

# ค่านิยมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในสังคมไทย

## Values of Healthy Food Consumption in Thai Society

พระมหากวีพัฒน์ ฐิตโสภโณ (ยารังษี)<sup>1</sup>,

พระมหาสมบุรณ์ สุธมโม<sup>2</sup> และ สมชัย ศรีนอก<sup>3</sup>

Phramaha Kaviphat Thitasophano (Yarangsri),

Phramaha Somboon Sudhammo and Somchai Srinok

(Choo.sink@gmail.com)

Received: July 16, 2024

Revised: June 01, 2025

Accepted: June 09, 2025

### บทคัดย่อ

บทความนี้มีเป้าหมายเพื่อนำเสนอหลักการและแนวคิดเกี่ยวกับค่านิยมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในสังคมไทยที่กำลังเปลี่ยนแปลงไปจากอดีต คือ "การกินดี อยู่ดี" และ "กินอาหารเป็นยา" อันเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สะท้อนความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับสุขภาพ มาสู่การได้รับอิทธิพลจากกระแสโลกาภิวัตน์ ซึ่งส่งผลให้รูปแบบการดำเนินชีวิตของคนไทยเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะการนิยมบริโภคอาหารจานด่วน และอาหารสำเร็จรูปที่เน้นการปรุงแต่งรสชาติและสะดวกรวดเร็วเป็นสำคัญ

ปรากฏการณ์ดังกล่าว ส่งผลกระทบโดยตรงต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคของคนไทยในทุกช่วงวัย นำไปสู่การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases: NCDs) ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตในประเทศไทย ข้อมูลล่าสุดจากสำนักงานเลขาธิการ การขับเคลื่อนแผนโรคไม่ติดต่อชาติ กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ระบุว่า คนไทยเสียชีวิตจากโรค NCDs มากกว่า 400,000 คนต่อปี หรือเฉลี่ยมากกว่า 1,000 คนต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 74 ของสาเหตุการเสียชีวิตทั้งหมด โดยโรคที่พบมากที่สุดคือ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง และโรคเบาหวาน

ดังนั้น การส่งเสริมและปลูกฝังค่านิยมการบริโภคอาหารที่เน้นสุขภาพจึงมีความจำเป็น โดยเน้นให้ประชาชนหันมาให้ความสำคัญกับการเลือกบริโภคอาหารที่ดี มีคุณภาพ

<sup>1</sup> วัดธาตุวังจันทน์ ตำบลกุตาไก้ อำเภอบลาปาก จังหวัดนครพนม

Wat That Wang Chan, Kutakai Subdistrict, Pla Pak District, Nakhon Phanom Province

<sup>2,3</sup> คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Education, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

และปลอดภัย โดยเฉพาะอาหารที่ผลิตได้ภายในชุมชนจากวัตถุดิบธรรมชาติที่ไม่ปนเปื้อน สารเคมี การส่งเสริมการบริโภคอาหารพื้นบ้านตามภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งไม่เพียงแต่มีคุณค่าทางโภชนาการ หากยังสะท้อนถึงอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของสังคมไทยด้วย รวมถึง การสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหารกับสุขภาพที่ดี ควบคู่กับการส่งเสริมความสมดุลระหว่างการใช้ชีวิตตามกระแสโลกาภิวัตน์กับการอนุรักษ์ วัฒนธรรมด้านอาหารดั้งเดิม จึงเป็นแนวทางสำคัญในการส่งเสริมค่านิยมการบริโภคอาหาร เพื่อสุขภาพในสังคมไทยต่อไป

**คำสำคัญ :** ค่านิยม, การบริโภค, อาหารสุขภาพ, โภชนาการ, พฤติกรรมการบริโภค, สังคมไทย

### Abstract

This article aims to examine the underlying principles and evolving concepts of healthy food consumption values in contemporary Thai society. Historically, the notions of “eating well, living well” and “food as medicine”, rooted in indigenous wisdom, embodied the intrinsic connection between dietary practices and holistic well-being. However, the influence of globalization has markedly reshaped Thai lifestyles, particularly evident in the rising preference for fast food and processed products that prioritize convenience and enhanced flavor over nutritional value.

This transformation has had a significant impact on dietary behaviors across all age groups, contributing to the alarming increase in non-communicable diseases (NCDs), now the leading cause of mortality in Thailand. According to the latest data from the Secretariat of the National NCDs Action Plan, Division of Non-Communicable Diseases, Department of Disease Control, Ministry of Public Health, NCDs are responsible for over 400,000 deaths annually—averaging more than 1,000 deaths per day—accounting for approximately 74% of total deaths nationwide. The most prevalent conditions include cardiovascular diseases, cancer, chronic respiratory diseases, and diabetes.

In response, there is an urgent need to promote and internalize values associated with healthy eating. Public health initiatives should emphasize the consumption of nutritious, safe, and locally sourced foods, especially those cultivated without chemical contaminants. Moreover, reviving traditional food practices grounded in local knowledge not only supports nutritional well-being but also preserves Thailand's cultural identity. Equally important is raising awareness of the link between diet and health, while encouraging a balanced coexistence between modern lifestyles and the preservation of traditional culinary heritage. This integrative approach offers a sustainable pathway for fostering long-term healthy eating values within Thai society.

