกรัม)	49.4
โปรตีน (กรัม)	99.8	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	87.0
โปรตีนจากสัตว์ (กรัม)	90.5	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	88.0
โปรตีนจากพืช (กรัม)	90.8	ไนอาซิน (มิลลิกรัม)	80.8
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	94.1	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	67.7
ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	85.9	คอเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)	74.9
ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	92.7	ใยอาหาร (กรัม)	55.4
ธาตุเหล็กจากสัตว์ (มิลลิกรัม)	84.5		
ธาตุเหล็กจากพืช (มิลลิกรัม)	84.3		
โซเดียม (มิลลิกรัม)	65.9		
โปตัสเซียม (มิลลิกรัม)	58.4		

ภาคผนวก ง

ความถี่ในการบริโภคประเภทต่างๆ

ความถี่การบริโภค

กลุ่มเด็ก 2-14 ปี

ตารางที่ ๑ ๑ ร้อยละของประชากรไทยอายุ 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2551-2

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ 2-14 ปี			อายุ 2-5 ปี			อายุ 6-14 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
1. เนื้อสัตว์ทอด เช่น หมูทอด เนื้อทอด ไก่ทอด															
จำนวนตัวอย่าง	4,206	4,256	8,462	1,233	1,234	2,467	2,973	3,022	5,995	2,286	2,327	4,613	1,934	1,932	3,866
0-<1 ครั้ง/เดือน	5.1	5.8	5.5	5.9	5.1	5.5	4.8	6.1	5.5	5.8	5.4	5.6	4.8	6.0	5.4
1-3 ครั้ง/เดือน	15.6	15.7	15.6	15.0	14.5	14.7	15.9	16.1	16.0	13.8	14.7	14.2	16.4	16.0	16.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	45.2	45.5	45.4	46.0	46.8	46.4	44.9	45.0	44.9	41.5	42.3	41.8	46.8	46.9	46.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	18.6	17.9	18.3	19.7	18.0	18.9	18.2	17.9	18.0	19.2	19.8	19.5	18.4	17.1	17.8
1->1 ครั้ง/วัน	15.4	15.1	15.3	13.4	15.7	14.5	16.3	14.9	15.6	19.7	17.9	18.9	13.6	13.9	13.8
2. เนื้อสัตว์ผัด เช่น เนื้อหมูผัด เนื้อไก่ผัด															
จำนวนตัวอย่าง	4,202	4,258	8,460	1,232	1,233	2,465	2,970	3,025	5,995	2,288	2,330	4,618	1,928	1,931	3,859
0-<1 ครั้ง/เดือน	12.2	12.5	12.3	13.4	15.0	14.2	11.7	11.4	11.6	11.6	12.0	12.4	11.9	12.7	12.3
1-3 ครั้ง/เดือน	19.1	18.8	19.0	21.9	17.4	19.8	18.0	19.4	18.7	16.7	15.0	15.9	20.2	20.5	20.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	406	39.0	39.8	41.5	42.7	42.1	40.2	37.5	38.9	35.4	36.1	35.7	42.8	40.2	41.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	16.4	16.1	16.2	14.9	13.5	14.2	17.0	17.1	17.1	18.9	19.2	19.0	15.3	14.7	15.0
1->1 ครั้ง/วัน	11.7	13.7	12.7	8.3	11.3	9.7	13.1	14.6	13.9	16.3	17.7	17.0	9.8	12.0	10.9

ตารางที่ 1 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ 2-14 ปี			อายุ 2-5 ปี			อายุ 6-14 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
3. เนื้อสัตว์ต้ม/ตุ๋น/ปิ้ง/ย่าง เช่น หมูต้ม หมูปิ้ง															
จำนวนตัวอย่าง	4,196	4,253	8,449	1,232	1,232	2,464	2,964	3,021	5,985	2,281	2,325	4,606	1,929	1,931	3,860
0-<1 ครั้ง/เดือน	14.5	17.9	16.2	12.3	12.3	12.3	15.5	20.2	17.8	13.7	15.9	14.8	14.9	18.7	16.8
1-3 ครั้ง/เดือน	21.2	21.7	21.4	18.9	18.8	18.8	22.2	22.8	22.5	19.8	19.6	19.7	21.8	22.6	22.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	37.6	35.9	36.8	38.7	37.6	38.2	37.2	35.2	36.2	36.0	37.1	36.6	38.4	35.3	36.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	16.1	14.9	15.5	20.5	19.2	19.9	14.3	13.2	13.7	17.4	15.9	16.6	15.5	14.5	15.0
1->1 ครั้ง/วัน	10.5	9.7	10.1	9.7	12.1	10.8	10.9	8.7	9.8	13.1	11.6	12.4	9.4	8.9	9.2
4. เนื้อปลาต้ม/ปิ้ง/ย่าง															
จำนวนตัวอย่าง	4,201	4,256	8,457	1,230	1,233	2,463	2,971	3,023	5,994	2,283	2,326	4,609	1,931	1,933	3,864
0-<1 ครั้ง/เดือน	14.9	15.4	15.1	13.0	12.6	12.8	15.6	16.5	16.0	19.6	18.5	19.0	12.8	14.1	13.4
1-3 ครั้ง/เดือน	19.2	19.9	19.6	17.3	15.7	16.5	20.0	21.6	20.8	22.5	21.0	21.8	17.8	19.4	18.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	36.9	34.7	35.8	39.1	38.2	38.7	35.9	33.4	34.7	33.7	33.1	33.4	38.2	35.4	36.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	19.1	19.4	19.2	21.5	23.8	22.6	18.1	17.6	17.9	15.3	17.8	16.5	20.8	20.1	20.4
1->1 ครั้ง/วัน	10.0	10.6	10.3	9.1	9.7	9.4	10.4	10.9	10.6	8.9	9.7	9.3	10.5	11.0	10.7

ตารางที่ ๑ ๑ ร้อยละของประชากรไทยอายุ 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ 2-14 ปี			อายุ 2-5 ปี			อายุ 6-14 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
5. ปลาทอด															
จำนวนตัวอย่าง	4,204	4,261	8,465	1,231	1,234	2,465	2,973	3,027	6,000	2,285	2,331	4,616	1,933	1,933	3,866
0-<1 ครั้ง/เดือน	13.0	11.8	12.4	12.3	10.8	11.6	13.3	12.2	12.7	15.5	11.9	13.8	11.8	11.7	11.8
1-3 ครั้ง/เดือน	19.5	20.4	19.9	17.5	16.9	17.2	20.3	21.8	21.0	20.6	19.2	20.0	19.0	20.9	19.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	38.4	36.2	37.3	40.2	38.4	39.3	37.7	35.2	36.5	36.5	37.1	38.1	37.6	38.9	37.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	18.3	20.9	19.6	19.2	24.0	21.5	17.9	19.7	18.8	16.3	20.4	18.3	19.1	21.2	20.1
1->1 ครั้ง/วัน	10.8	10.8	10.8	10.8	9.9	10.4	10.8	11.1	11.0	10.5	10.5	10.5	11.1	10.9	11.0
6. ไช้เจียว ไข่ดาว															
จำนวนตัวอย่าง	4,201	4,252	8,453	1,233	1,231	2,464	2,968	3,021	5,989	2,283	2,327	4,610	1,932	1,928	3,860
0-<1 ครั้ง/เดือน	4.2	4.4	4.3	3.1	4.2	3.6	4.7	4.5	4.6	4.0	4.9	4.5	4.3	4.2	4.2
1-3 ครั้ง/เดือน	7.5	8.1	7.8	8.0	6.4	7.2	7.3	8.8	8.0	8.9	9.0	8.9	6.8	7.7	7.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	27.4	27.0	27.2	29.0	27.0	28.1	26.8	26.9	26.8	25.6	26.5	26.1	28.2	27.2	27.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	34.4	34.9	34.6	35.8	35.8	35.8	33.8	34.5	34.2	32.4	31.7	32.1	35.2	36.2	35.7
1->1 ครั้ง/วัน	26.5	25.7	26.1	24.1	26.6	25.3	27.5	25.3	26.4	29.1	27.9	28.5	25.4	24.7	25.1

ตารางที่ ๑ ๑ ร้อยละของประชากรไทยอายุ 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ 2-14 ปี			อายุ 2-5 ปี			อายุ 6-14 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
7. ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น															
จำนวนตัวอย่าง	4,197	4,248	8,445	1,232	1,232	2,464	2,964	3,016	5,985	2,279	2,321	4,600	1,932	1,930	3,862
0-<1 ครั้ง/เดือน	21.3	21.2	21.2	15.8	15.4	15.6	23.6	23.5	23.5	25.9	21.4	23.7	19.2	21.0	20.1
1-3 ครั้ง/เดือน	20.4	21.7	21.1	19.6	16.5	18.1	20.7	23.8	22.3	19.1	23.3	21.1	20.9	21.0	21.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	31.8	29.1	30.5	38.1	34.5	36.4	29.1	27.0	28.1	29.0	27.7	28.4	33.0	29.7	31.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	15.3	16.3	15.8	16.5	21.3	18.8	14.8	14.3	14.6	14.6	15.9	15.3	15.7	16.5	16.1
1->1 ครั้ง/วัน	11.2	11.7	11.5	10.0	12.4	11.1	11.8	11.4	11.6	11.4	11.7	11.5	11.2	11.8	11.5
8. ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด															
จำนวนตัวอย่าง	4,198	4,252	8,450	1,231	1,231	2,462	2,967	3,021	5,988	2,281	2,327	4,608	1,931	1,928	3,859
0-<1 ครั้ง/เดือน	17.3	18.3	17.8	18.4	20.1	19.2	16.9	17.6	17.2	17.5	19.7	18.6	17.2	17.7	17.5
1-3 ครั้ง/เดือน	24.3	21.8	23.0	24.8	22.5	23.7	24.0	21.5	22.8	21.7	22.2	22.0	25.3	21.6	23.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	32.7	33.3	33.0	34.2	33.6	33.9	32.1	33.2	32.7	32.4	28.1	30.3	32.8	35.5	34.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	15.6	15.2	15.4	15.5	14.8	15.2	15.6	15.4	15.5	15.8	15.8	15.8	15.6	15.0	15.3
1->1 ครั้ง/วัน	10.1	11.4	10.7	7.2	9.0	8.1	11.3	12.3	11.8	12.5	14.2	13.3	9.0	10.2	9.6

ตารางที่ ๑ 1 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ 2-14 ปี			อายุ 2-5 ปี			อายุ 6-14 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
9. ลูกชิ้น ไส้กรอกบั้งนี้้ง															
จำนวนตัวอย่าง	4,196	4,248	8,444	1,232	1,230	2,462	2,964	3,018	5,982	2,280	2,322	4,602	1,930	1,929	3,859
0-<1 ครั้ง/เดือน	33.3	33.9	33.6	34.7	35.9	35.3	32.7	33.1	32.9	30.5	32.1	31.3	34.5	34.7	34.6
1-3 ครั้ง/เดือน	23.2	22.8	23.0	24.8	22.7	23.8	22.6	22.9	22.7	23.0	24.4	23.7	23.3	22.1	22.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	25.9	23.6	24.8	27.7	25.4	26.6	25.1	22.9	24.0	26.8	22.6	24.8	25.4	24.1	24.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	10.6	11.1	10.9	8.1	9.7	8.9	11.7	11.7	11.7	10.9	11.5	11.2	10.4	10.9	10.7
1->1 ครั้ง/วัน	7.0	8.5	7.8	4.7	6.3	5.5	8.0	9.5	8.7	8.8	9.4	9.1	6.4	8.2	7.3
10. กุ้ง/หอย/ปู/ปลาหมึก															
จำนวนตัวอย่าง	4,199	4,255	8,454	1,228	1,233	2,461	2,971	3,022	5,993	2,282	2,328	4,610	1,931	1,930	3,861
0-<1 ครั้ง/เดือน	34.0	32.5	33.3	35.2	32.1	33.7	33.5	32.7	33.1	29.6	26.3	28.0	36.0	35.2	35.6
1-3 ครั้ง/เดือน	28.8	28.9	28.9	30.5	28.5	29.5	28.2	29.0	28.6	29.2	28.2	28.7	28.7	29.1	28.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	24.0	23.9	24.0	24.5	26.9	25.6	23.8	22.7	23.3	27.3	27.8	27.6	22.5	22.3	22.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	8.1	10.3	9.2	6.6	9.6	8.0	8.8	10.5	9.6	8.1	12.1	10.0	8.2	9.5	8.8
1->1 ครั้ง/วัน	5.0	4.4	4.8	3.3	2.9	3.1	5.8	5.1	5.4	5.9	5.6	5.7	4.7	4.0	4.3

ตารางที่ ๑ ๑ ร้อยละของประชากรไทยอายุ 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ 2-14 ปี			อายุ 2-5 ปี			อายุ 6-14 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
11. นมรสจืด															
จำนวนตัวอย่าง	4,196	4,253	8,449	1,227	1,231	2,458	2,969	3,022	5,991	2,279	2,324	4,603	1,931	1,931	3,862
0-<1 ครั้ง/เดือน	21.7	19.9	20.8	17.3	20.4	18.8	23.6	19.7	21.7	23.6	21.6	22.6	21.0	19.2	20.1
1-3 ครั้ง/เดือน	8.7	7.9	8.3	5.5	4.1	4.8	10.1	9.5	9.8	9.5	8.0	8.8	8.4	7.9	8.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	11.3	11.6	11.5	7.9	7.4	7.7	12.7	13.3	13.0	11.5	11.8	11.7	11.2	11.5	11.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	15.9	16.9	16.4	13.0	12.0	12.5	17.1	18.9	18.0	15.8	15.2	15.5	16.0	17.7	16.8
1->1 ครั้ง/วัน	42.3	43.6	42.9	56.3	56.1	56.2	36.5	38.6	37.5	39.6	43.4	41.4	43.5	43.7	43.6
12. นมรสหวาน นมช็อกโกแลต นมรสสตอเบอรี่ โยเกิร์ตถ้วยปรุงแต่ง															
จำนวนตัวอย่าง	4,204	4,256	8,460	1,232	1,233	2,465	2,972	3,023	5,995	2,286	2,330	4,616	1,932	1,929	3,861
0-<1 ครั้ง/เดือน	22.9	24.2	23.5	20.8	27.3	23.9	23.7	23.0	23.3	20.9	22.8	21.8	23.7	24.8	24.3
1-3 ครั้ง/เดือน	17.3	18.1	17.7	15.6	14.6	15.1	18.0	19.5	18.8	14.6	14.2	14.4	18.5	19.8	19.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	24.7	23.9	24.3	22.0	18.8	20.5	25.8	26.0	25.9	22.3	22.9	22.6	25.6	24.3	25.0
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	14.3	14.5	14.4	15.1	13.4	14.3	14.0	14.9	14.4	14.9	15.6	15.2	14.1	14.0	14.1
1->1 ครั้ง/วัน	20.9	19.3	20.1	26.5	26.0	26.2	18.6	16.7	17.6	27.4	24.6	26.0	18.1	17.1	17.6

ตารางที่ ๑ ๑ ร้อยละของประชากรไทยอายุ 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ 2-14 ปี			อายุ 2-5 ปี			อายุ 6-14 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
13. นมเปรี้ยวชนิดอื่นๆ															
จำนวนตัวอย่าง	4,201	4,259	8,460	1,230	1,233	2,463	2,971	3,026	5,997	2,285	2,330	4,615	1,930	1,932	3,862
0-<1 ครั้ง/เดือน	22.5	21.2	21.9	21.0	20.4	20.7	23.1	21.5	22.3	19.4	18.8	19.1	23.8	22.2	23.0
1-3 ครั้ง/เดือน	19.8	18.5	19.2	16.9	14.8	15.9	21.0	20.0	20.5	18.3	16.5	17.4	20.5	19.4	19.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	27.5	28.7	28.1	26.9	27.7	27.3	27.8	29.1	28.4	25.6	26.7	26.2	28.4	29.5	28.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	14.3	14.8	14.5	15.1	14.1	14.6	13.9	15.1	14.5	16.1	15.7	15.9	13.5	14.4	13.9
1->1 ครั้ง/วัน	15.9	16.9	16.4	20.0	23.0	21.5	14.2	14.4	14.3	20.6	22.3	21.4	13.9	14.6	14.2
14. นมถั่วเหลือง/น้ำตาล															
จำนวนตัวอย่าง	4,912	4,243	8,435	1,231	1,227	2,458	2,961	3,016	5,977	2,279	2,319	4,598	1,927	1,927	3,854
0-<1 ครั้ง/เดือน	36.9	38.4	37.6	39.6	39.9	39.7	35.8	37.8	36.7	39.3	40.7	40.0	35.8	37.4	36.6
1-3 ครั้ง/เดือน	20.7	21.0	20.9	19.8	17.8	18.8	21.1	22.3	21.7	19.7	19.6	19.6	21.1	21.6	21.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	24.2	21.8	23.0	21.3	20.0	20.7	25.4	22.6	24.0	21.8	19.0	20.4	25.3	23.0	24.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	9.3	9.2	9.3	8.7	10.1	9.3	9.6	8.9	9.3	8.9	9.5	9.2	9.5	9.1	9.3
1->1 ครั้ง/วัน	8.9	9.6	9.2	10.6	12.3	11.4	8.2	8.5	8.3	10.4	11.2	10.8	8.3	8.9	8.6

ตารางที่ 1 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ 2-14 ปี			อายุ 2-5 ปี			อายุ 6-14 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
15. นมผง															
จำนวนตัวอย่าง	4,202	4,254	8,456	1,232	1,232	2,464	2,970	3,022	5,992	2,287	2,327	4,614	1,931	1,930	3,861
0-<1 ครั้ง/เดือน	88.5	88.3	88.4	73.9	74.3	74.1	94.6	93.9	94.2	85.1	87.1	86.1	89.9	88.8	89.4
1-3 ครั้ง/เดือน	1.8	2.2	2.0	1.8	2.0	1.9	1.8	2.2	2.0	2.8	2.5	2.6	1.4	2.0	1.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	1.5	1.2	1.4	2.0	1.1	1.6	1.2	1.3	1.3	2.3	1.2	1.8	1.1	1.2	1.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.5	0.9	1.2	2.3	1.1	1.7	1.2	0.8	1.0	1.8	0.9	1.3	1.4	0.9	1.1
1->1 ครั้ง/วัน	6.7	7.5	7.1	20.0	21.4	20.7	1.2	1.9	1.5	8.1	8.4	8.2	6.2	7.1	6.6
16. ข้าวสาลี															
จำนวนตัวอย่าง	4,189	4,244	8,433	1,229	1,228	2,457	2,960	3,016	5,976	2,274	2,317	4,591	1,929	1,930	3,859
0-<1 ครั้ง/เดือน	4.8	4.4	4.6	3.4	3.1	3.3	5.4	4.8	5.1	2.7	1.8	2.3	5.7	5.4	5.6
1-3 ครั้ง/เดือน	7.8	7.2	7.5	7.4	7.2	7.3	7.9	7.2	7.6	3.6	4.0	3.8	9.6	8.6	9.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	8.6	7.8	8.2	9.4	7.8	8.6	8.2	7.9	8.1	5.3	4.9	5.1	10.0	9.1	9.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	8.6	9.1	8.9	8.6	6.6	7.6	8.7	10.1	9.4	7.9	8.2	8.0	9.0	9.5	9.2
1->1 ครั้ง/วัน	70.2	71.5	70.9	71.2	75.4	73.2	69.8	70.0	69.9	80.5	81.2	80.8	65.8	67.5	66.6

ตารางที่ ๑ 1 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ 2-14 ปี			อายุ 2-5 ปี			อายุ 6-14 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
17. ขนมหั้บั้ง															
จำนวนตัวอย่าง	4,189	4,245	8,434	1,226	1,227	2,453	2,963	3,018	5,981	2,277	2,324	4,601	1,926	1,924	3,850
0-<1 ครั้้ง/เดือ้น	25.1	22.6	23.9	25.9	23.7	24.8	24.8	22.1	23.5	18.6	16.7	17.6	28.0	25.1	26.6
1-3 ครั้้ง/เดือ้น	21.9	21.4	21.7	22.5	21.1	21.9	21.7	21.5	21.6	18.6	16.2	17.4	23.4	23.6	23.5
1-3 ครั้้ง/สัปดาห์	27.1	28.8	28.0	27.5	29.0	28.2	27.0	28.8	27.8	28.6	32.2	30.3	26.4	27.4	26.9
4-6 ครั้้ง/สัปดาห์	13.3	13.9	13.6	12.7	13.9	13.3	13.6	13.9	13.7	17.7	16.8	17.3	11.4	12.6	12.0
1->1 ครั้้ง/วัน	12.6	13.4	13.0	11.4	12.4	11.9	13.0	13.8	13.4	16.6	18.2	17.4	10.8	11.3	11.1
18. บะหมั้้งลั้าเรื่งรูป															
จำนวนตัวอย่าง	4,202	4,249	8,451	1,230	1,233	2,463	2,972	3,016	5,988	2,286	2,326	4,612	1,929	1,926	3,855
0-<1 ครั้้ง/เดือ้น	23.3	23.7	23.5	32.4	30.2	31.3	19.5	21.0	20.3	24.7	26.4	25.5	22.7	22.5	22.6
1-3 ครั้้ง/เดือ้น	25.6	27.0	26.3	27.3	29.1	28.2	24.9	26.2	25.5	25.0	24.2	24.6	25.9	28.2	27.0
1-3 ครั้้ง/สัปดาห์	32.8	30.8	31.8	31.0	27.0	29.0	33.5	32.3	32.9	30.2	31.1	30.6	34.0	30.3	32.3
4-6 ครั้้ง/สัปดาห์	10.8	11.1	10.9	6.2	8.6	7.4	12.6	12.1	12.4	12.3	11.0	11.7	10.0	11.1	10.6
1->1 ครั้้ง/วัน	7.6	7.5	7.5	3.1	5.2	4.1	9.4	8.4	8.9	7.9	7.3	7.6	7.4	7.6	7.5

ตารางที่ ๑ ๑ ร้อยละของประชากรไทยอายุ 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ 2-14 ปี			อายุ 2-5 ปี			อายุ 6-14 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
19. มันฝรั่งทอด/ฟรอนฟรายน์															
จำนวนตัวอย่าง	4,190	4,252	8,442	1,226	1,231	2,457	2,964	3,021	5,985	2,275	2,326	4,601	1,929	1,929	3,858
0-<1 ครั้ง/เดือน	62.4	61.3	61.9	64.0	63.7	63.9	61.7	60.4	61.0	51.6	49.4	50.6	66.9	66.4	66.6
1-3 ครั้ง/เดือน	16.3	15.8	16.1	16.0	12.9	14.5	16.5	16.9	16.7	21.0	22.1	21.5	14.3	13.1	13.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	12.9	12.7	12.8	13.6	14.8	14.2	12.6	11.9	12.3	15.6	16.2	15.9	11.8	11.2	11.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.1	5.8	5.4	3.9	4.7	4.3	5.5	6.2	5.9	6.7	7.1	6.9	4.4	5.2	4.8
1->1 ครั้ง/วัน	3.3	4.4	3.9	2.4	3.9	3.2	3.7	4.6	4.2	5.1	5.1	5.1	2.6	4.1	3.3
20. ข้าวต้มเครื่อง (หมู/ไก่/กุ้ง) โจ๊ก															
จำนวนตัวอย่าง	4,193	4,253	8,446	1,229	1,231	2,460	2,964	3,022	5,986	2,278	2,325	4,603	1,929	1,931	3,860
0-<1 ครั้ง/เดือน	26.8	23.7	25.3	18.6	17.3	18.0	30.2	26.2	28.2	25.7	21.2	23.5	27.2	24.7	26.0
1-3 ครั้ง/เดือน	27.7	27.4	27.5	26.3	24.0	25.2	28.2	28.7	28.5	24.7	25.6	25.1	29.0	28.1	28.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	27.7	28.5	28.1	33.2	31.0	32.1	25.5	27.5	26.5	28.0	30.1	29.0	27.6	27.8	27.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	9.8	12.1	10.9	11.9	18.0	14.9	8.9	9.7	9.3	12.1	11.9	12.0	8.8	12.2	10.5
1->1 ครั้ง/วัน	8.1	8.4	8.2	10.0	9.7	9.8	7.2	7.9	7.6	9.5	11.2	10.3	7.4	7.2	7.3

ตารางที่ ๑ 1 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ 2-14 ปี			อายุ 2-5 ปี			อายุ 6-14 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
21. ก๋วยเตี๋ยวน้ำ															
จำนวนตัวอย่าง	4,198	4,245	8,443	1,229	1,227	2,456	2,969	3,018	5,987	2,285	2,324	4,609	1,927	1,924	3,851
0-<1 ครั้ง/เดือน	17.5	14.7	16.1	22.0	19.4	20.7	15.6	12.8	14.2	16.6	14.2	15.4	17.8	14.9	16.4
1-3 ครั้ง/เดือน	27.3	26.2	26.8	28.7	26.4	26.2	26.8	26.2	26.5	24.5	25.4	25.4	28.1	26.6	27.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	35.1	36.4	35.7	34.1	35.2	36.8	35.5	36.8	36.1	35.9	36.1	36.0	34.7	36.4	35.6
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	13.2	14.1	13.6	10.3	13.6	14.3	14.4	14.3	14.3	13.6	16.0	14.8	13.0	13.4	13.2
1->1 ครั้ง/วัน	7.0	8.6	7.8	5.0	5.5	9.8	7.9	9.8	8.8	8.5	8.4	8.4	6.4	8.7	7.5
22. ข้าวมันไก่ ข้าวหมูแดง ข้าวหน้าเป็ด ข้าวขาหมู ข้าวผัด															
จำนวนตัวอย่าง	4,202	4,249	8,451	1,229	1,232	2,461	2,973	3,017	5,990	2,283	2,325	4,608	1,933	1,927	3,860
0-<1 ครั้ง/เดือน	26.8	27.2	27.0	30.7	29.9	30.3	25.2	26.1	25.6	19.9	19.2	19.6	29.9	30.6	30.2
1-3 ครั้ง/เดือน	27.5	27.7	27.6	28.8	28.1	28.4	27.0	27.6	27.3	25.7	27.6	26.7	28.3	27.7	28.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	28.6	29.2	28.9	28.5	30.5	29.4	28.6	28.7	28.6	31.6	33.7	32.6	27.3	27.2	27.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	10.5	9.6	10.0	7.6	7.1	7.4	11.6	10.6	11.1	13.6	11.5	12.6	9.0	8.8	8.9
1->1 ครั้ง/วัน	6.7	6.4	6.5	4.4	4.5	4.4	7.6	7.1	7.4	9.2	8.0	8.6	5.6	5.7	5.7

ตารางที่ 1 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ 2-14 ปี			อายุ 2-5 ปี			อายุ 6-14 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
23. ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว ก๋วยเตี๋ยวแห้ง															
จำนวนตัวอย่าง	4,202	4,253	8,455	1,231	1,230	2,461	2,971	3,023	5,994	2,284	2,327	4,611	1,932	1,929	3,861
0-<1 ครั้ง/เดือน	48.9	47.0	48.0	54.1	51.0	52.6	46.7	45.5	46.1	43.4	42.2	42.8	51.3	49.0	50.2
1-3 ครั้ง/เดือน	25.3	25.5	25.4	24.3	25.4	24.8	25.8	25.5	25.6	26.2	25.7	26.0	25.0	25.4	25.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	18.0	18.3	18.2	15.3	16.6	15.9	19.2	18.9	19.1	20.2	21.4	20.8	17.1	16.9	17.0
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.5	5.0	4.8	4.4	4.0	4.2	4.6	5.4	5.0	5.9	5.8	5.8	3.9	4.7	4.3
1->1 ครั้ง/วัน	3.2	4.2	3.7	1.9	3.0	2.4	3.8	4.7	4.3	4.3	5.0	4.6	2.8	4.0	3.3
24. พิซซ่า ลาซานญ่า สปาเก็ตตี้ แฮมเบอร์เกอร์															
จำนวนตัวอย่าง	4,200	4,255	8,4505	1,229	1,232	2,461	2,971	3,023	5,994	2,285	2,328	4,613	1,929	1,930	3,859
0-<1 ครั้ง/เดือน	83.8	84.6	84.2	87.9	88.3	88.1	82.1	83.1	82.6	76.7	76.6	76.7	86.9	88.0	87.4
1-3 ครั้ง/เดือน	10.2	9.0	9.6	7.8	7.6	7.7	11.2	9.6	10.4	15.6	14.2	14.9	7.9	6.8	7.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	4.0	3.7	3.8	3.4	3.0	3.2	4.2	4.0	4.1	5.4	5.4	5.4	3.4	3.0	3.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.3	1.4	1.3	0.7	0.6	0.6	1.5	1.7	1.6	1.4	1.8	1.6	1.2	1.2	1.2
1->1 ครั้ง/วัน	0.7	1.3	1.0	0.3	0.6	0.4	0.9	1.6	1.3	0.9	2.0	1.4	0.7	1.0	0.9

