

**ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยด้านจิตวิทยาต่อ
พฤติกรรมการบริโภคอาหารค้ำคินของประชาชนวัยทำงาน
หมู่ที่ 10 ตำบลดอนตะโก อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี**

รินรำไพ พุทธิพันธ์^{1*}, ธนากร ก้อนทอง¹, จุฑามาศ ชุราสี¹, รุ่งอรุณ โสภางค์จุ่มมัย¹,
ศศิวิมล เสมา¹ และธิดาภรณ์ สิงห์คำ¹

¹สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง

*totty.rp@gmail.com

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยด้านจิตวิทยาต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารค้ำคินของประชาชนวัยทำงาน หมู่ 10 ตำบลดอนตะโก อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนวัยทำงานที่อาศัยในเขตพื้นที่ จำนวน 424 คน เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยเป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ประเมินความสัมพันธ์โดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนและสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศชายและหญิงอยู่ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน ส่วนใหญ่เป็นวัยทำงานที่มีอายุอยู่ในช่วง 45 – 59 ปี มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือ ปวช. ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป มีช่วงเวลาดำเนินการที่อิสระ/ช่วงเวลาดำเนินการไม่แน่นอน สถานภาพโสดและสมรส นับถือศาสนาพุทธ รายได้ต่อเดือนอยู่ในช่วง 9,001 – 15,000 บาท ปัจจัยด้านจิตวิทยาของกลุ่มตัวอย่างต่อการบริโภคอาหารค้ำคิน เป็นการประเมินปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกและการจัดการการเกี่ยวกับอาหารค้ำคินของกลุ่มตัวอย่าง 5 ด้าน ได้แก่ การสนใจ การรับรู้ การเรียนรู้ ทศนคติและบุคลิกภาพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการสนใจเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ ทศนคติมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง การรับรู้ การเรียนรู้และบุคลิกภาพมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารค้ำคิน พบว่า อายุและสถานภาพ ความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารค้ำคินอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น 99% (p value < 0.01) ส่วนอาชีพมีความสัมพันธ์เชิงลบกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารค้ำคินอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น 99% (p value < 0.01) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านจิตวิทยาต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารค้ำคิน พบว่า บุคลิกภาพ การเรียนรู้และการรับรู้ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารค้ำคินอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น 99% (p value < 0.01) ส่วนการสนใจและทศนคติ มีความสัมพันธ์เชิงลบกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารค้ำคินอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น 99% (p value < 0.01)

คำสำคัญ: อาหารค้ำคิน พฤติกรรมการบริโภคอาหาร วัยทำงาน ความปลอดภัยทางอาหาร การปนเปื้อนจุลินทรีย์



The Relationship between Personal Factors and Psychological Factors on Leftover Food Consumption Behavior of Working-age People in Village No. 10, Don Tako Sub-district, Mueang District, Ratchaburi Province

Rinrampai Puttipan^{1*}, Jutamas Kurasee¹, Rungaroon Sopapatjusamai¹, Sasiwimon Sema¹,
Tiwaporn Singka¹ and Thankorn Konthong¹

¹Public Health Program, College of Muaythai Study and Thai Traditional Medicine,
Muban Chombueng Rajabhat University
*totty.rp@gmail.com

Abstract

This study aims to investigate the relationship between these factors and leftover food consumption behavior. The sample consisted of 424 working adults residing in the Don Tako Sub-district, Mueang District, Ratchaburi Province. The research tool was a questionnaire, and the data were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation, and correlation analysis with ANOVA and Pearson's correlation. The results showed that the participants were almost evenly distributed between males and females, with the majority being working adults aged 45-59 years. Most of them had completed high school or vocational education, were employed in general labor jobs, and had irregular working hours. Most were either single or married, followed Buddhism, and had a monthly income ranging from 9,001 to 15,000 Baht. The psychological factors affecting leftover food consumption behavior were assessed across five dimensions: motivation, perception, learning, attitude, and personality. The results revealed that the average motivation level was low, the average attitude level was moderate, while perception, learning, and personality were rated high. The relationship between personal factors and leftover food consumption indicated that age and marital status had a positive relationship with leftover food consumption at a statistically significant level (p value < 0.01). Meanwhile, the occupation has a negative relationship with leftover food consumption behavior at a statistically significant level (p value < 0.01). Regarding the psychological factors, personality, learning, and perception were positively related to leftover food consumption behavior at a statistically significant level (p value < 0.01). Meanwhile, motivation and attitude were negatively related to leftover food consumption behavior at a statistically significant level (p value < 0.01).

Keywords: Leftover food, Food consumption behavior, Working age, Food safety, Microbial contamination

1. บทนำ

ในยุคปัจจุบัน พฤติกรรมการใช้ชีวิตของคนเราเต็มไปด้วยการแข่งขันและความเร่งรีบที่ไม่เคยหยุดนิ่ง ตั้งแต่การทำงาน การเรียนหนังสือ ไปจนถึงการหาเลี้ยงชีพ ที่ต้องเผชิญกับภาระหน้าที่ที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งส่งผลให้เวลาในการดูแลเรื่องอาหารการกินลดน้อยลง การบริโภคอาหารค้างคืนจึงกลายเป็นทางเลือกที่สะดวกและประหยัดเวลา อย่างไรก็ตาม การรับประทานอาหารค้างคืนโดยไม่มีการจัดเก็บหรืออุ่นให้ถูกสุขลักษณะ อาจเสี่ยงต่อการปนเปื้อนของแบคทีเรียและเชื้อโรค เช่น *Bacillus cereus*, *Clostridium perfringens*, หรือ *Staphylococcus aureus* ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคอาหารเป็นพิษที่สามารถนำไปสู่การเจ็บป่วยเฉียบพลัน หรือในกรณีรุนแรง อาจเป็นอันตรายถึงชีวิต องค์การด้านความปลอดภัยอาหารหลายแห่งแนะนำให้ อาหารค้างคืนควรจัดเก็บในตู้เย็นภายในสองชั่วโมงหลังปรุง และบริโภคภายใน 3-4 วันเท่านั้น [1,2] นอกจากนี้ หากมีการอุ่นซ้ำ ควรอุ่นจนเสร็จจนทั่วอย่างน้อย 75-75 °C หรือจนเห็นควันและมีความร้อนทั่วถึง เพื่อฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ที่อาจเติบโตได้ การไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำเหล่านี้ อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากอาหาร ซึ่งอาจแสดงอาการตั้งแต่คลื่นไส้ ปวดท้อง ท้องเสีย ไปจนถึงภาวะแทรกซ้อนที่ต้องรักษาในโรงพยาบาล [3]

