Journal of Management Science Research, Surindra Rajabhat University,
Vol.10 No.3 September – December 2026

หลักฐานเชิงประจักษ์ของการรู้เท่าทันฉลากโภชนาการในฐานะปัจจัยกำหนดการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแปรรูปของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร

Empirical Evidence of Nutrition Label Literacy as a Determinant of Processed Food Purchase Decision-Making Among Higher Education Students in Bangkok Metropolitan Area

สรัช ทองงาม[1*] เปรมระพี อุยมาวีรหิรัญ[2] ธันวา สุทธิชาติ[3]
ธีระพงษ์ ฐานะ[4] ธีรพล ชมชื่น[5] ชัชวรรณ วิชัยดิษฐ์[6] และอาวีวุฒิ ยงสุวรรณ[7]
Sarat Thongngam[1*], Premraphi Ooaymaweerahirun[2] Tunwa Suthichart[3]
Teerapong Tana[4] Theerapon Chomchuen[5] Chatchawun Vichaidithand[6] and Arweewut Yongsuwan[7]

Received:
April 2nd,2026.

Revised:
May 21th,2026

Accepted:
November 16th,2026

DOI:
10.65205/jmsr.2026.e286383

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาลักษณะประชากรศาสตร์ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร 2) ศึกษาระดับการรู้เท่าทันฉลากโภชนาการของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร 3) ศึกษาระดับพฤติกรรมการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแปรรูปของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร และ 4) วิเคราะห์อิทธิพลของการรู้เท่าทันฉลากโภชนาการในฐานะปัจจัยกำหนดการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแปรรูปของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณแบบสำรวจ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 420 คน คัดเลือกโดยวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัย พบว่า 1) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (ร้อยละ 56.7) อายุ 20–21 ปี (ร้อยละ 36.2) มีรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาทต่อเดือน (ร้อยละ 47.1) และพักอาศัยในหอพัก (ร้อยละ 48.3) 2) นักศึกษามีระดับการรู้เท่าทันฉลากโภชนาการโดยรวมอยู่ในระดับมาก (= 3.97) โดยด้านการอ่านฉลากโภชนาการทั่วไปมีค่าเฉลี่ยสูงสุด (= 4.30) และด้านความเข้าใจและการใช้ข้อมูลจากฉลากมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (= 3.56) 3) นักศึกษามีระดับพฤติกรรมการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแปรรูปโดยรวมอยู่ในระดับมาก (= 3.92) โดยพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารแปรรูปที่มีข้อมูลโภชนาการครบถ้วนมีค่าเฉลี่ยสูงสุด (= 4.32) ในขณะที่พฤติกรรมการซื้อโดยไม่พิจารณาข้อมูลบนฉลากมีค่าเฉลี่ยต่ำสุดและอยู่ในระดับปานกลาง (= 3.45) 4) การรู้เท่าทันฉลากโภชนาการทั้ง 5 ด้านสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแปรรูปได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (R^2 = 0.553, F = 102.352, p = .000) โดยอธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 55.3 ทั้งนี้ พบว่า 4 ด้านมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแปรรูปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: ฉลากโภชนาการ การตัดสินใจเลือกซื้อ อาหารแปรรูป นักศึกษา หลักฐานเชิงประจักษ์

[1-3] อาจารย์, สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
Lecturer, Foods and Nutrition Program, Faculty of Home Economics Technology, Rajamangala University of Technology Phra Nakhon
[4] นักวิชาการศึกษา, คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
Academic Officer, Faculty of Industrial Textiles and Fashion Design, Rajamangala University of Technology Phra Nakhon
[5] นักวิชาการศึกษา, กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
Academic Officer, Division of Student Development, Rajamangala University of Technology Phra Nakhon
[6] นักกำหนดอาหารวิชาชีพ, ฝ่ายโภชนวิทยาและโภชนบำบัด โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
Registered Dietitian, Dietetics and Diet Therapy, King Chulalongkorn Memorial Hospital
[7] นักวิจัย, ศูนย์พันธุวิศวกรรมและเทคโนโลยีชีวภาพแห่งชาติ (ไบโอเทค)
Researcher, National Center for Genetic Engineering and Biotechnology (BIOTEC)
* Corresponding author and email: sarat.t@rmutp.ac.th

Abstract

This article aimed to study 1) the demographic characteristics of Higher education students in the Bangkok Metropolitan Region, 2) the level of nutrition label literacy, 3) the level of purchase decision-making behavior for processed food, and 4) the influence of nutrition label literacy as a determinant of purchase decision-making for processed food among Higher education students in the Bangkok Metropolitan Region. The sample consisted of 420 higher education students selected through convenience sampling. Data were collected using a 5-point Likert scale questionnaire and analyzed by descriptive statistics and multiple regression analysis. The research results were found as follows: 1) The majority of the sample were male (56.7%), aged 20–21 years (36.2%), with a monthly income below 5,000 baht (47.1%), and residing in dormitories (48.3%). 2) The overall level of nutrition label literacy was at a high level ($\overline{X}$ = 3.97). The dimension with the highest mean was general nutrition label reading ($\overline{X}$ = 4.30), while the dimension with the lowest mean was understanding and applying label information ($\overline{X}$ = 3.56). 3) The overall level of purchase decision-making behavior for processed food was at a high level ($\overline{X}$ = 3.92). The behavior with the highest mean was selecting processed food with complete nutritional information ($\overline{X}$ = 4.32), while purchasing without considering label information had the lowest mean at a moderate level ($\overline{X}$ = 3.45). 4) All five dimensions of nutrition label literacy collectively predicted purchase decision-making for processed food at a statistically significant level (R^2 = 0.553, F = 102.352, p = .000), explaining 55.3% of the variance. However, only four dimensions showed statistically significant influences at the .05 level

Keywords: Nutrition Label, purchase decision-making, processed food, Higher education students, empirical evidence