ตารางที่ ๑ ๑ ร้อยละของประชากรไทยอายุ 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ 2-14 ปี			อายุ 2-5 ปี			อายุ 6-14 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
25. น้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มชาสำเร็จรูป															
จำนวนตัวอย่าง	4,196	4,251	8,447	1,231	1,230	2,461	2,965	3,021	5,986	2,282	2,322	4,6104	1,928	1,931	3,859
0-<1 ครั้ง/เดือน	21.4	21.9	21.6	28.5	29.1	28.8	18.5	19.0	18.7	21.6	21.9	21.7	21.5	21.9	21.7
1-3 ครั้ง/เดือน	22.1	20.8	21.5	21.4	21.4	21.4	22.4	20.5	21.5	19.2	16.8	18.0	23.4	22.4	22.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	26.9	25.3	26.1	27.7	24.5	26.2	26.5	25.6	26.1	23.6	24.1	23.9	28.3	25.7	27.0
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	14.3	16.8	15.5	11.9	14.3	13.1	15.3	17.8	16.5	14.5	16.5	15.5	14.2	17.0	15.5
1->1 ครั้ง/วัน	15.3	15.3	15.3	10.5	10.7	10.6	17.3	17.2	17.2	21.1	20.8	21.0	12.7	13.0	12.9
26. น้ำผลไม้ น้ำผัก															
จำนวนตัวอย่าง	4,198	4,248	8,446	1,230	1,230	2,460	2,968	3,018	5,986	2,283	2,320	4,6102	1,930	1,931	3,861
0-<1 ครั้ง/เดือน	44.5	39.5	42.1	45.7	46.5	46.1	44.0	36.8	40.4	39.6	37.6	38.6	46.6	40.4	43.6
1-3 ครั้ง/เดือน	20.1	21.0	20.5	18.5	18.8	18.7	20.7	21.9	21.3	19.6	18.2	18.9	20.2	22.2	21.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	18.7	20.5	19.6	19.3	19.7	19.5	18.5	20.9	19.7	20.7	22.5	21.6	17.8	19.7	18.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	9.1	9.8	9.4	9.0	6.5	7.8	9.1	11.1	10.1	10.7	11.0	10.8	8.4	9.3	8.8
1->1 ครั้ง/วัน	7.6	9.1	8.4	7.5	8.5	8.0	7.7	9.4	8.5	9.4	10.7	10.1	7.0	8.5	7.7

ตารางที่ 1 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ความถี่		ทั้งประเทศ 2-14 ปี			อายุ 2-5 ปี			อายุ 6-14 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
		ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
27. กาแฟ ชา โกโก้																
จำนวนตัวอย่าง		4,191	4,249	8,440	1,231	1,231	2,462	2,960	3,018	5,978	2,279	2,324	4,603	1,927	1,9328	3,855
0-<1 ครั้ง/เดือน		66.6	66.5	66.6	82.1	80.8	81.4	60.2	60.7	60.5	64.2	64.6	64.4	67.8	67.3	67.6
1-3 ครั้ง/เดือน		11.5	10.5	11.0	5.9	6.4	6.1	13.9	12.2	13.0	11.9	10.3	11.1	11.3	10.6	11.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์		11.8	12.0	11.9	6.6	7.6	7.1	13.9	13.7	13.8	12.8	13.9	13.4	11.3	11.1	11.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์		5.7	5.4	5.5	3.5	2.4	3.0	6.6	6.5	6.6	5.3	5.2	5.3	5.8	5.4	5.6
1->1 ครั้ง/วัน		4.4	5.7	5.0	2.0	2.9	2.4	5.4	6.8	6.1	5.8	6.0	5.9	3.8	5.6	4.7
28. เครื่องดื่มเสริมอาหาร																
จำนวนตัวอย่าง		4,192	4,241	8,433	1,20	1,229	2,459	2,962	3,012	5,974	2,279	2,319	4,598	1,927	1,925	3,852
0-<1 ครั้ง/เดือน		90.4	92.3	91.3	93.1	94.6	93.9	89.3	91.4	90.3	89.1	91.7	90.4	91.0	92.6	91.8
1-3 ครั้ง/เดือน		4.2	3.5	3.9	3.7	2.5	3.1	4.4	3.9	4.2	5.1	3.4	4.3	3.8	3.5	3.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์		2.9	2.3	2.6	1.4	1.6	1.5	3.5	2.6	3.0	2.7	3.0	2.9	2.9	2.0	2.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์		1.2	0.7	1.0	0.7	0.2	0.5	1.5	0.9	1.2	1.5	0.6	1.1	1.1	0.8	0.9
1->1 ครั้ง/วัน		1.3	1.2	1.2	1.0	1.1	1.1	1.4	1.2	1.3	1.5	1.3	1.4	1.2	1.1	1.2

ตารางที่ ๑ 1 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ 2-14 ปี			อายุ 2-5 ปี			อายุ 6-14 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
29. ลูกก็ ขนบั้งสอดไส้ ขนแม็ก พาย															
จำนวนตัวอย่าง	4,202	4,246	8,448	1,231	1,230	2,461	2,971	3,016	5,987	2,286	2,323	4,609	1,930	1,926	3,856
0-<1 ครั้ง/เดือน	40.1	36.0	38.1	35.3	33.6	34.4	42.1	36.9	39.6	32.9	27.6	30.3	43.3	39.5	41.4
1-3 ครั้ง/เดือน	25.9	26.8	26.3	27.0	26.0	26.5	25.4	27.1	26.3	25.7	28.1	26.9	26.0	26.3	26.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	22.0	22.1	22.0	24.5	23.8	24.2	21.0	21.4	21.2	25.2	25.5	25.4	20.6	20.6	20.6
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	7.1	9.0	8.0	7.8	10.0	8.8	6.8	8.5	7.6	9.6	11.0	10.3	6.0	8.1	7.0
1->1 ครั้ง/วัน	4.9	6.3	5.6	5.5	6.7	6.1	4.7	6.1	5.4	6.6	7.8	7.2	4.2	5.6	4.9
30. ไอศกรีม															
จำนวนตัวอย่าง	4,199	4,256	8,455	1,232	1,233	2,465	2,967	3,023	5,990	2,283	2,328	4,611	1,930	1,931	3,861
0-<1 ครั้ง/เดือน	13.7	12.6	13.2	13.7	13.7	13.7	13.8	12.2	13.0	12.0	10.6	11.3	14.6	13.4	14.0
1-3 ครั้ง/เดือน	22.8	21.9	22.4	23.9	21.3	22.7	22.3	22.2	22.2	20.3	18.0	19.2	23.7	23.7	23.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	32.5	31.3	31.9	29.7	32.5	31.1	33.6	30.8	32.2	31.7	31.7	31.7	32.7	31.1	31.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	17.6	18.9	18.2	19.1	18.6	18.9	16.9	19.0	18.0	20.1	20.8	20.4	16.5	18.1	17.3
1->1 ครั้ง/วัน	13.5	15.3	14.4	13.6	13.9	13.7	13.5	15.8	14.6	16.0	18.9	17.4	12.5	13.7	13.1

ตารางที่ ๑ ๑ ร้อยละของประชากรไทยอายุ 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ 2-14 ปี			อายุ 2-5 ปี			อายุ 6-14 ปี			3.5ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
31. ปลาหมึกเส้น ปลาเส้น															
จำนวนตัวอย่าง	4,200	4,252	8,452	1,233	1,232	2,465	2,967	3,020	5,987	2,285	2,327	4,612	1,929	1,928	3,857
0-<1 ครั้ง/เดือน	40.9	39.3	40.1	41.3	39.7	40.5	40.8	39.1	40.0	42.4	38.7	40.6	40.3	39.6	39.9
1-3 ครั้ง/เดือน	27.9	26.5	27.2	28.0	27.2	27.6	27.8	26.3	27.0	25.3	23.2	24.3	28.9	27.9	28.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	19.9	21.4	20.6	20.6	22.4	21.5	19.6	21.0	20.3	18.6	23.6	21.0	20.5	20.5	20.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	7.5	7.7	7.6	7.3	6.8	7.1	7.6	8.1	7.9	8.8	8.1	8.5	7.0	7.6	7.3
1->1 ครั้ง/วัน	3.8	5.1	4.4	2.8	3.9	3.3	4.2	5.5	4.9	4.9	6.4	5.7	3.3	4.5	3.9
32. ถั่วอบกรอบ ถั่วต้ม ถั่วคั่ว															
จำนวนตัวอย่าง	4,199	4,251	8,450	1,228	1,231	2,459	2,971	3,020	5,991	2,285	2,328	4,613	1,928	1,926	3,854
0-<1 ครั้ง/เดือน	46.5	45.6	46.1	45.6	42.8	44.3	46.9	46.7	46.8	50.6	48.6	49.6	44.7	44.2	44.5
1-3 ครั้ง/เดือน	26.0	27.3	26.6	27.7	27.6	27.6	25.3	27.2	26.2	21.1	23.4	22.2	28.0	29.0	28.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	18.9	16.9	18.0	19.6	20.0	19.8	18.6	15.7	17.2	18.9	18.9	18.9	19.0	16.1	17.6
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.6	6.4	6.0	5.5	6.0	5.7	5.6	6.6	6.1	6.3	5.2	5.8	5.3	7.0	6.1
1->1 ครั้ง/วัน	3.0	3.8	3.4	1.7	3.6	2.6	3.6	3.9	3.7	3.2	3.9	3.5	3.0	3.7	3.3

ตารางที่ ๑ 1 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ 2-14 ปี			อายุ 2-5 ปี			อายุ 6-14 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
33. ขนมกรุบกรอบ เช่น มันฝรั่งแผ่นทอด ข้าวเกรียบกุ้ง															
จำนวนตัวอย่าง	4,199	4,251	8,450	1,230	1,229	2,459	2,969	3,022	5,991	2,280	2,325	4,605	1,933	1,929	3,862
0-<1 ครั้ง/เดือน	15.2	15.0	15.1	13.4	13.7	13.5	16.0	15.5	15.8	16.0	15.0	15.5	14.9	15.0	14.9
1-3 ครั้ง/เดือน	15.5	14.2	14.9	15.3	13.9	14.6	15.7	14.3	15.0	16.4	14.4	15.4	15.1	14.2	14.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	22.4	23.1	22.8	22.6	22.7	22.7	22.4	23.3	22.8	24.6	23.6	24.1	21.5	22.9	22.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	19.1	19.0	19.1	19.8	18.1	19.0	18.8	19.4	19.1	16.7	18.7	17.7	20.2	19.1	19.6
1->1 ครั้ง/วัน	27.7	28.7	28.2	29.0	31.6	30.2	27.2	27.6	27.4	26.4	28.3	27.3	28.4	28.9	28.6
34. ลูกอม ซ็อกโกแลต															
จำนวนตัวอย่าง	4,201	4,258	8,459	1,227	1,232	2,459	2,974	3,026	6,000	2,285	2,330	4,615	1,930	1,931	3,861
0-<1 ครั้ง/เดือน	23.2	20.9	22.0	22.7	21.3	22.0	23.4	20.7	22.1	27.5	23.7	25.6	21.3	19.8	20.5
1-3 ครั้ง/เดือน	17.6	16.4	17.0	18.6	16.4	17.5	17.1	16.5	16.8	17.2	16.9	17.0	17.7	16.2	17.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	26.4	25.5	26.0	13.8	26.7	25.2	27.5	25.0	26.3	24.1	21.8	23.0	27.4	27.0	27.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	14.4	17.3	15.8	17.3	16.2	16.8	13.2	17.8	15.4	13.1	16.8	14.9	14.9	17.6	16.2
1->1 ครั้ง/วัน	18.5	19.9	19.2	17.6	19.4	15.8	18.9	20.1	19.5	18.2	20.9	19.5	18.7	19.4	19.1

ตารางที่ 1 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ 2-14 ปี			อายุ 2-5 ปี			อายุ 6-14 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
35. ขนมหวาน้ำไม่ใส่กะทิ															
จำนวนตัวอย่าง	4,204	4,256	8,460	1,232	1,230	2,462	2,972	3,026	5,998	2,286	2,329	4,615	1,932	1,930	3,862
0-<1 ครั้ง/เดือน	46.0	45.4	45.7	52.8	53.0	52.9	43.2	42.4	42.8	49.9	47.5	48.7	44.4	44.6	44.5
1-3 ครั้ง/เดือน	27.3	26.0	26.7	24.1	23.9	24.0	28.7	26.9	27.8	23.6	24.3	23.9	28.9	26.8	27.8
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	18.2	19.1	18.6	16.9	16.7	16.8	18.8	20.0	19.4	17.8	16.9	17.4	18.4	19.9	19.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.8	5.4	5.1	4.1	3.3	3.7	5.1	6.2	5.6	5.1	6.5	5.7	4.6	5.0	4.8
1->1 ครั้ง/วัน	3.7	4.1	3.9	2.2	3.1	2.7	4.3	4.5	4.4	3.7	4.9	4.3	3.7	3.8	3.7
36. ขนมหวาน้ำใส่กะทิ															
จำนวนตัวอย่าง	4,197	4,256	8,453	1,227	1,232	2,459	2,970	3,024	5,994	2,283	2,329	4,612	1,928	1,930	3,858
0-<1 ครั้ง/เดือน	39.7	39.9	39.8	46.9	47.8	47.3	36.7	36.8	36.8	47.3	45.1	46.2	36.4	37.9	37.1
1-3 ครั้ง/เดือน	30.9	29.4	30.2	29.5	27.8	28.6	31.5	30.1	30.8	25.5	26.1	25.8	33.1	30.8	32.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	21.1	21.1	21.1	16.9	18.1	17.5	22.8	22.3	22.6	16.8	19.4	18.1	22.9	21.8	22.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.2	5.5	5.4	3.7	4.1	3.9	5.9	6.0	6.0	6.4	4.9	5.7	4.8	5.7	5.2
1->1 ครั้ง/วัน	3.1	4.0	3.6	3.0	2.2	2.6	3.1	4.8	3.9	4.0	4.5	4.3	2.7	3.8	3.3

ตารางที่ 1 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ 2-14 ปี			อายุ 2-5 ปี			อายุ 6-14 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
37. ผลไม้กระป๋อง															
จำนวนตัวอย่าง	4,199	4,254	8,453	1,229	1,231	2,460	2,970	3,023	5,993	2,283	2,327	4,610	1,930	1,930	3,860
0-<1 ครั้ง/เดือน	76.4	76.3	76.4	80.2	81.7	80.9	74.8	74.2	74.5	69.0	69.3	69.1	79.7	79.3	79.5
1-3 ครั้ง/เดือน	14.4	13.4	13.9	12.0	10.9	11.5	15.3	14.4	14.9	20.0	17.7	18.9	11.9	11.6	11.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	6.2	6.3	6.2	5.6	5.6	5.6	6.5	6.5	6.5	7.7	7.9	7.8	5.5	5.5	5.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.9	2.6	2.2	1.5	4.1	1.5	2.0	3.1	2.6	2.3	3.2	2.7	1.7	2.3	2.0
1->1 ครั้ง/วัน	1.2	1.5	1.3	0.7	0.4	0.6	1.4	1.9	1.6	1.1	1.9	1.5	1.2	1.3	1.2
38. ผลไม้แห้ง เช่น ลูกเกด ลูกพรุน ลูกท้อ พุทราแห้ง															
จำนวนตัวอย่าง	4,205	4,258	8,463	1,233	1,233	2,466	2,972	3,025	5,997	2,286	2,330	4,616	1,933	1,931	3,864
0-<1 ครั้ง/เดือน	66.6	62.8	64.7	71.3	71.8	71.5	64.4	59.1	61.9	62.3	60.8	61.6	68.5	63.6	66.1
1-3 ครั้ง/เดือน	17.9	17.6	17.7	17.8	15.4	16.6	18.0	18.5	18.2	20.4	18.8	19.6	16.8	17.1	16.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	9.1	11.5	10.3	7.1	7.2	7.1	9.9	13.2	11.5	10.3	11.2	10.7	8.6	11.5	10.0
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.9	4.4	4.1	2.7	2.7	2.7	4.2	5.1	4.7	4.3	5.5	4.9	3.6	4.0	3.8
1->1 ครั้ง/วัน	2.7	3.8	3.2	1.1	3.0	2.1	3.3	4.1	3.7	2.7	3.8	3.2	2.7	3.8	3.2

ตารางที่ ง 1 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ 2-14 ปี			อายุ 2-5 ปี			อายุ 6-14 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
39. หน่อไม้ทุกประเภท															
จำนวนตัวอย่าง	4,207	4,256	8,463	1,233	1,233	2,466	2,974	3,023	5,997	2,288	2,328	4,616	1,933	1,931	3,864
0-<1 ครั้ง/เดือน	58.0	56.0	57.0	67.4	65.4	66.4	54.1	52.3	53.2	69.9	70.6	70.2	52.9	49.9	51.4
1-3 ครั้ง/เดือน	22.6	20.5	21.6	17.7	16.4	17.1	24.6	22.2	23.4	15.9	13.1	14.5	25.5	23.6	24.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	12.7	14.6	13.6	9.6	11.3	10.4	14.1	15.9	14.9	7.7	9.8	8.7	14.9	16.5	15.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.2	5.7	4.9	3.4	5.3	4.3	4.5	5.9	5.2	4.3	3.5	3.9	4.2	6.7	5.4
1->1 ครั้ง/วัน	2.5	3.2	2.9	2.0	1.7	1.8	2.7	3.8	3.3	2.3	3.0	2.7	2.6	3.3	2.9

ตารางที่ ๒ ๒ ร้อยละของประชากรไทยอายุ 2-14 ปี ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ในเขต/นอกเขตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2551-2

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ			กลาง						ตะวันออกเฉียงเหนือ						ใต้						กทม.					
	ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล					
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม			
1. เนื้อสัตว์ทอด เช่น หมูทอด เนื้อทอด ไก่ทอด																											
จำนวนตัวอย่าง	474	477	951	488	499	987	465	479	944	504	483	987	483	487	970	482	489	971	434	432	866	460	461	921	430	452	882
0-<1 ครั้ง/เดือน	4.0	5.5	4.8	6.4	6.4	6.4	5.5	8.5	6.9	6.5	6.1	6.3	5.2	4.4	4.8	3.5	6.4	4.9	5.0	4.5	4.8	4.0	4.6	4.3	7.6	3.6	5.6
1-3 ครั้ง/เดือน	10.3	15.7	13.0	10.5	12.8	11.6	15.0	13.2	14.2	19.6	15.0	17.4	18.0	18.2	18.1	18.6	19.9	19.2	11.4	12.7	12.0	13.2	11.8	12.5	11.9	14.3	13.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	50.0	46.4	48.2	49.7	50.7	50.2	38.6	39.6	39.1	38.7	42.5	40.6	38.4	43.7	40.9	48.9	44.5	46.8	49.9	51.3	50.6	49.4	54.3	51.8	39.5	38.1	38.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	23.0	21.2	22.1	23.5	21.3	22.4	22.0	22.0	22.0	20.0	17.3	18.7	17.9	17.6	17.8	14.1	14.5	14.3	19.5	18.9	19.2	21.2	18.6	19.9	16.4	19.2	17.7
1->1 ครั้ง/วัน	12.7	11.2	11.9	9.9	8.8	9.4	18.9	16.8	17.9	15.3	19.0	17.1	20.5	16.0	18.5	14.9	14.8	14.8	14.2	12.7	13.5	12.3	10.8	11.5	24.7	24.8	24.8
2. เนื้อสัตว์ผัด เช่น เนื้อหมูผัด เนื้อไก่ผัด																											
จำนวนตัวอย่าง	475	477	952	485	500	985	465	479	944	503	481	984	484	490	974	481	489	970	434	432	866	459	461	920	430	452	882
0-<1 ครั้ง/เดือน	12.9	14.0	13.5	12.7	12.5	12.6	11.4	11.8	11.6	10.5	13.8	12.1	11.2	11.2	11.2	12.7	12.7	12.7	11.0	9.0	10.0	11.3	11.3	11.3	16.0	13.2	14.6
1-3 ครั้ง/เดือน	11.0	12.4	11.7	12.9	13.7	13.3	16.5	14.0	15.3	16.0	15.0	15.5	29.2	23.8	26.7	29.2	28.8	29.0	15.3	13.3	14.3	12.3	15.8	14.1	10.5	12.0	11.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	45.8	44.0	44.9	46.9	46.6	46.8	30.9	33.1	32.0	37.3	36.7	37.0	31.1	37.7	34.2	41.2	36.5	38.9	48.1	44.5	46.3	49.9	46.2	48.1	33.1	31.0	32.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	18.7	19.7	19.2	20.2	18.6	19.4	22.4	21.0	21.7	19.6	15.8	17.7	15.6	14.3	15.0	10.0	10.9	10.5	15.3	22.0	18.6	16.7	17.9	17.3	19.7	19.3	19.5
1->1 ครั้ง/วัน	11.6	9.9	10.8	7.3	8.6	8.0	18.8	20.1	19.4	16.7	18.7	17.7	12.9	13.0	12.9	6.9	11.1	9.0	10.3	11.2	10.7	9.8	8.8	9.3	20.7	24.5	22.6

ตารางที่ ๒ ร้อยละของประชากรไทยอายุ 2-14 ปี ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ในเขต/นอกเขตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ						กลาง						ตะวันออกเฉียงเหนือ						ใต้						กทม.		
	ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล					
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม			
3. เนื้อสัตว์ต้ม/ตุ๋น/ปิ้งย่าง เช่น หมูต้ม หมูปิ้ง																											
จำนวนตัวอย่าง	475	476	951	488	500	988	464	479	943	503	481	984	482	488	970	479	489	968	432	430	862	459	461	920	428	452	880
0-<1 ครั้ง/เดือน	10.7	18.9	14.8	12.2	16.3	14.2	15.2	17.6	16.4	21.2	21.8	21.5	12.6	14.5	13.5	10.6	18.0	14.3	12.1	14.3	13.2	19.8	19.1	19.5	14.9	14.9	
1-3 ครั้ง/เดือน	19.2	18.2	18.7	20.5	22.6	21.5	20.2	18.0	19.1	23.6	23.6	23.6	19.2	22.2	20.6	22.5	22.6	22.6	20.5	19.4	20.0	18.7	21.3	20.0	19.7	19.7	
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	44.4	40.4	42.4	46.3	41.3	43.8	30.0	34.9	32.4	32.0	28.6	30.3	35.5	34.7	35.2	37.5	35.1	36.3	44.2	40.6	42.5	40.2	38.0	39.1	35.1	37.8	36.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	16.8	16.9	16.8	13.4	14.5	13.9	20.2	16.4	18.4	15.1	14.4	14.8	19.4	17.0	18.3	17.4	14.3	15.8	17.6	17.0	17.3	14.2	15.2	14.7	13.4	13.7	13.6
1->1 ครั้ง/วัน	8.9	5.6	7.3	7.6	5.4	6.5	14.3	13.1	13.7	8.2	11.6	9.9	13.4	11.6	12.5	12.0	10.0	11.0	5.6	8.6	7.1	7.1	6.5	6.8	16.8	13.7	15.3
4. เนื้อปลาท้ม/ปิ้ง/ย่าง																											
จำนวนตัวอย่าง	472	477	949	485	500	985	464	477	941	504	483	987	484	490	974	482	489	971	434	431	865	460	461	921	429	451	880
0-<1 ครั้ง/เดือน	16.6	16.3	16.4	12.0	13.3	12.6	17.9	18.1	18.0	18.2	15.7	17.0	15.3	10.9	13.3	8.1	12.6	10.3	20.5	17.8	19.2	17.4	16.3	16.8	24.8	24.6	24.7
1-3 ครั้ง/เดือน	22.8	21.9	22.4	16.6	17.6	17.1	21.3	21.1	21.2	20.2	23.3	21.7	20.8	22.2	21.5	17.9	18.2	18.0	19.5	23.8	21.6	15.5	19.2	17.3	25.9	18.7	22.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	38.6	40.3	39.4	46.3	41.1	43.8	34.9	25.6	30.4	33.2	32.3	32.8	35.4	36.6	35.9	37.8	32.3	35.1	40.3	39.1	39.7	36.9	40.5	38.7	26.8	32.0	29.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	18.4	17.5	18.0	20.0	23.1	21.5	16.4	23.9	20.0	17.8	19.0	18.4	15.2	19.7	17.3	24.1	22.1	23.1	14.0	13.2	13.6	17.6	13.5	15.6	14.1	13.6	13.8
1->1 ครั้ง/วัน	3.6	4.1	3.9	5.2	4.9	5.1	9.6	11.3	10.4	10.6	9.7	10.2	13.3	10.6	12.1	12.0	14.9	13.4	5.7	6.2	6.0	12.6	10.4	11.5	8.5	11.1	9.8

ตารางที่ ง 2 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 2-14 ปี ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ในเขต/นอกเขตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ			กลาง						ตะวันออกเฉียงเหนือ						ใต้						กทม.					
	ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล					
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม			
5. ปลาทอด																											
จำนวนตัวอย่าง	474	478	952	488	500	988	465	479	944	504	483	987	482	490	972	481	489	970	434	432	866	460	461	921	430	452	882
0-<1 ครั้ง/เดือน	16.1	16.9	16.5	12.1	12.5	12.3	10.9	9.0	10.0	10.6	6.8	8.7	22.8	16.1	19.7	15.2	16.3	15.8	10.3	8.0	9.1	5.1	6.5	5.8	16.8	11.6	14.2
1-3 ครั้ง/เดือน	21.4	22.5	22.0	17.8	19.1	18.4	18.5	14.3	16.5	17.3	19.6	18.4	27.1	25.0	26.1	22.6	25.1	23.8	18.9	15.1	17.0	13.9	14.9	14.4	18.5	20.5	19.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	39.7	38.4	39.0	45.5	45.5	45.5	38.0	36.3	37.2	31.7	33.6	32.6	31.6	34.4	32.9	38.0	29.3	33.7	42.5	45.7	44.1	43.6	40.4	42.1	36.8	38.4	37.6
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	18.7	17.3	18.0	18.4	19.1	18.7	18.7	27.5	22.9	26.4	28.4	27.4	9.6	15.5	12.3	14.7	17.1	15.9	20.2	21.5	20.8	20.7	23.6	22.1	16.4	17.9	17.1
1->1 ครั้ง/วัน	4.2	4.8	4.5	6.2	3.8	5.1	13.9	12.8	13.4	14.1	11.7	12.9	8.9	9.1	9.0	9.4	12.2	10.8	8.2	9.7	8.9	16.6	14.7	15.7	11.5	11.6	11.6
6. ไข่เจียว ไข่ดาว																											
จำนวนตัวอย่าง	474	478	952	488	499	987	464	479	943	504	481	985	483	489	972	480	487	967	434	432	866	460	461	921	428	449	877
0-<1 ครั้ง/เดือน	5.7	5.1	5.4	4.9	6.9	5.9	3.8	4.3	4.0	3.4	3.4	3.4	5.8	9.5	7.5	4.4	3.4	3.9	2.4	3.5	2.9	4.6	3.9	4.3	3.1	3.1	3.1
1-3 ครั้ง/เดือน	6.8	7.5	7.1	5.4	6.3	5.8	7.6	8.6	8.1	6.8	8.7	7.8	11.0	8.9	10.0	8.3	8.5	8.4	5.9	7.3	6.6	4.9	6.1	5.5	10.6	10.8	10.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	34.1	28.4	31.2	28.7	29.0	28.9	21.3	24.6	22.9	24.8	23.1	24.0	26.9	31.5	29.0	30.1	28.1	29.1	32.9	26.8	29.9	27.7	28.8	28.2	22.5	24.1	23.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	36.8	41.7	39.3	42.0	41.3	41.7	33.3	34.1	33.7	34.6	33.5	34.1	32.4	29.4	31.0	33.9	36.1	35.0	34.1	31.7	32.9	31.7	34.0	32.8	29.5	27.7	28.6
1->1 ครั้ง/วัน	16.7	17.3	17.0	19.0	16.6	17.8	34.1	28.5	31.4	30.4	31.2	30.8	23.8	20.8	22.4	23.3	23.9	23.6	24.8	30.8	27.7	31.1	27.2	29.2	34.3	34.3	34.3