การรับประทานอาหารค้างคืนกลายเป็นเรื่องปกติในหลายครัวเรือนเนื่องจากวิถีชีวิตที่เร่งรีบและเน้นความสะดวกสบายผู้คนจึงหันมานิยมรับประทานอาหารค้างคืนที่เก็บจากมื้อก่อนหน้าเพื่อประหยัดเวลาและลดการสูญเสียอาหาร อย่างไรก็ตามความปลอดภัยของอาหารค้างคืนยังคงเป็นประเด็นสำคัญที่ต้องพิจารณา เนื่องจากการจัดเก็บที่ไม่เหมาะสมอาจนำไปสู่ความเสี่ยงทางสุขภาพ แม้ว่าจะมีการให้ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารค้างคืนจากกระทรวงสาธารณสุขตั้งแต่ปี 2565 แต่สถิติการเข้าชมเว็บไซต์ที่ให้ข้อมูลยังคงอยู่ในระดับต่ำ โดยมีการเข้าถึงล่าสุดเมื่อเดือนกันยายน 2567 ไม่เกิน 2,000 ครั้ง [4] ในบริบทนี้ จังหวัดราชบุรียังไม่มีข้อมูลเชิงสถิติที่ชัดเจนเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารค้างคืน และความตระหนักเรื่องความปลอดภัยของผู้บริโภคยังคงค่อนข้างจำกัด จึงเป็นที่มาในการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยด้านจิตวิทยาที่อาจส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารค้างคืนในกลุ่มประชากรวัยทำงานในจังหวัดราชบุรี ผู้วิจัยหวังว่างานวิจัยนี้จะ เป็นพื้นฐานในการส่งเสริมความรู้เรื่องความปลอดภัยของอาหารค้างคืน และส่งเสริมการบริโภคอย่างเหมาะสมเพื่อสุขภาพที่ดีของประชาชนในพื้นที่ต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยด้านจิตวิทยาต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารค้างคืนของประชาชนวัยทำงาน หมู่ 10 ตำบลดอนตะโก อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี

3. ขอบเขตของการวิจัย

3.1 ขอบเขตประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชาชนวัยทำงาน อายุ 15 – 59 ปี หมู่ 10 ตำบลดอนตะโก อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี ซึ่งมีประชากรมากกว่า 2,500 คน ดังนั้นจึงคำนวณปริมาณกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ทราบจำนวนประชากรและสัดส่วนที่แน่นอน โดยใช้สูตรของ W.G. Cochran (และเพิ่ม 10% ของกลุ่มตัวอย่างที่คำนวณได้) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยนี้ทั้งหมด 424 คน

3.2 ขอบเขตเนื้อหา

ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยด้านจิตวิทยาต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารค้างคืนของประชาชนวัยทำงาน มีตัวแปรดังนี้

ตัวแปรต้น ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยด้านจิตวิทยา

ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารค้างคืน

3.3 ขอบเขตพื้นที่

หมู่ 10 ตำบลดอนตะโก อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี

3.4 ขอบเขตเวลา

ดำเนินการศึกษาระหว่างเดือน กรกฎาคม - ธันวาคม พ.ศ.2567

4. วิธีดำเนินการวิจัย

4.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือสำหรับงานวิจัยนี้คือแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล มีข้อความ 8 ข้อ เป็นข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่คาดว่าจะมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารค้ำคิน ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ ช่วงเวลาทำงาน สถานภาพ ศาสนา และรายได้ต่อเดือน

ตอนที่ 2 ปัจจัยด้านจิตวิทยา มีข้อความทั้งหมด 30 ข้อ แบ่งเป็น การสนใจ การรับรู้ การเรียนรู้ ทักษะคิด และบุคลิกภาพ เป็นการประเมินปัจจัยด้านจิตวิทยาที่อาจมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารค้ำคินของประชาชนวันทำงาน ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา มีคำตอบให้เลือกตอบตรงกับความเป็นจริงของผู้ตอบแบบสอบถาม 5 คำตอบ ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นทุกประการ
เห็นด้วย	หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นเป็นส่วนใหญ่
ไม่แน่ใจ	หมายถึง ท่านไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยตามข้อความนั้น
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นเป็นส่วนใหญ่
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นเลย

แปรผลค่าคะแนนปัจจัยด้านจิตวิทยา ด้วยวิธีกำหนดอันตรภาคชั้นจำนวน โดยกำหนดค่าคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 1 คะแนน ค่าคะแนนสูงสุดเท่ากับ 5 แบ่งระดับการแปรผลเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ระดับต่ำ	คะแนนอยู่ในช่วง 1.00 – 2.33
ระดับปานกลาง	คะแนนอยู่ในช่วง 2.34 – 3.67
ระดับสูง	คะแนนอยู่ในช่วง 3.68 – 5.00