บทนำ

ในยุคที่มีการขยายตัวอย่างรวดเร็วของอุตสาหกรรมอาหารแปรรูปและการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของประชากรในเขตเมืองส่งผลให้การบริโภคอาหารแปรรูปกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ National Statistical Office of Thailand (2024) รายงานว่า ครัวเรือนไทยมีค่าใช้จ่ายด้านอาหารแปรรูปเพิ่มขึ้นร้อยละ 15 ในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา โดยเฉพาะในเขตเมือง ซึ่งสะท้อนถึงแนวโน้มการพึ่งพาอาหารแปรรูปที่เพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในขณะที่องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2025) ระบุว่าการบริโภคอาหารแปรรูปสูงที่มีโซเดียม น้ำตาล และไขมันเกินเกณฑ์เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่นำไปสู่โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases: NCDs) ซึ่งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้นของประชากรโลก กลไกสำคัญที่จะช่วยให้ผู้บริโภคตัดสินใจเลือกซื้ออาหารได้อย่างมีข้อมูลคือฉลากโภชนาการ ซึ่ง Cowburn and Stockley (2005) พบว่า แม้ผู้บริโภคส่วนใหญ่จะเห็นว่าฉลากโภชนาการมีประโยชน์ แต่มีเพียงส่วนน้อยที่สามารถตีความข้อมูลได้อย่างถูกต้อง งานวิจัยในบริบทของประเทศไทยก็ชี้ให้เห็นในทิศทางเดียวกัน โดย Bhirommuang et al. (2012) พบว่าการรับรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับฉลากอาหารมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับพฤติกรรมการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร และ Thongngam et al. (2024) พบว่าผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานครให้เหตุผลหลักในการซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีสัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพว่ามีคุณค่าทางโภชนาการร้อยละ 29.50

กรุงเทพมหานครในฐานะเมืองหลวงและศูนย์กลางของสถาบันอุดมศึกษาชั้นนำของประเทศ เป็นพื้นที่ที่มีความเข้มข้นของการบริโภคอาหารแปรรูปสูงที่สุดแห่งหนึ่ง โดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษาระดับอุดมศึกษาซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงในการพึ่งพาอาหารแปรรูปสูงเป็นพิเศษ เนื่องจากต้องพักอาศัยนอกบ้านและจัดหาอาหารด้วยตนเองภายใต้ข้อจำกัดด้านเวลาและงบประมาณ Bangkok Metropolitan Administration (2025) รายงานว่านักศึกษาในเขตกรุงเทพ มหานครส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในที่พักเช่าใกล้มหาวิทยาลัย ซึ่งล้วนเป็นบริบทที่ส่งผลให้นักศึกษากลุ่มนี้มีแนวโน้มบริโภคอาหารแปรรูปในชีวิตประจำวันมากกว่ากลุ่มอื่น นอกจากนี้ นักศึกษาระดับอุดมศึกษายังเป็นกลุ่มที่อยู่ในช่วงวัยที่พฤติกรรมการบริโภคกำลัง

ก่อตัวและสามารถปรับเปลี่ยนได้ คณะผู้วิจัยในฐานะที่มีประสบการณ์ทำงานด้านการส่งเสริมสุขภาพ โภชนาการ และพฤติกรรมการบริโภคในกลุ่มนักศึกษา พบว่านักศึกษาจำนวนมากมีพฤติกรรมการอ่านฉลากโภชนาการ แต่ยังขาดความเข้าใจในการตีความและนำข้อมูลมาใช้ตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Jaisaard et al., 2025)

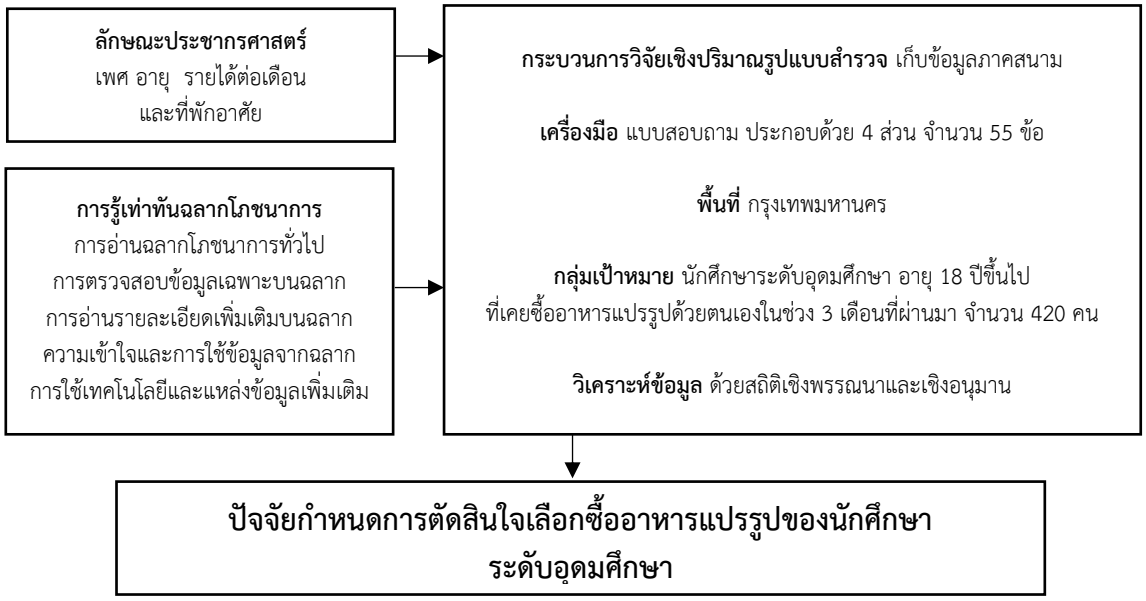
แม้งานวิจัยที่ผ่านมาจะชี้ให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ฉลากโภชนาการกับพฤติกรรมการซื้ออาหาร แต่ยังขาดช่องว่างองค์ความรู้ที่สำคัญ ได้แก่ ยังไม่มีการศึกษาที่ครอบคลุมการรู้เท่าทันฉลากโภชนาการอย่างเป็นระบบในเชิงพหุมิติ กล่าวคือ ยังไม่มีงานวิจัยที่วัดการรู้เท่าทันฉลากโภชนาการครอบคลุมทุกด้าน ได้แก่ การอ่านฉลากทั่วไป การตรวจสอบข้อมูลเฉพาะ การอ่านรายละเอียดเพิ่มเติม ความเข้าใจและการใช้ข้อมูล และการใช้เทคโนโลยีเสริม ยังขาดหลักฐานเชิงประจักษ์ที่พิสูจน์ความเป็นปัจจัยกำหนดของการรู้เท่าทันฉลากโภชนาการที่มีต่อการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแปรรูปในเชิงสถิติเชิงอนุมาน และยังไม่มีการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครซึ่งเป็นกลุ่มเสี่ยงที่มีลักษณะเฉพาะด้านข้อจำกัดทางรายได้และการพึ่งพาอาหารแปรรูปอย่างเป็นระบบ การวิจัยครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์มุ่งเน้นการศึกษาระดับการรู้เท่าทันฉลากโภชนาการ ระดับพฤติกรรมการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแปรรูป เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์อิทธิพลของการรู้เท่าทันฉลากโภชนาการในฐานะปัจจัยกำหนดการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแปรรูปของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยดำเนินการวิจัยเชิงปริมาณแบบสำรวจกับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับอุดมศึกษา และได้ออกแบบกรอบแนวคิดการวิจัยอิงตามแนวคิดการรู้เท่าทันสุขภาพ (Health Literacy) ของ Nutbeam (2000) และทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Theory of Planned Behavior) ของ Ajzen (1991) ซึ่งบทความวิจัยนี้จึงได้นำเสนอข้อมูลในรูปแบบของหลักฐานเชิงประจักษ์ที่เกี่ยวข้องกับ การรู้เท่าทันฉลากโภชนาการในฐานะปัจจัยกำหนดการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแปรรูปของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครอย่างครอบคลุม ตั้งแต่การทบทวนวรรณกรรม ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้อง กรอบแนวคิดการวิจัย วิธีดำเนินการวิจัย ผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ซึ่งผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้คาดว่าจะเป็นประโยชน์ในเชิงวิชาการในการสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับการรู้เท่าทันฉลากโภชนาการในฐานะปัจจัยกำหนดพฤติกรรมผู้บริโภค และเป็นแนวทางระดับนโยบายสำหรับหน่วยงานภาครัฐและสถาบันการศึกษาในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการรู้เท่าทันฉลากโภชนาการในกลุ่มนักศึกษาเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแปรรูปที่รอบคอบและส่งเสริมสุขภาพที่ดีในระยะยาวอย่างยั่งยืนสืบไป