ตารางที่ ๒ ๒ ร้อยละของประชากรไทยอายุ 2-14 ปี ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ในเขต/นอกเขตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ			กลาง						ตะวันออกเฉียงเหนือ						ใต้						กทม.					
	ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล					
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม			
9. ลูกชิ้น ไส้กรอกบั้ง/นึ่ง																											
จำนวนตัวอย่าง	474	477	951	488	500	988	461	478	939	503	483	986	482	489	971	481	487	968	434	430	864	458	459	917	429	448	877
0-<1 ครั้ง/เดือน	39.2	38.8	39.0	31.1	35.2	33.1	34.2	31.6	32.9	32.4	33.1	32.7	25.9	28.7	27.2	31.8	32.0	31.9	40.1	42.0	41.0	47.8	42.6	45.2	23.3	27.8	25.5
1-3 ครั้ง/เดือน	21.6	24.5	23.0	24.6	22.2	23.5	23.7	24.2	23.9	24.4	21.2	22.8	29.1	25.6	27.5	24.5	23.5	24.0	17.2	21.3	19.2	17.3	20.0	18.6	21.2	25.2	23.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	24.9	23.2	24.0	30.6	26.5	28.6	23.5	22.0	22.8	23.9	26.1	25.0	26.4	24.5	25.5	26.0	22.8	24.4	27.4	22.3	24.9	20.5	21.7	21.1	30.5	21.9	26.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	10.0	8.3	9.2	9.0	10.5	9.8	10.9	13.2	12.0	12.0	10.1	11.1	10.5	8.5	9.5	10.5	12.4	11.4	8.9	9.3	9.1	9.8	9.1	9.5	12.4	14.3	13.3
1->1 ครั้ง/วัน	4.3	5.3	4.8	4.6	5.5	5.1	7.7	9.0	8.3	7.5	9.5	8.4	8.1	12.8	10.3	7.2	9.3	8.3	6.4	5.1	5.8	4.7	6.7	5.7	12.7	10.9	11.8
10. กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก																											
จำนวนตัวอย่าง	474	475	949	488	499	987	465	479	944	504	482	986	481	490	971	480	488	968	432	432	864	459	461	920	430	452	882
0-<1 ครั้ง/เดือน	39.9	43.3	41.6	47.2	47.6	47.4	28.2	23.8	26.1	32.2	28.5	30.4	33.6	31.3	32.5	41.0	41.7	41.4	17.6	19.8	18.6	16.4	14.5	15.5	30.0	22.5	26.4
1-3 ครั้ง/เดือน	31.6	27.3	29.4	31.5	29.5	30.5	24.4	26.7	25.5	25.4	30.1	27.7	33.7	36.0	34.8	31.2	32.4	31.8	25.4	23.1	24.3	23.9	19.2	21.6	31.1	27.1	29.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	22.8	25.1	24.0	16.9	17.0	17.0	29.0	28.0	28.5	26.1	27.2	26.6	23.6	21.9	22.8	18.3	13.8	16.1	37.3	33.1	35.3	34.4	41.8	38.0	25.4	30.1	27.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.7	3.2	3.4	2.8	4.4	3.6	9.4	15.4	12.3	10.7	10.6	10.7	5.7	7.0	6.3	4.7	7.8	6.2	11.6	16.0	13.8	19.0	17.9	18.5	8.4	13.8	11.0
1->1 ครั้ง/วัน	2.1	1.1	1.6	1.7	1.5	1.6	9.0	6.2	7.6	5.7	3.6	4.7	3.4	3.9	3.6	4.8	4.3	4.6	8.2	8.0	8.1	6.2	6.7	6.4	5.1	6.6	5.8

ตารางที่ ๒ ๒ ร้อยละของประชากรไทยอายุ 2-14 ปี ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ในเขต/นอกเขตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ			กลาง						ตะวันออกเฉียงเหนือ						ใต้						กทม.					
	ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล					
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม			
13. นมเปรี้ยวชนิดอื่นๆ																											
จำนวนตัวอย่าง	475	477	952	488	499	987	465	479	944	501	483	984	483	490	973	481	489	970	433	432	865	460	461	921	429	452	881
0-<1 ครั้ง/เดือน	22.0	19.1	20.5	22.4	16.6	19.6	19.3	17.1	18.2	24.6	21.3	23.0	17.5	15.9	16.7	25.7	26.9	26.3	18.8	17.8	18.3	19.7	18.7	19.2	20.3	22.4	21.3
1-3 ครั้ง/เดือน	16.7	14.0	15.4	18.9	20.3	19.6	14.3	16.1	15.1	17.5	16.7	17.1	25.3	22.7	24.1	24.9	22.2	23.6	13.8	15.8	14.8	15.5	15.1	15.3	19.4	14.0	16.8
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	28.7	28.0	28.3	29.8	32.6	31.2	25.0	25.1	25.1	23.7	24.9	24.3	22.9	27.1	24.8	29.3	28.3	28.8	33.6	32.3	32.9	31.2	35.1	33.1	23.6	24.9	24.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	15.4	17.4	16.4	13.7	15.5	14.6	16.6	18.1	17.3	16.9	18.0	17.5	16.6	13.7	15.2	9.5	11.6	10.5	18.4	14.6	16.5	18.3	14.5	16.4	14.4	14.9	14.6
1->1 ครั้ง/วัน	17.2	21.6	16.4	15.2	14.9	15.1	24.9	23.6	24.3	17.3	19.1	18.2	17.8	20.6	19.1	10.7	10.9	10.8	11.5	19.5	17.5	15.4	16.7	16.0	22.4	23.8	23.1
14. นมถั่วเหลือง/น้ำตาล																											
จำนวนตัวอย่าง	473	478	951	485	499	984	464	479	943	504	481	985	483	486	969	481	488	969	432	427	859	457	459	916	427	449	876
0-<1 ครั้ง/เดือน	39.3	43.7	41.5	38.0	36.9	37.5	47.0	44.8	45.9	41.0	43.2	42.1	29.3	34.1	31.5	33.9	37.5	35.7	29.8	31.1	30.4	30.8	29.8	30.3	44.0	44.8	44.4
1-3 ครั้ง/เดือน	15.7	17.1	16.4	18.7	20.5	19.6	17.0	19.5	18.2	16.8	20.2	18.5	26.2	19.4	23.1	25.3	24.5	24.9	15.8	22.6	19.1	19.5	17.9	18.7	20.5	19.2	19.8
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	26.7	21.1	23.9	26.6	24.6	25.6	16.6	17.7	17.1	23.2	18.9	21.1	24.8	22.5	23.7	23.9	21.1	22.5	33.4	24.8	29.2	30.0	31.1	30.5	17.3	14.6	16.0
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	9.7	8.3	9.0	9.6	7.0	8.3	8.7	9.2	8.9	9.0	12.7	10.9	9.3	7.5	8.5	9.0	7.4	8.2	12.0	11.3	11.7	11.5	10.7	11.1	7.1	10.7	8.9
1->1 ครั้ง/วัน	8.7	9.8	9.2	7.2	11.0	9.1	10.7	8.9	9.8	10.0	5.0	7.5	10.4	16.6	13.2	8.0	9.5	8.7	9.1	10.2	9.6	8.2	10.5	9.3	11.2	10.7	11.0

ตารางที่ ๒ ๒ ร้อยละของประชากรไทยอายุ 2-14 ปี ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ในเขต/นอกเขตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ						กลาง						ตะวันออกเฉียงเหนือ						ใต้						กทม.			
	ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	
17. ขนมนึ่ง																												
จำนวนตัวอย่าง	473	476	949	488	497	985	464	478	942	501	480	981	482	488	970	479	486	965	458	461	919	458	461	919	428	451	879	
0-<1 ครั้ง/เดือน	25.3	19.1	22.2	23.0	27.5	25.2	15.8	17.6	16.7	23.8	19.4	21.6	22.4	18.8	20.7	29.8	26.4	28.2	25.3	23.5	24.4	35.2	27.2	31.3	13.1	10.5	11.8	
1-3 ครั้ง/เดือน	18.3	18.8	18.6	23.5	19.6	21.6	16.9	16.4	16.6	20.4	20.0	20.2	23.8	19.3	21.7	27.3	29.5	28.4	16.7	17.5	17.1	17.7	18.9	18.3	17.4	12.5	15.0	
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	30.7	31.4	31.0	30.7	29.8	30.3	28.3	30.5	29.3	23.2	28.6	25.8	27.8	33.3	30.4	25.9	22.5	24.2	33.5	35.1	34.3	27.5	34.5	30.9	26.5	31.7	29.0	
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	15.5	18.9	17.2	11.7	12.8	12.2	21.2	19.2	20.2	16.4	16.1	16.2	14.3	14.4	14.3	8.2	10.9	9.5	15.5	10.7	13.1	11.7	11.8	11.7	18.7	18.5	18.6	
1->1 ครั้ง/วัน	10.3	11.8	11.0	11.1	10.4	10.8	18.0	16.3	17.1	16.3	16.0	16.1	11.7	14.3	12.9	8.8	10.7	9.7	9.0	13.2	11.1	7.9	7.6	7.7	24.3	26.9	25.6	
18. ปะหมี่กึ่งสำเร็จรูป																												
จำนวนตัวอย่าง	475	476	951	487	497	984	464	478	942	502	482	984	483	489	972	480	488	968	434	432	866	460	459	919	430	451	881	
0-<1 ครั้ง/เดือน	28.4	26.7	27.6	22.6	19.8	21.2	26.1	26.1	25.8	27.2	26.5	26.5	19.6	19.6	19.6	21.1	19.5	20.3	28.4	29.9	29.1	22.4	26.4	24.4	24.3	29.2	26.7	
1-3 ครั้ง/เดือน	22.4	25.3	23.8	23.4	25.9	24.6	23.5	23.2	23.3	26.5	26.4	26.5	28.7	28.9	28.8	25.5	32.3	28.8	25.5	22.9	24.2	28.5	23.7	26.1	24.2	22.3	23.3	
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	28.3	33.0	30.6	36.2	36.6	36.4	26.2	32.4	29.2	31.9	27.4	29.7	32.2	29.4	30.9	35.5	29.9	32.7	31.2	32.3	31.7	30.7	29.9	30.3	32.3	30.0	31.2	
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	17.2	10.9	14.0	10.2	12.5	11.3	13.7	10.1	12.0	9.6	11.9	10.7	13.5	14.6	14.0	9.4	9.7	9.5	10.9	8.2	9.6	12.1	11.8	11.9	9.2	10.8	10.0	
1->1 ครั้ง/วัน	3.7	4.1	3.9	7.5	5.2	6.4	10.6	8.3	9.5	6.2	7.2	6.7	6.1	7.5	6.8	8.5	8.7	8.6	4.1	6.7	5.3	6.4	8.2	7.3	9.9	7.7	8.8	

ตารางที่ ๒ ๒ ร้อยละของประชากรไทยอายุ 2-14 ปี ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ในเขต/นอกเขตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ						กลาง						ตะวันออกเฉียงเหนือ						ใต้						กทม.		
	ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล								
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม			
19. มัันฝรั่งทอด เฟรนฟรายน์																											
จำนวนตัวอย่าง	473	477	950	488	499	987	464	477	941	503	482	985	480	489	969	481	488	969	430	432	862	457	460	917	428	451	879
0-<1 ครั้ง/เดือน	52.2	48.2	50.2	58.2	61.4	59.7	49.6	45.3	47.5	54.3	54.6	54.5	60.8	61.9	61.3	76.8	75.1	76.0	59.5	59.8	59.6	70.4	66.9	68.7	43.2	40.5	41.9
1-3 ครั้ง/เดือน	22.9	24.0	23.5	18.9	16.6	17.8	19.5	25.4	22.3	19.8	14.7	17.3	19.8	17.1	18.5	9.9	9.5	9.7	17.1	15.9	16.5	12.6	15.6	14.1	24.4	24.7	24.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	16.6	19.6	18.1	16.0	14.0	15.0	19.1	13.0	16.2	15.1	16.6	15.9	11.2	13.8	12.4	8.6	7.0	7.8	16.1	14.9	15.5	10.4	10.9	10.6	15.0	20.0	17.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	6.6	5.3	5.9	4.7	4.3	4.5	7.7	10.7	9.2	7.0	8.9	8.0	4.1	4.1	4.1	2.5	3.8	3.1	5.0	5.5	5.2	4.9	4.7	4.8	8.5	7.2	7.9
1->1 ครั้ง/วัน	1.8	2.9	2.3	2.3	3.7	3.0	4.1	5.5	4.8	3.8	5.1	4.5	4.1	3.1	3.6	2.3	4.5	3.4	2.4	3.9	3.1	1.8	2.0	1.9	9.0	7.5	8.2
20. ข้าวต้มเครื่อง (หมู ไก่ กุ้ง) โจ๊ก																											
จำนวนตัวอย่าง	475	478	953	488	500	988	464	476	940	503	482	985	480	488	968	480	488	968	431	432	863	458	461	919	428	451	879
0-<1 ครั้ง/เดือน	29.6	24.8	27.2	30.5	23.5	27.0	26.3	18.6	22.6	24.1	24.1	24.1	28.2	22.1	25.4	28.8	27.2	28.0	20.3	15.8	18.1	23.7	20.9	22.3	24.7	24.0	24.4
1-3 ครั้ง/เดือน	28.3	31.6	30.0	29.2	29.8	29.5	23.4	27.6	25.4	27.9	24.4	26.2	30.4	30.3	30.3	32.5	32.9	32.7	16.2	18.8	17.5	21.7	19.6	20.7	24.4	21.8	23.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	27.7	28.1	27.9	26.0	31.7	28.8	23.6	27.9	25.7	30.5	31.7	31.1	24.5	29.5	26.8	24.6	21.0	22.9	36.3	35.4	35.8	32.8	34.4	33.6	30.7	30.8	30.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	9.8	10.0	9.9	10.1	11.7	10.9	13.7	14.0	13.9	7.9	12.7	10.2	11.3	9.3	10.3	6.9	11.0	8.9	16.1	15.6	15.8	13.2	15.0	14.1	10.3	10.8	10.5
1->1 ครั้ง/วัน	4.7	5.5	5.1	4.2	3.4	3.8	13.0	11.9	12.5	9.6	7.2	8.4	5.6	8.9	7.1	7.2	7.9	7.6	11.2	14.4	12.8	8.6	10.1	9.4	9.9	12.7	11.3

ตารางที่ ๒ ๒ ร้อยละของประชากรไทยอายุ 2-14 ปี ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ในเขต/นอกเขตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง								ตะวันออกเฉียงเหนือ								ใต้				กทม.		
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล						
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม			
21. กัญเชียงน้ำ																											
จำนวนตัวอย่าง	474	477	951	486	499	985	464	477	941	502	482	984	484	489	973	480	485	965	434	430	864	459	458	917	429	451	880
0-<1 ครั้ง/เดือน	14.9	13.8	14.3	17.7	11.8	14.8	10.9	8.9	9.9	13.8	9.9	11.9	25.7	21.0	23.5	17.8	16.1	17.0	20.4	17.7	19.1	23.5	22.3	22.9	14.2	12.7	13.5
1-3 ครั้ง/เดือน	23.4	22.6	23.0	26.1	26.8	26.5	23.5	24.3	23.9	22.8	20.7	21.8	30.3	34.1	32.1	32.2	31.7	32.0	26.1	25.5	25.8	28.0	22.3	25.2	23.7	21.5	22.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	42.0	40.9	41.4	38.8	42.4	40.5	35.3	33.7	34.5	37.4	41.4	39.3	27.9	27.2	27.6	31.2	30.0	30.6	38.3	40.3	39.3	35.0	38.1	36.5	39.0	40.4	39.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	15.6	18.2	16.9	11.7	12.2	11.9	19.5	21.6	20.5	17.2	18.0	17.6	10.0	11.7	10.8	12.5	13.0	12.7	10.5	12.2	11.4	10.0	9.3	9.6	11.8	14.9	13.3
1->1 ครั้ง/วัน	4.2	4.7	4.4	5.8	6.8	6.3	10.7	11.6	11.1	8.9	10.0	9.4	6.0	6.1	6.1	6.4	9.1	7.7	4.7	4.2	4.5	3.6	8.1	5.8	11.3	10.5	10.9
22. ข้าวมันไก่ ข้าวหมูแดง ข้าวหน้าเป็ด ข้าวขาหมู ข้าวผัด																											
จำนวนตัวอย่าง	475	478	953	487	499	986	464	476	940	504	482	986	482	488	970	482	487	969	433	431	864	460	459	919	429	452	881
0-<1 ครั้ง/เดือน	20.2	29.1	24.7	33.3	33.4	33.4	20.4	19.1	19.8	30.0	32.6	31.3	24.8	17.9	21.6	30.3	29.9	30.1	17.4	20.9	19.1	24.8	26.4	25.6	16.9	15.9	16.4
1-3 ครั้ง/เดือน	27.6	27.4	27.5	29.3	28.4	28.9	23.2	26.6	24.9	28.8	24.3	26.6	30.0	28.6	29.3	28.1	30.9	29.4	25.3	28.3	26.8	27.0	24.0	25.5	24.5	27.7	26.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	34.6	32.9	33.8	26.1	24.8	25.5	27.3	31.3	29.2	23.8	24.5	24.1	26.4	33.7	29.8	26.9	25.4	26.2	38.4	39.0	38.7	34.2	37.9	36.0	34.8	33.5	34.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	11.7	7.7	9.7	7.8	9.0	8.4	16.9	14.7	15.9	9.5	12.0	10.7	12.2	11.6	11.9	8.5	7.4	8.0	11.7	9.3	10.5	10.6	7.6	9.1	13.3	10.9	12.1
1->1 ครั้ง/วัน	5.9	3.0	4.4	3.6	4.4	3.9	12.1	8.2	10.3	8.0	6.6	7.3	6.7	8.2	7.4	6.2	6.5	6.3	7.2	2.4	4.8	3.4	4.1	3.7	10.5	12.0	11.2

ตารางที่ ๒ ๒ ร้อยละของประชากรไทยอายุ 2-14 ปี ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ในเขต/นอกเขตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ						ใต้						กทม.								
	ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล											
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม						
23. ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว ก๋วยเตี๋ยวแห้ง																											
จำนวนตัวอย่าง	474	476	950	488	500	988	465	478	943	504	481	985	483	490	973	480	487	967	434	432	866	460	461	921	428	451	879
0-<1 ครั้ง/เดือน	48.7	47.1	47.9	44.6	43.0	43.8	40.7	38.6	39.6	42.7	41.5	42.2	57.7	53.3	55.7	62.7	57.0	59.9	39.2	34.7	37.0	43.2	47.0	45.1	35.9	39.8	37.8
1-3 ครั้ง/เดือน	24.1	27.1	25.6	29.0	25.8	27.4	26.3	27.2	26.7	29.8	26.9	28.4	21.0	22.6	21.7	19.6	25.7	22.6	30.2	27.1	28.7	26.6	22.2	24.4	28.7	25.3	27.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	21.0	19.9	20.5	20.5	24.1	22.2	19.1	21.1	20.1	18.6	21.9	20.2	15.1	12.4	13.8	11.5	8.4	10.0	23.1	29.5	26.2	24.8	22.4	23.6	23.2	24.3	23.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.8	4.5	4.2	4.5	4.3	4.4	7.6	8.5	8.0	4.5	6.1	5.3	4.0	5.6	4.7	3.1	4.0	3.5	4.7	6.0	5.4	4.4	4.9	4.6	6.9	3.9	5.4
1->1 ครั้ง/วัน	2.5	1.4	1.9	1.5	2.9	2.2	6.4	4.7	5.6	4.3	3.6	4.0	2.3	6.2	4.1	3.2	4.8	4.0	2.8	2.6	2.7	1.1	3.6	2.3	5.3	6.7	6.0
24. พิซซ่า ลาซานญา สปาเก็ตตี้ แฮมเบอร์เกอร์																											
จำนวนตัวอย่าง	475	478	953	487	498	985	465	479	944	502	482	984	483	488	971	480	489	969	434	432	866	460	461	921	428	451	879
0-<1 ครั้ง/เดือน	80.5	81.7	81.1	89.6	88.9	89.2	79.1	77.4	78.3	83.8	84.8	84.3	81.1	79.1	80.2	88.1	90.8	89.5	72.9	77.0	74.9	85.1	84.6	84.9	71.9	72.4	72.2
1-3 ครั้ง/เดือน	12.1	12.9	12.5	7.1	6.6	6.9	10.8	14.3	12.4	10.7	9.2	10.0	14.3	12.3	13.4	6.7	4.9	5.8	17.9	13.6	15.8	7.6	8.6	8.1	21.1	16.1	18.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	6.2	3.5	4.9	2.7	3.4	3.0	6.8	4.0	5.4	2.9	3.8	3.4	2.6	5.4	3.9	2.7	1.9	2.3	7.8	7.9	7.9	6.4	3.9	5.2	4.7	6.3	5.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.8	1.2	1.0	0.4	0.3	0.4	2.6	2.3	2.5	1.8	1.7	1.8	1.6	1.8	1.7	1.5	1.1	1.3	1.0	0.8	0.9	0.7	1.5	1.1	0.7	2.0	1.3
1->1 ครั้ง/วัน	0.4	0.7	0.5	0.2	0.9	0.5	0.7	2.0	1.3	0.8	0.5	0.7	0.4	1.4	0.9	1.0	1.3	1.2	0.5	0.6	0.6	0.2	1.4	0.8	1.7	3.3	2.5

ตารางที่ ๒ ๒ ร้อยละของประชากรไทยอายุ 2-14 ปี ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ในเขต/นอกเขตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ						กลาง						ตะวันออกเฉียงเหนือ						ใต้						กทม.			
	ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	
25. น้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มชาสำเร็จรูป																												
จำนวนตัวอย่าง	474	478	952	487	500	987	463	478	941	499	483	982	481	485	966	482	488	970	434	432	866	460	460	920	430	449	879	
0-<1 ครั้ง/เดือน	27.2	32.4	29.8	27.2	28.4	27.8	19.8	20.2	20.0	16.4	21.3	18.8	21.0	19.5	20.3	21.5	20.0	20.8	25.4	24.9	25.1	22.0	20.1	21.1	20.0	19.7	19.9	
1-3 ครั้ง/เดือน	23.9	20.5	22.2	24.0	21.2	22.6	15.6	16.2	15.9	18.2	15.0	16.6	24.5	22.0	23.3	28.9	27.2	28.1	17.5	16.6	17.1	16.3	22.3	19.2	17.7	12.9	15.4	
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	27.5	24.0	25.7	29.2	28.2	28.7	23.8	20.4	22.2	25.9	23.6	24.7	26.9	21.9	24.6	26.4	24.3	25.4	27.5	27.3	27.4	35.0	29.2	32.2	18.2	27.2	22.6	
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	12.6	14.2	13.4	12.0	13.0	12.5	14.3	19.2	16.6	19.3	21.8	20.5	14.8	17.3	15.9	12.2	16.0	14.0	17.2	17.8	17.5	14.4	17.3	15.8	13.9	13.8	13.9	
1->1 ครั้ง/วัน	8.9	8.9	8.9	7.7	9.2	8.4	26.5	24.0	25.3	20.3	18.4	19.4	12.9	19.4	15.9	11.0	12.5	11.8	12.3	13.4	12.9	12.4	11.1	11.7	30.2	26.3	28.3	
26. น้ำผลไม้ น้ำผัก																												
จำนวนตัวอย่าง	475	477	952	487	499	986	462	478	940	504	483	987	482	486	968	482	488	970	434	430	864	457	461	918	429	449	878	
0-<1 ครั้ง/เดือน	39.5	39.2	39.3	40.2	38.4	39.3	44.6	37.1	41.0	47.2	41.5	44.4	31.9	37.6	34.5	49.7	41.6	45.8	38.8	33.4	36.1	45.6	38.4	42.1	40.9	39.5	40.2	
1-3 ครั้ง/เดือน	23.4	22.1	22.7	22.2	20.8	21.5	18.0	18.2	18.1	19.7	21.3	20.5	25.8	20.6	23.4	21.6	25.0	23.3	13.4	15.0	14.2	15.4	18.3	16.8	18.2	16.7	17.5	
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	21.7	22.6	22.2	22.8	24.1	23.4	17.8	21.6	19.7	15.3	18.9	17.1	21.2	21.0	21.1	16.0	15.7	15.8	27.4	29.4	28.4	20.2	25.2	22.7	19.6	21.0	20.3	
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	11.1	9.8	10.4	7.7	9.3	8.5	11.2	13.3	12.2	8.7	10.0	9.4	12.1	9.8	11.1	7.6	8.3	8.0	12.1	12.0	12.1	10.5	10.5	10.5	8.6	9.7	9.1	
1->1 ครั้ง/วัน	4.5	6.3	5.4	7.1	7.4	7.3	8.4	9.8	9.1	9.1	8.3	8.7	9.1	10.9	9.9	5.1	9.3	7.2	8.4	10.2	9.2	8.3	7.7	8.0	12.7	13.2	12.9	

ตารางที่ ๒ ๒ ร้อยละของประชากรไทยอายุ 2-14 ปี ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ในเขต/นอกเขตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ						ใต้						กทม.								
	ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล											
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม									
27. กาแฟ ชา โกโก้																											
จำนวนตัวอย่าง	474	476	950	487	499	986	464	479	943	503	480	983	483	488	971	480	489	969	428	432	860	457	460	917	430	449	879
0-<1 ครั้ง/เดือน	69.3	66.1	67.7	67.8	66.1	67.0	65.9	68.9	67.4	69.2	72.7	70.9	67.4	62.1	65.0	67.5	65.1	66.4	64.0	69.0	66.5	66.4	66.6	66.5	59.0	59.8	59.4
1-3 ครั้ง/เดือน	11.1	9.4	10.2	9.4	10.2	9.8	11.0	9.4	10.2	9.5	10.8	10.1	15.0	13.2	14.2	13.6	10.8	12.2	9.7	8.2	9.0	10.7	10.3	10.5	11.7	10.5	11.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	11.1	13.7	12.4	12.2	12.1	12.1	13.1	10.4	11.8	10.5	6.8	8.7	8.4	14.2	11.1	10.4	11.9	11.2	15.6	16.0	15.8	13.5	14.0	13.7	15.0	15.9	15.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.3	5.0	5.2	7.2	6.3	6.7	3.2	6.0	4.5	5.4	4.9	5.2	5.1	5.0	5.0	6.0	6.1	6.0	5.9	4.4	5.2	4.6	3.6	4.1	7.1	5.2	6.1
1->1 ครั้ง/วัน	3.2	5.8	4.5	3.6	5.3	4.4	6.9	5.3	6.1	5.4	4.8	5.1	4.1	5.5	4.8	2.5	6.2	4.3	4.8	2.4	3.6	4.8	5.5	5.2	7.3	8.7	8.0
28. เครื่องดื่มเสริมอาหาร																											
จำนวนตัวอย่าง	475	476	951	486	498	984	464	476	940	501	482	983	483	486	969	480	486	966	430	430	860	460	459	919	427	451	878
0-<1 ครั้ง/เดือน	94.7	92.5	93.6	90.9	94.3	92.6	91.7	91.5	91.6	91.3	90.3	90.9	86.8	88.4	87.5	89.6	92.1	90.8	88.7	92.0	90.3	93.9	95.0	94.4	86.7	93.5	90.0
1-3 ครั้ง/เดือน	2.7	3.9	3.3	3.3	1.0	2.2	1.9	3.1	2.4	4.1	4.0	4.1	8.8	5.9	7.5	4.6	4.8	4.7	3.3	3.5	3.4	2.1	2.6	2.4	7.0	1.7	4.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	1.0	2.0	1.5	3.5	2.7	3.1	3.3	1.8	2.5	2.1	2.5	2.3	1.7	4.2	2.9	3.3	1.7	2.5	4.6	2.2	3.4	2.6	1.4	2.0	2.7	3.9	3.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.5	0.8	0.7	1.1	0.5	0.8	0.6	1.2	0.9	1.4	0.9	1.2	1.4	0.6	1.0	1.0	1.0	1.0	1.9	0.6	1.3	1.0	0.2	0.6	2.6	0.1	1.4
1->1 ครั้ง/วัน	1.1	0.7	0.9	1.3	1.5	1.4	2.5	2.4	2.5	1.0	2.3	1.7	1.3	0.9	1.1	1.6	0.4	1.0	1.4	1.7	1.5	0.4	0.9	0.6	1.1	0.8	0.9