**Keywords:** Healthy Food, Nutrition, Dietary Behavior, Consumption, Values, Thai Society

## บทนำ

ในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา สังคมไทยได้เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงค่านิยมด้านการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญ จากเดิมที่ยึดหลัก กินดี อยู่ดี และ อาหารเป็นยา ตามภูมิปัญญาท้องถิ่น มาสู่บริบทใหม่ที่ได้รับอิทธิพลจากกระแสโลกาภิวัตน์ วัฒนธรรมตะวันตกและวิถีชีวิตแบบเร่งรีบ คำนึงกับอาหารจานด่วนและอาหารสำเร็จรูป ส่งผลให้ประชาชนจำนวนมากหันมาบริโภคอาหารที่สะดวกแต่ขาดคุณค่าทางโภชนาการ

ผลกระทบจากพฤติกรรมดังกล่าวสะท้อนให้เห็นในสถิติด้านสุขภาพของประชาชนไทย โดยมีสัดส่วนของผู้ที่มีน้ำหนักเกิน ภาวะอ้วนและโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะโรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวานและความดันโลหิตสูง ซึ่งกลายเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตในประเทศ จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย (NHES) ปี 2562–2563 พบว่า ประชาชนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปมีความชุกของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ( $BMI \geq 25$  กก./ม<sup>2</sup>) เพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับการสำรวจครั้งก่อนหน้านี้ และพบว่า ความชุกของโรคเบาหวานในประชาชนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป เท่ากับร้อยละ 9.5 และความชุกของโรคความดันโลหิตสูงในประชาชนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป เท่ากับร้อยละ 25.4 (สำนักงานเลขาธิการการขับเคลื่อนแผนโรคไม่ติดต่อชาติ กองโรคไม่ติดต่อกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2566)

ขณะเดียวกัน ความตระหนักรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างอาหารและสุขภาพ ได้เพิ่มสูงขึ้น ประชาชนจำนวนมากเริ่มหันมาให้ความสำคัญกับการเลือกบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและยินดีจ่ายเพิ่มสำหรับอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ส่งผลให้ตลาดอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพขยายตัวอย่างต่อเนื่อง ทั้งในเชิงมูลค่าทางเศรษฐกิจและความหลากหลายของผลิตภัณฑ์ โดยโภชนาการที่ดีมีผลต่อสุขภาพอย่างน้อย 3 ด้านด้วยกัน คือ 1) ผลทางร่างกาย ได้แก่ ขนาดของร่างกาย คือ ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ มีกำลังแรงงานมากกว่าผู้ที่กินอยู่ไม่ถูกต้อง ร่างกายแข็งแรง มีความต้านทานโรคสูง ไม่แก่ก่อนวัยและอายุยืน และมารดาและทารกในครรภ์แข็งแรง 2) ผลทางอารมณ์และสติปัญญา ซึ่งผลงานทางวิทยาศาสตร์หลายแห่งแสดงให้เห็นว่า พัฒนาการทางสมองของมนุษย์จะเกิดขึ้นเต็มที่ ต้องอาศัยภาวะโภชนาการหรืออาหารที่กินด้วย มีผู้รายงานสอดคล้องกันว่า เด็กที่เป็นโรคขาดโปรตีน เมื่อรักษาด้วยการให้อาหารโปรตีนคุณภาพดีในปริมาณสูง อาการเจ็บป่วยทางกายจะหายไปและกลับสู่สภาพปกติ แต่พัฒนาการทางสมองของเด็กเหล่านั้นไม่อาจแก้ไขให้กลับสู่สภาพเดิมเหมือนเด็กปกติได้ โดยเฉพาะขณะที่สมองกำลังเติบโตรวดเร็วกว่าวัยอื่น นอกจากนี้ ยังมีผู้รายงานว่า การขาดกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายจะทำให้พัฒนาการทางสมองของทารกและเด็กหยุดชะงัก แต่ผลที่เกิดขึ้นนั้นรุนแรงน้อยกว่าการขาดกรดอะมิโนที่จำเป็นแก่ร่างกายหรือโปรตีนคุณภาพสมบูรณ์ และ 3) ผลต่อประสิทธิภาพในการทำงาน โภชนาการที่ดีมีส่วนให้จิตใจแข็งแรง มีความมั่นคงในอารมณ์ ไม่เหนื่อยหรือท้อแท้ง่าย มีความแจ่มใสและกระตือรือร้นในชีวิต ปรับตนเข้ากับสังคมหรือสิ่งแวดล้อมได้ง่ายและมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ (Maturity) เจริญเร็วกว่าผู้ที่มีภาวะทางโภชนาการไม่ดีและมีผลต่อการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย, 2562)

อย่างไรก็ตาม ความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึงอาหารเพื่อสุขภาพยังคงเป็นปัญหา โดยเฉพาะในกลุ่มประชากรที่มีรายได้น้อยหรืออาศัยอยู่ในพื้นที่ชนบท ซึ่งมักประสบปัญหาด้านราคาและการเข้าถึงแหล่งจำหน่ายอาหารสุขภาพ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ สื่อสังคมออนไลน์ และค่านิยมด้านรูปลักษณ์ ล้วนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคของประชาชนในยุคปัจจุบัน

บทความนี้มุ่งวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงของค่านิยมการบริโภคอาหารในสังคมไทย เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างรอบด้านและนำไปสู่แนวทางในการพัฒนานโยบายด้านโภชนาการสาธารณะที่ตอบสนองต่อบริบททางสังคมและลดความเหลื่อมล้ำด้านสุขภาพอย่างยั่งยืน

## ค่านิยมดั้งเดิมในการบริโภคอาหารของคนไทย

สังคมไทยมีค่านิยมดั้งเดิมเกี่ยวกับอาหารที่เชื่อมโยงกับวัฒนธรรมและประเพณี อาหารไทยดั้งเดิมมีความหลากหลายทางโภชนาการ เน้นการใช้สมุนไพรและเครื่องเทศที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่ในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา อิทธิพลของโลกาภิวัตน์และการขยายตัวของร้านอาหารจานด่วน ส่งผลให้พฤติกรรมการบริโภคของคนไทยเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งค่านิยมในสังคมไทยเกี่ยวกับอาหาร มักเชื่อมโยงกับแนวคิด "กินดี อยู่ดี" ซึ่งสะท้อนความเชื่อว่า อาหารเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตที่มีคุณภาพ นอกจากนี้ ภูมิปัญญาท้องถิ่นยังให้ความสำคัญกับหลักการ "อาหารเป็นยา" โดยเชื่อว่าการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมสามารถรักษาโรคและส่งเสริมสุขภาพได้

อาหารไทยดั้งเดิมมีลักษณะเด่น คือ การผสมผสานรสชาติที่หลากหลาย ทั้งรสเผ็ด เปรี้ยว หวาน เค็มและขม ซึ่งไม่เพียงสร้างความอร่อย แต่ยังมีคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยาตามหลักการแพทย์แผนไทยโบราณ การรับประทานอาหารที่มีรสชาติครบทั้ง 5 รส เชื่อว่าจะช่วยสร้างความสมดุลให้กับร่างกาย นอกจากนี้ การใช้สมุนไพรในอาหารไทย เช่น ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริก ขิง กระเทียมและหอมแดง เป็นต้น ไม่เพียงเพิ่มกลิ่นและรสชาติ แต่ยังมีสรรพคุณทางยาที่ช่วยในการป้องกันและรักษาโรคต่าง ๆ ได้ สอดคล้องกับวัฒนธรรมอาหารไทยดั้งเดิม ที่มีแนวคิดเรื่องความสมดุลของอาหารตามหลักการแพทย์แผนไทยที่เชื่อมโยงกับธาตุในร่างกาย การเลือกอาหารตามฤดูกาลเพื่อให้สอดคล้องกับสภาพร่างกายและสิ่งแวดล้อมและการให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารร่วมกันเป็นครอบครัว ซึ่งช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคม อีกทั้ง ยังมีความเชื่อมโยงระหว่างอาหารกับพิธีกรรมทางศาสนาและความเชื่อ เช่น การทำบุญตักบาตรหรือการเซ่นไหว้บรรพบุรุษ เป็นต้น

แนวคิด "อาหารเป็นยา" เป็นองค์ความรู้ที่มีรากฐานมาจากภูมิปัญญาท้องถิ่นไทย โดยเชื่อว่าการบริโภคอาหารที่เหมาะสมสามารถส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคได้ สามารถสรุปข้อมูลสำคัญจากแหล่งวิชาการต่าง ๆ เพื่อยืนยันแนวคิดอาหารเป็นยาได้ดังนี้

1. **อาหารเป็นยาในภูมิปัญญาไทย** โดยกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ได้จัดทำหนังสือ "โภชนศาสตร์ในภูมิปัญญาไทย" ซึ่งเน้นการใช้ผักพื้นบ้านและสมุนไพรในการประกอบอาหารเพื่อส่งเสริมสุขภาพ โดยเน้นการใช้วัตถุดิบที่มีสรรพคุณทางยาในการปรุงอาหาร เพื่อป้องกันและรักษาโรคต่าง ๆ (กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, 2566)

2. มุมมองจากสถาบันการศึกษา โดย รองศาสตราจารย์ ดร.กิตติพงศ์ อัครตรกุล หัวหน้าภาควิชาเทคโนโลยีทางอาหาร คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ให้ความหมายของ “อาหารเป็นยา” ไว้ว่า คือ อาหารที่มีส่วนผสมของผัก ผลไม้ สมุนไพร หรือวัตถุดิบที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของผู้บริโภค ผู้บริโภคสามารถปรุงอาหารเป็นยาเองได้ ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ได้ (ชนิษฐา จันทรเจริญ, 2567)

3. งานวิจัยเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน พบบทความวิจัยในวารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้ เรื่อง "อาหารพื้นบ้านภาคใต้วิถีการดำรงชีวิตพิชิตสุขภาพดี" โดยมีสาระสำคัญที่ระบุว่า อาหารพื้นบ้านภาคใต้มีการใช้ผักและสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยา เช่น ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทาน (กัญญ์สิริ จันทรเจริญ, พันธยา วรรณวิไล และ จุฬาวารี ชัยวงค์นาคพันธ์, 2560)

4. การส่งเสริมจากภาครัฐ มีหลายหน่วยงานที่ส่งเสริมการบริโภคอาหารเป็นยา เช่น กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เป็นต้น ได้เผยแพร่แนวคิด "อาหารเป็นยา" ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนหันมาใช้สมุนไพรและผักพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพ (คมสัน ทินกร ณ อยุธยา, 2565)

จากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา ส่งผลให้ค่านิยมด้านอาหารในสังคมไทยเปลี่ยนไป โดยเฉพาะในกลุ่มคนรุ่นใหม่และเขตเมืองที่หันไปบริโภคอาหารจานด่วนซึ่งสะดวกและรวดเร็ว แต่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ มีไขมัน น้ำตาลและโซเดียมสูง ส่งผลต่อสุขภาพในระยะยาว แม้ว่าวัฒนธรรมอาหารไทยดั้งเดิมจะยึดหลัก "กินดี อยู่ดี" และ "อาหารเป็นยา" ที่เน้นความสมดุลของรสชาติและการใช้สมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยา แต่แรงกดดันจากกระแสโลกาภิวัตน์ได้ลดบทบาทของค่านิยมเหล่านี้ อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันเริ่มมีกระแสการฟื้นฟูความสนใจในอาหารพื้นบ้านในกลุ่มผู้บริโภคที่ใส่ใจสุขภาพมากขึ้น สะท้อนให้เห็นถึงความพยายามในการรักษาเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมควบคู่กับการตอบสนองต่อวิถีชีวิตสมัยใหม่ ซึ่งควรได้รับการส่งเสริมอย่างเหมาะสมในบริบทปัจจุบัน

## ค่านิยมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมสุขภาพในสังคมไทย สภาพปัจจุบันและแนวโน้มในอนาคต

การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในบริบทของสังคมไทยปัจจุบันมีหลากหลายครอบครัวตั้งแต่การเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง และการหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง น้ำตาลสูง หรือโซเดียมสูง รวมถึงการเลือกรับประทานอาหารตามกระแสนิยมเฉพาะ เช่น อาหารคลีน อาหารออร์แกนิก หรืออาหารคีโตเจนิค เป็นต้น

เอื้อพันธ์ (2567) ได้เขียนบทความ “7 เทรนด์พฤติกรรมการณ์ของคนไทย 2567 ใส่ใจอาหารสุขภาพ” ไว้ในคอลัมน์ Eat Well กรุงเทพธุรกิจ โดยชี้ให้เห็นผลการสำรวจของ Euromonitor (Euromonitor, Consumer Lifestyles in Thailand and Consumer Values and Behavior in Thailand July 2023) ซึ่งเป็นบริษัทเก็บข้อมูล และวิเคราะห์ทางการตลาด ระบุว่า หลังโควิดทำให้คนไทยทำงานอยู่ที่บ้านมากขึ้นและมีไลฟ์สไตล์อยู่ติดที่มากกว่าเดิม และได้วิเคราะห์ถึงเทรนด์พฤติกรรมการณ์บริโภคอาหารของคนไทยด้วย โดยพบว่า คนไทย 1 ใน 4 กำลังควบคุมอาหาร 65% ให้ความสำคัญกับส่วนผสมที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น 41% ใส่ใจในเรื่องฉลากโภชนาการบนสินค้า เมื่อจะซื้อสินค้าหรือบริการ 65% รู้สึกว่าสามารถสร้างความแตกต่างให้กับโลกด้วยทางเลือกและพฤติกรรมของพวกเขาได้ 66% นิยมออกกำลังกายเป็นประจำ ทั้งที่บ้าน ออนไลน์ หรือฟิตเนส 58% บริโภคอาหารเสริมหรือวิตามินเพื่อสุขภาพเป็นประจำ และจากผลสำรวจพบว่า หลายคนเริ่มออกกำลังกายแสดงถึงพฤติกรรมดี ๆ ที่กำลังเปลี่ยนไป โดยอายิโนะโมะโต๊ะ (ประเทศไทย) อ้างอิงผลสำรวจจาก Euromonitor สรุป เทรนด์กินดีมีสุข ของคนไทย ทั้งพฤติกรรมการณ์อาหาร การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพ พร้อมแนะนำศาสตร์นวัตกรรมอาหารและสุขภาพ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของสังคมไทยอย่างยั่งยืน มีดังนี้

**1. การบริโภคอาหารที่มีคุณภาพและยังคงความอร่อย :** ผู้บริโภคในยุคปัจจุบันมีแนวโน้มใส่ใจในคุณค่าทางโภชนาการของอาหารมากขึ้น โดยนิยมลดการบริโภคน้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ทั้งนี้ ผู้บริโภคยินดีจ่ายในราคาที่สูงขึ้นสำหรับอาหารที่ดีต่อสุขภาพ โดยเลือกซื้อจากร้านค้าและแบรนด์ที่มีความน่าเชื่อถือ

**2. การตระหนักรู้ในฉลากโภชนาการ :** ผู้บริโภคมีพฤติกรรมการณ์อ่านฉลากโภชนาการและส่วนประกอบอาหารก่อนตัดสินใจซื้อ เพื่อเลือกผลิตภัณฑ์ที่สอดคล้องกับเป้าหมายด้านสุขภาพ

**3. การบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ :** ความนิยมในการออกกำลังกายที่เพิ่มมากขึ้นส่งผลให้ผู้บริโภคมองหาอาหารเสริมหรือผลิตภัณฑ์ที่ช่วยบำรุงร่างกาย โดยเฉพาะกลุ่มประชากรผู้สูงอายุที่ให้ความสำคัญกับผลิตภัณฑ์ที่ส่งเสริมสุขภาพของกล้ามเนื้อและข้อต่อ

