

ความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือนของประชาชนบ้านเมืองหมื่นน้อย ตำบลกวนวัน
อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย

Household Food Security in Mueng Mee Noi Village, Kaunwon Sub-district, Mueng
District, Nongkai Province

มินตรา สารารักษ์* และ เสาวลักษณ์ แสนนาม

วิทยาลัยแพทยศาสตร์และการสาธารณสุข มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี
85 สดลมาร্ক ต.เมืองศรีโค อ.วารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี 34190

*Email: msararuk@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือน และแนวทางในการสร้างความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือนของประชาชน บ้านเมืองหมื่นน้อย ตำบลกวนวัน อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ หัวหน้าครอบครัวหรือผู้มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับอาหารในครอบครัว จำนวน 76 คน ใช้แบบสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุดและสูงสุด ค่ามัธยฐาน และเปอร์เซนไทล์

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือนในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 67.11 โดยสมาชิกทุกคนในครอบครัวมีอาหารเพียงพอรับประทานจนอิ่มทุกมื้อเป็นประจำ มากที่สุด ร้อยละ 53.95 แต่ยังคงพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีรายได้ในครอบครัวไม่เพียงพอต่อการซื้ออาหารสำหรับคนในครอบครัวบ่อยครั้ง ร้อยละ 59.21 ส่วนแนวทางการสร้างความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือนโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 80.26 โดยกลุ่มตัวอย่าง เห็นด้วยอย่างยิ่งกับการวางแผนก่อนการซื้ออาหารจะช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายและได้ของตามความจำเป็น ร้อยละ 73.68 และเห็นด้วยอย่างยิ่งกับการประกอบอาชีพเสริมไม่ได้เป็นการเพิ่มภาระหน้าที่ ร้อยละ 61.84 จากผลการศึกษา หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการให้ความรู้ จัดการอบรมและส่งเสริมการประกอบอาชีพเสริมให้กับประชาชนเพื่อให้ประชาชนมีรายได้เพิ่มขึ้นและเพียงพอในการซื้ออาหารสำหรับคนในครอบครัว

คำสำคัญ : ความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือน แนวทางการสร้างความมั่นคงทางอาหาร ความเพียงพอของอาหาร

Abstract

This cross-sectional descriptive research aimed to study household food security and to propose guidelines for the creation of household food security for the people in Mueng Mee Noi village, Kaunwon Sub-district, Mueng District, Nongkai Province. The sample was 76 people who were responsible for their families' food. Data were collected by the completion of interview questionnaires in April 2014 and analyzed by descriptive statistics. The results showed that 67.11% of the participants had a high level of household food security and 53.95% had enough food and felt full every meal. However, over half (59.21%) of the participants' incomes were often inadequate to buy food for household members. A high number of participants (80.26%) required guidelines to create household food security. A large majority (73.68%) strongly agreed with planning before buying food to estimate costs and buy necessities and 61.84% strongly agreed that supplementary occupational work did not increase obligations. This study suggests that relevant organizations should provide training and promote extra work opportunities for people to increase their incomes to buy food for household members.

Keywords: Household food security: Creation of household food security: Food sufficiency

บทนำ

การได้รับประทานอาหารที่มีคุณภาพและมีความปลอดภัยเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งต่อการดำรงชีวิต เพื่อสุขภาพที่ดีของประชาชน ถ้าทุกคนมีสุขภาพที่ดีแล้วคุณภาพชีวิตก็จะดีขึ้นและศักยภาพของมนุษย์ก็จะได้รับการพัฒนาถึงขีดสุด [1] แต่ปัจจุบันยังพบประชาชนขาดโอกาสที่จะเข้าถึงอาหารเนื่องจากปัญหาความยากจน ซึ่งปัจจัยดังกล่าวส่งผลกระทบต่อสถานการณ์ ความมั่นคงทางอาหารของประเทศ หากไม่มีการจัดการระบบอาหารอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล [2] ในการประชุมสุดยอดอาหารโลก พ.ศ. 2539 ได้ระบุว่า ความมั่นคงทางอาหารหมายถึง สถานการณ์ที่คนทุกคนมีความสามารถเข้าถึงอาหารที่เพียงพอ ปลอดภัยและมีโภชนาการทั้งในทางกายภาพและเศรษฐกิจในการตอบสนองความต้องการและความพึงพอใจทางอาหารเพื่อให้เกิดสุขภาวะ ดังนั้น ความมั่นคงทางอาหาร จึงกลายเป็นปัญหาความมั่นคงรูปแบบใหม่ที่หลายประเทศกำลังเผชิญ และสร้างมาตรการรับมือกับความท้าทายดังกล่าวเพื่อความอยู่รอดของประชาชนในประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งประเทศกำลังพัฒนา ซึ่งปัญหานี้ได้เพิ่มความรุนแรงมากขึ้น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของภูมิอากาศ การเกิดวิกฤตด้านพลังงาน ความเสื่อมโทรมของสภาพแวดล้อมและการให้ความสำคัญของการผลิตพืชอาหารลดลง เน้นการผลิตพืชพลังงานมากขึ้น จึงทำให้ราคาพืชอาหารสูงขึ้น ดังนั้นประชาชนที่ยากจนจึงไม่สามารถเข้าถึงอาหารได้ [3] แม้แต่ในประเทศสหรัฐอเมริกาเองยังพบว่า ประชาชนในครัวเรือนร้อยละ 14.5 ยังไม่มีความมั่นคงทางอาหาร รวมถึงอีกร้อยละ 5.7 มีความมั่นคงทางอาหารในระดับต่ำมาก [4] ความมั่นคงทางอาหารกลายเป็นระเบียบวาระแห่งชาติของแทบทุกประเทศเพราะได้รับการพิสูจน์แล้วว่า ราคาอาหารที่แพงขึ้นไม่เพียงแต่ทำให้เกิดความไม่มั่นคงทางอาหารเท่านั้น แต่ยังสามารถทำให้เกิดความไม่มั่นคงทางการเมือง เศรษฐกิจและสังคมตามมาได้ [2]

ถึงแม้ว่าประเทศไทยจะมีความอุดมสมบูรณ์ด้านอาหารและสถานการณ์ในประเทศไทยยังมีความมั่นคงด้านอาหารสูง แต่ยังคงขาดแคลนอาหารบางชนิดในบางช่วงเวลาที่เกิดจากการบริหารจัดการและการกระจายอาหารไม่ทั่วถึงไปยังคนที่มียาได้น้อย [5] และยังได้รับผลกระทบจากภัยธรรมชาติที่แปรปรวน เช่นน้ำท่วม ฝนแล้ง พายุ ทำให้ความสมบูรณ์ตามธรรมชาติลดลงตามกาลเวลา จากการสำรวจขององค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติ ปี พ.ศ. 2555 พบว่า สัดส่วนประชากรที่อดอยากในประเทศไทยอยู่ที่ ร้อยละ 7.3 คิดเป็นประชากรประมาณ

3.8 ล้านคน [6] ปี พ.ศ. 2553 มีสัดส่วนคนจนสูงถึงร้อยละ 13.3 ของประชากรในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งถือเป็นภาคที่พบสัดส่วนคนจนมากที่สุด และร้อยละ 59.2 ของคนจนทั้งประเทศ [7]