ตารางที่ ๒ ๒ ร้อยละของประชากรไทยอายุ 2-14 ปี ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ในเขต/นอกเขตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ			กลาง						ตะวันออกเฉียงเหนือ						ใต้						กทม.					
	ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล					
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม			
29. คุณก็ ขนมนึ่งสอได้ ขนมหัก पैพาย																											
จำนวนตัวอย่าง	475	478	953	487	498	985	465	478	943	503	481	984	482	488	970	481	488	969	434	430	864	459	459	918	430	449	879
0-<1 ครั้ง/เดือน	34.3	33.6	33.9	45.4	42.1	43.8	37.9	27.4	32.9	39.4	33.3	36.4	32.8	27.4	30.3	47.0	43.6	45.4	32.0	29.3	30.7	37.5	34.8	36.2	28.3	25.0	26.7
1-3 ครั้ง/เดือน	29.9	27.8	28.9	27.5	25.9	26.7	21.6	27.9	24.6	25.0	28.2	26.6	29.9	30.5	30.2	27.5	25.8	26.7	23.8	26.4	25.1	21.9	25.2	23.5	26.0	27.6	26.8
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	23.8	25.0	24.4	17.2	21.5	19.4	23.2	24.5	23.8	23.3	23.0	23.2	22.4	22.1	22.2	17.9	16.3	17.1	28.9	28.5	28.7	27.0	26.5	26.8	27.8	27.4	27.6
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	7.7	10.2	9.0	6.7	6.9	6.8	10.9	13.5	12.2	7.6	8.5	8.0	8.0	10.0	8.9	3.3	7.7	5.5	10.5	10.3	10.4	9.3	9.6	9.5	9.6	10.0	9.8
1->1 ครั้ง/วัน	4.2	3.4	3.8	3.2	3.6	3.4	6.4	6.7	6.6	4.8	7.0	5.8	7.0	9.9	8.4	4.3	6.6	5.4	4.7	5.5	5.1	4.3	3.8	4.1	8.2	9.9	9.0
30. ไอศกรีม																											
จำนวนตัวอย่าง	475	477	952	488	500	988	464	478	942	503	482	985	483	490	973	481	488	969	432	432	864	458	461	919	429	451	880
0-<1 ครั้ง/เดือน	13.8	14.1	14.0	14.2	15.3	14.7	13.3	11.6	12.5	11.0	11.1	11.0	13.5	12.5	13.0	16.7	14.9	15.8	11.6	10.7	11.2	14.8	11.0	12.9	9.3	7.3	8.3
1-3 ครั้ง/เดือน	22.3	21.0	21.7	21.3	22.5	21.9	19.8	15.0	17.5	21.6	21.5	21.6	23.1	22.2	22.7	28.4	28.2	28.3	16.2	14.8	15.5	18.1	16.9	17.5	20.0	18.4	19.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	34.5	34.2	34.4	36.5	32.4	34.5	27.7	28.2	27.9	30.6	32.0	31.3	35.4	30.7	33.2	30.7	28.0	29.3	38.7	36.1	37.4	36.2	35.8	36.0	28.5	32.4	30.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	19.9	21.5	20.7	16.4	18.9	17.7	22.1	26.3	24.1	19.7	20.6	20.1	18.4	17.7	18.0	13.8	16.5	15.1	19.2	21.8	20.5	18.9	17.7	18.3	20.1	17.4	18.7
1->1 ครั้ง/วัน	9.4	9.3	9.4	11.6	10.8	11.2	17.2	19.1	18.1	17.2	14.8	16.0	9.7	16.9	13.1	10.4	12.5	11.4	14.3	16.5	15.4	12.0	18.6	15.3	22.2	24.6	23.3

ตารางที่ ๒ 2 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 2-14 ปี ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ในเขต/นอกเขตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ			กลาง						ตะวันออกเฉียงเหนือ						ใต้						กทม.					
	ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล								
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม						
31. ปลาหมึกเส้น ปลาเส้น																											
จำนวนตัวอย่าง	474	478	952	487	500	987	465	476	941	503	482	985	484	490	974	481	488	969	433	432	865	458	458	916	429	451	880
0-<1 ครั้ง/เดือน	36.5	36.5	36.5	34.3	31.7	33.0	47.3	40.1	43.8	43.6	39.9	41.8	36.9	34.8	35.9	40.7	43.3	42.0	39.9	43.1	41.5	41.5	39.0	40.5	45.0	38.8	42.0
1-3 ครั้ง/เดือน	28.4	22.8	25.6	31.9	27.9	29.9	20.0	21.4	20.7	23.9	25.9	24.9	33.8	25.7	30.1	32.6	32.6	32.6	24.7	18.9	21.8	23.6	19.3	21.5	23.3	25.1	24.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	22.0	27.4	24.8	22.5	26.2	24.3	17.0	20.1	18.5	20.5	18.3	19.4	18.9	21.6	20.2	18.2	15.6	16.9	21.5	28.8	25.1	23.9	28.7	26.2	17.3	24.3	20.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	9.6	10.1	9.9	7.6	10.3	8.9	11.7	9.3	10.6	7.7	9.5	8.6	6.4	10.3	8.2	5.7	4.5	5.1	9.1	6.6	7.8	8.5	9.4	8.9	7.5	5.6	6.6
1->1 ครั้ง/วัน	3.5	3.1	3.3	3.8	4.0	3.9	4.0	9.2	6.5	4.4	6.4	5.4	4.0	7.5	5.7	2.9	4.1	3.5	4.9	2.7	3.8	2.1	3.6	2.9	6.9	6.2	6.6
32. ถั่วอบกรอบ ถั่วต้ม ถั่วคั่ว																											
จำนวนตัวอย่าง	475	478	953	488	500	988	465	477	942	502	481	983	484	490	974	480	486	966	432	431	863	458	459	917	429	452	881
0-<1 ครั้ง/เดือน	50.2	55.2	52.7	47.0	48.6	47.8	58.0	50.6	54.4	48.1	47.0	47.6	45.8	41.5	43.8	43.7	41.7	42.7	39.9	44.9	42.3	39.8	41.5	40.7	52.3	51.0	51.7
1-3 ครั้ง/เดือน	26.4	22.0	24.2	28.0	23.5	25.8	15.9	22.1	18.8	26.5	26.8	26.6	27.1	33.9	30.3	30.7	34.2	32.4	25.4	18.1	21.8	23.6	26.2	24.9	17.7	20.6	19.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	15.6	16.6	16.1	19.2	18.5	18.8	17.0	17.6	17.3	15.3	15.0	15.1	19.8	15.9	18.0	17.6	12.7	15.2	24.4	26.5	25.5	27.2	23.3	25.2	18.4	19.2	18.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.8	4.8	5.3	5.0	6.8	5.9	6.9	4.5	5.8	6.8	6.8	6.8	4.2	4.3	4.2	3.8	7.3	5.5	6.4	7.8	7.1	7.5	6.7	7.1	7.5	5.2	6.4
1->1 ครั้ง/วัน	2.0	1.4	1.7	0.9	2.7	1.7	2.3	5.2	3.7	3.4	4.5	3.9	3.1	4.5	3.7	4.2	4.3	4.2	4.0	2.7	3.4	1.9	2.4	2.1	4.0	3.9	4.0

ตารางที่ ๒ ๒ ร้อยละของประชากรไทยอายุ 2-14 ปี ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ในเขต/นอกเขตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ			กลาง												ตะวันออกเฉียงเหนือ						ใต้						กทม.		
	ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล					
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม			
33. ขนมกรุบกรอบ เช่น มันฝรั่งแผ่นทอด ข้าวเกรียบกุ้ง																														
จำนวนตัวอย่าง	474	478	952	488	500	988	464	478	942	504	482	986	481	487	968	481	486	967	433	430	863	460	461	921	428	452	880			
0-<1 ครั้ง/เดือน	15.3	14.6	15.0	11.1	11.7	11.4	16.3	19.6	17.9	15.8	11.4	13.6	20.5	10.8	16.0	16.0	18.1	17.1	16.1	18.4	17.2	15.1	16.0	15.6	12.7	12.3	12.5			
1-3 ครั้ง/เดือน	16.2	14.5	15.4	14.4	13.7	14.1	14.6	15.6	15.1	15.1	15.2	15.1	18.3	17.9	18.1	16.3	14.2	15.3	14.8	12.1	13.5	13.1	13.4	13.2	17.4	12.0	14.8			
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	20.6	24.8	22.7	24.8	22.5	23.7	24.5	18.8	21.8	20.2	21.9	21.0	21.1	26.7	23.7	19.2	21.9	20.5	32.4	26.2	29.3	24.8	27.1	25.9	25.0	24.0	24.5			
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	22.5	24.4	23.4	24.6	22.8	23.7	18.1	19.6	18.8	20.0	21.5	20.7	17.7	17.0	17.4	17.6	17.6	17.6	16.4	20.2	18.2	21.5	15.1	18.3	12.9	16.5	14.7			
1->1 ครั้ง/วัน	25.4	21.7	23.6	25.1	29.3	27.2	26.5	26.4	26.4	28.9	30.1	29.5	22.5	27.7	24.9	30.9	28.1	29.5	20.4	23.1	21.8	25.5	28.5	27.0	32.0	35.1	33.5			
34. ลูกอมช็อกโกแลต																														
จำนวนตัวอย่าง	475	478	953	486	500	986	465	478	943	503	482	985	482	490	972	481	489	970	433	432	865	460	460	920	430	452	882			
0-<1 ครั้ง/เดือน	36.5	34.7	35.6	26.1	27.8	26.9	28.5	24.7	26.7	27.4	23.3	25.4	25.0	20.3	22.8	16.2	14.3	15.3	25.2	23.8	24.5	19.9	18.9	19.4	26.4	21.1	23.8			
1-3 ครั้ง/เดือน	17.9	15.4	16.6	15.2	11.5	13.4	16.7	16.7	16.7	14.1	18.0	16.0	21.0	22.2	21.6	20.5	18.7	19.6	14.3	15.5	14.9	18.6	13.4	16.0	16.0	14.7	15.4			
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	20.6	21.8	21.2	26.6	27.9	27.2	21.2	18.8	20.0	23.1	21.5	22.3	23.6	22.4	23.0	28.0	28.6	28.3	31.9	30.4	31.1	32.8	30.0	31.4	24.5	20.0	22.3			
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	14.8	18.1	16.4	16.1	16.4	16.2	14.0	17.8	15.8	16.4	18.9	17.6	15.4	15.5	15.4	15.0	18.5	16.7	13.5	14.5	14.0	11.5	14.8	13.1	9.9	17.5	13.6			
1->1 ครั้ง/วัน	10.2	10.1	10.2	16.0	16.5	16.3	19.6	22.0	20.7	19.1	18.4	18.8	15.1	19.6	17.2	20.3	20.0	20.1	15.1	15.8	15.4	17.3	22.9	20.0	23.1	26.8	24.9			

ตารางที่ ๒ ๒ ร้อยละของประชากรไทยอายุ 2-14 ปี ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ในเขต/นอกเขตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง								ตะวันออกเฉียงเหนือ								ใต้				กทม.		
	ในเขตเทศบาล				นอกเขตเทศบาล				ในเขตเทศบาล				นอกเขตเทศบาล				ในเขตเทศบาล				นอกเขตเทศบาล				ในเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม			
37. ผลไม้กระป๋อง																											
จำนวนตัวอย่าง	474	477	951	486	498	984	465	478	943	504	483	987	481	488	969	480	489	969	433	432	865	460	460	920	430	452	882
0-<1 ครั้ง/เดือน	83.9	83.8	83.8	85.8	84.4	85.1	65.2	65.8	65.5	68.6	68.4	68.5	78.2	74.2	76.4	85.5	85.2	85.4	75.1	69.5	72.3	74.2	73.9	74.1	58.2	64.0	61.0
1-3 ครั้ง/เดือน	11.8	11.9	11.8	9.2	8.7	9.0	18.6	18.5	18.5	17.8	16.5	17.2	17.8	16.6	17.3	7.4	8.7	8.0	16.0	18.3	17.1	17.4	15.2	16.3	27.3	19.3	23.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	2.6	2.5	2.6	3.7	4.8	4.2	10.5	10.3	10.4	8.8	9.5	9.2	2.3	4.9	3.5	4.4	2.5	3.5	6.8	9.2	8.0	5.7	8.3	7.0	11.0	9.2	10.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.9	1.3	1.1	0.6	0.8	0.7	4.0	3.4	3.7	3.1	4.5	3.8	1.3	3.5	2.3	1.8	2.0	1.9	2.2	2.1	2.1	0.9	2.0	1.4	1.9	4.1	3.0
1->1 ครั้ง/วัน	0.8	0.5	0.7	0.7	1.4	1.0	1.8	2.1	2.0	1.7	1.1	1.4	0.3	0.8	0.5	0.9	1.6	1.2	0.0	0.9	0.4	1.8	0.6	1.2	1.7	3.4	2.5
38. ผลไม้แห้ง เช่น ลูกเกด ลูกพรุน ลูกท้อ พุทราแห้ง																											
จำนวนตัวอย่าง	474	478	952	487	499	986	465	479	944	504	482	986	484	490	974	482	489	971	434	431	865	460	461	921	429	452	881
0-<1 ครั้ง/เดือน	73.0	73.2	73.1	76.1	70.1	73.2	60.4	64.7	62.5	65.7	62.9	64.3	55.7	55.8	55.7	67.9	61.5	64.7	67.0	63.4	65.3	65.1	62.2	63.7	63.0	55.1	59.1
1-3 ครั้ง/เดือน	17.2	14.9	16.0	13.4	13.2	13.3	19.3	13.8	16.7	19.2	19.2	19.2	25.4	23.2	24.4	17.4	18.1	17.7	15.8	18.2	17.0	15.8	16.1	15.9	20.9	21.8	21.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	5.8	7.8	6.8	7.3	10.5	8.9	11.6	12.1	11.8	8.2	12.0	10.0	10.2	9.1	9.7	8.3	9.6	8.9	11.8	12.1	12.0	11.3	16.7	13.9	9.8	12.7	11.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.8	2.7	2.3	1.9	3.5	2.7	4.7	6.4	5.5	4.0	3.3	3.7	5.4	7.8	6.5	3.6	5.2	4.4	4.9	3.9	4.4	4.7	2.8	3.8	3.8	4.8	4.3
1->1 ครั้ง/วัน	2.1	1.4	1.7	1.4	2.7	2.0	4.0	3.0	3.5	3.0	2.6	2.8	3.3	4.1	3.7	2.9	5.7	4.2	0.4	2.4	1.4	3.2	2.2	2.7	2.5	5.7	4.1

ความถี่การบริโภค

กลุ่มอายุ 15-59 ปี และ ≥ 60 ปี

ตารางที่ ๓ 3 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2551-2

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ			อายุ 15 - 59 ปี			อายุ 60 ปีขึ้นไป			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
1. เนื้อวัว/เนื้อหมูไม่ติดมัน เนื้อไก่ เนื้อเป็ดไม่ติดหนัง															
จำนวนตัวอย่าง	9,712	10,695	20,407	5,219	5,996	11,215	4,493	4,699	9,192	5,109	5,945	11,054	4,603	4,750	9,353
0-<1 ครั้ง/เดือน	9.6	13.1	11.4	8.8	12.1	10.5	15.0	18.5	17.0	11.1	14.9	13.1	9.0	12.3	10.7
1-3 ครั้ง/เดือน	17.5	17.0	17.2	17.2	16.1	16.7	19.2	21.5	20.5	14.8	16.1	15.5	18.7	17.4	18.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	37.8	37.1	37.5	37.9	37.4	37.7	37.6	35.3	36.3	32.8	31.7	32.2	40.0	39.5	39.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	20.1	18.2	19.1	20.6	18.9	19.7	17.0	14.4	15.6	20.6	17.9	19.2	19.9	18.3	19.1
1->1 ครั้ง/วัน	14.9	14.7	14.8	15.5	15.5	15.5	11.1	10.3	10.7	20.7	19.3	20.0	12.4	12.5	12.5
2. เนื้อวัว/หมูติดมัน ไก่/เป็ดติดหนัง															
จำนวนตัวอย่าง	9,716	10,694	20,410	5,220	5,993	11,213	4,496	4,701	9,197	5,115	5,944	11,059	4,601	4,750	9,351
0-<1 ครั้ง/เดือน	20.8	34.7	27.9	19.4	33.1	26.3	29.8	42.9	37.0	24.8	41.3	33.4	19.1	31.7	25.5
1-3 ครั้ง/เดือน	21.4	21.4	21.4	21.2	21.4	21.3	22.9	21.6	22.2	18.7	19.4	19.1	22.6	22.3	22.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	33.9	26.9	30.3	34.7	27.3	31.0	28.7	24.9	26.6	30.6	21.3	25.8	35.3	29.4	32.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	14.5	10.3	12.3	14.9	11.0	12.9	11.5	6.5	8.7	13.6	9.8	11.6	14.8	10.5	12.6
1->1 ครั้ง/วัน	9.4	6.8	8.1	9.8	7.2	8.5	7.1	4.2	5.5	12.3	8.2	10.1	8.2	6.1	7.1

ตารางที่ ๓ 3 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ			อายุ 15 - 59 ปี			อายุ 60 ปีขึ้นไป			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
3. ผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์ที่ผ่านกระบวนการกลุ่มที่ 1 เช่น ไส้กรอก ไส้กรอกอีสาน เบคอน แฮม กุนเชียง หมูยอ แหนม															
จำนวนตัวอย่าง	9,717	10,699	20,416	5,224	5,998	11,222	4,493	4,701	9,194	5,114	5,949	11,063	4,603	4,750	9,353
0-<1 ครั้ง/เดือน	43.6	49.7	46.7	40.9	46.7	43.8	61.5	65.5	63.7	46.2	50.3	48.3	42.6	49.4	46.0
1-3 ครั้ง/เดือน	28.8	27.3	28.0	29.6	28.0	28.8	23.2	23.5	23.4	27.2	26.8	27.0	29.5	27.5	28.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	20.0	17.4	18.7	21.1	18.9	20.0	13.2	9.1	11.0	18.3	16.2	17.2	20.8	17.9	19.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.5	3.8	4.1	5.0	4.2	4.6	1.3	1.5	1.4	5.0	3.8	4.4	4.3	3.7	4.0
1->1 ครั้ง/วัน	3.0	2.0	2.5	3.4	2.3	2.8	0.7	0.3	0.5	3.4	2.9	3.2	2.9	1.5	2.2
4. ผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์ที่ผ่านกระบวนการกลุ่มที่ 2 เช่น หมูหยอง ปลาเค็มเนื้อ/หมู/ปลาแดดเดียว															
จำนวนตัวอย่าง	9,719	10,690	20,409	5,223	5,993	11,216	4,496	4,697	9,193	5,116	5,945	11,061	4,603	4,744	9,347
0-<1 ครั้ง/เดือน	28.9	31.6	30.3	28.0	31.1	29.6	34.6	33.9	34.2	29.7	32.4	31.1	28.5	31.2	29.9
1-3 ครั้ง/เดือน	31.3	28.4	29.8	32.0	28.8	30.4	26.6	26.5	26.5	31.3	30.0	30.6	31.3	27.7	29.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	27.3	27.7	27.5	27.4	27.9	27.7	26.4	27.0	26.8	25.9	25.6	25.7	27.9	28.7	28.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	8.1	7.9	8.0	8.0	7.8	7.9	8.8	8.3	8.5	8.4	7.6	8.0	8.0	8.0	8.0
1->1 ครั้ง/วัน	4.4	4.4	4.4	4.6	4.5	4.5	3.6	4.3	4.0	4.7	4.5	4.6	4.3	4.4	4.4

ตารางที่ ๓ 3 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ			อายุ 15 - 59 ปี			อายุ 60 ปีขึ้นไป			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
5. ปลาชนิดต่างๆ เช่น ปลาน้ำจืด ปลาทะเล															
จำนวนตัวอย่าง	9,711	10,687	20,398	5,221	5,994	11,215	4,490	4,693	9,183	5,111	5,942	11,053	4,600	4,745	9,345
0-<1 ครั้ง/เดือน	5.0	6.8	5.9	4.9	7.0	6.0	5.4	5.7	5.5	6.2	7.5	6.9	4.5	6.4	5.5
1-3 ครั้ง/เดือน	12.5	12.0	12.3	12.9	12.5	12.7	9.7	9.7	9.7	13.8	13.3	13.5	11.9	11.5	11.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	34.4	34.0	34.2	35.1	34.7	34.9	30.2	30.4	30.3	34.2	33.5	33.8	34.5	34.3	34.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	29.6	27.7	28.6	29.4	27.5	28.4	31.0	28.7	29.7	28.6	27.6	28.0	30.1	27.7	28.9
1->1 ครั้ง/วัน	18.5	19.5	19.0	17.7	18.4	18.1	23.7	25.6	24.7	17.2	18.2	17.7	19.0	20.2	19.6
6. กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก															
จำนวนตัวอย่าง	9,703	10,685	20,388	5,218	5,991	11,209	4,485	4,694	9,179	5,106	5,945	11,051	4,597	4,740	9,337
0-<1 ครั้ง/เดือน	30.5	36.9	33.8	28.0	33.4	30.7	46.7	55.4	51.5	24.5	31.3	28.1	33.1	39.4	36.3
1-3 ครั้ง/เดือน	29.4	27.4	28.4	29.7	28.1	28.9	27.6	23.6	25.4	29.5	25.7	27.5	29.4	28.2	28.8
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	26.5	24.5	25.4	27.6	26.0	26.8	19.1	16.2	17.5	30.0	26.7	28.2	25.0	23.5	24.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	9.3	7.7	8.5	9.9	8.4	9.2	5.0	3.7	4.3	10.8	10.9	10.9	8.6	6.2	7.4
1->1 ครั้ง/วัน	4.3	3.6	4.0	4.7	4.1	4.4	1.6	1.2	1.4	5.2	5.4	5.3	3.9	2.8	3.4

ตารางที่ ๓ 3 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ			อายุ 15 - 59 ปี			อายุ 60 ปีขึ้นไป			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
7. ดัชนีเลือดหมู/เปิด/ไก่															
จำนวนตัวอย่าง	9,706	10,676	20,382	5,217	5,985	11,202	4,489	4,691	9,180	5,111	5,940	11,051	4,595	4,736	9,331
0-<1 ครั้ง/เดือน	33.2	40.4	36.9	30.9	37.1	34.0	48.0	58.4	53.7	34.6	42.4	38.7	32.6	39.6	36.2
1-3 ครั้ง/เดือน	29.8	26.4	28.1	30.1	26.9	28.5	27.7	23.8	25.5	27.1	26.0	26.6	31.0	26.6	28.8
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	27.0	23.8	25.3	28.3	25.5	26.9	18.6	14.4	16.3	26.2	20.9	23.4	27.3	25.1	26.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	6.6	6.3	6.4	6.9	7.0	7.0	4.4	2.6	3.4	8.1	6.5	7.3	5.9	6.2	6.1
1->1 ครั้ง/วัน	3.4	3.1	3.3	3.7	3.5	3.6	1.3	0.8	1.0	4.0	4.3	4.1	3.2	2.6	2.9
8. ไข่ทั้งฟองหรือเฉพาะไข่แดง															
จำนวนตัวอย่าง	9,704	10,662	20,366	5,218	5,978	11,196	4,486	4,684	9,170	5,111	5,927	11,038	4,593	4,735	9,328
0-<1 ครั้ง/เดือน	7.1	7.2	7.1	6.6	6.0	6.3	10.6	13.7	12.3	5.3	7.4	6.4	7.9	7.1	7.5
1-3 ครั้ง/เดือน	12.1	13.4	12.8	11.5	12.8	12.1	15.8	16.8	16.3	11.9	12.2	12.1	12.2	13.9	13.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	35.6	34.6	35.1	35.2	33.8	34.5	38.1	39.2	38.7	34.7	36.7	35.8	36.0	33.7	34.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	27.6	25.8	26.7	28.5	27.2	27.8	21.9	18.4	20.0	26.9	25.1	25.9	27.9	26.1	27.0
1->1 ครั้ง/วัน	17.6	19.0	18.3	18.2	20.4	19.3	13.7	11.9	12.7	21.2	18.7	19.9	16.1	19.2	17.7

ตารางที่ ๓ 3 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ			อายุ 15 - 59 ปี			อายุ 60 ปีขึ้นไป			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
9. ถั่วและผลิตภัณฑ์ (ไม่รวมเครื่องดื่ม) เช่น ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลิสง เต้าหู้ โปรตีนเกษตร															
จำนวนตัวอย่าง	9,715	10,682	20,397	5,226	5,988	11,214	4,489	4,694	9,183	5,114	5,938	11,052	4,601	4,744	9,345
0-<1 ครั้ง/เดือน	38.0	36.7	37.3	37.1	35.3	36.2	43.8	44.0	43.9	29.5	30.6	30.0	41.6	39.4	40.5
1-3 ครั้ง/เดือน	27.4	24.0	25.6	27.5	23.9	25.7	26.1	24.6	25.3	27.0	23.1	24.9	27.5	24.4	25.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	22.2	24.8	23.5	22.6	25.3	24	19.3	22.5	21.1	27.0	27.8	27.4	20.1	23.5	21.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	7.4	9.2	8.3	7.5	9.8	8.6	6.9	6.1	6.5	9.2	11.3	10.3	6.7	8.2	7.5
1->1 ครั้ง/วัน	5.1	5.4	5.2	5.3	5.8	5.6	4.0	2.8	3.4	7.4	7.3	7.4	4.1	4.5	4.3
10. ข้าวขาว/ข้าวขัดสี															
จำนวนตัวอย่าง	9,699	10,678	20,377	5,214	5,986	11,200	4,485	4,692	9,177	5,104	5,939	11,039	4,595	4,734	9,338
0-<1 ครั้ง/เดือน	6.8	5.7	6.3	6.8	5.6	6.2	6.9	6.5	6.7	3.8	4.5	4.1	8.1	6.3	7.2
1-3 ครั้ง/เดือน	6.9	5.7	6.3	7.0	5.8	6.4	6.4	5.1	5.7	3.7	3.0	3.3	8.3	6.9	7.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	7.7	8.1	7.9	7.6	8.2	7.9	8.5	8.0	8.2	5.0	4.5	4.8	8.9	9.8	9.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.6	5.6	5.6	5.6	5.9	5.8	5.3	4.2	4.7	5.6	6.1	5.9	5.5	5.5	5.5
1->1 ครั้ง/วัน	73.0	74.8	73.9	73.0	74.5	73.8	72.9	76.2	74.7	81.9	82.0	81.9	69.1	71.5	70.3