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาลักษณะประชากรศาสตร์ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาระดับการรู้เท่าทันฉลากโภชนาการของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร
3. เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแปรรูปของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร
4. เพื่อวิเคราะห์อิทธิพลของการรู้เท่าทันฉลากโภชนาการในฐานะปัจจัยกำหนดการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแปรรูปของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร

กรอบแนวคิดในการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณในรูปแบบการสำรวจ (Quantitative Survey Research) ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิด การวิจัยตามแนวคิด/ทฤษฎี ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ของ Nutbeam (2000) และทฤษฎีพฤติกรรมตามแบบแผน (Theory of Planned Behavior) ของ Ajzen (1991) ประกอบด้วย ตัวแปรต้น คือ การรู้เท่าทันฉลากโภชนาการ ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแปรรูป ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาระดับอุดมศึกษาทั้งระดับปริญญาตรี ปริญญาโท และปริญญาเอก มีอายุ 18 ปีขึ้นไป กำลังศึกษาอยู่ในสถาบันการศึกษาที่ตั้งอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร เคยซื้ออาหารแปรรูปด้วยตนเองในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา โดยใช้สูตรของ Cochran (1977) เพื่อคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างเนื่องจากไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำ 385 คน และเพิ่มกลุ่มตัวอย่างสำรองร้อยละ 10 เพื่อป้องกันแบบสอบถามที่ไม่สมบูรณ์ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับอุดมศึกษา จำนวน 420 คน ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) ซึ่งเป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับการศึกษากลุ่มประชากรที่ไม่มีกรอบตัวอย่างที่ชัดเจน และช่วยให้สามารถเข้าถึงกลุ่มตัวอย่างได้อย่างรวดเร็วและครอบคลุมพื้นที่หลากหลาย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและคุณภาพของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยอาศัยกรอบแนวคิดการรู้เท่าทันสุขภาพของ Nutbeam (2000) และทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนของ Ajzen (1991) ประกอบกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ปรับปรุงจากแนวคิดของ Cowburn และ Stockley (2005) แบบสอบถามประกอบด้วย 4 ส่วน รวมทั้งสิ้น 55 ข้อ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลลักษณะประชากรศาสตร์ จำนวน 4 ข้อ เป็นคำถามแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ต่อเดือน และที่พักอาศัย

ส่วนที่ 2 การรู้เท่าทันฉลากโภชนาการ จำนวน 35 ข้อ แบ่งเป็น 5 ด้าน ได้แก่ (1) การอ่านฉลากโภชนาการทั่วไป (2) การตรวจสอบข้อมูลเฉพาะบนฉลากโภชนาการ (3) การอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมบนฉลาก (4) ความเข้าใจและการใช้ข้อมูลจากฉลาก และ (5) การใช้เทคโนโลยีและแหล่งข้อมูลเพิ่มเติม วัดด้วยมาตราส่วนประมาณค่า Likert 5 ระดับ โดย 5 หมายถึง มากที่สุด 4 หมายถึงมาก 3 หมายถึงปานกลาง 2 หมายถึงน้อย และ 1 หมายถึงน้อยที่สุด

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแปรรูป จำนวน 15 ข้อ วัดด้วยมาตราส่วนประมาณค่า Likert 5 ระดับในลักษณะเดียวกัน

ส่วนที่ 4 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม จำนวน 1 ข้อ เป็นคำถามปลายเปิด