**4. การทำอาหารและเครื่องดื่มบริโภคเองภายในครัวเรือน :** จากสถานการณ์โควิด-19 ที่ส่งผลให้ผู้คนใช้ชีวิตในบ้านมากขึ้น ได้ส่งเสริมแนวโน้มการทำอาหารและเครื่องดื่มบริโภคเอง ผู้บริโภคให้ความสำคัญกับวัตถุดิบและเครื่องปรุงที่ดีต่อสุขภาพ และนิยมการชงกาแฟดื่มที่บ้านในรูปแบบ “home café”

5. การบริโภคที่ใส่ใจสิ่งแวดล้อม (Green Consumption) : ผู้บริโภคให้ความสำคัญกับผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมจากการบริโภค เช่น การลดบริโภคเนื้อสัตว์ การเลือกบริโภคอาหารจากพืช (Plant-based food) และสนับสนุนสินค้าท้องถิ่นเพื่อลดปริมาณคาร์บอนฟุตพริ้นต์ พร้อมทั้งให้ความสำคัญกับการจัดการขยะอาหาร

6. การใช้เทคโนโลยีเพื่อสนับสนุนสุขภาพและใจ : เทคโนโลยีสมัยใหม่ เช่น smart watch เป็นต้น ในการประมวลผลการดูแลสุขภาพ รวมถึง ใช้ AI ในการวิเคราะห์การดูแลสุขภาพเฉพาะบุคคลและยังมีการใช้แอปพลิเคชันสุขภาพมากขึ้น เช่น การวิเคราะห์พฤติกรรมกรรมการกินอาหารและคำนวณแคลอรี แอปคำนวณการดื่มน้ำ เครื่องช่วยนอนหลับ หรือการปรึกษาสุขภาพออนไลน์ (tele-medicine) เป็นต้น

7. การส่งเสริมสุขภาพกายและจิต : ผู้คนตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพกายและสุขภาพจิตมากขึ้นหลังสถานการณ์โควิด-19 โดยให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการดูแลสุขภาพจิต เช่น การนวด การทำสปา และการรับคำปรึกษาทางสุขภาพจิตอย่างมืออาชีพ

โดยสรุป พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยในยุคปัจจุบันสะท้อนให้เห็นถึงแนวโน้มที่เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ส่งเสริมสุขภาพองค์รวม ทั้งในด้านกาย จิต และสังคม ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของคุณภาพชีวิตที่ดีและการพัฒนาที่ยั่งยืนของสังคมไทย

จากข้อมูลในคอลัมน์ เส้นทางเศรษฐกิจ ใน SMEs-การเกษตร (2567) ได้สะท้อนให้เห็นถึงแนวโน้มสำคัญของการเปลี่ยนแปลงในอุตสาหกรรมอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทของอาหารแห่งอนาคต (Future Food) ที่มุ่งเน้นการลดการแปรรูปอาหาร เน้นการใช้วัตถุดิบที่สดใหม่ มีความปลอดภัยสูงและคงไว้ซึ่งคุณค่าความเป็นธรรมชาติ ทั้งนี้ แนวโน้มดังกล่าวยังรวมถึงความยืดหยุ่นในกระบวนการผลิต การตรวจสอบแหล่งที่มา และขั้นตอนการแปรรูปที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม รวมถึง การให้ความสำคัญกับฉลากอาหาร โภชนาการ และแนวทางการผลิตที่สอดคล้องกับหลักการพัฒนาอย่างยั่งยืน โดย รศ.ยุพาณิชย์ พ่วงวิเศษกุล ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีประกอบการคณะเทคโนโลยีอาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้ชี้ให้เห็นถึงกระแสการบริโภคอาหารในระดับโลกที่เน้นเรื่องสุขภาพมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่เกิดขึ้นต่อเนื่องในช่วง 3 ปีที่ผ่านมา ส่งผลให้ผู้บริโภคจำนวนมากหันมาให้ความสนใจเรื่องสุขภาพ และความปลอดภัยของอาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวัน

ในบริบทของแนวโน้มดังกล่าว อาหารเพื่อสุขภาพสามารถจำแนกออกเป็น 2 ประเภทหลัก ได้แก่

**1. อาหารที่กินเพื่อตั้งรับ (Defensive Foods) :** เป็นอาหารที่มีคุณสมบัติในการช่วยผ่อนคลายร่างกาย เยียวยา หรือชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ โดยมุ่งตอบสนองต่อความต้องการของกลุ่มผู้บริโภคเฉพาะ เช่น ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน โรคไต ความดันโลหิตสูง และผู้แพ้อาหารบางประเภท อาหารกลุ่มนี้จัดอยู่ในประเภท อาหารเฉพาะบุคคล (Personalized Foods) และ อาหารทางการแพทย์ (Medical Foods) รวมถึง อาหารออร์แกนิก (Organic Foods) ซึ่งเน้นความปลอดภัยและความเหมาะสมเฉพาะบุคคล