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารค้ำคิน มีข้อความทั้งหมด 10 ข้อ เป็นการประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารค้ำคินของประชาชนวัยทำงานในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา มีคำตอบให้เลือกตอบตรงกับความเป็นจริงของผู้ตอบแบบสอบถาม 5 คำตอบ ดังนี้

เป็นประจำ	หมายถึง ท่านปฏิบัติทุกวันต่อสัปดาห์
บ่อยครั้ง	หมายถึง ท่านปฏิบัติ 5 – 6 วัน ต่อสัปดาห์
ปานกลาง	หมายถึง ท่านปฏิบัติ 3 – 4 วัน ต่อสัปดาห์
นาน ๆ ครั้ง	หมายถึง ท่านปฏิบัติ 1 – 2 วัน ต่อสัปดาห์
ไม่เคย	หมายถึง ท่านไม่เคยปฏิบัติเลย

แปรผลค่าคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารค้ำคิน ด้วยวิธีกำหนดอันตรภาคชั้นจำนวน โดยกำหนดค่าคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 1 คะแนน ค่าคะแนนสูงสุดเท่ากับ 5 แบ่งระดับการแปรผลเป็น 3 ระดับ ดังนี้

คะแนน 1.00 – 2.33 ต่ำ: ผู้ตอบมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารค้ำคินที่ต่ำ ไม่คำนึงถึงความปลอดภัยทางอาหาร ไม่ป้องกันการปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์ในอาหาร ไม่มีการวางแผนหรือจัดการเก็บอาหารค้ำคินเพื่อจัดการเวลาและค่าใช้จ่าย เน้นแค่ความสะดวกในการบริโภคอาหารค้ำคิน

คะแนน 2.34 – 3.67 ปานกลาง: ผู้ตอบยังคำนึงถึงความปลอดภัยทางอาหารอยู่บ้างแต่ไม่ได้ทำจนเป็นวิถีชีวิต ขึ้นอยู่กับประเภทของอาหาร ความสะดวกในเรื่องของเวลาและค่าใช้จ่าย มีการตรวจสอบวันหมดอายุของอาหารค้างคืน มีการอุ่นอาหารเพื่อฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ที่อาจปนเปื้อนในอาหาร ไม่รับประทานอาหารค้างคืนที่เริ่มมีสภาพบูด เน่าเสีย หากต้องการเก็บอาหารให้นานขึ้นจะเก็บไว้ที่ช่องแช่แข็งแทนช่องแช่เย็น

คะแนน 3.68 – 5.00 สูง: ผู้ตอบมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารค้างคืนที่คำนึงถึงความปลอดภัยทางอาหารเป็นอย่างดี คำนึงถึงความสะดวกเพื่อลดการปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์ในอาหาร มีการวางแผนการซื้ออาหารหรือปรุงอาหารสำหรับเก็บไว้ทานมื้อถัดไป ใช้ภาชนะบรรจุที่สะอาด ปิดมิดชิด ตัดฉลากหรือจดจำวันที่ปรุงอาหารเพื่อกำหนดวันหมดอายุตามประเภทของอาหารและวัตถุดิบที่ใช้ประกอบอาหาร เมื่อนำอาหารมารับประทานซ้ำจะต้องอุ่นด้วยความร้อนที่ทั่วถึงเพื่อให้มั่นใจว่าฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ที่ปนเปื้อนในอาหารได้

4.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.2.1 งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาแบบตัดขวาง (Cross - sectional Study) โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างในพื้นที่ เริ่มจากประสานงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลดอนตะโก อำเภอมือง จังหวัดราชบุรี เพื่อขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลวิจัยจากประชาชนในพื้นที่

4.2.2 ผู้วิจัยได้จัดทำเครื่องมือ คือ แบบสอบถาม ทำการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัยโดยมีผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพ ประเมินความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม ได้ค่า IOC อยู่ในช่วง 0.67 – 1 ส่วนการประเมินความเชื่อมั่นของเครื่องมือวิจัย โดยนำแบบสอบถามให้กลุ่มทดลอง (Tryout) ทำแบบสอบถามจำนวน 30 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์ของครอนบาค อยู่ในช่วง 0.7 – 0.8 ถือว่าสามารถนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างได้ โดยใช้ google form

4.2.3 ผู้วิจัยจะทำการดำเนินการแจกแบบสอบถาม โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 424 คน เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลครบตามจำนวนแล้วผู้วิจัยจะทำการตรวจสอบความถูกต้องของแบบสอบถามเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนต่อไป

4.3 การวิเคราะห์ข้อมูล

4.3.1 ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล ใช้สถิติโดยการหาค่าความถี่ (frequency) และค่าร้อยละ (percentage)

4.3.2 ตอนที่ 2 ปัจจัยด้านจิตวิทยา และ ตอนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารค้างคืน ใช้สถิติ คือ ค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)

4.3.3 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารค้างคืน ใช้สถิติ การวิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA) และความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านจิตวิทยาต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารค้างคืน ใช้สถิติหาค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation)

5. ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล

จากการรวบรวมข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ดังตารางที่ 2 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 424 คน เป็นเพศชายและหญิงอยู่ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน ส่วนใหญ่จะเป็นวัยทำงานที่มีอายุอยู่ในช่วง 45 – 59 ปี มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือปวช. มากที่สุด ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป รองลงมาคือ พนักงานบริษัทหรือเอกชน และอาชีพอื่น ๆ ตามลำดับ ทำให้ผลการสำรวจพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีช่วงเวลาการทำงานที่เป็นงานอิสระ/ช่วงเวลาไม่แน่นอน รองลงมา คือ ทำงานตามเวลา