ตารางที่ ๓ 3 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ			อายุ 15 - 59 ปี			อายุ 60 ปีขึ้นไป			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
11. ข้าวกล้อง/ข้าวซ้อมมือ															
จำนวนตัวอย่าง	9,698	10,671	20,369	5,216	5,982	11,198	4,482	4,689	9,171	5,105	5,935	11,040	4,593	4,736	9,329
0-<1 ครั้ง/เดือน	81.2	80.5	80.9	80.8	80.2	80.5	83.9	82.2	83	73.2	69.9	71.5	84.6	85.4	85
1-3 ครั้ง/เดือน	6.7	5.7	6.2	7.1	5.9	6.5	4.2	4.1	4.2	7.7	6.6	7.1	6.3	5.2	5.8
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	3.8	3.6	3.7	3.8	3.7	3.7	3.5	3.4	3.4	5.0	5.2	5.1	3.2	2.9	3.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.0	2.2	2.1	2.1	2.4	2.2	1.8	1.3	1.5	2.8	4.1	3.5	1.7	1.4	1.5
1->1 ครั้ง/วัน	6.3	8.0	7.2	6.3	7.8	7.0	6.6	9.0	8.0	11.3	14.2	12.8	4.2	5.1	4.7
12. ข้าวเหนียว															
จำนวนตัวอย่าง	9,700	10,670	20,370	5,218	5,985	11,203	4,482	4,685	9,167	5,107	5,935	11,042	4,593	4,735	9,328
0-<1 ครั้ง/เดือน	22.5	22.7	22.6	21.9	21.7	21.8	26	27.8	27.0	29.9	27.5	28.7	19.3	20.5	19.9
1-3 ครั้ง/เดือน	19.5	20.5	20.0	19.7	20.6	20.1	18.8	20.3	19.6	23.0	24.9	24.0	18.0	18.5	18.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	15.8	16.8	16.3	16.1	17.4	16.8	14.0	13.7	13.9	20.3	22.7	21.5	13.9	14.2	14.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	6.4	5.5	5.9	6.6	5.9	6.2	5.5	3.3	4.3	7.9	6.4	7.1	5.8	5.1	5.4
1->1 ครั้ง/วัน	35.8	34.5	35.1	35.8	34.4	35.1	35.8	34.9	35.3	18.9	18.6	18.7	43	41.7	42.4

ตารางที่ ๓ 3 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ			อายุ 15 - 59 ปี			อายุ 60 ปีขึ้นไป			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
13. ก๋วยเตี๋ยวต่างๆ ขนมนจีน															
จำนวนตัวอย่าง	9,693	10,668	20,361	5,213	5,984	11,197	4,480	4,684	9,164	5,104	5,930	11,034	4,589	4,738	9,327
0-<1 ครั้ง/เดือน	15.9	16.9	16.4	13.7	14.2	13.9	30.1	31.4	30.8	14.2	14.2	14.2	16.7	18.1	17.4
1-3 ครั้ง/เดือน	30.1	26.3	28.2	29.5	24.9	27.2	34.0	34.0	34.0	27.9	24.8	26.3	31.1	27.0	29.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	37.4	37.5	37.4	38.8	39.4	39.1	28.4	27.2	27.7	37.5	37.2	37.4	37.3	37.6	37.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	11.1	12.4	11.8	11.9	13.7	12.8	5.7	5.6	5.6	13.8	14.7	14.3	10.0	11.4	10.7
1->1 ครั้ง/วัน	5.5	6.9	6.2	6.0	7.8	6.9	1.8	2.0	1.9	6.6	9.1	7.9	5.0	5.9	5.5
14. ปะหมี่กึ่งสำเร็จรูป															
จำนวนตัวอย่าง	9,712	10,689	20,401	5,220	5,992	11,212	4,492	4,697	9,189	5,112	5,944	11,056	4,600	4,745	9,345
0-<1 ครั้ง/เดือน	40.9	49.5	45.3	36.9	44.7	40.8	66.9	74.9	71.4	43.2	52.0	47.8	39.9	48.3	44.2
1-3 ครั้ง/เดือน	26.6	23.4	24.9	27.7	24.9	26.3	19.9	15.2	17.3	27.5	22.6	24.9	26.2	23.7	25.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	21.6	19.0	20.2	23.3	21.0	22.1	10.6	8.0	9.2	19.4	16.7	18.0	22.5	20.0	21.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	7.4	5.6	6.5	8.3	6.4	7.3	1.7	1.3	1.5	7.1	5.9	6.5	7.5	5.4	6.5
1->1 ครั้ง/วัน	3.5	2.6	3.1	3.9	3.0	3.5	0.9	0.5	0.7	2.8	2.9	2.9	3.8	2.5	3.2

ตารางที่ ง 3 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ			อายุ 15 - 59 ปี			อายุ 60 ปีขึ้นไป			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
15. ขนมนึ่งขาว															
จำนวนตัวอย่าง	9,712	10,678	20,390	5,221	5,987	11,208	4,491	4,691	9,182	5,113	5,937	11,050	4,599	4,741	9,340
0-<1 ครั้ง/เดือน	49.3	47.4	48.3	48.6	46.2	47.4	53.7	53.4	53.5	41.3	42.6	42.0	52.8	49.5	51.1
1-3 ครั้ง/เดือน	21.6	21.0	21.3	22.0	21.5	21.7	18.5	18.7	18.6	22.9	20.1	21.4	21.0	21.4	21.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	17.2	19.1	18.2	17.7	19.3	18.5	14.4	18.1	16.4	20.7	21.2	21	15.7	18.1	16.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	6.5	6.9	6.7	6.6	7.3	6.9	6.3	5.0	5.6	8.0	8.4	8.2	5.9	6.3	6.1
1->1 ครั้ง/วัน	5.4	5.6	5.5	5.1	5.8	5.5	7.2	4.9	5.9	7.2	7.7	7.5	4.7	4.7	4.7
16. ขนมนึ่งโกลีฟ ขนมนึ่งธัญพืช															
จำนวนตัวอย่าง	9,706	10,677	20,383	5,216	5,985	11,201	4,490	4,692	9,182	5,108	5,935	11,043	4,598	4,742	9,340
0-<1 ครั้ง/เดือน	75.0	73.7	74.3	74.1	72.3	73.2	80.9	81.2	81.1	70.6	68.3	69.4	76.9	76.1	76.5
1-3 ครั้ง/เดือน	12.2	12.1	12.1	12.6	12.7	12.6	9.3	9.1	9.2	13.7	13.7	13.7	11.5	11.4	11.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	8.4	8.6	8.5	8.8	9.0	8.9	5.4	6.3	5.39	10.1	10.3	10.2	7.6	7.8	7.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.5	3.1	2.8	2.5	3.3	2.9	2.6	1.9	2.2	2.8	4.4	3.6	2.3	2.5	2.4
1->1 ครั้ง/วัน	2.0	2.6	2.3	2.0	2.8	2.4	1.8	1.6	1.7	2.7	3.4	3.1	1.7	2.2	1.9

ตารางที่ ๓ 3 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ			อายุ 15 - 59 ปี			อายุ 60 ปีขึ้นไป			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
17. อาหารทอด เช่น หมู/ไก่ทอด ทอดมัน กุ้งแชก ลูกชิ้นทอด แต้บหูลา															
จำนวนตัวอย่าง	9,697	10,663	20,360	5,213	5,980	11,193	4,484	4,683	9,167	5,105	5,927	11,032	4,592	4,736	9,328
0-<1 ครั้ง/เดือน	18.1	21.2	19.6	15.8	18.5	17.2	32.4	35.5	34.1	19.5	22.3	21.0	17.5	20.6	19.1
1-3 ครั้ง/เดือน	23.6	24.2	23.9	22.9	23.5	23.2	27.6	27.7	27.7	22.7	25.2	24.0	23.9	23.7	23.8
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	34.5	34.0	34.2	35.4	35.3	35.4	28.5	27.0	27.7	32.9	30.6	31.7	35.2	35.6	35.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	15.9	13.2	14.5	17.0	14.4	15.7	8.7	7.0	7.7	15.4	13.2	14.2	16.1	13.3	14.7
1->1 ครั้ง/วัน	8.0	7.5	7.7	8.8	8.3	8.6	2.9	2.8	2.8	9.6	8.8	9.2	7.3	6.9	7.1
18. อาหารจานด่วนตะวันตก เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์															
จำนวนตัวอย่าง	9,704	10,688	20,392	5,219	5,989	11,208	4,485	4,699	9,184	5,111	5,942	11,053	4,593	4,746	9,399
0-<1 ครั้ง/เดือน	90.7	91.9	91.3	89.7	90.8	90.2	97.4	97.7	97.6	85.8	87.4	86.6	92.9	93.9	93.4
1-3 ครั้ง/เดือน	6.3	5.5	5.9	7.1	6.3	6.6	1.6	1.5	1.6	9.9	8.6	9.2	4.8	4.1	4.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	1.8	1.8	1.8	2.0	2.0	2.0	0.4	0.5	0.5	2.9	2.8	2.8	1.4	1.3	1.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.7	0.5	0.6	0.7	0.6	0.6	0.5	0.2	0.3	0.8	0.7	0.7	0.6	0.4	0.5
1->1 ครั้ง/วัน	0.4	0.4	0.4	0.5	0.4	0.5	0.02	0.05	0.03	0.6	0.6	0.6	0.4	0.3	0.3

ตารางที่ ๓ 3 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ			อายุ 15 - 59 ปี			อายุ 60 ปีขึ้นไป			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
19. อาหารคาวประเภทแกงที่มีกะทิ/น้ำมัน เช่น แกงเผ็ด ต้มยำ แกงอ่อม ขนมน้ำเงี้ยว															
จำนวนตัวอย่าง	9,702	10,683	20,385	5,219	5,991	11,210	4,483	4,692	9,175	5,108	5,938	11,046	4,954	4,745	9,339
0-<1 ครั้ง/เดือน	20.8	26.6	23.8	19.2	24.5	21.9	31.0	37.9	34.9	21.7	27.9	25	20.4	26.1	23.3
1-3 ครั้ง/เดือน	25.2	27.6	26.4	25.3	27.8	26.6	24.7	26.4	25.6	24.5	27.6	26.1	25.6	27.5	26.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	32.3	28.8	30.5	32.4	29.4	30.9	31.6	25.5	28.2	33.2	28.9	30.9	31.9	28.8	30.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	14.3	10.5	12.3	15.1	11.1	13.1	8.9	7.2	8.0	13.3	9.5	11.3	14.7	10.9	12.8
1->1 ครั้ง/วัน	7.4	6.6	7.0	8.0	7.2	7.6	3.8	3.0	3.3	7.3	6.2	6.7	7.5	6.7	7.1
20. ปลา ร้า ปลาเฒ่า น้าบูดู ถั่วเน่า															
จำนวนตัวอย่าง	9,704	10,682	20,386	5,218	5,985	11,203	4,486	4,697	9,183	5,106	5,936	11,042	4,598	4,746	9,344
0-<1 ครั้ง/เดือน	37.7	36.4	37.1	37.6	36.1	36.8	38.7	38.3	38.5	52.6	49.9	51.2	31.3	30.4	30.8
1-3 ครั้ง/เดือน	13.8	13.6	13.7	14.0	13.8	13.9	12.6	12.6	12.6	14.9	15.8	15.4	13.3	12.6	13.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	15.1	14.6	14.8	15.4	15.0	15.2	12.6	12.5	12.6	15.1	13.8	14.4	15.1	15.0	15.0
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	12.6	11.5	12.0	12.8	11.5	12.2	11.3	11.4	11.3	8.6	9.7	9.2	14.3	12.3	13.3
1->1 ครั้ง/วัน	20.8	23.8	22.4	20.2	23.6	21.9	24.8	25.3	25.1	8.9	10.9	9.9	25.9	29.7	27.9

ตารางที่ ๓ 3 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ			อายุ 15 - 59 ปี			อายุ 60 ปีขึ้นไป			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
21. น้ำพริก เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกหนุม น้ำพริกปลาป่น น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกตาแดง น้ำพริกलगเรือ															
จำนวนตัวอย่าง	9,715	10,693	20,408	5,224	5,994	11,218	4,491	4,699	9,190	5,113	5,947	11,060	4,602	4,746	9,348
0-<1 ครั้ง/เดือน	10.3	9.2	9.7	10.4	9.1	9.7	9.5	9.8	9.7	14.5	11.4	12.9	8.5	8.2	8.4
1-3 ครั้ง/เดือน	13.9	13.6	13.8	14.3	13.8	14.1	11.5	12.4	12.0	19.1	16.3	17.6	11.7	12.4	12.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	28.8	30.9	29.9	28.9	30.9	29.9	28.2	30.7	29.6	28.5	33.5	31.1	29.0	29.7	29.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	22.9	22.9	22.9	23.0	23.2	23.1	22.2	21.3	21.7	21.5	22.0	21.7	23.5	23.4	23.4
1->1 ครั้ง/วัน	24.1	23.4	23.7	23.4	22.9	23.2	28.7	25.7	27.1	16.4	16.8	16.6	27.4	26.3	26.8
22. ผลไม้รสหวาน เช่น ฝรั่ง ลองกอง ทุเรียน ลำไย ลิ้นจี่ ขนุน ฯลฯ															
จำนวนตัวอย่าง	9,710	10,691	20,401	5,226	5,994	11,220	4,484	4,697	9,181	5,111	5,942	11,053	4,599	4,749	9,348
0-<1 ครั้ง/เดือน	8.5	8.6	8.6	8.3	8.2	8.3	9.7	10.7	10.3	10.4	11.4	10.9	7.7	7.4	7.5
1-3 ครั้ง/เดือน	18.7	16.0	17.3	18.8	16.1	17.4	17.8	15.4	16.5	19.4	16.9	18.1	18.4	15.5	16.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	38.8	35.7	37.2	38.6	35.4	37.0	40.0	37.2	38.4	35.5	30.0	32.6	40.2	38.2	39.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	19.9	19.7	19.8	20.3	20.2	20.2	17.4	17.0	17.2	18.7	19.4	19.1	20.4	19.8	20.1
1->1 ครั้ง/วัน	14.1	20.1	17.2	14.0	20.2	17.1	15.1	19.8	17.7	16.0	22.3	19.3	13.3	19.1	16.3

ตารางที่ ๓ 3 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ			อายุ 15 - 59 ปี			อายุ 60 ปีขึ้นไป			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
23. ผลไม้รสไม่หวาน/หวานน้อย เช่น ฝรั่ง ชมพู่ มะม่วงดิบ แอปเปิ้ล แก้วมังกร ฯลฯ															
จำนวนตัวอย่าง	9,721	10,693	20,414	5,227	5,996	11,223	4,494	4,697	9,191	5,116	5,945	11,061	4,605	4,748	9,353
0-<1 ครั้ง/เดือน	15.4	12.2	13.8	13.6	10.3	11.9	27.0	22.6	24.6	14.6	11.1	12.8	15.8	12.7	14.2
1-3 ครั้ง/เดือน	23.6	18.7	21.1	23.7	18.0	20.8	23.2	22.4	22.7	21.1	16.0	18.4	24.7	19.9	22.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	37.3	36.5	36.9	38.1	37.1	37.6	32.0	32.9	32.5	35.1	33.5	34.3	38.2	37.8	38.0
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	14.4	17.6	16.1	14.8	18.6	16.7	11.8	12.3	12.1	16.8	19.9	18.4	13.4	16.5	15.0
1->1 ครั้ง/วัน	9.3	15.1	12.3	9.8	16.0	13.0	6.0	9.8	8.1	12.4	19.6	16.2	8.0	13.0	10.5
24. ผลไม้กวนฉาบ เช่น สับประรดกวน ก้อยฉาบ															
จำนวนตัวอย่าง	9,709	10,673	20,382	5,221	5,981	11,202	4,488	4,692	9,180	5,110	5,940	11,050	4,599	4,733	9,332
0-<1 ครั้ง/เดือน	68.7	69.8	69.3	67.2	68.2	67.7	78.2	78.3	78.2	72.4	75.3	73.9	67.1	67.3	67.2
1-3 ครั้ง/เดือน	19.7	17.1	18.3	20.6	17.6	19.1	13.6	14.3	14.0	18.1	15.2	16.6	20.4	17.9	19.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	8.6	9.6	9.1	8.9	10.3	9.6	6.6	5.9	6.2	7.1	6.4	6.7	9.2	11.1	10.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.1	2.4	2.2	2.2	2.7	2.5	1.1	0.7	0.8	1.8	2.1	1.9	2.2	2.5	2.3
1->1 ครั้ง/วัน	1.0	1.2	1.1	1.1	1.2	1.2	0.6	0.8	0.7	0.7	1.0	0.9	1.2	1.3	1.2

ตารางที่ ๓ 3 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ			อายุ 15 - 59 ปี			อายุ 60 ปีขึ้นไป			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
25. ผลไม้เชื่อม เช่น สาคูเชื่อม กล้วยเชื่อม มะตูมเชื่อม															
จำนวนตัวอย่าง	9,709	10,685	20,394	5,220	5,988	11,208	4,489	4,697	9,186	5,111	5,941	11,052	4,598	4,744	9,342
0-<1 ครั้ง/เดือน	73.3	78.9	76.2	72.5	78.3	75.4	78.7	82.3	80.7	75.4	80.8	78.2	72.4	78.1	75.3
1-3 ครั้ง/เดือน	17.1	13.1	15	17.6	13.4	15.5	13.6	11.4	12.3	16.8	12.3	14.4	17.2	13.5	15.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	7.7	5.9	6.8	7.9	6.0	7.0	6.5	5.2	5.8	6.0	4.9	5.4	8.5	6.3	7.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.4	1.4	1.4	1.4	1.5	1.5	0.9	0.9	0.9	1.2	1.3	1.2	1.4	1.5	1.5
1->1 ครั้ง/วัน	0.5	0.7	0.6	0.6	0.8	0.7	0.4	0.3	0.3	0.7	0.8	0.7	0.5	0.6	0.6
26. ผักและผลไม้หมักดอง															
จำนวนตัวอย่าง	9,708	10,694	20,402	5,223	5,993	11,216	4,485	4,701	9,186	5,113	5,946	11,059	4,595	4,748	9,343
0-<1 ครั้ง/เดือน	58.8	64.7	61.8	56.4	62.1	59.3	74.3	78.2	76.5	66.0	69.2	67.7	55.6	62.6	59.2
1-3 ครั้ง/เดือน	24.2	20.1	22.1	25.4	21.1	23.2	16.7	14.8	15.7	20.9	17.6	19.2	25.7	21.3	23.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	12.9	11.4	12.1	13.7	12.5	13.1	7.5	5.9	6.6	10.2	9.5	9.9	14.0	12.3	13.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.8	2.3	2.5	3.1	2.6	2.8	1.1	0.8	1.0	1.8	2.1	2.0	3.2	2.3	2.8
1->1 ครั้ง/วัน	1.4	1.5	1.4	1.5	1.7	1.6	0.3	0.3	0.3	1.1	1.6	1.3	1.5	1.5	1.5

ตารางที่ ๓ 3 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ			อายุ 15 - 59 ปี			อายุ 60 ปีขึ้นไป			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
27. ผลไม้กระป๋อง															
จำนวนตัวอย่าง	9,707	10,688	20,395	5,219	5,990	11,209	4,488	4,698	9,186	5,109	5,940	11,049	4,598	4,748	9,346
0-<1 ครั้ง/เดือน	84.0	87.4	85.7	83.3	86.7	85.0	88.4	91.1	89.9	82.0	85.6	83.8	84.9	88.2	86.6
1-3 ครั้ง/เดือน	11.3	9.1	10.2	11.7	9.5	10.6	9.1	7.1	8.0	13.3	10.7	11.9	10.5	8.4	9.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	3.2	2.5	2.9	3.4	2.7	3.1	1.8	1.5	1.6	3.4	2.8	3.1	3.1	2.4	2.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.0	0.7	0.8	1.1	0.8	0.9	0.7	0.2	0.4	0.9	0.6	0.7	1.1	0.7	0.9
1->1 ครั้ง/วัน	0.5	0.3	0.4	0.5	0.4	0.4	0.1	0.2	0.1	0.5	0.4	0.5	0.4	0.3	0.4
28. ผลไม้แห้ง เช่น ลูกเกด ลูกพรุน ลูกท้อ พุทราแห้ง															
จำนวนตัวอย่าง	9,714	10,685	20,399	5,221	5,989	11,210	4,493	4,696	9,189	5,114	5,940	11,054	4,600	4,745	9,345
0-<1 ครั้ง/เดือน	80.6	82.4	81.5	79.1	81.0	80.1	89.8	90.4	90.1	78.6	79.2	78.9	81.4	83.9	82.7
1-3 ครั้ง/เดือน	13.2	11.1	12.1	14.1	11.9	13.0	7.5	6.7	7.0	14.8	12.7	13.7	12.5	10.3	11.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	4.0	4.3	4.1	4.3	4.7	4.5	1.7	2.1	1.9	4.6	5.2	4.9	3.7	3.9	3.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.3	1.2	1.3	1.4	1.4	1.4	0.3	0.5	0.4	0.9	1.6	1.3	1.4	1.1	1.2
1->1 ครั้ง/วัน	1.0	1.0	1.0	1.1	1.1	1.1	0.8	0.3	0.5	1.1	1.3	1.2	1.0	0.8	0.9

ตารางที่ ๓ 3 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ			อายุ 15 - 59 ปี			อายุ 60 ปีขึ้นไป			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
29. นมสด/โยเกิร์ตชนิดถ้วยไม่ปรุงแต่งรส															
จำนวนตัวอย่าง	9,699	10,668	20,367	5,217	5,981	11,198	4,482	4,687	9,169	5,102	5,927	11,029	4,597	4,741	9,338
0-<1 ครั้ง/เดือน	58.3	53.3	55.7	57.1	50.6	53.8	66	67.7	66.9	54.4	49.2	51.7	59.9	55.1	57.5
1-3 ครั้ง/เดือน	14.8	13.1	13.9	15.3	13.8	14.5	11.8	9.3	10.4	14.0	14.1	14.1	15.2	12.6	13.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	15.2	17.5	16.4	15.7	18.4	17.1	12.2	12.4	12.3	15.6	17.0	16.3	15.1	17.7	16.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.8	6.6	6.3	6.1	7.1	6.6	4.1	4.1	4.1	6.6	7.6	7.1	5.5	6.2	5.9
1->1 ครั้ง/วัน	5.9	9.6	7.8	5.8	10.1	8.0	6.0	6.5	6.3	9.4	12.2	10.9	4.3	8.4	6.4
30. นมหวาน/นมปรุงแต่งรส /โยเกิร์ตชนิดถ้วยปรุงแต่งรส															
จำนวนตัวอย่าง	9,707	10,688	20,395	5,219	5,992	11,211	4,488	4,696	9,184	5,115	5,944	11,059	4,592	4,744	9,336
0-<1 ครั้ง/เดือน	48.2	50.8	49.5	47.0	48.8	47.9	56.0	61.3	59.0	48.5	53.6	51.2	48.1	49.5	48.8
1-3 ครั้ง/เดือน	18.9	15.4	17.1	19.4	16.1	17.8	15.4	11.2	13.1	17.2	14.5	15.8	19.6	15.7	17.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	19.2	18.0	18.6	19.7	18.6	19.1	15.9	15.1	15.5	18.2	15.4	16.8	19.6	19.2	19.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	6.8	7.6	7.2	7.2	8.1	7.6	4.8	4.6	4.7	7.5	8.2	7.8	6.5	7.3	6.9
1->1 ครั้ง/วัน	6.9	8.3	7.6	6.7	8.4	7.6	7.9	7.7	7.8	8.5	8.3	8.4	6.2	8.3	7.3

ตารางที่ ๓ 3 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ			อายุ 15 - 59 ปี			อายุ 60 ปีขึ้นไป			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
31. โยเกิร์ตชนิดดื่ม															
จำนวนตัวอย่าง	9,714	10,693	20,407	5,219	5,994	11,213	4,495	4,699	9,194	5,111	5,949	11,060	4,603	4,744	9,347
0-<1 ครั้ง/เดือน	67.8	61.3	64.5	65.8	58.3	62.0	81.0	77.3	78.9	66.3	58.0	61.9	68.5	62.8	65.6
1-3 ครั้ง/เดือน	12.8	11.5	12.1	13.4	12.3	12.9	8.3	7.3	7.8	12.9	12.6	12.7	12.7	11.1	11.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	12.1	15.5	13.9	13.0	16.5	14.8	6.4	10.2	8.5	11.6	14.4	13.1	12.4	16.0	14.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.8	6.0	4.9	4.0	6.7	5.4	2.4	2.3	2.4	5.1	6.5	5.9	3.3	5.7	4.5
1->1 ครั้ง/วัน	3.5	5.7	4.6	3.7	6.2	5.0	1.9	2.9	2.4	4.1	8.5	6.4	3.2	4.4	3.8
32. นมพร่องมันเนย															
จำนวนตัวอย่าง	9,710	10,685	20,395	5,223	5,991	11,214	4,487	4,694	9,181	5,108	5,941	11,049	4,602	4,744	9,346
0-<1 ครั้ง/เดือน	76.0	69.0	72.4	75.1	67.0	71.0	82.1	79.9	80.9	69.3	62.7	65.9	78.9	71.9	75.3
1-3 ครั้ง/เดือน	10.3	10.3	10.3	10.8	11.0	10.9	7.3	6.1	6.7	11.0	10.5	10.7	10.1	10.2	10.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	7.2	10.1	8.7	7.5	10.7	9.1	5.3	6.7	6.1	9.8	11.8	10.8	6.1	9.4	7.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.3	4.8	4.1	3.5	5.2	4.3	2.4	2.7	2.6	5.1	6.8	6.0	2.6	3.9	3.2
1->1 ครั้ง/วัน	3.2	5.8	4.5	3.2	6.1	4.7	2.9	4.5	3.8	4.9	8.3	6.6	2.4	4.7	3.6

ตารางที่ ๓ 3 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ			อายุ 15 - 59 ปี			อายุ 60 ปีขึ้นไป			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
33. น้ำเต้าหู้/นมถั่วเหลือง															
จำนวนตัวอย่าง	9,699	10,676	20,375	5,213	5,983	11,196	4,486	4,693	9,179	5,103	5,935	11,038	4,596	4,741	9,337
0-<1 ครั้ง/เดือน	40.1	36.2	38.1	39.3	35.6	37.4	45.6	39.3	42.1	34.8	31.4	33	42.4	38.4	40.4
1-3 ครั้ง/เดือน	21.0	17.6	19.3	21.8	17.7	19.7	16.4	17.4	17.0	21.1	19.3	20.1	21.0	16.9	18.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	22.1	24.5	23.3	22.1	24.7	23.4	21.8	23.4	22.7	22.5	23.4	23.0	21.9	25.0	23.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	9.1	10.5	9.9	9.3	10.9	10.1	8.2	8.6	8.4	11.8	12.1	11.9	8.0	9.8	8.9
1->1 ครั้ง/วัน	7.6	11.2	9.4	7.5	11.1	9.4	8.1	11.3	9.9	9.9	13.8	11.9	6.6	9.9	8.3
34. น้ำอัดลม/น้ำหวาน															
จำนวนตัวอย่าง	9,684	10,655	20,339	5,209	5,972	11,181	4,475	4,683	9,158	5,099	5,922	11,021	4,585	4,733	9,318
0-<1 ครั้ง/เดือน	37.0	48.3	42.8	32.8	44.1	38.5	64.2	70.3	67.6	38.8	49.4	44.3	36.3	47.7	42.1
1-3 ครั้ง/เดือน	22.9	20.3	21.6	23.8	21.4	22.6	17.4	14.6	15.8	18.9	16.3	17.5	24.7	22.1	23.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	23.2	15.8	19.4	24.8	16.9	20.8	12.9	10.1	11.3	20.1	14.9	17.4	24.5	16.2	20.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	9.0	7.6	8.3	10.0	8.6	9.3	2.6	2.6	2.6	11.0	7.4	9.1	8.2	7.7	7.9
1->1 ครั้ง/วัน	7.8	8.0	7.9	8.6	9.0	8.8	3.0	2.5	2.7	11.3	12.0	11.7	6.4	6.2	6.3