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือดำเนินการ 2 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item-Objective Congruence: IOC) ได้ค่าระหว่าง 0.60–1.00 ทุกข้อ (ค่าที่ยอมรับได้ต้องไม่ต่ำกว่า 0.50) (Rovinelli & Hambleton, 1977) และ 2) การทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 30 คน แล้วหาค่าสัมประสิทธิ์ครอนบาคแอลฟา (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่า 0.81 ซึ่งอยู่ในระดับที่ยอมรับได้ (เกณฑ์ที่ยอมรับได้ต้องมีค่าไม่ต่ำกว่า 0.70) (Nunnally, 1978)

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย

1) ทบทวนวรรณกรรมและกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย 2) สร้างและตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถาม โดยผ่านการประเมิน IOC จากผู้เชี่ยวชาญ การทดลองใช้ การทดสอบความเชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์ครอนบาคแอลฟา 3) เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างในช่วงเดือนตุลาคม พ.ศ. 2568 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2569 โดยใช้ 2 ช่องทาง ได้แก่ การเก็บข้อมูลภาคสนาม ลงพื้นที่เก็บข้อมูลโดยตรง ณ บริเวณรอบสถาบันอุดมศึกษา แหล่งชุมชน และห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร โดยอธิบายวัตถุประสงค์การวิจัยและขอความยินยอมก่อนให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง และการเก็บข้อมูลออนไลน์ ผ่านแบบสอบถามดิจิทัลที่สร้างด้วย Google Forms เผยแพร่ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ โดยกำหนดเงื่อนไขการตอบแบบสอบถามให้ครบถ้วนก่อนส่งข้อมูล 4) ตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล ลงรหัส และวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมทางสถิติครบทุกวัตถุประสงค์ 5) รายงานผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1) สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ใช้วิเคราะห์วัตถุประสงค์ที่ 1-3 ได้แก่ ความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage) สำหรับวิเคราะห์ลักษณะประชากรศาสตร์ (วัตถุประสงค์ที่ 1) ค่าเฉลี่ย (Mean:) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: SD) และการเรียงลำดับค่าเฉลี่ย สำหรับวิเคราะห์ระดับการรู้เท่าทันฉลากโภชนาการ (วัตถุประสงค์ที่ 2) และระดับพฤติกรรมการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแปรรูป (วัตถุประสงค์ที่ 3) โดยใช้เกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ยของ Likert ดังนี้ 4.51–5.00 หมายถึงมากที่สุด 3.51–4.50 หมายถึงมาก 2.51–3.50 หมายถึงปานกลาง 1.51–2.50 หมายถึงน้อย และ 1.00–1.50 หมายถึงน้อยที่สุด

2) สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ใช้วิเคราะห์วัตถุประสงค์ที่ 4 ได้แก่ การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) สำหรับวิเคราะห์อิทธิพลของการรู้เท่าทันฉลากโภชนาการ (ตัวแปรต้น 5 ด้าน) ที่มีต่อพฤติกรรมการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแปรรูป (ตัวแปรตาม) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งสิ้น 420 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยความถี่ และร้อยละ มีรายละเอียด ดังนี้

เพศ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 238 คน คิดเป็นร้อยละ 56.7 และเพศหญิง จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 43.3

อายุ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 20–21 ปี จำนวน 152 คน คิดเป็นร้อยละ 36.2 รองลงมาคือช่วงอายุ 18–19 ปี จำนวน 131 คน คิดเป็นร้อยละ 31.2 ช่วงอายุ 22–23 ปี จำนวน 113 คน คิดเป็นร้อยละ 26.9 และอายุมากกว่า 23 ปี จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 5.7 ตามลำดับ โดยกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 94.3 อยู่ในช่วงอายุ 18–23 ปี

รายได้ต่อเดือน พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท จำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 47.1 รองลงมาคือรายได้ 5,000–10,000 บาท จำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 29.0 รายได้ 10,001–20,000 บาท จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 16.2 และรายได้มากกว่า 20,000 บาท จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 7.6 ตามลำดับ โดยกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 76.2 มีรายได้ต่อเดือนไม่เกิน 10,000 บาท

ที่พักอาศัย พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่พักอาศัยในหอพัก/ อพาร์ทเม้นท์ จำนวน 203 คน คิดเป็นร้อยละ 48.3 รองลงมาพักอาศัยที่บ้าน จำนวน 159 คน คิดเป็นร้อยละ 37.9 และพักอาศัยในคอนโดมิเนียม จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 13.8 ตามลำดับ

วัตถุประสงค์ที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า การรู้เท่าทันฉลากโภชนาการของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเรียงลำดับค่าเฉลี่ย มีรายละเอียด ดังนี้

ตารางที่ 1 ระดับการรู้เท่าทันฉลากโภชนาการของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกรายด้าน

การรู้เท่าทันฉลากโภชนาการ	$\overline{X}$	SD	ระดับ	ลำดับ
การอ่านฉลากโภชนาการทั่วไป	4.30	0.547	มาก	1
การอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมบนฉลาก	4.18	0.534	มาก	2
การใช้เทคโนโลยีและแหล่งข้อมูลเพิ่มเติม	3.93	0.493	มาก	3
การตรวจสอบข้อมูลเฉพาะบนฉลากโภชนาการ	3.89	0.440	มาก	4
ความเข้าใจและการใช้ข้อมูลจากฉลาก	3.56	0.810	มาก	5
รวม	**3.96**	**0.343**	**มาก**	

จากตารางที่ 1 นักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครมีระดับการรู้เท่าทันฉลากโภชนาการโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.97, SD = 0.327) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับมากเช่นเดียวกัน โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การอ่านฉลากโภชนาการทั่วไป ($\overline{X}$ = 4.30, SD = 0.547) รองลงมา คือ การอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมบนฉลาก ($\overline{X}$ = 4.18, SD = 0.534) การใช้เทคโนโลยีและแหล่งข้อมูลเพิ่มเติม ($\overline{X}$ = 3.93, SD = 0.493) และการตรวจสอบข้อมูลเฉพาะบนฉลากโภชนาการ ($\overline{X}$ = 3.89, SD = 0.440) ตามลำดับ ในขณะที่ด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ความเข้าใจและการใช้ข้อมูลจากฉลาก ($\overline{X}$ = 3.56, SD = 0.810) โดยมีรายละเอียดรายข้อ ดังนี้