**2. อาหารที่กินแล้วเชิงรุก (Proactive Foods) :** เป็นอาหารที่ออกแบบมาเพื่อส่งเสริมและเพิ่มประสิทธิภาพของการทำงานของร่างกายทั้งระบบ เช่น ชะลอวัย ส่งเสริมให้ผิวพรรณสดใส ช่วยให้นอนหลับดีขึ้น ลดความเครียด บำรุงสมองและระบบประสาท รวมถึงเสริมสร้างระบบย่อยอาหารให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ อาหารในกลุ่มนี้มักเกิดจากกระบวนการผลิตที่ใช้เทคโนโลยีขั้นสูงเพื่อให้ออกฤทธิ์เฉพาะเจาะจง และสามารถจัดอยู่ในกลุ่มของ อาหารเชิงหน้าที่ (Functional Foods) และ อาหารใหม่ (Novel Foods)

โดยสรุป แนวโน้มอาหารแห่งอนาคตสะท้อนให้เห็นถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคของผู้คนในยุคใหม่ ซึ่งให้ความสำคัญกับสุขภาพเฉพาะบุคคล ความปลอดภัยของอาหาร และความยั่งยืนด้านสิ่งแวดล้อม โดยมีบทบาทสำคัญในการกำหนดทิศทางของอุตสาหกรรมอาหารทั้งในระดับประเทศและระดับโลกในอนาคต

นอกจากนี้ แนวโน้มการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในสังคมไทยปัจจุบันมีความหลากหลายและมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วตามกระแสสังคม โดยมีรูปแบบที่ได้รับความนิยมหลายประการ ดังนี้

**1. อาหารคลีน (Clean Food)** เป็นแนวคิดที่เน้นการรับประทานอาหารที่ผ่านการปรุงแต่งน้อยที่สุด หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป หลีกเลี่ยงการใช้น้ำมันทอด น้ำตาล และเกลือในปริมาณมาก เน้นการบริโภคผักและผลไม้สด เนื้อสัตว์ไขมันต่ำและธัญพืชไม่ขัดสี ส่งผลให้ร้านอาหารคลีนได้รับความนิยมอย่างมากในเขตเมืองและแพลตฟอร์มสื่อสังคมออนไลน์เต็มไปด้วยแฮชแท็ก #CleanFood และ #กินคลีน

**2. อาหารออร์แกนิก (Organic Food)** มุ่งเน้นการเลือกวัตถุดิบที่ปลูกโดยไม่ใช้สารเคมี ยาฆ่าแมลง หรือปุ๋ยเคมี ได้รับความนิยมในอาหารออร์แกนิกเกิดจากความกังวลเรื่องสารเคมีตกค้างในอาหารและผลกระทบต่อสุขภาพ ตลาดสินค้าออร์แกนิกในประเทศไทยมีการเติบโตอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในกลุ่มผู้บริโภคที่มีกำลังซื้อสูงและให้ความสำคัญกับความปลอดภัยของอาหาร

3. **อาหารพืชเป็นหลัก (Plant-based Diet)** การลดการบริโภคเนื้อสัตว์และหันมารับประทานอาหารที่มาจากพืชเป็นหลักได้รับความนิยมมากขึ้น ทั้งในรูปแบบมังสวิรัต เจริญอาหารวีแกน นอกจากเหตุผลด้านสุขภาพแล้ว ยังมีแรงจูงใจจากความห่วงใยเรื่องสวัสดิภาพสัตว์และผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ร้านอาหารมังสวิรัตและร้านอาหารจำหน่ายผลิตภัณฑ์ทดแทนเนื้อสัตว์เพิ่มจำนวนขึ้นอย่างมากในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา

4. **อาหารแบบคีโตเจนิค (Ketogenic Diet)** เป็นการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง คาร์โบไฮเดรตต่ำมาก และโปรตีนปานกลาง เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่ภาวะคีโตซิส ซึ่งเผาผลาญไขมันแทนน้ำตาลเป็นพลังงานหลัก ได้รับความนิยมในกลุ่มผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักและควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด แม้จะมีข้อถกเถียงเกี่ยวกับผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาวอยู่บ้างก็ตาม

อาหารตามหลักโภชนาการสมดุล ภาครัฐและผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการในประเทศไทยส่งเสริมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการที่สมดุล ผ่านแนวคิด "จานอาหาร" ที่ประกอบด้วยอาหารครบ 5 หมู่ในสัดส่วนที่เหมาะสม โดยแบ่งพื้นที่ในจานเป็น 4 ส่วน ได้แก่ ผักร้อยละ 50 โปรตีนร้อยละ 25 และคาร์โบไฮเดรตร้อยละ 25 พร้อมแนะนำให้บริโภคผลไม้เป็นของหวาน อย่างไรก็ตาม ยังมีความท้าทายในการส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในกลุ่มประชากรทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้มีรายได้น้อยและผู้ที่ย้ายอยู่ในพื้นที่ห่างไกล ซึ่งมีข้อจำกัดในการเข้าถึงอาหารที่มีคุณภาพและมีความหลากหลายทางโภชนาการ รวมถึงข้อจำกัดด้านข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

## ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อค่านิยมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อค่านิยมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของประชาชนไทยมีความหลากหลายและซับซ้อน โดยสามารถจำแนกออกได้ ดังนี้