ตารางที่ ๓ 3 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ			อายุ 15 - 59 ปี			อายุ 60 ปีขึ้นไป			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
35. น้ำผลไม้/น้ำผัก															
จำนวนตัวอย่าง	9,697	10,669	20,366	5,215	5,987	11,202	4,482	4,682	9,164	5,105	5,931	11,036	4,592	4,738	9,330
0-<1 ครั้ง/เดือน	65.1	62.4	63.7	63.3	59.8	61.5	76.8	76.4	76.6	57.0	55.4	56.2	68.6	65.6	67.1
1-3 ครั้ง/เดือน	16.1	16.0	16.0	16.6	16.8	16.7	13.1	11.4	12.2	18.3	16.3	17.3	15.2	15.8	15.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	11.4	13.0	12.2	12.1	13.9	13.0	6.7	8.2	7.5	15.3	15.8	15.6	9.7	11.8	10.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.3	4.4	4.4	4.7	4.9	4.8	1.7	2.2	2.0	5.1	5.9	5.5	4.0	3.8	3.9
1->1 ครั้ง/วัน	3.1	4.2	3.6	3.3	4.6	4.0	1.7	1.8	1.8	4.3	6.6	5.5	2.5	3.1	2.8
36. เครื่องดื่มชูกำลัง															
จำนวนตัวอย่าง	9,708	10,689	20,397	5,216	5,989	11,205	4,492	4,700	9,192	5,111	5,944	11,055	4,597	4,745	9,342
0-<1 ครั้ง/เดือน	46.3	92.0	69.8	42.6	91	67.1	70.3	97.2	85.2	54.5	91.7	73.9	42.8	92.1	67.9
1-3 ครั้ง/เดือน	16.7	3.8	10.1	17.2	4.2	10.6	13.1	1.6	6.7	13.1	3.4	8.0	18.2	3.9	11.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	17.4	2.4	9.7	18.7	2.7	10.6	8.9	0.8	4.4	12.9	2.4	7.4	19.3	2.4	10.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	9.1	0.7	4.8	10.0	0.9	5.4	3.1	0.1	1.5	6.9	0.7	3.7	10.0	0.8	5.3
1->1 ครั้ง/วัน	10.6	1.1	5.7	11.5	1.3	6.3	4.7	0.3	2.2	12.7	1.8	7.0	9.7	0.8	5.2

ตารางที่ ๓ 3 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ			อายุ 15 - 59 ปี			อายุ 60 ปีขึ้นไป			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
37. เครื่องดื่มสำหรับกักัฟ้า															
จำนวนตัวอย่าง	9,717	10,687	20,404	5,226	5,992	11,218	4,491	4,695	9,186	5,116	5,944	11,060	4,601	4,743	9,344
0-<1 ครั้ง/เดืออน	56.8	90.5	74.1	53.0	89.5	71.4	81.6	95.6	89.4	63.8	91.0	78.0	53.8	90.2	72.3
1-3 ครั้ง/เดืออน	18.2	5.3	11.6	19.5	5.7	12.5	10.2	2.7	6.0	13.3	4.6	8.7	20.3	5.6	12.8
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	14.7	2.9	8.7	16.2	3.2	9.6	5.5	1.4	3.2	12.1	2.9	7.3	15.9	3.0	9.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.6	0.6	3.0	6.2	0.7	3.5	1.3	0.1	0.6	5.2	0.7	2.9	5.7	0.6	3.1
1->1 ครั้ง/วัน	4.7	0.7	2.7	5.2	0.8	3.0	1.5	0.2	0.8	5.6	0.9	3.2	4.3	0.6	2.4
38. ชา/กาแฟ															
จำนวนตัวอย่าง	9,716	10,691	20,407	5,223	5,993	11,216	4,493	4,698	9,191	5,114	5,946	11,060	4,602	4,745	9,347
0-<1 ครั้ง/เดืออน	35.4	52.6	44.2	33.9	49.1	41.6	44.6	71.0	59.2	31.2	40.9	36.3	37.1	57.9	47.7
1-3 ครั้ง/เดืออน	8.9	7.9	8.4	9.5	8.5	9.0	5.4	4.4	4.9	8.2	7.7	8.0	9.2	7.9	8.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	11.3	9.0	10.1	11.9	9.6	10.7	7.8	6.1	6.9	11.5	9.4	10.4	11.3	8.9	10.0
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	7.9	5.2	6.5	8.3	5.7	7.0	5.2	2.7	3.8	7.5	6.4	6.9	8.0	4.7	6.3
1->1 ครั้ง/วัน	36.6	25.3	30.8	36.5	27.1	31.7	37	15.7	25.2	41.7	35.6	38.5	34.4	20.6	27.4

ตารางที่ ๓ 3 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ			อายุ 15 - 59 ปี			อายุ 60 ปีขึ้นไป			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
39. อาหารที่มีเนย/มาการีนและแป้ง เช่น เค้ก คุกกี้ โดนัท พาย															
จำนวนตัวอย่าง	9,716	10,693	20,409	5,223	5,996	11,219	4,493	4,697	9,190	5,116	5,946	11,062	4,600	4,747	9,347
0-<1 ครั้ง/เดือน	67.5	60.4	63.9	65.6	57.5	61.5	79.9	76.3	77.9	59.6	55.0	57.2	70.9	62.9	66.8
1-3 ครั้ง/เดือน	17.5	20.4	19.0	18.5	21.5	20.0	10.9	14.3	12.8	21.0	22.1	21.6	16.0	19.6	17.8
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	9.9	12.7	11.4	10.6	13.7	12.2	5.7	7.2	6.5	12.0	13.6	12.9	9.1	12.3	10.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.1	3.8	3.5	3.3	4.3	3.8	1.9	1.1	1.5	4.7	5.4	5.1	2.4	3.1	2.8
1->1 ครั้ง/วัน	2.0	2.7	2.3	2.1	2.9	2.5	1.6	1.1	1.3	2.8	3.8	3.3	1.7	2.1	1.9
40. ขนมหวานทำจากไข่แดง เช่น ทองหยิบ ฝอยทอง															
จำนวนตัวอย่าง	9,714	10,689	20,403	5,221	5,992	11,213	4,493	4,697	9,190	5,111	5,945	11,056	4,603	4,744	9,347
0-<1 ครั้ง/เดือน	66.5	73.0	69.8	64.5	71.5	68.0	79.6	81.2	80.5	63.9	70.7	67.5	67.6	74.0	70.9
1-3 ครั้ง/เดือน	20.7	16.9	18.8	22.0	17.7	19.8	12.3	12.7	12.5	22.4	17.7	19.9	19.9	16.6	18.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	9.5	7.4	8.4	10.1	7.8	8.9	5.8	5.1	5.4	10.0	8.2	9.0	9.3	7.0	8.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.2	1.8	2.0	2.3	2.0	2.2	1.8	0.7	1.2	2.4	2.0	2.2	2.2	1.7	1.9
1->1 ครั้ง/วัน	1.2	0.9	1.0	1.3	1.0	1.2	0.5	0.3	0.4	1.4	1.4	1.4	1.1	0.7	0.9

ตารางที่ ๓ 3 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ			อายุ 15 - 59 ปี			อายุ 60 ปีขึ้นไป			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
41. ขนมีเส้นใยเชื่อม เช่น ถั่วเขียวต้มมันตาล มันต้มมันตาล สาขี้หนำเชื่อม ลูกขี้หนำเชื่อม															
จำนวนตัวอย่าง	9,715	10,691	20,406	5,223	5,996	11,219	4,492	4,695	9,187	5,113	5,943	11,056	4,602	4,748	9,350
0-<1 ครั้ง/เดือน	55.3	57.8	56.6	53.8	57.1	55.5	65.0	61.8	63.2	58.3	60.4	59.4	54.0	56.7	55.3
1-3 ครั้ง/เดือน	26.7	24.2	25.4	27.6	24.1	25.9	21.0	24.3	22.9	24.3	22.9	23.6	27.7	24.8	26.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	14.2	13.8	14.0	14.6	14.2	14.4	11.2	11.8	11.6	13.8	12.2	13.0	14.3	14.5	14.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.8	2.8	2.8	2.8	3.1	2.9	2.5	1.5	2.0	2.5	2.7	2.6	2.9	2.9	2.9
1->1 ครั้ง/วัน	1.1	1.4	1.2	1.2	1.5	1.4	0.4	0.5	0.5	1.1	1.7	1.4	1.1	1.2	1.2
42. ขนหวานที่มีกะทิ เช่น กล้วยบัวตี่ ฐานกะทิ ข้าวต้มมัด															
จำนวนตัวอย่าง	9,714	10,690	20,404	5,222	5,993	11,215	4,492	4,697	9,189	5,114	5,944	11,058	4,600	4,746	9,346
0-<1 ครั้ง/เดือน	42.8	44.1	43.5	41.5	43.4	42.4	51.4	47.8	49.4	48.7	49.8	49.3	40.4	41.4	40.9
1-3 ครั้ง/เดือน	32.9	31.4	32.2	33.5	31.3	32.4	28.9	32.4	30.8	29.8	27.7	28.7	34.2	33.1	33.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	18.7	18.8	18.7	19.0	19.1	19.0	16.9	16.8	16.8	16.6	15.9	16.2	19.6	20.1	19.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.1	4.0	4.0	4.4	4.2	4.3	2.4	2.6	2.5	3.1	4.1	3.6	4.6	3.9	4.2
1->1 ครั้ง/วัน	1.5	1.8	1.7	1.7	2.0	1.9	0.5	0.5	0.5	1.8	2.4	2.2	1.4	1.5	1.4

ตารางที่ ๓ 3 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ			อายุ 15 - 59 ปี			อายุ 60 ปีขึ้นไป			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
43. ขนมหบเดียว/ขนมกรุบกรอบบรรจุซอง															
จำนวนตัวอย่าง	9,716	10,686	20,402	5,224	5,996	11,220	4,492	4,690	9,182	5,116	5,939	11,055	4,600	4,747	9,347
0-<1 ครั้ง/เดือน	49.2	52.2	50.8	44.8	47.6	46.2	77.8	77.3	77.5	53.8	58.0	56.0	47.2	49.6	48.5
1-3 ครั้ง/เดือน	18.1	15.9	17.0	19.2	16.7	17.9	11.4	11.5	11.5	16.7	15.3	16.0	18.7	16.2	17.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	17.5	15.9	16.7	19.0	17.4	18.2	7.7	7.9	7.8	15.7	13.0	14.3	18.3	17.2	17.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	8.1	7.7	7.9	9.0	8.9	9.0	1.9	1.7	1.8	7.2	6.6	6.9	8.4	8.2	8.3
1->1 ครั้ง/วัน	7.1	8.3	7.7	8.0	9.5	8.8	1.3	1.6	1.5	6.6	7.1	6.9	7.3	8.8	8.1
44. หน่อไม้ทุกประเภท															
จำนวนตัวอย่าง	9,716	10,692	20,408	5,223	5,996	11,219	4,493	4,696	9,189	5,114	5,946	11,060	4,602	4,746	9,348
0-<1 ครั้ง/เดือน	35.9	39.0	37.5	34.3	36.8	35.6	46.6	50.3	48.7	46.9	49.5	48.3	31.2	34.2	32.7
1-3 ครั้ง/เดือน	30.5	26.3	28.4	31.4	26.8	29.0	25.0	23.9	24.4	27.8	25.3	26.5	31.7	26.8	29.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	22.5	22.2	22.4	22.9	23.1	23.0	19.9	17.5	18.6	17.5	16.7	17.1	24.7	24.7	24.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	8.2	8.9	8.6	8.5	9.5	9.0	6.8	5.5	6.1	6.1	6.6	6.4	9.1	9.9	9.5
1->1 ครั้ง/วัน	2.8	3.6	3.2	3.0	3.8	3.4	1.7	2.7	2.3	1.7	1.9	1.8	3.3	4.4	3.9

ตารางที่ ๔ 4 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ในเขต/นอกเขตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ			กลาง						ตะวันออกเฉียงเหนือ						ใต้						กทม.					
	ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล								
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม						
3. ผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์ที่ผ่านกระบวนการกลุ่มที่ 1 เช่น ไส้กรอก ไส้กรอกอีสาน เบคอน แฮม กุนเชียง หมูยอ แหนม																											
จำนวนตัวอย่าง	1,087	1,179	2,266	1,166	1,183	2,349	1,177	1,280	2,457	1,182	1,216	2,398	1,039	1,137	2,176	1,156	1,189	2,345	971	1,074	2,045	1,099	1,162	2,261	840	1,279	2,119
0-<1 ครั้ง/เดือน	42.4	44.9	43.7	39.7	47.8	43.8	50.6	54.1	52.4	47.4	52.3	49.9	30.1	40.7	35.7	36.3	45.9	41.2	56.4	60.2	58.4	56.8	56.7	56.7	49.2	51.2	50.2
1-3 ครั้ง/เดือน	29.0	33.4	31.3	32.6	30.5	31.6	26.6	26.1	26.4	26.0	26.7	26.3	30.9	31.1	31.0	32.5	29	30.7	24.4	18.1	21.0	21.9	20.1	21.0	25.9	25.3	25.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	23.7	17.6	20.4	23.5	17.5	20.4	15.9	14.3	15.1	17.7	13.8	15.7	25.7	20.1	22.7	22.9	20.6	21.7	15.8	14.8	15.3	15.9	18.0	17.0	15.3	15.5	15.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.6	2.8	3.2	2.8	3.2	3.0	4.5	3.5	4.0	6.3	5.0	5.6	6.9	3.3	5.0	4.1	3.2	3.6	1.3	4.2	2.8	4.2	3.8	4.0	6.0	4.6	5.3
1->1 ครั้ง/วัน	1.4	1.4	1.4	1.4	1.0	1.2	2.4	2.0	2.2	2.7	2.3	2.5	6.6	4.8	5.6	4.3	1.3	2.8	2.1	2.8	2.5	1.3	1.6	1.4	3.7	3.4	3.5
4. ผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์ที่ผ่านกระบวนการกลุ่มที่ 2 เช่น หมูหยอง ปลาเค็ม เนื้อหมู/ปลาแดดเดียว																											
จำนวนตัวอย่าง	1,088	1,179	2,267	1,167	1,183	2,350	1,177	1,279	2,456	1,181	1,214	2,395	1,042	1,136	2,178	1,158	1,187	2,345	968	1,073	2,041	1,097	1,160	2,257	841	1,278	2,119
0-<1 ครั้ง/เดือน	41.2	44.5	43.0	36.7	39.8	38.3	22.6	24.1	23.4	21.3	25.3	23.4	26.6	32.6	29.7	31.0	33.7	32.4	27.0	31.1	29.2	21.1	21.5	21.3	33.7	34.9	34.3
1-3 ครั้ง/เดือน	29.5	32.3	31.0	35.1	30.7	32.9	28.4	26.8	27.6	29.1	26.1	27.6	33.9	31.6	32.7	31.1	26.0	28.5	30.8	30.2	30.5	29.5	30.8	30.2	33.0	30.7	31.8
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	23.7	18.8	21.0	23.2	22.4	22.8	29.0	30.1	29.6	28.0	25.3	26.6	27.3	25.3	26.2	26.9	30.9	29.0	31.6	28.2	29.8	37.7	37.4	37.5	21.8	23.7	22.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.1	3.4	3.7	4.0	5.7	4.9	14.7	12.9	13.7	13.5	14.1	13.8	6.4	5.8	6.1	6.7	5.9	6.3	7.2	7.1	7.1	8.6	7.1	7.9	6.5	5.9	6.2
1->1 ครั้ง/วัน	1.5	1.1	1.3	1.0	1.4	1.2	5.3	6.1	5.7	8.1	9.3	8.7	5.9	4.8	5.3	4.3	3.5	3.9	3.3	3.5	3.4	3.2	3.1	3.1	5.1	4.8	4.9

ตารางที่ ๔ 4 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ในเขต/นอกเขตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ			กลาง						ตะวันออกเฉียงเหนือ						ใต้						กทม.					
	ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล								
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม						
7. ดับ เลือดหมู/เป็ด/ไก่																											
จำนวนตัวอย่าง	1,087	1,178	2,265	1,165	1,179	2,344	1,175	1,279	2,454	1,181	1,215	2,396	1,039	1,132	2,171	1,153	1,182	2,335	971	1,073	2,044	1,096	1,160	2,256	839	1,278	2,117
0-<1 ครั้ง/เดือน	36.1	42.9	39.7	33.2	41.0	37.1	32.2	42.5	37.6	33.0	39.1	36.2	30.4	38.0	34.4	30.6	37.3	34.0	41.4	46.0	43.9	37.0	44.5	40.8	36.1	43.3	39.8
1-3 ครั้ง/เดือน	28.2	32.2	30.3	32.7	26.6	26.9	27.4	25.3	26.3	27.9	26.1	27.0	26.4	29.0	27.8	33.2	27.4	30.3	23.8	23.9	23.9	27.0	25.2	26.1	27.9	23.2	25.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	27.7	20.2	23.7	28.0	25.3	26.6	26.6	19.4	22.8	25.1	25.0	25.1	28.3	23.7	25.9	27.8	25.8	26.8	26.5	19.9	23.0	28.5	22.8	25.6	24.3	21.2	22.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.9	3.2	4.5	5.2	6.0	5.6	10.6	8.2	9.3	10.5	6.1	8.2	9.6	5.6	7.5	3.6	6.6	5.1	5.2	7.0	6.2	6.4	5.3	5.8	7.0	6.7	6.8
1->1 ครั้ง/วัน	2.2	1.5	1.8	1.0	1.1	1.0	3.2	4.5	3.9	3.5	3.7	3.6	5.3	3.8	4.5	4.9	2.8	3.8	3.1	3.2	3.2	1.1	2.3	1.7	4.8	5.7	5.2
8. ไข่ทั้งฟอง หรือ เฉพาะไข่แดง																											
จำนวนตัวอย่าง	1,087	1,174	2,261	1,165	1,183	2,348	1,175	1,277	2,452	1,179	1,214	2,393	1,039	1,131	2,170	1,152	1,182	2,334	969	1,069	2,038	1,097	1,156	2,253	841	1,276	2,117
0-<1 ครั้ง/เดือน	4.5	4.9	4.7	3.8	5.3	4.6	5.1	7.8	6.5	7.1	6.9	7.0	7.2	7.4	7.3	10.9	8.3	9.6	4.6	7.1	5.9	6.9	6.7	6.8	4.8	8.0	6.5
1-3 ครั้ง/เดือน	7.9	10.6	9.3	10.2	9.4	9.8	10.6	12.9	11.8	11.3	13.7	12.5	12.8	11.9	12.3	14.5	16.1	15.3	11.4	12.3	11.9	9.9	14.9	12.4	14.0	12.4	13.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	37	36.9	37	36.7	33.3	35.0	32.6	32.3	32.4	28.5	30.9	29.7	34.0	38.4	36.3	39.2	34	36.6	42.4	41.4	41.9	38.4	37.9	38.2	33.8	37.9	35.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	34.6	31.1	32.7	36.4	34.7	35.5	30.7	26.6	28.5	29.5	25.5	27.4	27.1	24.1	25.5	21.7	22.9	22.3	25.1	25.2	25.1	30.3	23.6	26.9	21.7	22.0	21.8
1->1 ครั้ง/วัน	16.1	16.5	16.3	13.0	17.3	15.2	21.0	20.4	20.7	23.6	23.1	23.3	18.9	18.3	18.6	13.9	18.7	16.3	16.5	14.1	15.2	14.5	16.9	15.7	25.7	19.6	22.6

ตารางที่ ๔ 4 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ในเขต/นอกเขตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ			กลาง						ตะวันออกเฉียงเหนือ						ใต้						กทม.					
	ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล								
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม						
9. ถั่วและผลิตภัณฑ์ (ไม่รวมเครื่องดื่ม) เช่น ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ถั่วหัว โปรตีนเกษตร																											
จำนวนตัวอย่าง	1,088	1,176	2,264	1,166	1,184	2,350	1,176	1,279	2,455	1,181	1,215	2,396	1,038	1,131	2,169	1,156	1,187	2,343	971	1,074	2,045	1,098	1,158	2,256	841	1,278	2,119
0-<1 ครั้ง/เดือน	31.3	30.7	31.0	42.4	39.4	40.9	30.6	28.8	29.7	37.5	35.7	36.5	34.7	35.7	35.2	44.2	42.4	43.3	33	29.9	31.3	40.0	37.2	38.6	24.3	29.5	26.9
1-3 ครั้ง/เดือน	26.5	22.4	24.3	26.5	25.4	26.0	27.9	24.9	26.3	27.6	26.0	26.8	26.3	24.1	25.2	27.6	23.2	25.4	22.5	22.1	22.3	28.6	23.5	26.0	28.0	21.5	24.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	28.6	33.8	31.4	21.2	25.5	23.4	24.7	26.5	25.6	21.1	21.5	21.3	26	23.5	24.7	17.3	22.4	19.9	33.2	33	33.1	24.8	27.0	25.9	27.0	27.1	27.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	8.7	9.5	9.1	6.5	7.1	6.8	11.3	13.0	12.2	8.9	10.4	9.7	7.5	8.9	8.3	6.4	7.7	7.1	7.5	9.5	8.5	4.0	7.8	5.9	9.0	12.5	10.8
1->1 ครั้ง/วัน	4.9	3.7	4.3	3.4	2.6	3.0	5.6	6.8	6.2	4.9	6.5	5.7	5.5	7.8	6.7	4.5	4.3	4.4	3.9	5.6	4.8	2.7	4.4	3.6	11.7	9.4	10.6
10. ข้าวขาว/ข้าวจ้าวสี																											
จำนวนตัวอย่าง	1,084	1,175	2,259	1,164	1,182	2,346	1,176	1,279	2,455	1,178	1,215	2,393	1,037	1,133	2,170	1,154	1,185	2,339	968	1,073	2,041	1,099	1,161	2,260	839	1,275	2,114
0-<1 ครั้ง/เดือน	8.1	7.4	7.7	8.3	7.2	7.7	1.7	3.9	2.9	2.1	2.5	2.3	8.5	5.0	6.7	13.2	9.5	11.3	2.3	2.0	2.1	3.4	2.6	3.0	1.9	4.3	3.1
1-3 ครั้ง/เดือน	5.8	5.6	5.7	12.1	10.7	11.4	2.5	1.7	2.1	0.8	0.6	0.7	8.2	7.2	7.7	13.3	10.7	12.0	1.3	0.7	1.0	1.0	1.4	1.2	2.3	1.6	2.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	11.4	9.4	10.3	11.3	10.6	11.0	1.5	0.9	1.2	1.8	1.0	1.4	14.8	11.9	13.3	14.4	17.5	16.0	1.4	1.7	1.5	1.1	1.5	1.4	1.7	2.6	2.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	10.5	9.5	10.0	7.4	8.0	7.7	4.2	3.1	3.6	3.9	3.5	3.7	7.4	9.5	8.5	6.7	5.9	6.3	1.9	2.1	2.0	2.4	3.6	3.0	5.2	6.7	5.9
1->1 ครั้ง/วัน	64.2	68.2	66.3	60.9	63.5	62.2	90.1	90.4	90.3	91.5	92.4	92.0	61.1	66.4	63.9	52.4	56.4	54.4	93.1	93.5	93.3	92.1	90.9	91.5	88.9	84.9	86.9

ตารางที่ ๔ 4 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ในเขต/นอกเขตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ			กลาง						ตะวันออกเฉียงเหนือ						ใต้						กทม.					
	ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล								
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม						
11. ข้าวกล้อง/ข้าวซ้อมมือ																											
จำนวนตัวอย่าง	1,084	1,176	2,260	1,163	1,179	2,342	1,174	1,278	2,452	1,178	1,216	2,394	1,037	1,134	2,171	1,155	1,179	2,334	970	1,068	2,038	1,097	1,162	2,259	840	1,279	2,119
0-<1 ครั้ง/เดือน	74.9	68.9	71.7	89.2	85.3	87.2	76.8	71.4	74.0	80.2	80.1	80.2	79.5	74.5	76.9	86.8	89.0	87.9	72.0	72.1	72.0	78.9	84.1	81.6	67.1	66.0	66.5
1-3 ครั้ง/เดือน	9.9	8.5	9.1	5.0	7.0	6.0	7.5	6.5	7.0	5.9	5.5	5.7	7.7	6.2	6.9	6.9	4.5	5.7	9.2	5.1	7.0	7.2	4.4	5.7	6.6	6.6	6.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	4.7	6.0	5.4	3.4	3.4	3.4	3.2	3.2	3.2	2.9	1.9	2.4	3.3	6.4	4.9	2.9	3.0	2.9	6.7	5.1	5.8	4.4	3.9	4.1	6.9	5.8	6.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.6	3.7	3.6	0.9	0.5	0.7	2.4	3.4	2.9	2.9	2.0	2.4	3.4	4.4	3.9	1.3	1.7	1.5	1.2	2.8	2.0	2.0	0.6	1.3	3.1	5.1	4.1
1->1 ครั้ง/วัน	7.0	12.9	10.1	1.6	3.9	2.8	10.1	15.4	12.9	8.1	10.5	9.4	6.1	8.5	7.4	2.1	1.9	2.0	11.1	15	13.1	7.5	7.0	7.2	16.3	16.5	16.4
12. ข้าวเหนียว																											
จำนวนตัวอย่าง	1,085	1,177	2,262	1,164	1,179	2,343	1,176	1,278	2,454	1,180	1,214	2,394	1,037	1,133	2,170	1,154	1,182	2,336	969	1,071	2,040	1,095	1,160	2,255	840	1,276	2,116
0-<1 ครั้ง/เดือน	11.2	14.9	13.2	11.0	10.6	10.8	40.2	36.7	38.3	41.6	44.5	43.1	7.5	9.7	8.6	7.4	8.2	7.8	34.4	32.6	33.4	28.7	29.4	29.0	38.3	32.6	35.4
1-3 ครั้ง/เดือน	13.8	14.8	14.3	15.4	18.5	17.0	31.3	34.0	32.7	31.4	30.7	31.0	8.4	10.2	9.4	7.4	7.4	7.4	28.1	27.0	27.5	30.2	29.4	29.8	25.6	28.3	27.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	18.7	20.2	19.5	14.8	12.9	13.9	17.9	19.6	18.8	17.4	16.2	16.8	13.8	14.5	14.2	6.1	7.8	6.9	27.3	31.2	29.4	29.2	30.8	30.0	23.8	27.9	25.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	8.6	9.0	8.8	5.1	4.8	4.9	5.6	5.9	5.8	6.6	5.9	6.3	9.9	7.7	8.7	5.3	3.9	4.6	6.6	5.2	5.9	6.9	7.2	7.0	8.9	5.5	7.1
1->1 ครั้ง/วัน	47.8	41.1	44.2	53.6	53.2	53.4	5.1	3.9	4.4	3.0	2.7	2.9	60.4	58.0	59.1	73.9	72.7	73.3	3.6	4.0	3.8	5.1	3.2	4.1	3.4	5.8	4.6