จังหวัดหนองคาย เมืองชายแดนริมฝั่งแม่น้ำโขง เป็นประตูสู่เมืองเวียงจันทน์ เมืองหลวงของสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว โดยมีสะพานมิตรภาพไทย-ลาวเชื่อมระหว่างสองประเทศ เป็นจังหวัดที่มีพื้นที่ติดแม่น้ำโขงมากที่สุดเป็นระยะทาง 320 กิโลเมตร พื้นที่เหมาะแก่การทำเกษตรกรรมและประมงน้ำจืด ทั้งยังเป็นเมืองท่องเที่ยวที่สำคัญ สามารถเดินทางไปเที่ยวยังประเทศลาวได้โดยสะดวก มีวัดวาอารามและวัฒนธรรมวิถีชีวิตชาวบ้านที่น่าสนใจ โรงแรมที่พักที่สะดวกสบาย หลากหลายไปด้วยอาหารและสินค้าของฝาก ล้วนเป็นเสน่ห์ดึงดูดให้ผู้คนเดินทางมาเยือน จึงทำให้เศรษฐกิจจังหวัดหนองคายมีการขยายตัวเป็นอย่างมาก ส่งผลต่อราคาสินค้าเพื่อการอุปโภคบริโภคเพิ่มขึ้น แต่อัตราการจ้างงานลดลง ทำให้รายได้ของประชากรลดลงตามไปด้วย บ้านเมืองหม่นหมอง เป็นหนึ่งในหมู่บ้านของจังหวัดหนองคาย ปัจจุบันมีประชากรทั้งหมด 578 คน 104 ครัวเรือน [8] ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ปลูกข้าว พื้นที่บริเวณบ้านเมืองหม่นหมองสามารถทำนาได้ปีละ 2 ครั้ง (นาปีและนาปรัง) เมื่อหมดฤดูทำนา ประชากรบางส่วน มักจะหารายได้เสริมจากการเข้าไปรับจ้างทำงานในตัวเมืองหนองคาย เพื่อหารายได้มาเลี้ยงครอบครัว จากรายงานภาวะเศรษฐกิจการคลังจังหวัดหนองคายไตรมาส 2 ปี พ.ศ. 2555 พบว่า นโยบายค่าจ้างแรงงานขั้นต่ำ 300 บาทต่อวัน ส่งผลให้นายจ้างลดอัตราการจ้างงานลูกจ้าง ทำให้ประชากรต้องว่างงานจากร้อยละ 3 เป็นร้อยละ 8 ของประชากรวัยแรงงาน [7] โดยประชากรมีรายได้เฉลี่ย 3,500 บาทต่อหลังคาเรือน [8] จึงมีความเสี่ยงที่จะเผชิญกับปัญหาความไม่มั่นคงทางด้านอาหาร (Food Insecurity) ได้ทั้งในเรื่องของความปลอดภัยทางด้านอาหาร (Food Availability) การเข้าถึงอาหาร (Food Accessibility) ที่มีความปลอดภัยถูกต้องตามหลักโภชนาการส่งผลให้ประชาชนมีแนวโน้มคุณภาพชีวิตที่ลดต่ำลง [2] ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาถึง ความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือน และแนวทางในการสร้างความมั่นคงทางอาหารของประชาชนหมู่บ้านเมืองหม่นหมอง ตำบลกวนวัน อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย เพื่อผลที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการเสริมสร้างความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือน และพัฒนาแนวทางการสร้างความมั่นคงทางอาหารของประชาชนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสถานภาพและระดับความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือนของประชาชนบ้านเมืองหมื่นน้อย ตำบลกวนวัน อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย
2. เพื่อศึกษาแนวทางการสร้างความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือนของประชาชนบ้านเมืองหมื่นน้อย ตำบลกวนวัน อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย

นิยามศัพท์

ความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือน หมายถึง การที่คนในครอบครัวประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก และคนอื่นที่อาจมีความสัมพันธ์กันทางสายเลือดหรือไม่ก็ได้ อาศัยอยู่ภายในบ้านหลังเดียวกัน มีรายได้ที่สามารถเข้าถึงอาหารได้อย่างเพียงพอ อาหารมีความปลอดภัย มีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมตามความต้องการตามวัย เพื่อการมีสุขภาพที่ดี โดยแบ่งเกณฑ์การวัด ออกเป็น 3 ระดับคือ ระดับมาก ปานกลาง และน้อย

การสร้างความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือน หมายถึง ความรู้สึก ความคิดเห็น และวิธีการต่างๆ ในอันที่จะทำให้ตนเองและครอบครัวมีความมั่นคงทางอาหารเพิ่มขึ้น อันได้แก่ การพึ่งพาตนเอง การสนับสนุนทางสังคม สร้างความเข้าใจร่วมกันในครอบครัว และการหาอาชีพเสริมรายได้ โดยแบ่งเกณฑ์ออกเป็น 3 ระดับคือ ระดับมาก ปานกลาง และน้อย

วัสดุอุปกรณ์และวิธีการวิจัย

วิธีการวิจัย

เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา แบบภาคตัดขวาง (Cross-Sectional Descriptive Study) โดยทำการศึกษาระหว่างเดือน มิถุนายน พ.ศ. 2556 ถึง เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2557 เก็บรวบรวมข้อมูลจากประชาชนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 76 คน ที่ได้จากการคำนวณขนาดตัวอย่างจากการใช้สูตรการประมาณค่าสัดส่วนของประชากรที่มีขนาดเล็ก ที่เป็นหัวหน้าครอบครัวหรือผู้มีหน้าที่รับผิดชอบด้านอาหารที่มีความสมัครใจและยินยอมในการตอบแบบสัมภาษณ์ครัวเรือนละ 1 คน ที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านเมืองหมื่นน้อย ตำบลกวนวัน อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย จากประชาชนที่เป็นหัวหน้าครอบครัวหรือผู้มีหน้าที่รับผิดชอบด้านอาหารภายในครัวเรือนที่อาศัยอยู่ในเขตหมู่บ้านเมืองหมื่นน้อย ตำบลกวนวัน อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย จำนวนทั้งสิ้น 140 ครัวเรือน

วิธีการสุ่มตัวอย่าง

เนื่องจากประชากรในพื้นที่ที่ทำการศึกษามีอาชีพและวิถีชีวิตที่คล้ายคลึงกัน ผู้วิจัยจึงเลือกใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับฉลากแบบไม่ใส่คืนโดยการใช้เลขที่บ้าน ซึ่งจำนวนหลังคาเรือนที่ได้จากการคำนวณที่ถูกเลือกขึ้นมา ต้องมีจำนวนไม่น้อยกว่า 76 ครัวเรือน กรณีไปเก็บข้อมูลแล้วไม่พบกลุ่มตัวอย่าง จะทำการจับฉลากเลขที่บ้านใหม่จนได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างครบ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสัมภาษณ์ ความมั่นคงทางอาหารของประชาชนบ้านเมืองหมื่นน้อย ตำบลกวนวัน อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 คุณลักษณะทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ จำนวนทั้งหมด 11 ข้อ เป็นแบบสัมภาษณ์แบบเลือกตอบ (Check list)