1. **ปัจจัยด้านบุคคลและจิตวิทยา :** จากการศึกษาของ Sanasuttipun และ Jungsomjatepaisal (2015) พบว่า การรับรู้สมรรถนะตนเอง (Self-efficacy) เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร โดยผู้ที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการเลือกบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพจะมีแนวโน้มในการเลือกอาหารที่เหมาะสมมากขึ้น รวมถึง การรับรู้อุปสรรค (Perceived barriers) การรับรู้อุปสรรคในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น ความยุ่งยากในการเตรียมอาหารหรือราคาวัตถุดิบที่สูงขึ้น เป็นต้น อาจส่งผลให้ผู้บริโภคหลีกเลี่ยงการเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพได้

2. **ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม :** จากการศึกษาของ Patcheep (2017) พบว่า อิทธิพลหรือทัศนคติของครอบครัวและเพื่อนฝูงมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในจังหวัดราชบุรี โดยการสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิดสามารถส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ นอกจากนี้ ค่านิยมและประเพณีทางวัฒนธรรมมีบทบาทในการกำหนดรูปแบบการบริโภคอาหาร เช่น การบริโภคอาหารตามเทศกาล พิธีกรรม หรือความเชื่อทางศาสนา เป็นต้น

3. **ปัจจัยด้านเศรษฐกิจและการตลาด :** การศึกษาของ Thongngam และ Papattha (2023) ระบุว่า รายได้มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ โดยผู้ที่มีรายได้สูงมักมีแนวโน้มในการเลือกบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพมากกว่า นอกจากนี้ ส่วนผสมทางการตลาด (Marketing Mix) ได้แก่ ปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์ ราคา ช่องทางการจัดจำหน่าย และการส่งเสริมการตลาด เป็นต้น มีผลต่อความภักดีของผู้บริโภคต่ออาหารเพื่อสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร (มลฤดี คำภูมิ, 2562)

4. **ปัจจัยด้านการศึกษาและการเข้าถึงข้อมูล :** จากการศึกษาของ ทศนีย์ สิงห์บุญพงศ์ และคณะ (2567) พบว่า การรับรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร โดยผู้ที่มีความรู้และการรับรู้ที่ดีจะมีแนวโน้มในการเลือกบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น รวมถึงจากการศึกษาของ Thongngam และ Papattha (2023) ระบุว่า การเข้าถึงข้อมูลเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของประชาชน โดยการเผยแพร่ข้อมูลที่ถูกต้องและเข้าใจง่ายสามารถส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคที่ดีต่อสุขภาพ

5. **ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมและการเข้าถึงอาหาร :** การศึกษาของ Thongngam และ Papattha (2023) พบว่า ความสามารถในการเข้าถึงอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น ความสะดวกในการซื้อหรือการมีร้านค้าที่จำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพ เป็นต้น มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของประชาชน และสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น การมีพื้นที่สำหรับการทำอาหาร หรือการมีตลาดที่จำหน่ายวัตถุดิบสดใหม่ เป็นต้น สามารถส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคที่ดีต่อสุขภาพ

ปัจจัยเหล่านี้ ส่งผลต่อค่านิยมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพใน การเข้าใจ ปัจจัยเหล่านี้จะช่วยให้เข้าใจถึงแรงขับเคลื่อนเบื้องหลังการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยได้ดียิ่งขึ้น และอาจนำไปสู่การส่งเสริมค่านิยมในการบริโภคอาหารที่ดีมากขึ้นต่อไป

## บทสรุป

จากการศึกษาข้อมูลเห็นได้ชัดเจนว่า จากอดีตอาหารไทยดั้งเดิมมีลักษณะเด่น คือ การผสมผสานรสชาติที่หลากหลาย ทั้งรสเผ็ด เปรี้ยว หวาน เค็มและขม ซึ่งไม่เพียงสร้างความอร่อย แต่ยังมีคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยาตามหลักการแพทย์แผนไทยโบราณ การกินอาหารที่มีรสชาติครบทั้ง 5 รส เชื่อว่าจะช่วยสร้างความสมดุลให้กับร่างกาย ซึ่งรสชาติเหล่านี้มีอยู่ในสมุนไพรในอาหารไทย เช่น ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริก ขิง กระเทียมและหอมแดง เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับวัฒนธรรมอาหารไทยดั้งเดิม ที่มีแนวคิดเรื่องความสมดุลของอาหารตามหลักการแพทย์แผนไทย ที่เชื่อมโยงกับธาตุในร่างกาย รวมถึง การเลือกอาหารตามฤดูกาลเพื่อให้สอดคล้องกับสภาพร่างกายและสิ่งแวดล้อม และการให้ความสำคัญกับการรับกินอาหารร่วมกันเป็นครอบครัว ซึ่งช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคมให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

โดยยุคปัจจุบัน ประชาชนไทยตระหนักรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างอาหารและสุขภาพได้เพิ่มสูงขึ้น ประชาชนไทยเริ่มหันมาให้ความสำคัญกับการเลือกบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและยินดีจ่ายเพิ่มสำหรับอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ส่งผลให้ตลาดอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพขยายตัวอย่างต่อเนื่อง ทั้งในเชิงมูลค่าทางเศรษฐกิจและความหลากหลายของผลิตภัณฑ์ รวมถึง คนไทยมีค่านิยมการบริโภคอาหารที่มีคุณภาพแต่ยังคงความอร่อย การตระหนักรู้ในฉลากโภชนาการ การบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ การทำอาหารและเครื่องดื่มบริโภคเองภายในครัวเรือน การบริโภคที่ใส่ใจสิ่งแวดล้อม รวมถึง การใช้เทคโนโลยีเพื่อสนับสนุนสุขภาพกายและใจ และการส่งเสริมสุขภาพกายและจิต