ตารางที่ ๔ 4 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ในเขต/นอกเขตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ						ใต้						กทม.								
	ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล											
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม									
13. กัญเชียงต่างๆ ขนมีเงิน																											
จำนวนตัวอย่าง	1,083	1,174	2,257	1,162	1,179	2,341	1,174	1,276	2,450	1,178	1,215	2,393	1,036	1,130	2,166	1,153	1,184	2,337	970	1,073	2,043	1,096	1,160	2,256	841	1,277	2,118
0-<1 ครั้ง/เดือน	11.9	16.1	14.1	16.7	19.6	18.2	12.3	12.3	12.3	13.0	15.3	14.2	13.9	16.8	15.4	17.8	20.2	19.0	16.0	14.4	15.2	19.4	14.8	17.1	16.0	13.6	14.8
1-3 ครั้ง/เดือน	25.6	22.9	24.2	35.1	29.1	32.0	29.2	25.0	27.0	28.3	31.0	29.7	30.3	27.0	28.6	31.1	23.8	27.4	32.0	27.4	29.6	29.7	26.6	28.1	25.4	23.3	24.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	45.2	38.9	41.8	36.4	35.7	36.1	36.9	34.5	35.6	38.0	33.4	35.7	34.7	36.0	35.4	36.8	38.9	37.9	40.1	40.9	40.5	39.1	43.6	41.4	36.1	38.4	37.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	12.1	17.2	14.8	8.6	11.4	10.0	15.9	18.8	17.4	14.1	15.1	14.6	15.3	10.9	13.0	8.8	9.7	9.2	8.8	13.3	11.2	8.4	9.9	9.2	13.3	13.0	13.2
1->1 ครั้ง/วัน	5.2	5.0	5.1	3.2	4.2	3.7	5.8	9.5	7.7	6.6	5.2	5.9	5.8	9.3	7.7	5.5	7.6	6.5	3.1	4.0	3.6	3.4	5.1	4.2	9.1	11.8	10.5
14. ประเภที่กำลังรูป เช่น มาม่า ยำยำ ไวไว																											
จำนวนตัวอย่าง	1,085	1,180	2,265	1,165	1,181	2,346	1,174	1,280	2,454	1,181	1,215	2,396	1,042	1,132	2,174	1,156	1,187	2,343	971	1,073	2,044	1,098	1,162	2,260	840	1,279	2,119
0-<1 ครั้ง/เดือน	43.4	52.8	48.4	41.6	45.3	43.5	41.8	49.9	46.1	37.5	48.6	43.2	36.5	48.9	43.0	37.8	48.8	43.4	48.7	52.2	50.5	47.5	51.0	49.3	45.9	55.1	50.6
1-3 ครั้ง/เดือน	26.2	22.0	24.0	25.7	25.6	25.7	27.1	23.8	25.3	24.8	22.1	23.4	27.7	25.3	26.5	27.8	23.3	25.5	22.4	22.5	22.5	24.9	24.8	24.9	25.6	20.3	24.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	23.3	18.1	20.5	24.5	23.8	24.1	20.1	16.5	18.2	22.8	18.2	20.4	23.8	17.0	20.2	22.7	20.3	21.5	20.7	18.8	19.7	18.7	16.8	17.7	15.0	15.5	15.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.0	5.3	5.2	6.8	4.1	5.4	9.7	6.8	8.2	11.2	7.8	9.4	8.0	5.3	6.6	6.3	4.9	5.6	5.5	5.6	5.5	6.1	5.0	5.5	5.9	5.7	5.8
1->1 ครั้ง/วัน	2.0	1.8	1.9	1.5	1.3	1.4	1.5	3.0	2.3	3.8	3.3	3.5	4.1	3.5	3.8	5.4	2.8	4.1	2.7	1.0	1.8	2.8	2.4	2.6	3.6	3.4	3.5

ตารางที่ ๔ 4 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ในเขต/นอกเขตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ						กลาง						ตะวันออกเฉียงเหนือ						ใต้						กทม.		
	ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
15. ขนบปิ้งข้าว																											
จำนวนตัวอย่าง	1,087	1,179	2,266	1,163	1,182	2,345	1,175	1,274	2,449	1,180	1,216	2,396	1,042	1,136	2,178	1,157	1,184	2,341	968	1,070	2,038	1,099	1,159	2,258	841	1,278	2,119
0-<1 ครั้ง/เดือน	39.9	38.7	39.3	46.6	45.3	46.0	45.8	44.3	45.0	50.3	49.9	50.1	47.8	48.5	48.1	57.0	50.7	53.8	48.5	51.1	49.9	54.0	51.9	52.9	32.9	36.7	34.8
1-3 ครั้ง/เดือน	24.9	21.3	23.0	24.2	23.7	23.9	21.9	20.0	20.9	21.5	21.0	21.2	20.9	21.0	21.0	20.3	22.1	21.2	18.9	19.1	19.0	17.4	17.0	17.2	25.0	19.6	22.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	21.0	21.4	21.2	19.7	20.2	20.0	19.2	21.6	20.5	16.5	14.6	15.5	18.5	18.6	18.5	13.0	18.2	15.6	21.7	17.1	19.2	16.2	20.9	18.6	22.6	23.5	23.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	8.1	10	9.1	5.5	6.1	5.8	8.8	7.8	8.3	6.1	7.5	6.8	6.0	6.5	6.3	5.7	5.3	5.5	6.7	8.4	7.6	6.9	7.0	7.0	8.6	9.3	8.9
1->1 ครั้ง/วัน	6.0	8.6	7.4	4.0	4.8	4.4	4.3	6.2	5.3	5.7	7.0	6.4	6.8	5.4	6.0	4.1	3.7	3.9	4.1	4.4	4.3	5.6	3.2	4.4	10.9	10.9	10.9
16. ขนบปิ้งโฮลรีท ขนบปิ้งธัญพืช																											
จำนวนตัวอย่าง	1,086	1,178	2,264	1,167	1,182	2,349	1,173	1,276	2,449	1,181	1,215	2,396	1,042	1,132	2,174	1,153	1,185	2,338	968	1,071	2,039	1,097	1,160	2,257	839	1,278	2,117
0-<1 ครั้ง/เดือน	63.3	61.6	62.4	73.7	71.4	72.5	74.4	72.9	73.6	77.4	75.0	76.2	71.6	69.3	70.4	79.7	80.4	80.1	71.5	68.7	70.0	73.1	72.8	73.0	69.5	66.2	67.8
1-3 ครั้ง/เดือน	16.4	14.3	15.3	13.7	14.1	13.9	12.1	10.6	11.3	11.2	12.4	11.4	13.4	14.9	14.2	10.3	9.7	10.0	12.4	12.8	12.6	12.0	10.3	11.1	14.7	15.7	15.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	13.1	13.2	13.1	9.1	9.6	9.3	8.4	10.3	9.4	6.1	6.6	6.4	9.7	8.4	9.0	6.6	6.3	6.5	11.4	11.7	11.6	10.6	11.4	11	10.3	9.7	10.0
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.9	7.2	6.2	1.9	2.8	2.3	3.4	3.5	3.5	3.1	2.7	2.9	2.6	3.8	3.2	2.2	2.0	2.1	3.6	4.0	3.8	2.2	3.4	2.8	1.6	4.4	3.0
1->1 ครั้ง/วัน	2.3	3.6	3.0	1.7	2.1	1.9	1.7	2.8	2.2	2.2	3.4	2.8	2.7	3.5	3.1	1.2	1.6	1.4	1.1	2.8	2.0	2.2	2.2	2.2	4.0	4.1	4.1

ตารางที่ ๔ 4 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ในเขต/นอกเขตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ						กลาง						ตะวันออกเฉียงเหนือ						ใต้						กทม.		
	ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล								
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม			
17. อาหารทอด เช่น หมู/ไก่ทอด ทอดมัน ถั่วทอด ลูกชิ้นทอด แต้หมู																											
จำนวนตัวอย่าง	1,084	1,176	2,260	1,166	1,180	2,346	1,175	1,278	2,453	1,179	1,212	2,391	1,038	1,127	2,165	1,152	1,187	2,339	969	1,072	2,041	1,095	1,157	2,252	839	1,274	2,113
0-<1 ครั้ง/เดือน	21.4	24.3	23.0	17.1	20.7	19.0	20.9	21.5	21.2	20.3	22.3	21.3	15.0	22.8	19.1	16.6	21.1	18.9	16.8	18.1	17.5	15.6	16.4	16	20.6	23.4	22.0
1-3 ครั้ง/เดือน	19.4	23.2	21.4	26.5	25.1	25.8	24.2	27.4	25.9	19.9	24.2	22.1	24.7	24.8	24.8	27.2	24.0	25.6	20.1	22.9	21.6	17.4	19.9	18.7	22.4	25.0	23.8
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	37.8	35.0	36.3	38.4	37.9	38.1	31.0	27.6	29.2	31.1	29.9	30.5	32.9	31.3	32.1	33.6	35.1	34.4	40.6	38.5	39.5	41.9	42.7	42.3	30.4	28.4	29.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	15.7	12.4	13.9	14.2	12.6	13.4	15.4	14.9	15.1	19.1	15.0	17.0	17.4	13.0	15.1	14.9	12.0	13.4	15.0	14.4	14.7	17.6	15.0	16.3	14.3	11.7	13.0
1->1 ครั้ง/วัน	5.8	5.1	5.4	3.8	3.7	3.7	8.5	8.6	8.5	9.6	8.6	9.1	10.0	8.1	9.0	7.8	7.8	7.8	7.5	6.1	6.8	7.6	6.1	6.8	12.3	11.5	11.9
18. อาหารจานด่วนตะวันตก เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์																											
จำนวนตัวอย่าง	1,088	1,177	2,265	1,164	1,183	2,347	1,174	1,280	2,454	1,180	1,215	2,395	1,042	1,136	2,178	1,154	1,187	2,341	968	1,073	2,041	1,095	1,161	2,256	839	1,276	2,115
0-<1 ครั้ง/เดือน	87.2	88.5	87.9	95.1	94.9	95.0	87.8	89.1	88.5	91.8	93.5	92.7	86.5	89.3	88.0	93.7	94.7	94.2	84.3	88.3	86.4	88.7	90.7	89.7	83.9	84.2	84.0
1-3 ครั้ง/เดือน	7.7	8.3	8.0	3.7	4.0	3.9	8.4	7.8	8.1	5.5	4.2	4.8	9.8	7.5	8.6	4.0	3.2	3.6	8.7	7.8	8.3	7.4	7.0	7.2	12.2	10.1	11.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	4.3	2.1	3.2	0.9	0.9	0.9	2.8	2.0	2.4	1.4	1.4	1.4	1.9	2.8	2.4	1.0	1.4	1.2	5.1	2.5	3.7	2.9	1.7	2.3	2.3	3.8	3.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.6	0.8	0.8	0.2	0.1	0.2	0.9	0.7	0.8	0.9	0.6	0.8	0.3	0.2	0.2	0.7	0.4	0.5	1.4	1.1	1.3	0.8	0.6	0.7	0.8	0.8	0.8
1->1 ครั้ง/วัน	0.1	0.3	0.2	0.0	0.1	0.1	0.2	0.5	0.4	0.4	0.3	0.4	1.5	0.2	0.8	0.6	0.5	0.5	0.5	0.3	0.4	0.2	0.0	0.1	0.7	1.0	0.9

ตารางที่ ๔ 4 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ในเขต/นอกเขตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ						กลาง						ตะวันออกเฉียงเหนือ						ใต้						กทม.		
	ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
19. อาหารการประเภทยกเว้นผลไม้ น้ำดื่ม เช่น แยมผลไม้ ขนมขบเคี้ยว																											
จำนวนตัวอย่าง	1,085	1,176	2,261	1,167	1,183	2,350	1,175	1,278	2,453	1,179	1,213	2,392	1,039	1,132	2,171	1,155	1,188	2,343	968	1,074	2,042	1,097	1,161	2,258	841	1,278	2,119
0-<1 ครั้ง/เดือน	24.8	35.0	30.2	22.5	31.3	27.0	20.9	31.0	26.2	19.0	27.8	23.5	22.4	31.0	26.9	24.6	27.9	26.2	12.1	16.6	14.5	7.2	10.6	9.0	23.7	24.5	24.2
1-3 ครั้ง/เดือน	25.7	27.7	26.8	28.6	29.2	28.9	25.0	27.0	26.0	24.0	27.0	25.6	29.7	33.9	31.9	30.3	30.3	30.3	14.3	20.3	17.5	10.3	18.2	14.3	23.9	26.9	25.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	35.1	28.4	31.6	32.8	27.5	30.1	32.6	25.0	28.6	31.3	24.2	27.6	28.7	22.7	25.6	28.0	28.2	28.1	39.0	39.6	39.3	42.8	40.0	41.4	33.6	32.1	32.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	11.0	7.0	8.9	13.0	9.9	11.4	15.5	11.6	13.4	17.0	13.8	15.4	13.0	7.0	9.9	10.8	7.1	8.9	24.6	13.0	18.4	24.9	18.4	21.6	9.3	8.9	9.1
1->1 ครั้ง/วัน	3.3	1.9	2.6	3.1	2.2	2.6	6.1	5.5	5.8	8.7	7.2	7.9	6.2	5.3	5.7	6.4	6.6	6.5	10.0	10.6	10.3	14.8	12.8	13.8	9.5	7.6	8.5
20. ปลา ร้า ปลาเจี๊ยะ น้ำพุดู ถั่วเน่า																											
จำนวนตัวอย่าง	1,086	1,178	2,264	1,167	1,183	2,350	1,174	1,277	2,451	1,180	1,215	2,395	1,036	1,133	2,169	1,153	1,188	2,341	970	1,072	2,042	1,098	1,160	2,258	840	1,276	2,116
0-<1 ครั้ง/เดือน	33.1	35.1	34.2	20.0	18.8	19.4	60.4	55.8	58.0	48.7	50.4	49.6	19.3	17.5	18.4	10.8	7.2	9.0	79.8	80.7	80.3	78.0	78.8	78.4	62.3	58.3	60.2
1-3 ครั้ง/เดือน	15.6	12.0	13.7	14.2	13.3	13.8	15.9	18.6	17.3	20.3	18.7	19.5	12.2	12.4	12.3	9.4	9.3	9.3	10.9	10.8	10.8	11.8	10.7	11.3	16.4	18.4	17.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	20.8	17.4	19.0	18.9	20.7	19.8	12.3	11.9	12.1	16.8	15.5	16.1	20.4	18.2	19.2	14.9	14.3	14.6	7.1	6.2	6.6	7.3	7.8	7.6	14.9	13.9	14.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	15.4	15.6	15.5	20.7	17.7	19.2	7.3	8.2	7.8	8.2	9.1	8.7	18.7	19.5	19.1	19.0	15.1	17.0	1.5	1.2	1.4	1.8	1.8	1.8	4.2	6.1	5.2
1->1 ครั้ง/วัน	15.2	19.9	17.7	26.2	29.4	27.9	4.2	5.6	4.9	6.0	6.2	6.1	29.5	32.4	31.0	46.0	54.1	50.1	0.7	1.1	0.9	1.1	0.9	1.0	2.3	3.3	2.8

ตารางที่ ๔ 4 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ในเขต/นอกเขตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ								ใต้				กทม.						
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล						
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม			
23. ผลไม้รสไม่หวาน/หวานน้อย เช่น ฝรั่ง ชมพู่ มะม่วงดิบ แอปเปิ้ล แก้วมังกร																											
จำนวนตัวอย่าง	1,086	1,179	2,265	1,166	1,184	2,350	1,177	1,280	2,457	1,182	1,216	2,398	1,042	1,136	2,178	1,158	1,187	2,345	970	1,071	2,041	1,099	1,161	2,260	841	1,279	2,120
0-<1 ครั้ง/เดือน	9.7	6.7	8.1	9.6	8.8	9.2	16.1	14.0	15.0	15.6	14.2	14.9	13.2	9.6	11.3	16.8	12.6	14.7	17.4	12.9	15.0	22.0	16.4	19.2	15.0	10.4	12.7
1-3 ครั้ง/เดือน	13.2	10.1	11.5	20.2	14.3	17.2	24.5	17.4	20.8	23.2	21.5	22.3	26.8	17.1	21.7	29.1	22.4	25.7	20.3	14.8	17.4	21.3	18.4	19.9	18.4	16.9	17.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	43.1	36.4	39.5	46.9	43.7	45.3	30.8	30.9	30.9	31.8	30.1	30.9	34.6	35.9	35.3	37.2	38.6	37.9	39.7	36.6	38.0	38.6	39.7	39.1	34.7	32.2	33.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	21.1	23.7	22.5	17.2	20.4	18.8	19.8	20.7	20.3	18.8	19.1	19.0	15.1	18.9	17.1	9.0	13.3	11.2	15.8	20.1	18.1	11.5	15.5	13.6	14.1	18.3	16.2
1->1 ครั้ง/วัน	13.0	23.1	18.4	6.1	12.8	9.5	8.8	17.0	13.1	10.6	15.1	12.9	10.3	18.5	14.6	7.9	13.0	10.5	6.9	15.6	11.5	6.6	10.0	8.3	17.8	22.2	20.0
24. ผลไม้หวาน ฉาบ เช่น สับประดาน กุ้งฉาบ																											
จำนวนตัวอย่าง	1,087	1,178	2,265	1,165	1,182	2,347	1,173	1,277	2,450	1,180	1,213	2,393	1,039	1,135	2,174	1,157	1,182	2,339	970	1,073	2,043	1,097	1,156	2,253	841	1,277	2,118
0-<1 ครั้ง/เดือน	73.5	81.3	77.6	68.0	71.5	69.8	70.2	71.5	70.9	67.3	68.9	68.2	68.2	69.8	69.1	67.4	64.6	66.0	70.4	72.8	71.7	64.2	66.3	65.3	76.5	79.8	78.2
1-3 ครั้ง/เดือน	17.3	13.2	15.1	20.5	17.8	19.1	19.8	17.8	18.8	19.8	19.4	19.6	16.9	16.5	16.7	20.4	16.8	18.6	17.7	17.0	17.3	21.0	18.6	19.8	17.7	12.7	15.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	7.1	4.1	5.5	10.3	8.4	9.3	7.9	7.2	7.5	8.6	8.0	8.3	9.2	10.1	9.7	8.6	14.5	11.6	9.4	7.0	8.1	10.7	10.5	10.6	4.6	4.3	4.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.8	1.2	1.5	0.6	2.1	1.4	1.8	2.4	2.1	2.4	2.9	2.7	3.4	2.5	3.0	2.6	2.3	2.4	1.8	2.0	1.9	3.2	2.6	2.9	0.8	2.1	1.4
1->1 ครั้ง/วัน	0.3	0.3	0.3	0.5	0.2	0.4	0.3	1.0	0.7	1.9	0.7	1.3	2.3	1.0	1.6	1.1	1.8	1.5	0.6	1.3	1.0	1.0	2.1	1.5	0.4	1.2	0.8

ตารางที่ ๔ 4 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ในเขต/นอกเขตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ						กลาง						ตะวันออกเฉียงเหนือ						ใต้						กทม.		
	ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล					
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม			
25. ผลไม้เชื่อม เช่น สาลี่เชื่อม กล้วยเชื่อม มะตูมเชื่อม																											
จำนวนตัวอย่าง	1,086	1,180	2,266	1,164	1,182	2,346	1,176	1,279	2,455	1,181	1,212	2,393	1,040	1,132	2,172	1,157	1,188	2,345	968	1,072	2,040	1,096	1,162	2,258	841	1,278	2,119
0-<1 ครั้ง/เดือน	79.7	85.7	82.9	76.2	79.4	77.8	70.8	75.8	73.4	67.4	73.3	70.4	81.7	86.8	84.4	78.5	85.6	82.1	68.8	75.7	72.5	58.0	63.2	60.6	76.1	81.5	78.9
1-3 ครั้ง/เดือน	14.3	10.6	12.3	16.5	14.5	15.5	19.4	15.8	17.5	21.3	16.1	18.6	12.4	7.7	10.0	13.2	8.7	10.9	18.4	14.3	16.2	22.7	21.2	21.9	17.5	11.7	14.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	5.5	2.9	4.1	6.5	5.1	5.8	6.4	6.2	6.3	8.5	7.8	8.1	3.8	4.1	3.9	7.0	4.0	5.5	11.2	7.8	9.4	15.8	12.3	14	5.5	4.3	4.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.6	0.5	0.5	0.6	0.8	0.7	2.4	1.4	1.9	1.9	1.9	1.9	1.2	0.8	1.0	1.2	1.2	1.2	1.2	1.9	1.6	2.7	2.4	2.5	0.4	1.5	1.0
1->1 ครั้ง/วัน	0.0	0.4	0.2	0.3	0.3	0.3	1.1	0.9	1.0	1.0	0.9	1.0	0.9	0.6	0.7	0.2	0.6	0.4	0.4	0.3	0.3	0.8	1.0	0.9	0.5	1.0	0.8
26. ผักและผลไม้หมักดอง เช่น ผลไม้ดอง ผักกาดดอง																											
จำนวนตัวอย่าง	1,085	1,180	2,265	1,163	1,183	2,346	1,177	1,279	2,456	1,180	1,215	2,395	1,042	1,136	2,178	1,156	1,189	2,345	969	1,073	2,042	1,096	1,161	2,257	840	1,278	2,118
0-<1 ครั้ง/เดือน	64.1	72.5	68.6	59.5	63.0	61.3	65.0	68.0	66.6	56.9	66.2	61.7	59.2	60.7	60.0	51.7	58.8	55.3	62.9	67.0	65.1	59.1	66.6	62.9	71.8	74.1	73.0
1-3 ครั้ง/เดือน	20.4	16.6	18.4	24.1	22.4	23.2	22.6	19.5	21.0	24.3	20.1	22.1	24.5	22.4	23.4	27.8	22.0	24.8	21.2	17.8	19.4	24.1	19.8	21.9	17.8	13.8	15.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	13.3	9.3	11.1	12.9	11.9	12.4	9.2	8.6	8.9	13.0	9.3	11.1	12.5	12.6	12.5	15.3	15.3	15.3	13.6	10.7	12.1	13.2	9.6	11.4	7.9	8.4	8.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.8	1.4	1.6	2.7	1.8	2.3	2.2	2.6	2.4	4.0	2.9	3.5	2.5	2.7	2.6	3.2	2.1	2.6	1.3	2.3	1.8	2.9	3.0	2.9	1.3	1.7	1.5
1->1 ครั้ง/วัน	0.4	0.3	0.3	0.7	0.9	0.8	1.0	1.4	1.2	1.8	1.4	1.6	1.3	1.7	1.5	2.0	1.9	2.0	1.1	2.2	1.7	0.7	1.1	0.9	1.2	2.0	1.6

ตารางที่ ๔ 4 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ในเขต/นอกเขตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ						กลาง						ตะวันออกเฉียงเหนือ						ใต้						กทม.		
	ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
27. ผลไม้กระป๋อง																											
จำนวนตัวอย่าง	1,088	1,179	2,267	1,166	1,184	2,350	1,174	1,277	2,451	1,182	1,215	2,397	1,042	1,134	2,176	1,155	1,189	2,344	968	1,073	2,041	1,095	1,160	2,255	837	1,277	2,114
0-<1 ครั้ง/เดือน	90.0	91.6	90.9	90.2	93.1	91.7	78.3	83.5	81.0	77.6	81.5	79.6	86.0	91.4	88.8	88.4	91.6	90.1	81.4	83.3	82.4	78.9	82.7	80.8	80.1	82.6	81.4
1-3 ครั้ง/เดือน	6.5	7.3	6.9	7.5	5.4	6.4	16.3	13.2	14.6	15.8	12.0	13.9	11.1	5.8	8.3	7.7	6.6	7.1	13.6	11.0	12.2	14.1	11.9	13.0	14.2	12.3	13.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	2.9	1.0	1.9	2.2	1.3	1.7	3.7	2.3	3.0	3.9	4.5	4.2	2.0	2.3	2.2	2.4	1.2	1.8	3.5	4.0	3.8	5.4	4.0	4.7	4.0	3.7	3.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.3	0.1	0.2	0.2	0.0	0.1	1.3	0.9	1.1	1.9	1.9	1.9	0.2	0.5	0.3	1.1	0.3	0.7	1.1	1.3	1.2	1.1	0.7	0.9	0.9	0.5	0.7
1->1 ครั้ง/วัน	0.3	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.4	0.2	0.3	0.9	0.1	0.5	0.7	0.1	0.4	0.4	0.2	0.3	0.5	0.4	0.5	0.5	0.8	0.6	0.7	0.9	0.8
28. ผลไม้แห้ง เช่น ลูกเกด ลูกพรุน ลูกท้อ พุรา มะม่วง																											
จำนวนตัวอย่าง	1,087	1,179	2,266	1,165	1,184	2,349	1,175	1,276	2,451	1,182	1,215	2,397	1,042	1,137	2,179	1,157	1,185	2,342	969	1,073	2,042	1,096	1,161	2,257	841	1,275	2,116
0-<1 ครั้ง/เดือน	83.3	83.9	89.7	84.3	87.4	85.9	78.0	77.7	77.9	80.6	80.0	80.2	80.4	82.9	81.7	81.9	86.5	84.2	79.3	76.9	78.0	77.2	78.3	77.8	76.2	77.3	76.8
1-3 ครั้ง/เดือน	10.0	9.6	9.8	11.6	9.4	10.5	14.9	13.7	14.3	13.2	13.3	13.3	14.7	10.4	12.5	11.6	8.3	9.9	14.6	14.4	14.5	15.1	12.4	13.7	16.5	13.7	15.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	5.5	4.5	4.9	2.4	2.5	2.4	5.2	5.1	5.2	3.5	4.0	3.8	3.0	3.9	3.4	3.8	3.5	3.6	5.0	6.4	5.8	5.8	6.7	6.2	4.5	5.7	5.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.7	0.9	0.8	1.3	0.3	0.8	1.2	2.1	1.7	1.2	2.1	1.7	1.0	1.8	1.4	1.6	0.7	1.1	0.8	1.5	1.2	1.5	1.4	1.5	0.7	1.5	1.1
1->1 ครั้ง/วัน	0.5	1.2	0.8	0.4	0.5	0.4	0.7	1.4	1.0	1.5	0.7	1.1	0.9	1.1	1.0	1.2	1.0	1.1	0.3	0.8	0.6	0.4	1.2	0.8	2.0	1.7	1.8

ตารางที่ ๔ 4 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ในเขต/นอกเขตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ						กลาง						ตะวันออกเฉียงเหนือ						ใต้						กทม.		
	ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล					
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม			
29. นมสด/โยเกิร์ตชนิดถ้วยไม่ปรุงแต่งรส																											
จำนวนตัวอย่าง	1,086	1,174	2,260	1,164	1,182	2,346	1,174	1,274	2,448	1,180	1,215	2,395	1,041	1,134	2,175	1,155	1,188	2,343	965	1,069	2,034	1,098	1,156	2,254	836	1,276	2,112
0-<1 ครั้ง/เดือน	47.5	47.3	47.4	55.7	53.5	54.6	56.6	53.3	54.9	60.4	56.6	58.4	61.2	51.3	56.0	64.0	58.0	61.0	48.1	44.8	46.4	53.8	46.9	50.3	53.4	46.7	50.0
1-3 ครั้ง/เดือน	12.9	12.4	12.6	15	14	14.5	15	14.7	14.8	14.3	12.5	13.4	11.3	16.6	14.1	15.9	12.7	14.3	15.9	12.5	14.1	14.8	10.7	12.7	14.5	13.4	13.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	21.5	18.8	20	18.8	19.1	19.0	13.0	15.0	14.1	13.1	13.5	13.3	14.8	16.2	15.5	13.8	18.3	16.1	21.3	19.4	20.3	16.4	20.9	18.7	14.3	17.6	16.0
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	8.7	10.8	9.8	6.7	6.0	6.3	9.0	6.8	7.8	5.8	8.2	7.0	4.8	6.7	5.8	3.3	3.9	3.6	7.6	9.1	8.4	9.8	9.8	9.8	4.6	7.0	5.8
1->1 ครั้ง/วัน	9.4	10.8	10.1	3.9	7.4	5.7	6.4	10.2	8.4	6.4	9.3	7.9	8.0	9.2	8.6	3.1	7.1	5.1	7.1	14.2	10.9	5.2	11.8	8.5	13.2	15.4	14.3
30. นมหวาน/นมปรุงแต่งรส/โยเกิร์ตชนิดถ้วยปรุงแต่งรส																											
จำนวนตัวอย่าง	1,088	1,177	2,265	1,164	1,183	2,347	1,176	1,278	2,454	1,181	1,213	2,394	1,041	1,137	2,178	1,151	1,187	2,338	970	1,073	2,043	1,096	1,161	2,257	840	1,279	2,119
0-<1 ครั้ง/เดือน	42.3	49.8	46.3	45.0	47.0	46.0	52.8	56.9	55.0	52.1	52.3	52.2	47.3	47.5	47.4	47.6	49.6	48.6	49.1	52.3	50.8	47.5	47.9	47.7	47.8	56.0	52.0
1-3 ครั้ง/เดือน	16.5	14.4	15.4	20.3	17.0	18.6	15.4	13.1	14.2	16.9	14.4	15.6	18.6	16.5	17.5	22.3	16.8	19.5	18.1	15.6	16.8	15.5	13.4	14.4	18.0	14.3	16.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	22.1	20.0	20.9	21.5	22.0	21.7	15.3	13.6	14.4	15.1	13.9	14.5	18.7	17.2	17.9	20.7	20.8	20.8	20.6	14.9	17.5	21.0	19.7	20.3	18.3	14.5	16.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	10.9	8.6	9.7	8.1	6.7	7.4	9.1	7.9	8.5	8.0	9.2	8.6	6.4	9.0	7.8	4.1	5.5	4.8	5.9	8.5	7.3	8.8	10.0	9.4	6.1	7.6	6.8
1->1 ครั้ง/วัน	8.3	7.2	7.7	5.1	7.4	6.2	7.3	8.6	8.0	8.0	10.3	9.2	9.1	9.8	9.5	5.3	7.3	6.3	6.3	8.7	7.6	7.2	9.1	8.2	9.9	7.6	8.7