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือน

แบบสัมภาษณ์จะมีลักษณะปลายปิด โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน จำนวนทั้งหมด 23 ข้อ ประกอบด้วย ด้านรายได้ จำนวน 6 ข้อ ด้านความเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จำนวน 6 ข้อ และด้านการเลือกซื้ออาหารที่มีโภชนาการที่ดี มีความปลอดภัย จำนวน 11 ข้อ ลักษณะของคำตอบจะมี 5 ระดับ ตามวิธีวัดของลิเคิร์ท (Likert Scale)

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์แนวทางการสร้างความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือน

แบบสัมภาษณ์จะมีลักษณะปลายปิด โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน จำนวนทั้งหมด 17 ข้อ ประกอบด้วย ด้านการพึ่งพาตนเอง จำนวน 6 ข้อ ด้านการสนับสนุนทางสังคม จำนวน 2 ข้อ ด้านการสร้างความเข้าใจในครอบครัว จำนวน 4 ข้อ และด้านการหาอาชีพเสริม จำนวน 5 ข้อ ลักษณะของคำตอบจะมี 5 ระดับ ตามวิธีวัดของลิเคิร์ท

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบสัมภาษณ์แล้วเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน พิจารณา ทั้งนี้เพื่อเป็นการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์ แล้วนำไปทดลองใช้ (Try out) กับประชาชนหมู่บ้านหนองแจ้ง ตำบลเมืองหมื่น อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ชุด แล้วนำมาวิเคราะห์ค่าความเที่ยง (Reliability) ของแบบสัมภาษณ์ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความ

เชื่อมันของแบบสัมภาษณ์ความมั่นคงทางอาหาร เท่ากับ 0.80 และ ค่าความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์แนวทางการสร้างความมั่นคงทางอาหาร เท่ากับ 0.87

การเก็บรวบรวมข้อมูลการทำวิจัย มีขั้นตอนดังนี้

1. สร้างแบบสัมภาษณ์ โดยการพัฒนาแบบสัมภาษณ์จากเกณฑ์ชี้วัดสถานการณ์ความมั่นคงทางอาหารในระดับประเทศและในระดับท้องถิ่น แล้วตรวจสอบความเรียบร้อยและความครบถ้วนของแบบสัมภาษณ์ เพื่อนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง

2. ประสานงานกับผู้นำหมู่บ้าน

3. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์การเก็บรวบรวมข้อมูล และขั้นตอนในการตอบแบบสอบถามสัมภาษณ์ให้แก่กลุ่มตัวอย่างรับทราบ

4. ดำเนินการเก็บข้อมูล โดยการใช้แบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะเป็นผู้ชี้แจงรายละเอียดของแบบสัมภาษณ์ และดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างตามที่ได้กำหนดไว้

5. ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ที่จัดเก็บได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์และความถูกต้องเพื่อดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป สถิติที่ใช้ในการศึกษาคือ สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลคุณลักษณะทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

1. ตัวแปรที่มีระดับการวัดเชิงคุณภาพ ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา อาชีพหลัก อาชีพเสริม สถานะในครอบครัว ผู้ดูแลค่าใช้จ่ายในครอบครัว การบริโภคอาหารภายในครอบครัว ลักษณะการรับประทานอาหารภายในครอบครัว แหล่งอาหารของครอบครัว ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage)

2. ตัวแปรที่มีระดับการวัดเชิงปริมาณ ได้แก่ อายุ รายได้ จำนวนสมาชิกในครอบครัวที่อาศัยอยู่ด้วยกันในปัจจุบัน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่ามัธยฐาน (Median) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ค่าต่ำสุดและสูงสุด และเปอร์เซ็นต์ไทล์

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ถึงระดับการปฏิบัติของครัวเรือนของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ต่อความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การแจกแจงความถี่ และ

ร้อยละ ทั้งหมด 23 ข้อ โดยพิจารณาตามเกณฑ์ของเบสต์ (Best, 1977 อ้างถึงใน) การแปลผลคะแนนของความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือน แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือน ระดับมาก ปานกลาง และน้อย

ช่วงกว้างของอันตรภาคชั้น =

$$\frac{\text{คะแนนสูงสุด}-\text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}}$$

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ถึงแนวทางการสร้างความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ การแจกแจงความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percent) ทั้งหมด 17 ข้อ โดยพิจารณาตามเกณฑ์ของเบสต์ [9] การแปลผลคะแนนของแนวทางการสร้างความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือน แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ แนวทางการสร้างความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือน ระดับมาก ปานกลาง และน้อย

ผลการวิจัย

ผลการวิจัย นำเสนอเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลคุณลักษณะทั่วไป

ส่วนที่ 2 ความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือนของประชาชน

ส่วนที่ 3 แนวทางการสร้างความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือนของประชาชน

ส่วนที่ 1 ผลการศึกษาคุณลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง ร้อยละ 55.30 และเพศชาย ร้อยละ 44.70 อายุเฉลี่ย เท่ากับ 46 ปี (S.D. = 10.91) มีอายุต่ำสุด 21 ปี และมากที่สุด 66 ปี การศึกษาอยู่ในระดับมัธยมปลายมากที่สุดร้อยละ 34.21 ประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นอาชีพหลัก มากที่สุด ร้อยละ 60.50 และไม่มีอาชีพเสริมมากที่สุดร้อยละ 82.89 ค่ามัธยฐานของรายได้ต่อเดือน เท่ากับ 2,250 บาท ($P_{25}=1,000.00$, $P_{75}=3,000.00$) ค่ามัธยฐานของรายได้รวมทั้งครอบครัวต่อเดือน เท่ากับ 5,052.63 บาท ($P_{25}=3,000.00$, $P_{75}=6,000.00$) จำนวนสมาชิกในครอบครัวที่อาศัยอยู่รวมกันเฉลี่ย 4 คน (S.D. = 1.37) กลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้ที่ มีหน้าที่รับผิดชอบด้านอาหารมากที่สุด ร้อยละ 56.58 โดยที่เป็นผู้ดูแลเรื่องค่าใช้จ่ายในครอบครัวเอง ร้อยละ 88.16 การบริโภคอาหารที่นิยมมากที่สุดคือ การประกอบอาหารรับประทานเอง ร้อยละ 69.74 มีการรับ

ประทานอาหารแบบพร้อมหน้ากันในช่วงเย็นมากที่สุด ร้อยละ 92.11 โดยแหล่งอาหารมาจากการปลูกพืชผักสวนครัวภายในบ้านมากที่สุดร้อยละ 92.11

ส่วนที่ 2 ความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือน

ผลการศึกษา ความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือนของประชาชน พบว่า ด้านรายได้ กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด คือ การแบ่งส่วนเงินรายได้ไว้สำหรับการซื้ออาหารสำหรับคนในครอบครัว ร้อยละ 46.05 รองลงมาคือ ใช้จ่ายเงินเพื่อเป็นค่าอาหารมากกว่าค่าใช้จ่ายด้านอื่นๆ ร้อยละ 42.11 และรายได้ในครอบครัวไม่เพียงพอกับการซื้ออาหารสำหรับคนในครอบครัวบ่อยครั้ง ร้อยละ 59.21 รวมทั้งมีการกู้ยืมเงินเพื่อซื้ออาหารสำหรับครอบครัวบางครั้ง ร้อยละ 43.42 ด้านการรับประทานอาหารเช้าที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด คือ สมาชิกทุก