การอ่านฉลากโภชนาการทั่วไป เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การอ่านฉลากโภชนาการก่อนตัดสินใจซื้ออาหารแปรรูป ($\overline{X}$ = 4.41, SD = 0.677) รองลงมา คือ การอ่านฉลากโภชนาการเฉพาะเมื่อมีเวลาเท่านั้น ($\overline{X}$ = 4.34, SD = 0.690) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ การเห็นฉลากโภชนาการแต่ไม่ได้อ่านและซื้อตามความคุ้นเคย และการอ่านฉลากโภชนาการอย่างละเอียดทั้งด้านหน้าและด้านหลังบรรจุภัณฑ์ ($\overline{X}$ = 4.24, SD = 0.767 และ SD = 0.693 ตามลำดับ)

การอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมบนฉลาก เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การตรวจสอบวันผลิตและวันหมดอายุ ($\overline{X}$ = 4.37, SD = 0.757) รองลงมา คือ การอ่านคำเตือนหรือข้อควรระวัง ($\overline{X}$ = 4.24, SD = 0.731) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ การอ่านรายการส่วนผสมก่อนตัดสินใจซื้อ ($\overline{X}$ = 4.08, SD = 0.756)

การใช้เทคโนโลยีและแหล่งข้อมูลเพิ่มเติม เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การมองหาข้อความหรือสัญลักษณ์เกี่ยวกับมาตรฐาน เช่น อย. มอก. และ Healthier Choice ($\overline{X}$ = 4.15, SD = 0.709) รองลงมา คือ การอ่านรายละเอียดด้านหลังเพิ่มเติมเมื่อเห็นฉลากหน้าแพ็ค ($\overline{X}$ = 3.98, SD = 0.709) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ การใช้แอปพลิเคชันสแกนบาร์โค้ด เช่น Food Switch และ MyFitnessPal เพื่อดูข้อมูลโภชนาการ ($\overline{X}$ = 3.73, SD = 0.795)

การตรวจสอบข้อมูลเฉพาะบนฉลากโภชนาการ เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การตรวจสอบค่าพลังงานแคลอรี ($\overline{X}$ = 4.10, SD = 0.740) รองลงมา คือ การตรวจสอบปริมาณไขมันทั้งหมด ($\overline{X}$ = 3.98, SD = 0.706) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ การตรวจสอบปริมาณไขมันทรานส์ ($\overline{X}$ = 3.66, SD = 0.880)

ความเข้าใจและการใช้ข้อมูลจากฉลาก เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การตรวจสอบขนาดหน่วยบริโภคและเทียบกับปริมาณที่บริโภคจริง ($\overline{X}$ = 3.91, SD = 0.877) รองลงมา คือ การเปรียบเทียบฉลากโภชนาการ

ระหว่างผลิตภัณฑ์ที่คล้ายกันก่อนตัดสินใจซื้อ ($\overline{X}$ = 4.03, SD = 0.700) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ การสังเกตและเข้าใจค่า %Daily Value (%DV) หรือ %GDA ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 3.18, SD = 1.392) และการนำค่า %DV มาประกอบการตัดสินใจ ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน ($\overline{X}$ = 3.35, SD = 1.342)

วัตถุประสงค์ที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแปรรูปของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเรียงลำดับค่าเฉลี่ย มีรายละเอียด ดังนี้

ตารางที่ 2 ระดับพฤติกรรมการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแปรรูปของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร

พฤติกรรมการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแปรรูป	$\overline{X}$	SD	ระดับ	ลำดับ
เลือกซื้ออาหารแปรรูปที่มีข้อมูลโภชนาการครบถ้วน	4.32	0.69	มาก	1
เลือกอาหารโดยเปรียบเทียบคุณค่าโภชนาการระหว่างยี่ห้อ	4.17	0.70	มาก	2
เลือกอาหารที่มีปริมาณโซเดียมและน้ำตาลต่ำ	4.15	0.79	มาก	3
ซื้ออาหารแปรรูปโดยพิจารณาจากปริมาณสารอาหาร	4.00	0.73	มาก	4
เลือกผลิตภัณฑ์ที่ระบุว่าไม่มีการเติมน้ำตาล ไม่มีวัตถุกันเสีย	3.95	0.69	มาก	5
เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีเครื่องหมายรับรองคุณภาพมาตรฐาน	3.93	0.72	มาก	6
ให้ความสำคัญกับฉลากโภชนาการมากกว่าราคา	3.91	0.75	มาก	7
ใช้ข้อมูลจากฉลากร่วมกับโฆษณารีวิวออนไลน์ก่อนซื้อ	3.90	0.69	มาก	8
หลีกเลี่ยงสินค้าที่มีรายการส่วนผสมยาวหรือสารเติมแต่งมาก	3.89	0.72	มาก	9
เชื่อมั่นข้อมูลบนฉลากและใช้ประกอบการตัดสินใจซื้อ	3.86	0.70	มาก	10
ให้ความสำคัญกับฉลากหน้าแพ็กมากกว่าฉลากด้านหลัง	3.86	0.73	มาก	10
เลือกอาหารจากโปรโมชั่นมากกว่าข้อมูลโภชนาการ	3.81	0.71	มาก	12
ปรับขนาดการบริโภคให้สอดคล้องกับขนาดหน่วยบริโภค	3.78	0.71	มาก	13
ขอคำแนะนำจากคนใกล้ชิดหากฉลากไม่ชัดเจน	3.78	0.77	มาก	13
ซื้อโดยไม่พิจารณาแม้ฉลากแสดงข้อมูล	3.45	0.96	ปานกลาง	15
รวม	**3.92**	**0.37**	**มาก**	