ตารางที่ ๔ 4 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ในเขต/นอกเขตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ			กลาง						ตะวันออกเฉียงเหนือ						ใต้						กทม.					
	ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล								
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม						
31. โยเกิร์ตชนิดดื่ม																											
จำนวนตัวอย่าง	1,087	1,180	2,267	1,166	1,182	2,348	1,176	1,280	2,456	1,181	1,214	2,395	1,038	1,136	2,174	1,157	1,187	2,344	970	1,074	2,044	1,099	1,161	2,260	840	1,279	2,119
0-<1 ครั้ง/เดือน	60.1	47.2	53.2	65.8	59.4	62.5	66.7	63.5	65.0	71.8	67.4	69.6	70.7	58.6	64.3	71.1	65.4	68.2	54.5	47.5	50.8	59.3	53.1	56.2	69.3	60.4	64.8
1-3 ครั้ง/เดือน	14.5	13.9	14.2	13.7	10.9	12.3	11.9	12.6	12.3	9.9	9.9	9.9	11.0	15.0	13.1	12.8	11.5	12.1	13.4	12.3	12.8	15.6	12.0	13.7	13.9	11.0	12.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	14.3	21.7	18.3	14.6	18.6	16.6	11.3	10.4	10.8	9.3	10.9	10.1	11.8	14.0	13.0	11.5	15.8	13.7	20.4	19.8	20.1	16.4	21.6	19.1	8.4	13.4	11.0
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	6.4	8.5	7.5	3.7	6.4	5.1	7.4	6.6	7.0	3.8	5.8	4.8	4.1	4.7	4.4	1.9	4.8	3.4	6.7	10.5	8.7	5.6	7.5	6.5	2.9	5.5	4.2
1->1 ครั้ง/วัน	4.7	8.7	6.8	2.2	4.7	3.5	2.7	7.0	5.0	5.2	6.1	5.6	2.4	7.8	5.2	2.7	2.6	2.7	5.1	9.9	7.7	3.1	5.9	4.5	5.5	9.7	7.6
32. นมพร่องมันเนย																											
จำนวนตัวอย่าง	1,086	1,180	2,266	1,165	1,183	2,348	1,176	1,278	2,454	1,182	1,214	2,396	1,040	1,136	2,176	1,157	1,186	2,343	967	1,072	2,039	1,098	1,161	2,259	839	1,275	2,114
0-<1 ครั้ง/เดือน	72.6	63.3	67.7	78.8	74.2	76.5	69.9	64.9	67.3	76.4	69.3	72.7	72.2	66.4	69.2	81.6	73.8	77.7	72.7	62.6	67.3	75.2	67.4	71.2	65.3	58.6	61.9
1-3 ครั้ง/เดือน	7.8	9.0	8.4	10.4	7.7	9.0	10.8	10.0	10.4	10.5	10.9	10.7	12.0	13.5	12.8	9.9	11.9	10.9	10.7	8.0	9.3	9.4	8.0	8.7	11.9	10.6	11.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	11.5	14.2	12.9	6.5	9.5	8.1	8.6	10.8	9.8	5.2	8.6	7.0	7.8	8.5	8.2	4.8	8.7	6.7	9.5	13.0	11.4	10.6	12.4	11.5	11.2	13.0	12.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.9	7.5	6.3	2.9	3.1	3.0	6.9	7.5	7.2	3.6	5.3	4.5	3.5	5.4	4.5	1.7	2.5	2.1	3.2	6.8	5.1	2.7	6.3	4.5	5.0	6.6	5.8
1->1 ครั้ง/วัน	3.3	6.0	4.8	1.3	5.5	3.5	3.9	6.7	5.4	4.3	5.9	5.1	4.5	6.1	5.4	2.0	3.2	2.6	3.8	9.6	6.9	2.2	6.0	4.1	6.6	11.2	9.0

ตารางที่ ๔ 4 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ในเขต/นอกเขตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ			กลาง						ตะวันออกเฉียงเหนือ						ใต้						กทม.					
	ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล											
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม						
33. น้ำดื่ม/นมถั่วเหลือง																											
จำนวนตัวอย่าง	1,085	1,173	2,258	1,161	1,181	2,342	1,171	1,279	2,450	1,182	1,215	2,397	1,039	1,134	2,173	1,155	1,185	2,340	969	1,072	2,041	1,098	1,160	2,258	839	1,277	2,116
0-<1 ครั้ง/เดือน	30.3	27.0	28.5	36.7	33.6	35.1	38.6	34.2	36.3	44.6	41.4	43.0	35.7	27.6	31.5	45.0	40.5	42.7	32.4	27.3	29.7	40.0	34.3	37.1	33.8	34.0	33.9
1-3 ครั้ง/เดือน	18.1	14.2	16.0	19.6	15.8	17.7	23.5	22.0	22.7	21.6	17.2	19.4	20.6	22.1	21.4	22.1	18.0	20.0	23.1	14.0	18.3	19.2	14.8	17.0	19.8	19.1	19.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	27.3	29.9	28.7	26.2	25.3	25.8	17.5	19.7	18.7	18.0	21.5	19.8	21.3	24.4	22.9	20.0	24.3	22.2	25.6	29.8	27.8	27.6	32.2	30.0	24.4	21.4	22.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	13.8	15.1	14.5	12.3	13.7	13.0	13.6	11.9	12.7	7.4	10.5	9.0	11.1	8.5	9.8	6.1	7.4	6.8	10.9	15	13.1	8.2	9.8	9.0	10.2	12.2	11.2
1->1 ครั้ง/วัน	10.5	13.9	12.3	5.2	11.6	8.4	7.0	12.2	9.7	8.5	9.3	8.9	11.2	17.4	14.5	6.9	9.8	8.4	8.0	13.9	11.2	5.0	8.9	7.0	11.8	13.3	12.5
34. น้ำอัดลม/น้ำหวาน																											
จำนวนตัวอย่าง	1,081	1,174	2,255	1,164	1,180	2,344	1,175	1,275	2,450	1,174	1,213	2,387	1,037	1,132	2,169	1,155	1,185	2,340	968	1,068	2,036	1,092	1,155	2,247	838	1,273	2,111
0-<1 ครั้ง/เดือน	51.0	65.5	58.7	47.8	59.9	53.9	34.2	46.7	40.8	34.2	42.7	38.6	34.5	52.8	44.1	29.8	44.7	37.3	42.9	53.6	48.6	41.1	46.8	44	39.2	42.3	40.8
1-3 ครั้ง/เดือน	20.2	14.4	17.1	23.2	22.2	22.7	18.6	16.2	17.3	20.0	19.0	19.5	22.3	18.8	20.4	30.5	24.9	27.7	19.5	17.2	18.3	17.9	19.7	18.9	16.7	15.4	16.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	17.6	11.8	14.5	21.3	11.3	16.2	21.3	13.8	17.4	21.9	16.7	19.3	22.6	15.1	18.7	27.5	17.6	22.5	22.1	15.9	18.8	25.1	18.5	21.8	18.2	16.7	17.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	7.4	4.6	5.9	4.8	4.1	4.5	13.9	8.8	11.2	12.4	10.7	11.5	10.8	6.7	8.6	6.6	7.0	6.8	7.7	7.0	7.4	10.5	10.0	10.2	10.9	7.9	9.4
1->1 ครั้ง/วัน	3.8	3.7	3.8	2.8	2.6	2.7	12.0	14.5	13.3	11.4	10.9	11.2	9.9	6.7	8.2	5.6	5.8	5.7	7.8	6.3	7.0	5.4	4.9	5.2	15.0	17.7	16.4

ตารางที่ ๔ 4 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ในเขต/นอกเขตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ			กลาง						ตะวันออกเฉียงเหนือ						ใต้						กทม.					
	ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล								
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม						
35. น้ำผลไม้/น้ำผัก																											
จำนวนตัวอย่าง	1,086	1,177	2,263	1,164	1,181	2,345	1,173	1,277	2,450	1,176	1,214	2,390	1,038	1,134	2,172	1,155	1,185	2,340	969	1,066	2,035	1,097	1,158	2,255	839	1,277	2,116
0-<1 ครั้ง/เดือน	57.7	53.3	55.4	70.0	65.0	67.5	58.6	56.9	57.7	64.8	59.7	62.2	61.8	58.9	60.3	72.2	71.8	72.0	59.1	51.8	55.2	62.6	58.6	60.6	52.5	54.2	53.4
1-3 ครั้ง/เดือน	18.6	18.3	18.5	16.8	18.6	17.7	17.8	16.1	16.9	16.5	15.9	16.2	15.8	15.3	15.5	13.3	13.5	13.4	17.5	15.4	16.4	15.8	17.8	16.8	20.2	16.7	18.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	16.8	18.0	17.4	9.9	12.7	11.3	14.1	14.9	14.5	10.3	13.0	11.7	14.3	14.4	14.4	7.4	9.0	8.2	15.4	20.0	17.8	15.2	16.1	15.7	16.1	15.3	15.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.9	6.0	5.5	1.9	1.7	1.8	6.5	6.7	6.6	5.3	6.6	6.0	5.7	4.9	5.3	4.2	3.1	3.7	4.7	6.8	5.8	4.4	4.2	4.3	3.8	5.3	4.6
1->1 ครั้ง/วัน	2.1	4.3	3.2	1.5	2.1	1.8	3.0	5.6	4.4	3.1	4.8	4.0	2.5	6.5	4.6	2.9	2.5	2.7	3.3	5.9	4.7	2.1	3.3	2.7	7.3	8.6	8
36. เครื่องดื่มชูกำลัง เช่น กระทิงแดง ลิโพ เอ็ม 150																											
จำนวนตัวอย่าง	1,086	1,179	2,265	1,165	1,183	2,348	1,175	1,280	2,455	1,179	1,213	2,392	1,041	1,136	2,177	1,157	1,188	2,345	968	1,072	2,040	1,096	1,161	2,257	841	1,277	2,118
0-<1 ครั้ง/เดือน	61.6	91.7	77.6	43.6	91.8	68.1	49.4	90.4	71.0	44.6	90.8	68.3	48.2	93.9	72.1	38.8	91.3	65.4	56.9	96.7	78.1	50.3	97.3	74.3	58.4	90.0	74.5
1-3 ครั้ง/เดือน	11.3	3.7	7.3	17.2	3.5	10.2	12.4	5.0	8.5	13.8	3.5	8.5	15.7	2.8	8.9	22.5	5.4	13.8	12.9	2.1	7.1	14.7	1.4	7.9	12.9	2.7	7.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	11.5	2.6	6.8	19.9	3.2	11.5	13.8	1.8	7.5	16	2.3	9.0	16.0	2.4	8.9	21.4	2.5	11.9	13.4	0.6	6.6	17.5	0.7	8.9	11.1	3.2	7.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	9.1	0.5	4.5	10.0	1.0	5.5	8.5	0.85	4.4	11.1	1.7	6.3	8.6	0.1	4.1	9.1	0.1	4.6	7.7	0.3	3.8	10.6	0.5	5.4	3.8	1.2	2.5
1->1 ครั้ง/วัน	6.5	1.5	3.8	9.3	0.4	4.8	15.9	1.9	8.5	14.4	1.7	7.9	11.5	0.9	5.9	8.2	0.7	4.4	9.2	0.3	4.4	6.9	0.1	3.5	13.9	2.9	8.3

ตารางที่ ๔ 4 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ในเขต/นอกเขตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ			กลาง						ตะวันออกเฉียงเหนือ						ใต้						กทม.					
	ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล								
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม						
37. เครื่องดื่มสำหรับนักกีฬา เช่น สปอนเซอร์ เอ็มสปอร์ต																											
จำนวนตัวอย่าง	1,087	1,179	2,266	1,166	1,183	2,349	1,177	1,278	2,455	1,182	1,215	2,397	1,042	1,135	2,177	1,157	1,186	2,343	969	1,073	2,042	1,096	1,159	2,255	841	1,279	2,120
0-<1 ครั้ง/เดือน	63.6	91.7	78.6	55.5	89.4	72.7	59.4	90.1	75.5	55.2	89.8	73.0	60.2	91.0	76.4	49.2	89.0	69.3	63.7	96.2	81.0	62.3	95.4	79.1	69.3	89.9	79.7
1-3 ครั้ง/เดือน	15.5	4.8	9.8	17.9	4.3	11.0	13.5	5.7	9.4	18.3	5.3	11.6	15.4	4.4	9.6	25.7	7.4	16.4	13.8	2.7	7.9	12.1	2.7	7.3	11.1	4.2	7.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	11.8	3.1	7.1	19	5.1	11.9	14.3	1.9	7.8	12.8	2.6	7.5	13.8	3.4	8.4	15.7	2.6	9.1	14.2	0.7	7.0	16.8	1.6	9.1	8.9	3.9	6.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	6.3	0.3	3.0	5.1	0.5	2.8	7.4	1.2	4.2	6.1	1.1	3.5	4.3	0.6	2.4	6.0	0.5	3.2	4.8	0.2	2.3	5.4	0.0	2.6	3.9	0.7	2.3
1->1 ครั้ง/วัน	3.1	0.1	1.5	2.6	0.7	1.6	5.4	1.1	3.1	7.6	1.2	4.3	6.3	0.7	3.3	3.5	0.4	2.0	3.5	0.2	1.8	3.4	0.2	1.8	6.9	1.4	4.1
38. ชา กาแฟ																											
จำนวนตัวอย่าง	1,086	1,179	2,265	1,165	1,182	2,347	1,177	1,279	2,456	1,181	1,215	2,396	1,041	1,137	2,178	1,158	1,187	2,345	969	1,072	2,041	1,098	1,161	2,259	841	1,279	2,120
0-<1 ครั้ง/เดือน	37.5	46.7	42.4	45.2	59.8	52.6	32.1	42.8	37.7	37.1	50.7	44.1	31.8	44.7	38.6	39.2	63.6	51.6	21.1	38.6	30.4	19.4	50.9	35.5	31.0	35.8	33.5
1-3 ครั้ง/เดือน	8.0	7.5	7.7	10.0	6.8	8.4	9.5	8.2	8.8	10.0	7.2	8.5	9.3	8.9	9.1	10.2	8.7	9.5	8.7	8.6	8.6	3.9	8.7	6.3	6.6	6.6	6.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	11.3	9.8	10.5	12.7	8.8	10.7	9.6	8.3	8.9	8.4	8.7	8.6	11.2	8.7	9.9	12.6	8.5	10.5	11.8	11.7	11.8	9.8	10.2	10.0	13.0	9.9	11.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	6.9	4.5	5.6	5.8	3.9	4.8	8.1	6.0	7.0	9.4	7.0	8.1	7.8	6.2	6.9	7.5	3.9	5.7	9.2	7.3	8.2	10.6	4.5	7.5	6.5	7.2	6.9
1->1 ครั้ง/วัน	36.4	31.5	33.8	26.3	20.7	23.4	40.8	34.8	37.6	35.2	26.5	30.7	39.9	31.6	35.5	30.4	15.3	22.8	49.2	33.8	41.0	56.4	25.7	40.7	42.9	40.5	41.7

ตารางที่ ๔ 4 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ในเขต/นอกเขตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ						กลาง						ตะวันออกเฉียงเหนือ						ใต้						กทม.		
	ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
39. อาหารที่มีเนย/มาการีน และแป้ง เช่น เค้ก คุกกี้ โดนัท พาย																											
จำนวนตัวอย่าง	1,088	1,180	2,268	1,165	1,184	2,349	1,177	1,280	2,457	1,178	1,215	2,393	1,041	1,136	2,177	1,158	1,188	2,346	970	1,073	2,043	1,099	1,160	2,259	840	1,277	2,117
0-<1 ครั้ง/เดือน	60.4	55.8	57.9	73.1	64.0	68.5	62.5	57.6	59.9	68.0	62.8	65.3	64.8	60.5	62.5	77.9	70.3	74.1	49.3	46.6	47.9	52.1	40.6	46.2	57.5	52.3	54.9
1-3 ครั้ง/เดือน	20.1	19.6	19.8	14.6	20.2	17.4	22.0	21.5	21.7	19.8	20.7	20.3	20.2	20.6	20.4	12.6	15.8	14.2	20.9	21.3	21.1	21.4	27.6	24.5	20.9	24.7	22.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	12.6	15.1	13.9	8.9	11.0	10.0	9.7	12.5	11.2	7.0	10.2	8.6	9.5	11.2	10.4	7.0	9.7	8.4	18.8	21.2	20.1	18.6	24.8	21.8	12.9	13.0	12.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.1	6.1	5.2	2.3	2.6	2.4	4.3	5.7	5.0	3.0	4.3	3.7	3.4	4.1	3.7	1.2	2.3	1.8	8.1	6.5	7.3	5.2	4.2	4.7	4.8	5.2	5.0
1->1 ครั้ง/วัน	2.9	3.5	3.2	1.1	2.2	1.7	1.6	2.7	2.2	2.2	2.0	2.1	2.2	3.6	2.9	1.3	1.9	1.6	3.0	4.4	3.8	2.8	2.8	2.8	3.9	4.7	4.3
40. ขนมหวานทำจากไข่แดง เช่น ทองหยับ ฝอยทอง																											
จำนวนตัวอย่าง	1,087	1,180	2,267	1,167	1,183	2,350	1,175	1,279	2,454	1,180	1,213	2,393	1,040	1,136	2,176	1,158	1,187	2,345	969	1,073	2,042	1,098	1,161	2,259	840	1,277	2,117
0-<1 ครั้ง/เดือน	75.9	81.6	79.0	75.9	78.5	77.2	57.4	66.7	62.3	53.6	66.6	60.3	68.0	72.5	70.4	74.0	78.3	76.2	59.3	66.7	63.2	60.0	67.6	63.9	64.0	70.3	67.2
1-3 ครั้ง/เดือน	14.7	12.2	13.4	16.0	15.4	15.7	26.3	20.2	23.1	27.4	20.8	24.0	18.7	16.8	17.7	17.0	13.5	15.2	25.0	17.3	20.9	21.8	20.3	21.0	23.0	18.3	20.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	7.6	4.9	6.2	7.0	5.4	6.2	11.7	9.2	10.4	12.6	8.2	10.3	10.1	6.8	8.4	7.0	6.4	6.7	12.0	12.9	12.5	13.6	8.9	11.2	8.8	7.8	8.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.6	0.9	1.2	0.7	0.5	0.6	3.3	2.5	2.9	4.0	3.0	3.5	2.3	2.4	2.3	1.4	1.3	1.4	2.2	2.2	2.2	3.5	2.4	2.9	2.2	1.8	2.0
1->1 ครั้ง/วัน	0.1	0.5	0.3	0.5	0.2	0.4	1.3	1.4	1.4	2.5	1.4	1.9	0.9	1.5	1.2	0.6	0.4	0.5	1.5	0.9	1.2	1.1	0.8	1.0	2.0	1.9	2.0

ตารางที่ ๔ 4 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ในเขต/นอกเขตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ			กลาง						ตะวันออกเฉียงเหนือ						ใต้						กทม.					
	ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล								
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม						
41. ขนมน้ำเชื่อม เช่น ถั่วเขียวต้มน้ำตาล มันต้มน้ำตาล สาหร่ายเชื่อม ลูกชิ้นน้ำเชื่อม																											
จำนวนตัวอย่าง	1,087	1,180	2,267	1,167	1,184	2,351	1,177	1,279	2,456	1,181	1,215	2,396	1,040	1,137	2,177	1,156	1,188	2,344	968	1,071	2,039	1,098	1,161	2,259	841	1,276	2,117
0-<1 ครั้ง/เดือน	69.6	70.9	70.3	62.2	65.6	63.9	54.0	56.8	55.5	51.2	55.0	53.2	62.2	66.9	64.7	55.1	59.7	57.4	47.2	49.7	48.5	43.3	37.7	40.4	58.9	59.4	59.1
1-3 ครั้ง/เดือน	18.5	17.8	18.1	242.0	22.6	23.4	28.3	24.8	26.4	31.0	25.8	28.3	20.8	19.3	20.0	26.3	22.2	24.2	28.7	28.3	28.5	31.8	33.3	32.5	23.9	23.4	23.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	8.9	10.3	9.7	11.7	10.2	10.9	13.6	12.0	12.8	12.5	14.0	13.3	14.4	10.2	12.2	14.7	13.7	14.2	21.6	17.8	19.5	20.2	24	22.1	13.2	12.6	12.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.2	0.8	1.5	1.3	1.1	1.2	3.0	4.3	3.7	4.0	3.0	3.5	2.5	2.7	2.6	2.9	3.4	3.1	1.7	2.7	2.3	3.4	3.8	3.6	2.4	2.2	2.3
1->1 ครั้ง/วัน	0.8	0.2	0.5	0.7	0.5	0.6	1.1	2.1	1.6	1.4	2.2	1.8	0.1	0.9	0.5	1.0	1.0	1.0	0.9	1.6	1.2	1.4	1.3	1.3	1.7	2.6	2.1
42. ขนมหวานที่มีกะทิ เช่น กลัวยาวสดชี ทุเรียนกะทิ ข้าวต้มมัด																											
จำนวนตัวอย่าง	1,087	1,178	2,265	1,167	1,184	2,351	1,177	1,279	2,456	1,180	1,215	2,395	1,039	1,137	2,176	1,156	1,188	2,344	970	1,073	2,043	1,097	1,159	2,256	841	1,277	2,118
0-<1 ครั้ง/เดือน	53.9	52.1	52.9	45.3	42.7	44.0	45.9	47.9	46.9	40.6	42.6	41.6	43.6	45.8	44.8	38.7	42.1	40.4	45.0	45.5	45.3	37.0	35.9	36.4	52.7	54.2	53.4
1-3 ครั้ง/เดือน	27.3	30.2	28.8	34.0	33.4	33.7	30.9	25.2	27.9	33.1	32.4	32.7	32.6	29.9	31.2	36.2	33.9	35.0	28.9	27.6	28.2	31.0	31.8	31.4	28.7	27.7	28.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	15.7	15.3	15.5	17.7	20.6	19.2	16.9	17.7	17.4	19.6	16.8	18.2	18.7	18.1	18.4	18.4	19.8	19.1	22.4	20.7	21.5	25.5	25.4	25.4	14.0	11.9	12.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.5	2.0	2.2	2.4	2.3	2.3	4.8	6.6	5.8	5.0	5.8	5.4	3.7	5.0	4.4	5.2	3.2	4.2	2.6	4.3	3.5	5.4	4.9	5.2	1.7	2.4	2.1
1->1 ครั้ง/วัน	0.7	0.5	0.6	0.6	1.0	0.8	1.5	2.5	2.0	1.8	2.5	2.1	1.4	1.2	1.3	1.6	0.9	1.3	1.1	1.9	1.6	1.2	2.1	1.6	3.0	3.9	3.5

ตารางที่ ๔ 4 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ในเขต/นอกเขตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2551-2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ			กลาง						ตะวันออกเฉียงเหนือ						ใต้						กทม.					
	ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			ในเขตเทศบาล								
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม						
43. ขนมหขบเคี้ยว/ขนมกรุบกรอบบรรจุซอง																											
จำนวนตัวอย่าง	1,088	1,177	2,265	1,166	1,184	2,350	1,176	1,279	2,455	1,180	1,214	2,394	1,041	1,133	2,174	1,157	1,188	2,345	970	1,072	2,042	1,097	1,161	2,258	841	1,278	2,119
0-<1 ครั้ง/เดือน	56.3	59.4	58.0	47.8	48.5	48.2	55.9	59.7	57.9	53.8	59.9	57.0	42.9	52.6	48.0	41.0	42.4	41.7	55.7	60.8	58.4	53.2	54.5	53.9	56.1	58.0	57.1
1-3 ครั้ง/เดือน	15.2	17.0	16.2	22.0	18.1	20.0	15.7	15.3	15.5	15.4	12.1	13.7	18.7	16.7	17.7	21.2	18.3	19.7	14.1	13.2	13.6	12.4	14.2	13.3	17.8	14.5	16.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	16.8	13.0	14.8	18.3	17.7	18.0	14.5	11.1	12.7	13.2	10.2	11.6	20.2	16.2	18.1	21.1	21.3	21.2	17.3	12.4	14.7	18.6	16.5	17.6	13.6	13.0	13.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	7.0	5.8	6.4	7.2	8.4	7.8	8.4	7.8	8.1	8.5	8.1	8.3	8.5	7.5	8.0	9.1	8.4	8.7	7.4	7.8	7.6	8.6	7.8	8.2	5.6	5.2	5.4
1->1 ครั้ง/วัน	4.7	4.8	4.8	4.8	7.2	6.0	5.5	6.1	5.8	9.1	9.6	9.4	9.6	7.0	8.2	7.7	9.7	8.7	5.6	5.9	5.8	7.2	7.0	7.1	6.9	9.4	8.1
44. หน่อไม้ทุกประเภท																											
จำนวนตัวอย่าง	1,087	1,179	2,266	1,167	1,184	2,351	1,176	1,280	2,456	1,180	1,214	2,394	1,041	1,136	2,177	1,158	1,186	2,344	970	1,072	2,042	1,097	1,162	2,259	840	1,279	2,119
0-<1 ครั้ง/เดือน	32.9	33.8	33.3	17.4	18.4	17.9	45.6	49.0	47.4	39.0	48.6	44.0	36.6	36.4	36.5	28.5	27.5	28.0	55.8	61.9	59.1	46.7	52.0	49.4	55.5	59.0	57.3
1-3 ครั้ง/เดือน	30.7	28.0	29.3	31.7	27.5	29.5	25.7	27.1	26.4	32.3	25.9	29.0	31.8	28.2	29.9	31.2	25.8	28.4	28.6	20.6	24.4	32.2	30.3	31.2	26.1	22.6	24.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	25.0	24.6	24.8	35.0	36.5	35.8	18.8	14.8	16.7	18.8	15.7	17.2	22	22.4	22.2	25.1	27.6	26.4	11.6	14.5	13.1	17.6	14.4	16.0	13.3	13.0	13.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	9.6	11.4	10.5	13.7	13.5	13.6	7.7	8.0	7.8	8.1	8.4	8.3	8.1	9.9	9.1	9.6	11.6	10.6	3.3	2.3	2.8	2.6	2.2	2.4	3.5	3.1	3.3
1->1 ครั้ง/วัน	1.9	2.2	2.1	2.2	4.1	3.2	2.2	1.2	1.7	1.8	1.4	1.6	1.5	3.0	2.3	5.6	7.5	6.6	0.6	0.7	0.6	1.0	1.1	1.1	1.7	2.3	2.0

This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]



สนับสนุนโดย