คนในครอบครัวมีอาหารเพียงพอรับประทานจนอิ่มทุกมื้อ ร้อยละ 53.95 รองลงมาคือ สมาชิกทุกคนได้รับประทานอาหารครบทั้งสามมื้อ ร้อยละ 46.05 และมีการปฏิบัติบ่อยครั้ง คือ สมาชิกทุกคนในครอบครัวรับประทานอาหารเช้าที่ครบทั้ง 5 หมู่ เช่น เนื้อสัตว์ ข้าว แป้ง ผัก ผลไม้ ร้อยละ 53.95 และสมาชิกในครอบครัวอดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่งเนื่องจากมีอาหารไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 38.16 ด้านการเลือกซื้ออาหารที่มีโภชนาการดี มีความปลอดภัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุดคือ การเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าเหมาะสมกับร่างกาย ร้อยละ 52.63 รองลงมา คือ หลีกเลี่ยงอาหารที่ใส่เครื่องปรุงรสเกินความจำเป็น เช่น ผงชูรส ร้อยละ 42.11 และในการซื้ออาหารแต่ละครั้ง เลือกซื้ออาหารหลายประเภท เช่น เนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้ ร้อยละ 40.79 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงร้อยละ ของความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือนของประชาชนบ้านเมืองหมื่นน้อย ตำบลกวนวัน อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย (n = 76)

ความมั่นคงทางอาหาร	ระดับการปฏิบัติ				
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	น้อยครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย
ด้านรายได้					
1. มีการแบ่งส่วนเงินรายได้ไว้สำหรับการซื้ออาหารสำหรับคนในครอบครัว	46.05	10.53	40.79	-	2.63
2. ใช้จ่ายเงินเพื่อเป็นค่าอาหารมากกว่าค่าใช้จ่ายด้านอื่นๆ	42.11	17.11	38.15	-	2.63
3. รายได้ในครอบครัวไม่เพียงพอกับการซื้ออาหารสำหรับคนในครอบครัว*	19.74	59.21	15.89	-	5.26
4. มีรายได้ก่อนที่จะซื้ออาหารม้อัดไปสำหรับครอบครัว*	15.79	31.58	2.63	50.00	-
5. ซื้ออาหารโดยค้างชำระไว้ก่อน*	25.00	26.32	40.79	-	7.89
6. มีการกู้ยืมเงินเพื่อซื้ออาหารสำหรับครอบครัว*	27.63	23.68	43.42	5.26	-
7. สมาชิกในครอบครัวทุกคนได้รับประทานอาหารครบทั้งสามมื้อ	46.05	23.68	27.63	-	2.63
8. สมาชิกทุกคนในครอบครัวมีอาหารเพียงพอรับประทานจนอิ่มทุกมื้อ	53.95	38.16	5.26	-	2.63
9. สมาชิกทุกคนในครอบครัวรับประทานอาหารเช้าที่ครบทั้ง 5 หมู่ เช่น เนื้อสัตว์ ข้าว แป้ง ผัก ผลไม้ และ ไขมัน	25.00	53.75	18.42	-	2.63

ตารางที่ 1 (ต่อ) แสดงร้อยละ ของความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือนของประชาชนบ้านเมืองหมื่นน้อย ตำบลกวนวัน อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย (n = 76)

ความมั่นคงทางอาหาร	ระดับการปฏิบัติ				
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	น้อยครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย
10. สมาชิกทุกคนในครอบครัวได้รับสารอาหารที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโต เช่น เด็กควรดีมีนม	35.53	21.05	25.00	10.53	7.89
ด้านการรับประทานอาหารที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย					
11. สมาชิกในครอบครัวอดอาหารเมื่อใดมื้อหนึ่งเนื่องจากมีอาหารไม่เพียงพอ*	38.16	38.16	18.42	2.63	2.63
12. ต้องลดปริมาณอาหารลงเพื่อให้สมาชิกในครอบครัวได้รับประทานอาหารทุกคน*	39.47	28.95	27.63	-	3.95
ด้านการเลือกซื้ออาหารที่มีโภชนาการดี มีความปลอดภัย					
13. เลือกซื้ออาหารเฉพาะอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	23.68	46.05	23.68	-	6.58
14. ซื้ออาหารที่มีคุณค่าเหมาะสมกับร่างกาย	52.63	25.00	18.42	-	3.95
15. ในการซื้ออาหารในแต่ละครั้ง เลือกซื้ออาหารหลายประเภท เช่น เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้	40.89	6.58	31.58	-	21.05
16. เลือกซื้ออาหารเสริมที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น แคลเซียม ชนิดแคปซูล	35.53	39.47	25.00	-	-
17. เลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป เช่น แกงดูง อาหารกล่อง ที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน	36.84	23.68	36.84	-	2.63
18. เลือกซื้ออาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ	31.58	38.16	23.68	-	6.58
19. เลือกซื้ออาหารที่ผู้ขายปรุงด้วยความสะอาด ถูกสุขอนามัย	18.42	42.11	34.21	-	5.26
20. เลือกซื้อผัก ผลไม้ตามฤดูกาล	17.11	43.42	31.58	-	7.89
21. เลือกซื้อเครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลา น้ำตาลที่มีแหล่งผลิตที่แน่นอนและเชื่อถือได้	39.47	31.58	25.00	-	3.95
22. หลีกเลี่ยงการซื้อผัก ผลไม้ หรืออาหารที่อาจปนเปื้อนยาฆ่าแมลง ฟอร์มาลีน ฯลฯ	26.32	34.21	34.21	-	5.26
23. หลีกเลี่ยงอาหารที่ใส่เครื่องปรุงรสเกินความจำเป็น เช่น ผงชูรส	42.11	22.37	31.58	-	3.95

* ข้อมูลเชิงลบ

ผลการศึกษา ระดับความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือนของประชาชน แบ่งออกเป็น 3 ระดับ พบว่า ความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือนของประชาชนอยู่ในระดับมาก

เป็นส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 67.11 รองลงมา คือ ระดับปานกลาง ร้อยละ 32.89 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของระดับความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือนของประชาชน บ้านเมืองหมื่นน้อย ตำบลกวนวัน อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย โดยรวม (n=76)

ระดับความมั่นคงทางอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
ระดับมาก	51	67.11
ระดับปานกลาง	25	32.89

ส่วนที่ 3 แนวทางการสร้างความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือน

ผลการศึกษา แนวทางการสร้างความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือนของประชาชน พบว่า ด้านการพึ่งพาตนเอง กลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยอย่างยิ่งกับการวางแผนก่อนการซื้ออาหารจะช่วยให้ประมาณค่าใช้จ่ายและได้ของตามความจำเป็น ร้อยละ 73.68 รองลงมา คือ การนำอาหารมาแปรรูปหรือถนอมอาหาร เช่น การตากแห้ง เป็นการสำรองอาหารในครอบครัว ร้อยละ 57.89 และเห็นด้วยมาก กับการจดยรายการ รับ-จ่ายภายในครอบครัวจะทำให้ควบคุมค่าใช้จ่ายได้ ร้อยละ 68.42 ด้านการสนับสนุนทางสังคม กลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยอย่างยิ่งมากที่สุดเท่ากัน กับการพบปะสังสรรค์ หรือพูดคุยปรึกษาหารือกันระหว่างคนในชุมชน ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง เพื่อนบ้าน เรื่องข้อมูลข่าวสาร การทำมาหากินจะทำให้มีแนวทางในการสร้างความมั่นคงทางอาหารมากขึ้น และการให้หรือแลกเปลี่ยนอาหาร