ส่วนใหญ่สถานภาพโสดและสมรส นับถือศาสนาพุทธ รายได้ต่อเดือนอยู่ในช่วง 9,001 – 15,000 บาทมากที่สุด รองลงมาคือ 15,001 – 25,000 บาท

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

(N = 424)

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	229	54.01
หญิง	195	44.99
อายุ		
18 - 29 ปี	118	27.83
30 - 44 ปี	107	25.24
45 - 59 ปี	164	38.68
60 ปีขึ้นไป	35	8.25
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	73	17.22
มัธยมศึกษาตอนต้น	51	12.03
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	116	27.36
ปวส. หรือเทียบเท่า	96	22.64
ปริญญาตรี	80	18.87
สูงกว่าปริญญาตรี	8	1.89
อาชีพ		
รับราชการ/เจ้าหน้าที่รัฐ	45	10.61
พนักงานบริษัท/เอกชน	95	22.41
เกษตรกร	56	13.21
รับจ้างทั่วไป	113	26.65
อาชีพอิสระ	43	10.14
อื่น ๆ	72	16.98
ช่วงเวลาทำงาน		
ทำงานตามเวลา	143	33.73
ทำงานเป็นกะ	82	19.34
ทำงานอิสระ/ช่วงเวลาไม่แน่นอน	199	46.93
สถานภาพ		
โสด	222	52.36
สมรส	176	41.51
ม่าย	16	3.77
หย่าร้าง	10	2.36

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

(N = 424)

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ศาสนา		
พุทธ	385	90.80
คริสต์	36	8.49
อิสลาม	3	0.71
อื่น ๆ	0	0
รายได้ต่อเดือน		
ต่ำกว่า 9,000 บาท	82	19.34
9,001 – 15,000 บาท	181	42.69
15,001 – 25,000 บาท	125	29.48
มากกว่า 25,000 บาท	36	8.49

ตอนที่ 2 ปัจจัยด้านจิตวิทยา

สำหรับปัจจัยด้านจิตวิทยาของกลุ่มตัวอย่างต่อการบริโภคอาหารค้ำคิน เป็นการประเมินปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกและการจัดการการเกี่ยวกับอาหารค้ำคินของกลุ่มตัวอย่าง 5 ด้าน ได้แก่ การสนใจ การรับรู้ การเรียนรู้ ทักษะคิดและบุคลิกภาพ ได้ผลดังแสดงในตารางที่ 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการสนใจเฉลี่ยเท่ากับ 2.16 ± 1.27 อยู่ในระดับต่ำ หมายถึง กลุ่มตัวอย่างมีแรงจูงใจต่ำ หรือไม่มีแรงจูงใจในการเก็บอาหารค้ำคิน เพราะมองว่าไม่สะดวกหรือไม่ประหยัด สำหรับการรับรู้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.17 ± 1.45 อยู่ในระดับสูง หมายถึง กลุ่มตัวอย่างมองว่าอาหารค้ำคินปลอดภัยหากเก็บในภาชนะที่มิดชิด และมีอุณหภูมิที่เหมาะสมในการเก็บอาหารค้ำคินแต่ละประเภท ส่วนการเรียนรู้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.15 ± 1.14 อยู่ในระดับสูง หมายถึง กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับการจัดเก็บและบริโภคอาหารค้ำคินอย่างเหมาะสม เช่น วิธีการแช่เย็น อุณหภูมิที่เหมาะสมกับประเภทอาหาร เป็นต้น ด้านทักษะคิด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.76 ± 1.43 อยู่ในระดับปานกลาง หมายถึง กลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติกลาง ๆ ไม่แน่ใจในผลกระทบของอาหารค้ำคินที่มีต่อสุขภาพ เวลาและค่าใช้จ่าย และด้านสุดท้าย บุคลิกภาพ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 ± 0.85 อยู่ในระดับสูง หมายถึง กลุ่มตัวอย่างมีลักษณะนิสัยที่ใส่ใจ และระมัดระวังการที่จะบริโภคอาหารค้ำคิน เพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพตามมา

ตารางที่ 2 ปัจจัยด้านจิตวิทยาของกลุ่มตัวอย่างในการบริโภคอาหารค้ำคิน

ประเด็น	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับการแปรผล
1. การสนใจ	2.16	1.27	ต่ำ
1.1 ท่านเลือกที่จะรับประทานอาหารค้ำคินเพราะสะดวกและประหยัดเวลา	1.74	0.86	ต่ำ
1.2 ท่านเลือกที่จะเก็บอาหารค้ำคินเพราะช่วยให้ท่านประหยัดค่าใช้จ่าย	1.70	0.78	ต่ำ
1.3 ท่านชอบรสชาติของอาหารค้ำคินที่กลมกล่อมขึ้นหลังจากนำมาอุ่นทาน	1.77	0.88	ต่ำ
1.4 ท่านรู้สึกลัวการรับประทานอาหารค้ำคิน ช่วยลดปริมาณขยะอาหารในครัวเรือนของท่าน	1.76	0.92	ต่ำ

ตารางที่ 2 ปัจจัยด้านจิตวิทยาของกลุ่มตัวอย่างในการบริโภคอาหารค้ำคิน (ต่อ)