จากตารางที่ 2 นักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครมีระดับพฤติกรรมการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแปรรูปโดยรวม อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.92, SD = 0.366) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า พฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การเลือกซื้ออาหารแปรรูปที่มีข้อมูลโภชนาการครบถ้วน ($\overline{X}$ = 4.32, SD = 0.687) รองลงมา คือ การเลือกอาหารโดยเปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการระหว่างยี่ห้อ ($\overline{X}$ = 4.17, SD = 0.701) และการเลือกอาหารที่มีปริมาณโซเดียมและน้ำตาลต่ำ ($\overline{X}$ = 4.15, SD = 0.791) ตามลำดับ ในขณะที่พฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อยู่ในระดับปานกลางเพียงข้อเดียว คือ การซื้ออาหารโดยไม่พิจารณาข้อมูลบนฉลากแม้ว่าจะมีข้อมูลแสดงอยู่ ($\overline{X}$ = 3.45, SD = 0.959)

วัตถุประสงค์ที่ 4 ผลการวิจัยพบว่า การรู้เท่าทันฉลากโภชนาการในฐานะปัจจัยกำหนดการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแปรรูปของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร วิเคราะห์ข้อมูลด้วยถดถอยพหุคูณ มีรายละเอียด ดังนี้

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์การรู้เท่าทันฉลากโภชนาการในฐานะปัจจัยกำหนดการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแปรรูปของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร

การรู้เท่าทันฉลากโภชนาการ	B	Std. Error	Beta (β)	t	P
ค่าคงที่ (Constant)	1.083	0.157		6.905	.000
การอ่านฉลากโภชนาการทั่วไป	0.028	0.023	0.042	1.228	.220
การตรวจสอบข้อมูลเฉพาะบนฉลากโภชนาการ	0.248	0.034	0.298	7.245	.000*
การอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมบนฉลาก	0.056	0.024	0.082	2.401	.017*
ความเข้าใจและการใช้ข้อมูลจากฉลาก	0.081	0.017	0.180	4.808	.000*
การใช้เทคโนโลยีและแหล่งข้อมูลเพิ่มเติม	0.311	0.029	0.419	10.902	.000*
$R = .744$, $R^2 = .553$, Adjusted $R^2 = .547$, Std. Error of the Estimate = .245, $F = 102.352$, Sig. = .000*					

หมายเหตุ * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ เพื่อศึกษาอิทธิพลของการรู้เท่าทันฉลากโภชนาการทั้ง 5 ด้านที่มีต่อการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแปรรูปของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแปรรูปได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F(5, 414) = 102.352$, $p = .000$) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) เท่ากับ .744 และสามารถอธิบายความแปรปรวนของตัวแปรตามได้ร้อยละ 55.3 ($R^2 = .553$, Adjusted $R^2 = .547$) โดยมีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการพยากรณ์เท่ากับ .245

ซึ่งการวิเคราะห์อิทธิพลของการรู้เท่าทันฉลากโภชนาการแต่ละด้าน พบว่า 4 ด้านมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแปรรูปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่

1. การใช้เทคโนโลยีและแหล่งข้อมูลเพิ่มเติม มีอิทธิพลเชิงบวกต่อการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแปรรูปมากที่สุด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\beta = 0.419$, $t = 10.902$, $p = .000$) หมายความว่า เมื่อการใช้เทคโนโลยีและแหล่งข้อมูลเพิ่มเติมเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะส่งผลให้การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแปรรูปเพิ่มขึ้น 0.311 หน่วย

2. การตรวจสอบข้อมูลเฉพาะบนฉลากโภชนาการ มีอิทธิพลเชิงบวกต่อการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแปรรูป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\beta = 0.298$, $t = 7.245$, $p = .000$) หมายความว่า เมื่อการตรวจสอบข้อมูลเฉพาะบนฉลากโภชนาการเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะส่งผลให้การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแปรรูปเพิ่มขึ้น 0.248 หน่วย

3. ความเข้าใจและการใช้ข้อมูลจากฉลาก มีอิทธิพลเชิงบวกต่อการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแปรรูป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\beta = 0.180$, $t = 4.808$, $p = .000$) หมายความว่า เมื่อความเข้าใจและการใช้ข้อมูลจากฉลากเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะส่งผลให้การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแปรรูปเพิ่มขึ้น 0.081 หน่วย

4. การอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมบนฉลาก มีอิทธิพลเชิงบวกต่อการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแปรรูป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\beta = 0.082$, $t = 2.401$, $p = .017$) หมายความว่า เมื่อการอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมบนฉลากเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะส่งผลให้การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแปรรูปเพิ่มขึ้น 0.056 หน่วย

5. การอ่านฉลากโภชนาการทั่วไป ไม่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแปรรูปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = 0.042$, $t = 1.228$, $p = .220$) ซึ่งหมายความว่า พฤติกรรมการอ่านฉลากโภชนาการในระดับทั่วไปเพียงอย่างเดียว ยังไม่เพียงพอที่จะส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแปรรูปอย่างมีนัยสำคัญ

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลการถดถอยพหุคูณ สามารถเขียนสมการพยากรณ์ได้ ดังนี้

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ

$$\hat{Y} = 1.083 + 0.248(X_2) + 0.056(X_3) + 0.081(X_4) + 0.311(X_5)$$

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน

$\hat{Z}$ = + 0.298(Z_2) + 0.082(Z_3) + 0.180(Z_4) + 0.419(Z_5)

เมื่อ X_2 และ Z_2 คือ การตรวจสอบข้อมูลเฉพาะบนฉลากโภชนาการ X_3 และ Z_3 คือ การอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมบนฉลาก X_4 และ Z_4 คือ ความเข้าใจและการใช้ข้อมูลจากฉลาก และ X_5 และ Z_5 คือ การใช้เทคโนโลยีและแหล่งข้อมูลเพิ่มเติม ตามลำดับ