สิ่งของ เงิน ทองระหว่างคนในชุมชน ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง เพื่อนบ้าน เป็นการแสดงความเอื้อเฟื้อที่ดีต่อกัน ร้อยละ 52.63 ด้านการสร้างความเข้าใจภายในครอบครัว กลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยอย่างยิ่งมากที่สุด กับการลดการซื้ออาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายจะทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายและช่วยสร้างการบริโภคอาหารที่ดี ร้อยละ 50.00 รองลงมาคือ การแนะนำครอบครัวให้บริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าอาหารราคาแพงแต่คุณค่าน้อย เป็นการสร้างนิสัยการบริโภคที่ดี ร้อยละ 47.37 ด้านการหาอาชีพเสริม กลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยอย่างยิ่งมากที่สุดกับการอ่านหนังสือ นิตยสารต่างๆ ที่เกี่ยวกับการแนะนำอาชีพ จะทำให้เพิ่มความรู้และช่องทางหารายได้ ร้อยละ 71.05 รองลงมา คือ การประกอบอาชีพเสริมหลังงานประจำ เพื่อให้ครอบครัวมีรายได้เพิ่มมากขึ้นร้อยละ 55.26 และเห็นด้วยอย่างยิ่งว่าการประกอบอาชีพเสริมไม่ได้เป็นการเพิ่มภาระหน้าที่ คิดเป็นร้อยละ 61.84 ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงร้อยละ ของแนวทางการสร้างความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือนของประชาชนบ้านเมืองหมื่นน้อย ตำบลกวนวัน อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย (n = 76)

แนวทางการสร้างความมั่นคงทางอาหาร	ระดับความคิดเห็น				
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วยมาก	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
ด้านการพึ่งพาตนเอง					
1.การจดยรายการรับ-จ่ายเงินภายในครอบครัวจะทำให้ควบคุมค่าใช้จ่ายได้	21.05	68.42	7.89	-	2.63
2. การวางแผนก่อนการซื้ออาหาร จะช่วยให้ประมาณค่าใช้จ่ายและได้ของตามความจำเป็น	73.68	7.89	15.79	-	2.63

ตารางที่ 3 (ต่อ) แสดงร้อยละ ของแนวทางการสร้างความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือนของประชาชนบ้านเมืองหมื่นน้อย ตำบลกวนวัน อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย (n = 76)

แนวทางการสร้างความมั่นคงทางอาหาร	ระดับความคิดเห็น				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย มาก	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
3. การประกอบอาหารรับประทานในครอบครัวจะทำให้ประหยัดค่าใช้จ่าย	42.11	36.84	18.42	-	2.63
4. การปรุงอาหารเพื่อหลายมือ ทำให้คุ้มค่าและประหยัดพลังงาน*	18.42	34.21	13.16	7.89	26.32
5. การนำอาหารมาแปรรูป หรือถนอมอาหาร เช่น การตากแห้ง เป็นการสำรองอาหารในครอบครัว	57.89	26.32	15.79	-	-
6. การปลูกพืชผักสวนครัว ทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายและปลอดภัยจากสารปนเปื้อนต่างๆ	39.47	52.63	7.89	-	-
ด้านการสนับสนุนทางสังคม					
7. การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในชุมชนเป็นการสร้างเครือข่ายเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน	44.74	38.16	14.47	2.63	-
8. การให้หรือแลกเปลี่ยนอาหาร สิ่งของ เงิน ทองระหว่างคนในชุมชนญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง เพื่อนบ้าน เป็นการแสดงความเอื้อเฟื้อที่ดีต่อกัน	52.63	28.95	18.42	-	-
ด้านการสร้างความเข้าใจภายในครอบครัว					
9. การรับประทานอาหารที่บ้านร่วมกัน จะทำให้ครอบครัวมีความสามัคคีมากยิ่งขึ้น	44.74	47.37	7.89	-	-
10. การประกอบอาหารรับประทานให้มากขึ้นช่วยสร้างคามมั่งคั่งภายในครอบครัวได้	39.47	47.37	10.53	-	2.63
11. การแนะนำครอบครัวให้บริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าอาหารราคาแพงแต่คุณค่าน้อยเป็นการสร้างนิสัยการบริโภคที่ดี	47.37	42.11	10.53	-	-
12. การลดการซื้ออาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายจะทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายและช่วยสร้างการบริโภคอาหารที่ดี	50.00	47.37	-	-	2.63
ด้านการหาอาชีพเสริม					
13. การประกอบอาชีพเสริมหลังงานประจำ เพื่อให้ครอบครัวมีรายได้เพิ่มมากขึ้น	57.89	28.95	2.63	-	10.53
14. หากได้รับการฝึกอาชีพหรือเรียนรู้เพิ่มเติมจะทำให้ท่านมีอาชีพที่มั่นคงเพิ่มขึ้น	55.26	39.47	2.63	-	2.63
15. การอ่านหนังสือ นิตยสารต่างๆ ที่เกี่ยวกับการแนะนำอาชีพ จะทำเพิ่มให้ความรู้และช่องทางหารายได้	71.05	18.42	-	2.63	7.89

ตารางที่ 3 (ต่อ) แสดงร้อยละ ของแนวทางการสร้างความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือนของประชาชนบ้านเมืองหมื่นน้อย ตำบลกวนวัน อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย (n = 76)

แนวทางการสร้างความมั่นคงทางอาหาร	ระดับความคิดเห็น				
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วยมาก	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
16. การประกอบอาชีพโดยการรวมกลุ่มกันในชุมชนจะช่วยสร้างอาชีพและรายได้	44.74	44.74		7.89	-
17. การประกอบอาชีพเสริมจะเป็นการเพิ่มภาระหน้าที่*	-	13.16		7.89	61.84

*ข้อความเชิงลบ

ผลการศึกษา แนวทางการสร้างความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือนของประชาชน แบ่งออกเป็น 3 ระดับ พบว่า ประชาชนมีแนวทางการสร้างความมั่นคงทางอาหาร

ในครัวเรือนอยู่ในระดับมากเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 80.26 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 19.74 ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละ ของระดับแนวทางการสร้างความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือนของประชาชนบ้านเมืองหมื่นน้อย ตำบลกวนวัน อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย โดยรวม (n=76)

ระดับแนวทางการสร้างความมั่นคงทางอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
ระดับมาก	61	80.26
ระดับปานกลาง	15	19.74

สรุปและวิจารณ์

จากผลการศึกษา ความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือน พบว่า ประชาชนมีระดับความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือนโดยรวมอยู่ในระดับมากเป็นส่วนใหญ่ โดยด้านรายได้ กลุ่มตัวอย่าง มีการปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด คือ การแบ่งส่วนเงินรายได้ไว้สำหรับการซื้ออาหารสำหรับคนในครอบครัว รองลงมาคือ ใช้จ่ายเงินเพื่อเป็นค่าอาหารมากกว่าค่าใช้จ่ายด้านอื่นๆ วิจิตพร โชติดี [1] ได้กล่าวว่า อาหารเป็นอีกหนึ่งองค์ประกอบของความมั่งคั่งของมนุษย์ คือมนุษย์จะต้องสามารถมีอาหารเลี้ยงชีวิตได้อย่างเพียงพอจากรายได้ที่เกิดขึ้นหรือทรัพย์สินที่มีอยู่ ดังนั้น มนุษย์จะต้องมีการวางแผนค่าใช้จ่ายที่ดีเพื่อให้มีอาหารที่เพียงพอสำหรับการเลี้ยงชีวิตได้อย่างเพียงพอ และกลุ่มตัวอย่างมีรายได้ในครอบครัวไม่เพียงพอกับการซื้ออาหารสำหรับคนในครอบครัวบ่อยครั้ง รวมทั้งมีการกู้ยืมเงินเพื่อซื้ออาหารสำหรับครอบครัวบางครั้ง เมื่อพิจารณาจากรายได้