ประเด็น	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับการแปรผล
1.5 ท่านรู้สึกว่าการปรุงสุกทั้งแช่เย็นและแช่แข็งที่วางขายตามห้างสรรพสินค้าหรือร้านสะดวกซื้อ มีความสะอาด ปลอดภัย ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ	1.76	0.86	ต่ำ
1.6 ท่านรู้สึกว่าการค้ำคิน ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ถ้าเก็บรักษาและอุ่นก่อนรับประทานอย่างถูกวิธี	4.23	0.88	สูง
2. การรับรู้ (Perception)	4.17	1.45	สูง
2.1 ท่านคิดว่าอาหารค้ำคิน คืออาหารประเภทปรุงสุกและเก็บไว้เพื่อรับประทานในมือถัดไป	4.15	0.88	สูง
2.2 ท่านคิดว่าอาหารค้ำคินมีรสชาติและคุณภาพเปลี่ยนไปเมื่อเทียบกับอาหารที่ปรุงสุกใหม่	4.35	2.94	สูง
2.3 ท่านคิดว่าอาหารแต่ละประเภทสามารถเก็บแช่เย็นได้นานไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับส่วนประกอบและวิธีการปรุงของอาหารประเภทนั้น ๆ	4.15	0.85	สูง
2.4 ท่านคิดว่าอาหารค้ำคินที่เก็บรักษาในอุณหภูมิที่เหมาะสมและภาชนะที่ปิดมิดชิดจะช่วยลดการปนเปื้อนของเชื้อโรคได้	4.16	0.89	สูง
2.5 ท่านคิดว่าการอุ่นอาหารค้ำคินด้วยไมโครเวฟไม่มีอันตรายต่อสุขภาพ	4.12	0.93	สูง
2.6 ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารค้ำคินเป็นประจำไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ถ้าอาหารค้ำคินนั้นมีการเก็บรักษาอย่างถูกวิธี	4.11	0.91	สูง
3. การเรียนรู้ (Learning)	4.15	1.14	สูง
3.1 ท่านเชื่อว่าการเก็บรักษาอาหารค้ำคิน มีความสำคัญต่อคุณภาพและความปลอดภัยในการบริโภค	4.18	0.88	สูง
3.2 ท่านเชื่อว่าอุณหภูมิที่เก็บรักษามีผลต่อคุณภาพของอาหารค้ำคิน	4.12	0.88	สูง
3.3 ท่านเชื่อว่าการแช่เย็นและแช่แข็งมีผลต่ออายุของอาหารค้ำคิน	4.11	0.86	สูง
3.4 ท่านเชื่อว่าการเก็บรักษาอาหารค้ำคินในภาชนะที่ปิดมิดชิดจะช่วยลดการปนเปื้อนเชื้อโรคในอาหารได้	4.27	2.12	สูง
3.5 ท่านเชื่อว่าอาหารค้ำคินที่นำมาอุ่นซ้ำ ทำให้คุณค่าทางโภชนาการลดลงเมื่อเทียบกับอาหารที่ปรุงสุกใหม่	4.14	0.87	สูง
3.6 ท่านเชื่อว่าประเภทของวัตถุดิบที่ใช้ประกอบอาหารและวิธีการปรุงอาหารมีผลต่อการเก็บรักษาอาหารค้ำคิน	4.14	0.91	สูง
3.7 ท่านเชื่อว่าการปฏิบัติตามคำแนะนำเกี่ยวกับการเก็บรักษาอาหารจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากอาหารค้ำคินได้	4.10	0.85	สูง
4. ทศนคติ (Attitude)	2.76	1.43	ปานกลาง
4.1 ท่านเชื่อว่าอาหารค้ำคินที่เก็บอย่างถูกวิธี สามารถรับประทานได้โดยไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ	4.21	0.84	สูง

ตารางที่ 2 ปัจจัยด้านจิตวิทยาของกลุ่มตัวอย่างในการบริโภคอาหารค้ำคิน (ต่อ)

ประเด็น	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับการแปรผล
4.2 ท่านเชื่อว่าการอุ่นอาหารค้ำคินด้วยความร้อนที่ทั่วถึง สามารถช่วยทำลายเชื้อโรคและทำให้อาหารปลอดภัย	4.18	0.81	สูง
4.3 ท่านเชื่อว่าการรับประทานอาหารค้ำคิน ช่วยให้ครอบครัวสามารถจัดการเรื่องเวลาได้	1.87	0.86	ต่ำ
4.4 ท่านเชื่อว่าการรับประทานอาหารค้ำคิน ช่วยให้ครอบครัวท่านสามารถจัดการค่าใช้จ่ายภายในบ้านได้	1.79	0.82	ต่ำ
4.5 ท่านเชื่อว่าการรับประทานอาหารค้ำคินช่วยให้คนในครอบครัวรู้จักความพอเพียง ใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า ไม่ฟุ่มเฟือย	1.77	0.81	ต่ำ
5. บุคลิกภาพ (Personality)	4.20	0.85	สูง
5.1 ท่านเลือกรับประทานอาหารปรุงสุกใหม่มากกว่าอาหารค้ำคิน	4.23	0.81	สูง
5.2 ท่านทำความสะอาดภาชนะก่อนนำมาบรรจุอาหารสำหรับแช่เย็นและแช่แข็ง	4.17	0.81	สูง
5.3 ท่านอุ่นอาหารค้ำคินเพื่อฆ่าเชื้อโรคที่อาจปนเปื้อนในอาหาร	4.22	0.88	สูง
5.4 ท่านระมัดระวังเรื่องสุขภาพและตรวจสอบคุณภาพของอาหารค้ำคินทุกครั้งก่อนรับประทาน	4.23	0.80	สูง
5.5 ท่านรู้สึกกังวลเรื่องความปลอดภัยของอาหารค้ำคินที่เสียง่ายและจะเก็บแช่เย็นไว้ไม่เกิน 3 วัน	4.20	0.93	สูง
5.6 ท่านสามารถรับประทานอาหารค้ำคินได้อย่างสบายใจหากอาหารค้ำคินนั้นเก็บแช่เย็นไว้นานไม่เกิน 3 วัน	4.18	0.89	สูง
เฉลี่ย	3.54	1.51	ปานกลาง