สำหรับแนวโน้มการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในสังคมไทยปัจจุบันมีความหลากหลายและมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วตามกระแสโลก โดยมีรูปแบบที่ได้รับความนิยมหลายประการ ได้แก่ นิยมบริโภคอาหารคลีน (Clean Food) อาหารออร์แกนิก (Organic Food) อาหารพืชเป็นหลัก (Plant-based Diet) และอาหารแบบคีโตเจนิค (Ketogenic Diet) และเมื่อก้าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อค่านิยมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่ามีหลายปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหาร ได้แก่ ปัจจัยด้านบุคคลและจิตวิทยา ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม ปัจจัยด้านเศรษฐกิจและการตลาด ปัจจัยด้านการศึกษาและการเข้าถึงข้อมูล และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมและการเข้าถึงอาหารอย่างเท่าเทียม

## รายการอ้างอิง

- กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. (2566). *โภชนศาสตร์ในภูมิปัญญาไทย*. สืบค้น 25 พฤษภาคม 2568, จาก [https://dmsic.moph.go.th/index/detail/9369?utm\\_source=chatgpt.com](https://dmsic.moph.go.th/index/detail/9369?utm_source=chatgpt.com)
- กระทรวงสาธารณสุข. (2565). *รายงานสถานการณ์โรค NCDs*. สืบค้น 28 พฤษภาคม 2568, จาก <https://ddc.moph.go.th/uploads/publish/1035820201005073556.pdf>
- กัญญ์สิริ จันทร์เจริญ, พนัสยา วรรณวิไล และ จุฬาวรี ชัยวงค์นาคพันธ์. (2560). อาหารพื้นบ้านภาคใต้วิถีการดำรงชีวิตพิชิตสุขภาพดี. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*, 4(2), 281-290.
- ชนิษฐา จันทร์เจริญ. (2567). อาหารเป็นยา นวัตกรรมเพื่อสุขภาพของคนยุคปัจจุบัน. สืบค้น 25 พฤษภาคม 2568, จาก [https://www.chula.ac.th/highlight/196902/?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.chula.ac.th/highlight/196902/?utm_source=chatgpt.com)
- คมสัน ทินกร ณ อยุธยา. (บ.ก.). (2565). *โภชนศาสตร์ในภูมิปัญญาไทย*. กรุงเทพฯ : บริษัทสามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด.
- ทัศนีย์ สิงห์บุญพงศ์. (2567). การรับรู้ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. *วารสารวิจัยและนวัตกรรม สถาบันการอาชีวศึกษากรุงเทพมหานคร*, 7(1), 114-129.
- มลฤดี คำภูมิ. (2562). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความภักดีของผู้บริโภคอาหารคลีนในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารวิชาการเซาธ์อีสท์บางกอก (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*, 5(2), 1-17.
- สำนักงานเลขาธิการการขับเคลื่อนแผนโรคมืดต่อชาติ กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (2566). *แผนปฏิบัติการด้านการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อของประเทศไทย (พ.ศ. 2566-2570)*. สืบค้น 28 พฤษภาคม 2568, จาก <https://ddc.moph.go.th/uploads/publish/1625920241004031950.pdf>
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. (2562). *โภชนาการสำหรับทุกช่วงวัย*. สืบค้น 25 พฤษภาคม 2568, จาก [https://multimedia.anamai.moph.go.th/oawoocha/2019/07/HP-eBook\\_02.pdf](https://multimedia.anamai.moph.go.th/oawoocha/2019/07/HP-eBook_02.pdf)
- เส้นทางเศรษฐกิจ, SMEs-การเกษตร. (2567). ส่งเสริมอาหารเพื่อสุขภาพที่น่าจับตาและมาแรงในปี 2024 ทางเลือกเพื่อสุขภาพ ใส่ใจชีวิตที่ยั่งยืน. สืบค้น 25 พฤษภาคม 2568, จาก <https://today.line.me/th/v2/article/Zam3Q3L>

- เอื้อพันธ์. (2567). 7 ‘เทรนด์พฤติกรรมกรกินของคนไทย’ 2567 ใส่ใจอาหารสุขภาพ 66% ออกกำลังกาย. สืบค้น 28 พฤษภาคม 2568, จาก <https://www.bangkokbiznews.com/lifestyle/food/1109389>
- Kamonporn Patcheep. (2515). Factors Influencing Urban Adolescents’ Eating Behavior, Ratchaburi Province, Thailand: an Application of the Theory of Planned Behavior. *Journal of Health Research*, 29(6), 441-447.
- Sarat Thongngam and Chantana Papattha. (2023). Factors Affecting Healthy Food Consumption Behavior of Working-age People in Bangkok. *Dusit Thani College Journal*, 17(1), 174-188.
- Wanida Sanasuttipun and Weeraya Jungsomjatepaisal. (2015). Factors Influencing Eating Behavior of Adolescents. *Journal of Nursing Science*, 33(3), 30-44.