ของกลุ่มตัวอย่าง ที่มีค่ามัธยฐานของรายได้ต่อเดือน 2,250 บาท ค่ามัธยฐานของรายได้รวมทั้งครอบครัวต่อเดือน 5,052.63 บาท และต้องดูแลสมาชิกในครอบครัวอย่างน้อย 4 คน จึงทำให้บางครั้งต้องมีการกู้ยืมเงินเพื่อนำมาซื้ออาหารสำหรับคนในครอบครัว หรือซื้ออาหารโดยการค้างชำระ ซึ่งสอดคล้องกับ นวลน้อย ตริรัตน์ [10] ที่กล่าวว่า เมื่อเกิดวิกฤตราคาอาหารแพงขึ้น คนจนก็จะเป็นกลุ่มแรกๆ ที่ จะได้รับความเดือดร้อนอย่างหนัก เนื่องจากไม่มีเงินซื้ออาหาร เพราะรายได้ไม่เพิ่มขึ้น หรือเพิ่มขึ้นอย่างจำกัด ประกอบกับภาวะทางเศรษฐกิจที่เริ่มสูงขึ้น ส่งผลให้ค่าครองชีพสูงขึ้น ย่อมมีผลกระทบต่อประชาชนกลุ่มตัวอย่าง และสมาชิกในครอบครัวอีกด้วย

ด้านการรับประทานอาหารที่เพียงพอกับความ ต้องการของร่างกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด คือ สมาชิกทุกคนในครอบครัวมีอาหาร

เพียงพอรับประทานจนอิ่มทุกมื้อ รองลงมาคือ สมาชิกทุกคนได้รับประทานอาหารครบทั้งสามมื้อ และมีการปฏิบัติบ่อยครั้ง คือ สมาชิกทุกคนในครอบครัวรับประทานอาหารที่ครบทั้ง 5 หมู่ เช่น เนื้อสัตว์ ข้าว แป้ง ผัก ผลไม้ ซึ่งสอดคล้องกับ South Centre (1997 อ้างถึงใน วิรัชพัชร ประเสริฐศักดิ์ [3]) ได้กล่าวถึงมิติหลักของความมั่นคงทางอาหารคือ ความเพียงพอของอาหาร (Food sufficiency) การที่ทุกคนได้รับสารอาหารที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และสามารถดำรงชีวิตไปอย่างมีความสุขภาวะที่ดี ซึ่งโดยเฉลี่ยควรได้รับสารอาหารประมาณ 2,500 แคลอรีต่อคนต่อวัน ถ้ามนุษย์ได้รับสารอาหารที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ร่างกายนั้นก็ยังสามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ ทำให้มนุษย์ได้รับการพัฒนาศักยภาพถึงขีดสุด และคุณภาพชีวิตก็จะดีขึ้น แต่ถึงพบบสมาชิกในครอบครัวอดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง เนื่องจากมีอาหารไม่เพียงพอบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 38.16 อาหารเป็นปัจจัยสี่ที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต อาหารที่รับประทานเข้าไปสู่ร่างกายนั้นให้ประโยชน์ต่อร่างกายคือ ทำหน้าที่เสริมสร้างให้ร่างกายเจริญเติบโต ผู้ที่ได้รับอาหารในปริมาณเพียงพอและเหมาะสมจะทำให้มีสุขภาพแข็งแรงย่อมมีคุณภาพชีวิตที่ดี [11] แต่ถ้าร่างกายได้รับสารอาหารที่ไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย อาจจะทำให้ขาดสารอาหาร ขาดพลังงาน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง ภูมิคุ้มกันต่ำ เจ็บป่วยได้ง่าย และทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง [12] ด้านการเลือกซื้ออาหารที่มีโภชนาการดี มีความปลอดภัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุดคือ การเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าเหมาะสมกับร่างกาย รองลงมา คือ หลีกเลี่ยงอาหารที่ใส่เครื่องปรุงรสเกินความจำเป็น เช่น ผงชูรส และในการซื้ออาหารแต่ละครั้ง เลือกซื้ออาหารหลายประเภท เช่นเนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้ ซึ่งสอดคล้องกับ กระทรวงสาธารณสุข [13] ที่ระบุว่า การเลือกซื้ออาหารที่ถูกสุขลักษณะ ต้องคำนึงถึง หลัก 3 ป. ได้แก่ ปลอดภัย ประโยชน์ และประหยัด ซึ่ง ปลอดภัย คือ ต้องเลือกซื้ออาหารที่ได้มาตรฐาน สะอาด ปลอดภัย ผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้ โดยมีลักษณะ สี สัน กลิ่น รสชาติ ตามธรรมชาติ ในกรณีที่เป็นอาหารที่มีการควบคุมตามกฎหมาย จะต้องมีการ์เครื่องหมาย/สัญลักษณ์ แสดงให้เห็น เช่น เครื่องหมาย ออย. เครื่องหมาย มอก. ที่สำคัญคือ จะต้องเลือกซื้ออาหารที่ใหม่ สดโดยดูจากวันที่ผลิต หรือ วันหมดอายุบนฉลากบรรจุอาหารเป็นสำคัญ ประโยชน์ คือ ต้องเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่า คุณประโยชน์ทางโภชนาการ การเลือกซื้ออาหารบริโภคต้องคำนึงถึงคุณค่าอาหารให้ครบ

ถ้วน เหมาะสมกับความต้องการ และประหยัด คือ ต้องเลือกซื้ออาหารตามฤดูกาลที่ผลิตในท้องถิ่นเพื่อจะได้อาหารที่มีคุณภาพดี ราคาถูก หาซื้อได้สะดวก [14]