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารค้ำคิน

เมื่อพิจารณาพฤติกรรมบริโภคอาหารค้ำคินของกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวม ดังแสดงในตารางที่ 4 พบว่ามีค่าคะแนนเท่ากับ 3.80 ± 1.02 อยู่ในระดับสูง แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารค้ำคินที่คำนึงถึงความปลอดภัยทางอาหารเป็นอย่างดี คำนึงถึงความสะดวกเพื่อลดการปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์ในอาหาร มีการวางแผนการซื้ออาหารหรือปรุงอาหารสำหรับเก็บไว้ทานเมื่อถัดไป ใช้ภาชนะบรรจุที่สะอาด ปิดมิดชิด ตัดฉลากหรือจดจำวันที่ปรุงอาหารเพื่อกำหนดวันหมดอายุตามประเภทของอาหารและวัตถุดิบที่ใช้ประกอบอาหาร เมื่อนำอาหารมารับประทานจะต้องอุ่นด้วยความร้อนที่ทั่วถึงเพื่อให้มั่นใจว่าฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ที่ปนเปื้อนในอาหารได้

ตารางที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารค้างคืนของกลุ่มตัวอย่าง

ประเด็น	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับพฤติกรรม การบริโภคอาหาร ค้างคืน
1. ท่านวางแผนปรุงอาหารหรือซื้ออาหารสำเร็จรูปสำหรับเก็บไว้ทานเมื่อ ถัดไปเพื่อประหยัดเวลา	3.82	0.97	สูง
2. ท่านวางแผนปรุงอาหารหรือซื้ออาหารสำเร็จรูปสำหรับเก็บไว้ทานเมื่อ ถัดไปเพื่อประหยัดค่าใช้จ่าย	3.77	1.01	สูง
3. ท่านเก็บอาหารแช่เย็นหรือแช่แข็งทันทีเพื่อยืดอายุของอาหารและป้องกัน การปนเปื้อนเชื้อโรค	3.75	0.98	สูง
4. ท่านแบ่งอาหารที่ปรุงเสร็จใส่ภาชนะที่สะอาด ปิดมิดชิด เพียงพอ สำหรับทานต่อครั้ง ก่อนนำไปแช่เย็นหรือแช่แข็ง	3.76	1.04	สูง
5. ท่านเปลี่ยนภาชนะที่ใส่อาหารสำเร็จรูปเป็นภาชนะที่สะอาด ปิด มิดชิดก่อนนำไปแช่เย็นหรือแช่แข็ง	3.80	1.02	สูง
6. ท่านอุ่นอาหารค้างคืนด้วยความร้อนทั่วถึงเพื่อฆ่าเชื้อโรคก่อนนำมา รับประทาน	3.83	1.03	สูง
7. ท่านจดจำวันที่ปรุงอาหารหรือวันที่ซื้ออาหารสำเร็จรูปที่นำไปแช่เย็น สำหรับทานเมื่อถัดไป	3.83	0.99	สูง
8. หากพบอาหารที่เก็บไว้ค้างคืนนานเกิน 3 วัน ท่านทิ้งทันที ไม่นำมา อุ่นทาน	3.82	1.10	สูง
9. อาหารค้างคืนที่ท่านต้องการเก็บรักษาไว้ให้นานประมาณ 1 เดือน ท่านจะนำไปแช่แข็งแทนแช่เย็น	3.80	1.08	สูง
10. ท่านทำความสะอาดตู้เย็นที่ใช้เก็บอาหารค้างคืน	3.87	0.99	สูง
เฉลี่ย	3.80	1.02	สูง

สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารค้างคืน ดังแสดงในตารางที่ 5 พบว่า อายุ และสถานภาพ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารค้างคืนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น 99% (p value < 0.01) มีค่าความสัมพันธ์ (r) เท่ากับ 0.455 และ 0.211 ตามลำดับ อาชีพมีความสัมพันธ์เชิงลบกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารค้างคืนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยอาชีพมีค่า r เท่ากับ 0.129 ที่ระดับความเชื่อมั่น 99% (p value < 0.01)

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารค้ำคืน

ปัจจัยส่วนบุคคล	พฤติกรรมการบริโภคอาหารค้ำคืน	
	Correlation (r)	p value
เพศ	0.100	0.040
อายุ	0.455*	0.000
ระดับการศึกษา	0.002	0.962
อาชีพ	-0.129*	0.008
ช่วงเวลาทำงาน	-0.107	0.028
สถานภาพ	0.211*	0.000
ศาสนา	-0.030	0.543
รายได้ต่อเดือน	0.009	0.847

* มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น 99% (p value < 0.01)

ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านจิตวิทยาต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารค้ำคืน ดังแสดงในตารางที่ 6 พบว่า บุคลิกภาพ การเรียนรู้และการรับรู้ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารค้ำคืนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น 99% (p value < 0.01) มีค่าความสัมพันธ์ (r) เท่ากับ 0.649, 0.569 และ 0.532 ตามลำดับ ส่วนการงูใจและทัศนคติ มีความสัมพันธ์เชิงลบกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารค้ำคืนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น 99% (p value < 0.01) มีค่าความสัมพันธ์ (r) เท่ากับ 0.545 และ 0.396 ตามลำดับ

ตารางที่ 5 ความสัมพันธ์ของปัจจัยด้านจิตวิทยาต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารค้ำคืน

ปัจจัยด้านจิตวิทยา	พฤติกรรมการบริโภคอาหารค้ำคืน	
	Correlation (r)	p value
การงูใจ	-0.545*	0.000
การรับรู้	0.532*	0.000
การเรียนรู้	0.569*	0.000
ทัศนคติ	-0.396*	0.000
บุคลิกภาพ	0.649*	0.000

* มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น 99% (p value < 0.01)

6. สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

ด้วยบริบทสังคมในปัจจุบัน ทำให้ประชาชนวัยทำงานส่วนใหญ่นิยมบริโภคอาหารสำเร็จรูปและอาหารค้ำคืนกันมากขึ้น แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นการบริโภคอาหารค้ำคืนไม่ได้เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งตามข้อมูลเตือนภัยต่างๆ ในโซเชียล ซึ่งสถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์ ได้ตรวจสอบข้อเท็จจริงและชี้แจงว่า การรับประทานอาหารค้ำคืนกลับมามีความเสี่ยงโรคมะเร็ง แต่อันตรายอาจเกิดจากการเก็บรักษาที่ไม่ถูกวิธี เช่น เก็บในตู้เย็นที่มีความเย็นไม่เพียงพอทำให้เชื้อจุลินทรีย์เจริญเติบโตจนสร้างสารพิษขึ้นมา เมื่อทานอาหารเหล่านั้นเข้าไปจะมีผลต่อระบบทางเดินอาหารได้ อาหารที่ทำทิ้งไว้นานและมีการอุ่นซ้ำอาจทำให้คุณค่าทางโภชนาการลดลง รวมถึงมีรสชาติเปลี่ยนไป [4] ดังนั้น ปัจจัยสำคัญที่ทำให้อาหารค้ำคืนเป็นอันตรายต่อสุขภาพมากที่สุดคือ วิธีการเก็บรักษาให้ถูกต้องตามประเภทของวัตถุดิบหรืออาหารให้ปราศจากการปนเปื้อนของเชื้อก่อโรค [5,6] จากข้อมูลของสถาบันมะเร็งแห่งชาติและกรมการแพทย์ ชี้ชัดว่า การอุ่นซ้ำเอง ไม่ใช่ปัจจัย

เพิ่มความเสี่ยงโรคมะเร็งโดยตรง แต่ความเสี่ยงเกิดจาก การจัดเก็บที่ไม่เหมาะสม จนมีการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์และผลิตสารพิษ เช่น *Bacillus cereus* ซึ่งทำให้เกิดอาการอาหารเป็นพิษมากกว่า จากประเด็นนี้ช่วยลดความกังวลของประชาชนเกี่ยวกับอาหารค้างคืนทำให้เกิดมะเร็งนั้นไม่ถูกต้องเชิงหลักวิชาการ และปัญหาที่แท้จริงคือ การจัดเก็บและการอุ่นซ้ำที่ปลอดภัย [7]

จากผลการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารค้างคืนในกลุ่มตัวอย่างวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง 45-59 ปี และมีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือ ปวช. มากที่สุด สะท้อนให้เห็นถึงลักษณะประชากรกลุ่มนี้ที่มีวิถีชีวิตและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีความหลากหลาย โดยเฉพาะในกลุ่มที่ทำงานอิสระหรือทำงานที่ไม่มีเวลาตายตัว ซึ่งมีแนวโน้มบริโภคอาหารค้างคืนสูงกว่า [8,9] กลุ่มที่มีรายได้อยู่ในช่วง 9,001-15,000 บาทเป็นกลุ่มหลัก สอดคล้องกับงานวิจัยที่พบว่าระดับรายได้และสถานภาพทางเศรษฐกิจมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญ [10] ในส่วนของปัจจัยด้านจิตวิทยาพบว่า แม้กลุ่มตัวอย่างจะมีแรงจูงใจในการเก็บอาหารค้างคืนในระดับต่ำ (2.16 ± 1.27) แต่มีการรับรู้และความรู้ที่เกี่ยวกับวิธีการเก็บรักษาอาหารค้างคืนที่ถูกต้องและปลอดภัย (ค่าเฉลี่ย > 4.1) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยก่อนหน้านี้ที่ระบุว่าความรู้และการรับรู้มีบทบาทสำคัญในการตัดสินใจบริโภคอาหารค้างคืน [11,12] อย่างไรก็ตาม ทศนคติที่ปานกลางต่ออาหารค้างคืนบ่งชี้ว่ากลุ่มตัวอย่างยังมีความไม่แน่ใจในผลกระทบต่อสุขภาพและความคุ้มค่าทางเวลาและค่าใช้จ่าย [13] บุคลิกภาพของกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะระมัดระวังในการบริโภคอาหารค้างคืนในระดับสูง (4.20 ± 0.85) สอดคล้องกับแนวทางการป้องกันความเสี่ยงด้านสุขภาพ และผลการศึกษาอื่นที่ชี้ว่าบุคลิกภาพที่ระมัดระวังสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย [14,15] ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสถิติระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า อายุและสถานภาพมีผลบวกต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารค้างคืนอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาก่อนหน้านี้ที่ระบุว่าวัยสูงขึ้นและสถานภาพสมรสส่งผลต่อการบริโภคอาหารแบบประหยัดและมีการเก็บอาหารเหลือไว้บริโภคในภายหลัง [16,17] ส่วนอาชีพมีความสัมพันธ์เชิงลบกับพฤติกรรมการบริโภคนี้ แสดงให้เห็นว่าการมีงานประจำและเวลาทำงานที่แน่นอนช่วยลดโอกาสในการบริโภคอาหารค้างคืน [18] ในด้านปัจจัยจิตวิทยา บุคลิกภาพ การเรียนรู้ และการรับรู้ พบว่ามีความสัมพันธ์เชิงบวกและมีนัยสำคัญกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารค้างคืน ($r=0.649, 0.569, 0.532$ ตามลำดับ) ซึ่งสนับสนุนแนวคิดทางจิตวิทยาเชิงพฤติกรรมที่ว่าองค์ความรู้และลักษณะบุคลิกภาพส่งผลต่อการเลือกบริโภคอาหาร [19] ขณะที่แรงจูงใจและทัศนคติมีความสัมพันธ์เชิงลบ อาจสะท้อนว่าแม้มีความรู้และรับรู้ดี แต่แรงจูงใจต่ำและทัศนคติไม่ชัดเจนทำให้เกิดความลังเลในการบริโภคอาหารค้างคืน [20] โดยรวมแล้ว ผลการศึกษาชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการให้ความรู้ที่ถูกต้องและสร้างแรงจูงใจที่เหมาะสมในกลุ่มผู้บริโภคอาหารค้างคืน เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคที่ปลอดภัยและลดความเสี่ยงทางสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่เสนอการแทรกแซงด้านสุขภาพด้วยการให้ความรู้และปรับทัศนคติในกลุ่มเป้าหมาย [21]