สรุปและอภิปรายผล

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า นักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 420 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุอยู่ในช่วง 20–21 ปี มีรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาทต่อเดือน และพักอาศัยในหอพัก/อพาร์ทเมนท์ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยกลางของการศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งต้องย้ายออกมาพักอาศัยนอกบ้านและพึ่งพารายได้จากครอบครัวหรือทุนการศึกษาเป็นหลัก ส่งผลให้มีรายได้จำกัด ซึ่งสอดคล้องกับ Bangkok Metropolitan Administration (2025) ที่พบว่านักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในที่พักเช่าใกล้มหาวิทยาลัย เช่น แมนชั่น แฟลต อะพาร์ตเมนต์ และหอพัก รวมถึงสอดคล้องกับงานวิจัยของ Jaisaard et al. (2025) ได้ศึกษาเรื่อง ความรู้เกี่ยวกับฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในนักศึกษา ซึ่งพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีรายรับต่อเดือนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท และมีที่พักนอกมหาวิทยาลัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า นักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครมีระดับการรู้เท่าทันฉลากโภชนาการโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือการอ่านฉลากโภชนาการทั่วไป และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือความเข้าใจและการใช้ข้อมูลจากฉลาก โดยเฉพาะการสังเกตและเข้าใจค่า %Daily Value (%DV) ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษาระดับอุดมศึกษาเป็นผู้ที่ได้รับการเล่าเรียน มีการศึกษาและได้รับการปลูกฝังเรื่องการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ผ่านหลักสูตรการศึกษาตั้งแต่ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน รวมถึงสื่อสังคมออนไลน์เกี่ยวกับกระแสสุขภาพที่แพร่หลายในปัจจุบัน ทำให้นักศึกษามีความตระหนักในการอ่านฉลากก่อนซื้อสินค้า ในขณะเดียวกันการทำความเข้าใจค่า %DV ซึ่งเป็นข้อมูลเฉพาะ ยังเป็นเรื่องที่นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่คุ้นเคย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการรู้เท่าทันสุขภาพ (Health Literacy) ของ Nutbeam (2000) ที่แบ่งระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพออกเป็น
3 ระดับ ได้แก่ ระดับพื้นฐาน เชิงปฏิสัมพันธ์ และเชิงวิพากษ์ โดยการทำความเข้าใจและประยุกต์ใช้ข้อมูลโภชนาการเชิงลึกจัดอยู่ในระดับเชิงวิพากษ์ซึ่งต้องอาศัยความรู้เฉพาะด้าน และได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Bhirommuang et al. (2012) ที่พบว่าผู้บริโภคให้ความสำคัญกับข้อมูลพื้นฐานบนฉลากและค่าทางโภชนาการ และได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Thongngam et al. (2024) ที่พบว่าประชากรในเขตกรุงเทพมหานครมีการรับรู้คุณค่าเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ที่มีสัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยเฉพาะด้านคุณภาพ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าผู้บริโภคในพื้นที่ดังกล่าวให้ความสำคัญกับข้อมูลโภชนาการบนฉลากและนำไปใช้ประกอบการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารในระดับที่สูง รวมถึงสอดคล้องกับงานวิจัยของ ของ Jaisaard et al. (2025) พบว่า ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่านักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า นักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครมีพฤติกรรมการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแปรรูปโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยพฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ การเลือกซื้ออาหารแปรรูปที่มีข้อมูลโภชนาการครบถ้วน ในขณะที่พฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดอยู่ในระดับปานกลาง คือการซื้ออาหารโดยไม่พิจารณาข้อมูลบนฉลากแม้จะมีข้อมูลแสดงอยู่ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษาได้รับข้อมูลด้านโภชนาการผ่านช่องทางต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะสื่อสังคมออนไลน์ที่เผยแพร่เนื้อหาเกี่ยวกับการกินเพื่อสุขภาพ ทำให้ใส่ใจข้อมูลบนฉลากมากขึ้น แต่ในบางครั้งซื้อโดยไม่พิจารณาฉลากอาจสะท้อนถึงพฤติกรรมการซื้อที่ขับเคลื่อนด้วยความคุ้นเคยกับตราสินค้า แบรนด์หรือแรงจูงใจด้านราคาและโปรโมชั่น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด Theory of Planned Behavior ของ Ajzen (1991) ที่อธิบายว่าพฤติกรรมของผู้บริโภคได้รับอิทธิพลจากทัศนคติ บรรทัดฐานทางสังคม และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม และสอดคล้องกับแนวคิดของ Serirat (1998) ที่อธิบายว่า พฤติกรรมผู้บริโภคเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับความคิด ประสบการณ์ การซื้อและการใช้สินค้าและบริการ เพื่อตอบสนองความต้องการและความพึงพอใจของบุคคล ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการที่นักศึกษาเลือกซื้ออาหารแปรรูปที่มีข้อมูลโภชนาการครบถ้วนและเปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการระหว่างยี่ห้อนั้น ล้วนเป็นผลมาจาก

กระบวนการคิดและประสบการณ์สะสมที่ทำให้ผู้บริโภคสามารถตัดสินใจเลือกซื้อได้อย่างมีเหตุผล รวมถึงสอดคล้องกับงานวิจัยของ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Thongngam et al. (2024) ที่พบว่าประชากรในเขตกรุงเทพมหานครให้เหตุผลหลักในการซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีสัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพว่ามีคุณค่าทางโภชนาการ (ร้อยละ 29.50) แสดงให้เห็นว่าผู้บริโภคในพื้นที่ดังกล่าวให้ความสำคัญกับข้อมูลโภชนาการบนบรรจุภัณฑ์เป็นปัจจัยหลักในการตัดสินใจซื้อ ซึ่งถือเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ยืนยันทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารแปรรูปของนักศึกษาที่คำนึงถึงความครบถ้วนของข้อมูลโภชนาการ