จากการศึกษา แนวทางการสร้างความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือน พบว่า ประชาชนมีแนวทางการสร้างความมั่นคงทางอาหารอยู่ในระดับมากเป็นส่วนใหญ่ เมื่อประชาชนมีแนวทางการสร้างความมั่นคงทางอาหาร ก็จะสามารถเพิ่มระดับความมั่นคงทางอาหารได้ [1] โดย ด้านการพึ่งพาตนเอง กลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยอย่างยิ่ง กับการวางแผนก่อนการซื้ออาหารจะช่วยให้ประมาณค่าใช้จ่ายและได้ของตามความจำเป็น สำหรับการเลือกซื้อสินค้าและบริการเพื่อสนองความต้องการและความจำเป็นในการดำเนินชีวิต การวางแผนการใช้จ่ายที่แน่นอนชัดเจนจะสามารถทำให้ประหยัดค่าใช้จ่าย โดยสำรวจจำนวนเงินที่มีอยู่แล้วจัดสรรค่าใช้จ่าย เลือกซื้อจากสิ่งที่เป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต เช่น อาหาร เสื้อผ้า และยารักษาโรคก่อนสิ่งฟุ่มเฟือยอื่น ๆ ที่จำเป็นน้อยกว่า นอกจากนั้นในการเลือกซื้อสินค้าและบริการอาจมีการปรับเปลี่ยนได้ตามความจำเป็นของสมาชิกแต่ละคนในครอบครัว [15] กลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยอย่างยิ่งรองลงมา คือ การนำอาหารมาแปรรูปหรือถนอมอาหาร เช่น การตากแห้ง เป็นการสำรองอาหารในครอบครัว ซึ่งการถนอมอาหาร เป็นการเก็บรักษาอาหารไว้ให้ได้นานโดยไม่ทำให้อาหารนั้นเกิดการเสื่อมเสียและยังคงอยู่ในสภาพที่เป็นที่ยอมรับของผู้บริโภค การถนอมอาหารมีประโยชน์และมีความสำคัญหลายอย่าง เช่น ช่วยบรรเทาความขาดแคลนอาหาร เช่น การเก็บรักษาและแปรรูปอาหารในยามสงคราม เกิดภัยธรรมชาติ เกิดภาวะแห้งแล้ง ผลิตปศุสัตว์ ช่วยให้เกิดการกระจายอาหาร เพราะในบางประเทศไม่สามารถผลิตอาหารให้เพียงพอต่อความต้องการของประชากรได้ จึงจำเป็นต้องอาศัยอาหารจากแหล่งผลิตอื่นช่วยให้มีอาหารบริโภคนอกฤดูกาล เช่น เมื่อพ้นฤดูการผลิตของผลิตผลเกษตรนั้นๆไปแล้ว ก็ยังสามารถนำผลิตภัณฑ์ที่เก็บไว้มาบริโภคได้ ใช้อาหารเหลือให้เกิดประโยชน์ ช่วยให้เกิดความสะดวกในการขนส่งอาหารที่ไม่เน่าเสีย สามารถพกพาไปที่ห่างไกลได้ ช่วยยืดอายุการเก็บอาหารไว้ให้ได้นานเพราะอาหารที่ผ่านการแปรรูปเพื่อการถนอมอาหารไว้จะมีอายุการเก็บที่ยาวนานกว่าอาหารสด ช่วยเพิ่มมูลค่าผลผลิตทางการเกษตรและลดปัญหาผลผลิตล้นตลาด [16] และกลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยมากกับการจดย่อยการรับ-จ่ายภายในครอบครัวจะทำให้ควบคุมค่าใช้จ่ายได้ ทั้งนี้การทำบัญชีรายรับรายจ่าย เป็นหนึ่งในการมีระบบการจัดการที่ดี เพื่อให้มีอาหารเพียงพอกับความต้องการ

บริโภค ภายในครัวเรือนและชุมชน เป็นเกณฑ์ชีวิตที่จะนำไปสู่ความมั่นคงทางอาหารระดับชุมชน ทำให้ประชาชนมีระดับความมั่นคงทางอาหารที่เพิ่มขึ้น [17]

ด้านการสนับสนุนทางสังคม กลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยอย่างยิ่ง คือ การพบปะสังสรรค์ หรือพูดคุยปรึกษาหารือกันระหว่างคนในชุมชน ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง เพื่อนบ้าน เรื่องข้อมูลข่าวสารการทำมาหากินจะทำให้มีแนวทางในการสร้างความมั่นคงทางอาหารมากขึ้น และการให้หรือแลกเปลี่ยนอาหาร สิ่งของ เงินทองระหว่างคนในชุมชน ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง เพื่อนบ้าน เป็นการแสดงความเอื้อเฟื้อที่ดีต่อกัน การสนับสนุนทางสังคมเป็นความรู้สึนึกคิดหรือความเข้าใจเกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์กันระหว่างบุคคลรวมถึงการได้รับความช่วยเหลือ คำแนะนำและสิ่งของต่างๆ จากกลุ่มบุคคลทางสังคมที่เป็นแหล่งประโยชน์ส่วนบุคคล ทำให้ได้รับรู้ว่าได้รับความรักใคร่ผูกพัน ได้รับความช่วยเหลือคำแนะนำและสิ่งของทำให้รู้สึกว่ามีคนรักและคนสนใจ มีคนยกย่องเห็นคุณค่า รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีความผูกพันซึ่งกันและกัน [18] ด้านการสร้างความเข้าใจภายในครอบครัว กลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยอย่างยิ่งมากที่สุดกับการลดการซื้ออาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายจะทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายและช่วยสร้างการบริโภคอาหารที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับ กระทรวงสาธารณสุข [13] ในประเด็นเกี่ยวกับการเลือกซื้ออาหารที่ต้องเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่า คุณประโยชน์ทางโภชนาการ การเลือกซื้ออาหารบริโภคต้องคำนึงถึงคุณค่าอาหารให้ครบถ้วน เหมาะสมกับความต้องการจะทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายได้ รองลงมาคือ การแนะนำครอบครัวให้บริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าอาหารราคาแพงแต่คุณค่าน้อย เป็นการสร้างนิสัยการบริโภคที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับ ชานาญกาญจนกุลสิต [19] ที่กล่าวว่า คนที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงจะเป็นพื้นฐานของความสุขทั้งปวง แต่คนเราจะมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงได้นั้นจำเป็นต้องรับประทานอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วนและปริมาณเพียงพอซึ่งเราเรียกว่า บริโภคอาหารถูกต้องตามหลักโภชนาการ ด้านการหาอาชีพเสริม กลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยอย่างยิ่ง กับการอ่านหนังสือ นิตยสารต่างๆ ที่เกี่ยวกับการแนะนำอาชีพ จะทำให้เพิ่มความรู้และช่องทางหารายได้ รองลงมาคือ การประกอบอาชีพเสริมหลังงานประจำเพื่อให้ครอบครัวมีรายได้เพิ่มมากขึ้น และเห็นด้วยอย่างยิ่งที่การประกอบอาชีพเสริมไม่เป็นการเพิ่มภาระหน้าที่ ซึ่งอาชีพ หมายถึง การทำกิจกรรมการทำงาน การประกอบอาชีพที่ไม่เป็นโทษแก่สังคมและมีรายได้ตอบแทน โดยอาศัยแรงงาน ความรู้ทักษะ อุปกรณ์

เครื่องมือวิธีการแตกต่างกันไป โดยที่อาชีพเสริมเป็นอาชีพที่ทำเพื่อหารายได้นอกเหนือไปจากงานประจำ แต่อาชีพเสริมต่างๆ ไม่ใช่ว่าอาชีพที่สร้างรายได้หลักให้แก่ครอบครัว และจะต้องไม่รบกวนเวลาของอาชีพหลัก การทำอาชีพเสริมสักอาชีพหนึ่งนอกจากจะช่วยสร้างรายได้แล้ว จากรายได้ที่เพิ่มขึ้นยังช่วยให้มีเงินเก็บมากขึ้น ดังนั้นหากประชาชนมีการประกอบอาชีพเสริมนอกเหนือจากการประกอบอาชีพหลักจะทำให้เพิ่มรายได้ให้ครอบครัว สามารถเพิ่มการเข้าถึงอาหารได้อย่างเพียงพอ และเพิ่มระดับความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือนของตน [20]