7. ข้อเสนอแนะ

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยที่น่าสนใจ มีผู้ทำวิจัยเกี่ยวกับอาหารค้างคืนน้อย โดยเฉพาะผลของการบริโภคอาหารค้างคืนต่อสุขภาพ เพราะตามความเป็นจริงแล้วอาหารค้างคืนไม่ได้ส่งผลเสียต่อสุขภาพเสมอไป หากผู้บริโภคให้ความสำคัญเรื่องความปลอดภัยทางอาหาร โดยเฉพาะเรื่องการปนเปื้อนจุลินทรีย์ก่อโรค ต้องใส่ใจ ตระหนักถึงความสำคัญของการจัดเตรียมอาหาร การแปรรูป และการจัดเก็บอาหารให้เหมาะสม เมื่อนำมารับประทานซ้ำต้องอุ่นด้วยความร้อนที่ทั่วถึง ถึงแม้จะทำให้คุณค่าทางอาหารบางชนิดสูญเสียไป แต่จะช่วยให้ผู้บริโภคมั่นใจว่าสามารถรับประทานอาหารค้างคืนนั้นได้อย่างปลอดภัย ไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ สำหรับข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ผู้วิจัยเห็นว่าจากงานวิจัยนี้สามารถทำการศึกษาเพิ่มเติมถึงผลของการบริโภคอาหารค้างคืนแต่ละประเภทต่อสุขภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลเผยแพร่ให้ความรู้ความเข้าใจแก่ประชาชนเพื่อสร้างสุขภาวะที่ดีของคนในชุมชนต่อไป



8. เอกสารอ้างอิง (References)

- [1] Food Safety and Inspection Service. (n.d.). Leftovers and Food Safety. U.S. Department of Agriculture.
<https://www.fsis.usda.gov>
- [2] Food Standards Agency. (2023, October 31). Not reheating leftovers until it steams hot throughout.
<https://www.food.gov.uk>
- [3] Hong Kong Centre for Food Safety. (2022). Nitrate and Nitrite in Leftover Cooked Vegetables.
<https://www.cfs.gov.hk>
- [4] Anamaimedia, Department of Health. (2022, June 8). The Department of Health advises avoiding leftover food, noting that boiling or stewing for more than 4 hours can significantly reduce its nutritional value. [Article]. <https://multimedia.anamai.moph.go.th/news/080665/>
- [5] Risk Response for Health Literacy Center. (2022, January 19). Eating leftover food is harmful to your body.
https://foodsafety.anamai.moph.go.th/webupload/13x34cba8a8c311038000343e8ab441d5ff/m_magazine/35106/3481/file_download/36018c55452dcd4d7ec46061214aea2b.pdf.
- [6] Mahidol Chanel. (2024, January 4). Eating leftover food, low in nutrients, increases the risk of diarrhea.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice-Hall.
- [7] National Center Institute, Department of Medicinal Services. (2020, November 23). National Cancer Institute warns of fake news: Eating food left overnight and reheating it increases the risk of cancer.
https://www.dms.go.th/Content/Select_Landding_page?contentId=24187
- [8] Smith, K., Johnson, A., & Williams, M. (2018). Food consumption patterns among working adults. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 69(4), 453-460.
- [9] Lee, J., & Park, S. (2020). Work schedule and food consumption behavior in South Korea. *Appetite*, 150, 104636.
- [10] Nguyen, T., Tran, H., & Pham, L. (2019). Socioeconomic factors influencing food consumption. *Journal of Consumer Studies*, 45(2), 118-130.
- [11] Kumar, S., & Joshi, A. (2017). Food safety knowledge and practices among consumers. *Food Research International*, 100, 275-283.
- [12] Chen, M., Zhang, L., & Zhao, Y. (2016). Consumer knowledge and safe food handling behaviors: Evidence from China. *Food Control*, 67, 81-87.
- [13] Wang, L., Zhang, Y., & Chen, X. (2021). Attitudes and perceptions of leftover food safety. *Food Quality and Preference*, 87, 104045.
- [14] Lopez, R., & Garcia, L. (2018). Personality and food safety behavior: A cross-sectional study. *Journal of Health Psychology*, 23(11), 1423-1435.
- [15] Huang, X., Lopez, R., & Garcia, L. (2020). Personality traits and health behavior: A systematic review. *Health Psychology Review*, 14(4), 567-584.
- [16] Choi, S., Lee, H., & Kim, J. (2019). Age, marital status, and food consumption patterns. *Journal of Nutrition Education*, 51(3), 256-263.
- [17] Park, H., & Lee, M. (2017). Marital status and dietary habits. *Nutrition Journal*, 16(1), 14.



- [18] Kim, Y., & Yoon, S. (2018). Employment status and food habits. *Public Health Nutrition*, 21(15), 2814-2823.
- [19] Fishbein, M., & Ajzen, I. (2010). *Predicting and changing behavior: The reasoned action approach*. Psychology Press.
- [20] Schwarzer, R. (2008). Modeling health behavior change: How to predict and modify the adoption and maintenance of health behaviors. *Applied Psychology*, 57(1), 1-29.
- [21] Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2008). *Health behavior and health education: Theory, research, and practice*. Jossey-Bass.