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. จากผลการศึกษาที่พบว่า ประชาชนบางส่วนยังมีรายได้ที่ไม่เพียงพอต่อการเข้าถึงอาหาร ทำให้ประชาชนมีการลดปริมาณอาหารเพื่อให้สมาชิกในครอบครัวได้รับประทานอาหารครบทุกมื้อ ดังนั้น บุคคลากรที่มีความเกี่ยวข้องควรส่งเสริมทักษะในการเพิ่มแนวทางการสร้างความมั่นคงทางอาหารเพิ่มมากยิ่งขึ้น เช่น การอบรมการประกอบอาชีพเสริม เพื่อให้ประชาชนมีความมั่นคงทางอาหารที่เพิ่มมากยิ่งขึ้น

2. จากผลการศึกษาที่พบว่า ประชาชนหลักเลี้ยงอาหารที่ใส่เครื่องปรุงเกินความจำเป็น เช่น ผงชูรส ร้อยละ 42.11 แต่ยังมีอีก ร้อยละ 57.89 ที่ยังคงรับประทานอาหารที่ใส่เครื่องปรุงเกินความจำเป็น ดังนั้น จึงควรมีการรณรงค์ส่งเสริมการรับประทานอาหารที่สะอาดปลอดภัยและถูกหลักโภชนาการให้กับประชาชน

3. องค์กรระดับชุมชน หรือเกษตรกรในพื้นที่ควรมีส่วนร่วมในการสร้างความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือน เพื่อให้เกิดความเพียงพอของอาหารที่บริโภคในแต่ละมื้อ เช่น การรณรงค์การเพิ่มความหลากหลายของชนิดพืชในสวนหลังบ้าน หรือพื้นที่ว่างเปล่า การพัฒนาระบบธนาคารข้าว หรือธนาคารอาหารท้องถิ่น เพื่อแลกเปลี่ยนและแบ่งปัน อาหารภายในชุมชน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาความรู้เรื่องโภชนาการ อาหารสะอาด ปลอดภัย คุณค่าทางโภชนาการ และสิ่งแวดล้อมของประชาชนในครัวเรือน เพื่อให้เกิดความตระหนักและปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมให้ถูกสุขลักษณะ

2. ควรศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือน เพื่อหาปัจจัยที่เป็นสาเหตุให้เกิดการเพิ่มหรือลดระดับความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือน

3. ควรศึกษาความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือนของประชาชนในพื้นที่ชนบท ทั้งนี้เนื่องจากสภาพสิ่งแวดล้อมและเศรษฐกิจของคนในชุมชนเมืองและชนบทจะมีความแตกต่างกัน เพื่อศึกษาความต่างของความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือนของประชาชนในแต่ละพื้นที่เพื่อการแก้ไขปัญหาที่ตรงกับกลุ่มเป้าหมาย

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณผู้นำชุมชน และประชาชนกลุ่มตัวอย่างบ้านเมืองหมื่นน้อย ตำบลกวนวัน อำเภอเมือง จังหวัดหนองคายทุกท่าน ที่กรุณาใช้เวลาและให้ความร่วมมือในการสอบถามสัมภาษณ์ในการวิจัยครั้งนี้จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี และขอขอบคุณ Assistant Professor Betsy Gilliland: Department of Second Language, University of Hawaii at Manoa ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบความถูกต้องของภาษา

เอกสารอ้างอิง

- [1] จูติพร โชติดี. 2552. ความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือนของผู้มีรายได้น้อยในเขตกรุงเทพมหานคร สารนิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- [2] นนทกานต์ จันทร์อ่อน. 2557. ความมั่นคงทางอาหารของประเทศไทย. http://library.senate.go.th/document/Ext7091/7091777_0002.PDF. 25 เมษายน.
- [3] วิมลพัชร ประเสริฐศักดิ์. 2556. แนวคิดและนิยามของความมั่นคงทางอาหาร. <http://www.polsci.tu.ac.th/fileupload/36/24.pdf>. 20 กรกฎาคม.
- [4] Coleman-Jensen, Alisha, Mark Nord, and Anita Singh. 2013. **Household Food Security in the United States in 2012**, ERR-155, U.S. Department of Agriculture, Economic Research Service, September 2013. <http://www.ers.usda.gov>. 24 June.
- [5] ดุจเดือน ศศนาวิณ. 2556. กรอบยุทธศาสตร์การจัดการด้านอาหารของประเทศไทย. http://www.acfs.go.th/foodsafety/food_management.pdf. 20 กรกฎาคม

- [6] เกษตรและสหกรณ์, กระทรวง. 2556. **สำรวจความยากจนในประเทศไทย**. http://www.moac.go.th/ewt_news.php?nid=10297&filename=index. 30 กรกฎาคม.
- [7] สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2556. **ความยากจนของประเทศไทย**. <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/service/servstat.html>. 30 กรกฎาคม.
- [8] เทศบาลตำบลกวนวัน. 2557. **ข้อมูลทั่วไป**. <http://www.tambonkhunwan.go.th/index.php>. 25 เมษายน.
- [9] ภัทร อิมโธฐ. 2550. **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดูแลที่บ้านของญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง**. วิทยานิพนธ์พยาบาล ศาสตรมหาบัณฑิต : มหาวิทยาลัยคริสเตียน.
- [10] นวลน้อย ตรีรัตน์. 2551. **ความมั่นคงทางอาหาร**. มติชนรายวัน. ; 6 (คอลัมน์ 1). 14 พฤษภาคม.
- [11] ธัญญมัย แฉล้มเขตต์. 2557. **ประโยชน์ของอาหาร**. <http://www.l3nr.org/posts/148215>. 25 เมษายน.
- [12] วสุ ญ่สงแสง. 2552. **ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ การบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการของบุคลากรทางสุขภาพ**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- [13] สาธารณสุข, กระทรวง. 2556. **สารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวัน**. <http://www.anamai.moph.go.th/main.php?filename=index>. 6 ธันวาคม.
- [14] มงกุฎการ เจริญรอย. 2553. **พฤติกรรมทางเลือกซื้ออาหารของประชาชนในเขตเทศบาลนครอุบลราชธานี**. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต : มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- [15] สุรนาถ ปุชนิยพงศกร. 2556. **การประกอบอาชีพ**. <https://sites.google.com/site/summer2555so/good/kar-ngan-xachiph-thi-chxb-4-reuxng>. 25 มีนาคม.
- [16] เยาวพา สุวัตติ. 2556. **การถนอมอาหาร**. https://www.gpo.or.th/rdi/html/preserve_food.html. 20 กรกฎาคม.
- [17] สุธานี มะลิพันธ์. 2552. **ความมั่นคงทางอาหารของชาวลัวะบ้านป่าก่า อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต : มหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าธนบุรี.

- [18] ชนิสรา ปัญญาเริง, ธนารักษ์ สุวรรณประพิศ และ
วิลาวัลย์ เตือนราษฎร์. 2551. “เครือข่ายทางสังคม
และแรงสนับสนุนทางสังคมของผู้ป่วยโรคปอด
อุดกั้นเรื้อรัง”. พยาบาลสาร. : 35(2),93-103.
- [19] ชำนาญ กาญจนกุลสิต. 2557. การรับประทานอาหาร.
<http://m408.blogspot.com/2010/01/9.html>.
30 เมษายน.
- [20] กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น. 2549. **มาตรฐาน
การส่งเสริมอาชีพ**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา
ลาดพร้าว.