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 4 พบว่า การรู้เท่าทันฉลากโภชนาการทั้ง 5 ด้านสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแปรรูปได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยอธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 55.3 ซึ่งถือเป็นระดับที่มีพลังในการอธิบายสูง เมื่อพิจารณาอิทธิพลของการรู้เท่าทันฉลากโภชนาการรายด้าน พบว่า 4 ด้านมีอิทธิพลเชิงบวกต่อการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแปรรูปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยด้านที่มีอิทธิพลสูงสุดคือการใช้เทคโนโลยีและแหล่งข้อมูลเพิ่มเติม รองลงมาคือการตรวจสอบข้อมูลเฉพาะบนฉลากโภชนาการ ความเข้าใจและการใช้ข้อมูลจากฉลาก และการอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมบนฉลาก ตามลำดับ ซึ่งผลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าการรู้เท่าทันฉลากโภชนาการในระดับที่ลึกและประยุกต์ใช้ได้จริงมีความสำคัญต่อการตัดสินใจซื้ออาหารแปรรูปมากกว่าการรับรู้ในระดับพื้นฐาน ซึ่งเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ที่เติมเต็มช่องว่างองค์ความรู้ที่ผ่านมาซึ่งยังขาดการพิสูจน์เชิงสถิติในมิติ ดังกล่าว แต่ทั้งนี้ที่การใช้เทคโนโลยีและแหล่งข้อมูลเพิ่มเติมมีอิทธิพลสูงสุดนั้น อาจเป็นเพราะในยุคขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยีสารสนเทศและดิจิทัลที่นักศึกษามีความคุ้นเคยกับการใช้เครื่องมือสื่อสารสมาร์ทโฟนและแอปพลิเคชันต่าง ๆ การเข้าถึงข้อมูลโภชนาการผ่านเทคโนโลยี เช่น การสแกนบาร์โค้ดของอาหารบรรจุภัณฑ์เพื่อแสดงข้อมูลโภชนาการแบบเข้าใจง่าย หรือการค้นหาข้อมูลผ่านช่องทางออนไลน์ก่อนตัดสินใจซื้อ จึงกลายเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจได้มากที่สุด สอดคล้องกับแนวคิด Information Processing Theory ของ Bettman (1979) ที่อธิบายว่าผู้บริโภคจะค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อลดความไม่แน่นอนและความกังวลในการตัดสินใจซื้อ โดยเมื่อเทคโนโลยีทำให้การเข้าถึงข้อมูลโภชนาการสะดวกและรวดเร็วขึ้น นักศึกษาจึงสามารถประมวลผลข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นและนำมาใช้ประกอบการตัดสินใจซื้อได้ดีกว่า นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Bhirommuang et al. (2012) ที่พบว่าการใช้ข้อมูลบนฉลากอาหาร การรับรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับเครื่องหมายบนฉลากอาหารมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร ยืนยันว่าการรู้เท่าทันข้อมูลบนฉลากโภชนาการเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลโดยตรงต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของผู้บริโภค และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Chaenimit (2015) ที่พบว่าการเปิดรับสื่อจากทุกช่องทางมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ และปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการซื้อซ้ำ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าเมื่อผู้บริโภคสามารถเข้าถึงและใช้ประโยชน์จากข้อมูลโภชนาการผ่านช่องทางต่าง ๆ ได้มากขึ้น ส่งผลให้การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแปรรูปมีความรอบคอบและคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการมากยิ่งขึ้นตามไปด้วย ในขณะที่การอ่านฉลากโภชนาการทั่วไปไม่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแปรรูปอย่างมีนัยสำคัญ อาจสะท้อนให้เห็นว่าการที่นักศึกษามีพฤติกรรมการอ่านฉลากในระดับพื้นฐาน เช่น การหยิบดูฉลากหรือรับรู้ว่ามีฉลากอยู่ โดยปราศจากทักษะการตีความและนำข้อมูลไปใช้เชิงลึก ยังไม่สามารถส่งผลต่อการตัดสินใจซื้อได้อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการรู้เท่าทันสุขภาพของ Nutbeam (2000) ที่จำแนกระดับความรอบรู้ออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับพื้นฐาน (Functional Health Literacy) ระดับเชิงปฏิสัมพันธ์ (Interactive Health Literacy) และระดับเชิงวิพากษ์ (Critical Health Literacy) โดยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพที่แท้จริงต้องอาศัยการรู้เท่าทันในระดับเชิงปฏิสัมพันธ์และเชิงวิพากษ์ ไม่ใช่เพียงระดับพื้นฐานเท่านั้น ผลการวิจัยนี้จึงชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนว่านโยบายส่งเสริมการรู้เท่าทันฉลากโภชนาการควรมุ่งเน้นการพัฒนาทักษะการวิเคราะห์ ตีความ และประยุกต์ใช้ข้อมูลโภชนาการอย่างเป็นรูปธรรมมากกว่าการส่งเสริมให้อ่านฉลากเพียงอย่างเดียว

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้สร้างองค์ความรู้ใหม่ที่มีคุณค่าทางวิชาการนำไปสู่การปฏิบัติ โดยเป็นการศึกษาเชิงประจักษ์ที่บูรณาการแนวคิดการรู้เท่าทันสุขภาพเข้ากับพฤติกรรมการบริโภคอาหารแปรรูปของนักศึกษา ซึ่งสามารถสรุปองค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัยตามภาพที่ 2 ดังนี้



ภาพที่ 2 แสดงการรู้เท่าทันฉลากโภชนาการในฐานะปัจจัยกำหนดพฤติกรรมการตัดสินใจ
เลือกซื้ออาหารแปรรูปของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร

การรู้เท่าทันฉลากโภชนาการเป็นหัวใจสำคัญที่เปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคโดยเน้นย้ำความสำคัญของการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลร่วมกับการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร ซึ่งการรู้เท่าทันฉลากโภชนาการส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพของการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแปรรูป โดยนักศึกษาที่มีความเข้าใจข้อมูลบนฉลากในระดับสูงจะมุ่งเน้นเลือกซื้ออาหารตามคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าปัจจัยด้านราคาหรือความคุ้นเคยกับตราสินค้า นอกจากนี้ การใช้เทคโนโลยีและแหล่งข้อมูลดิจิทัลเป็นกลไกสำคัญที่สุดที่เชื่อมโยงความรู้ด้านโภชนาการสู่การตัดสินใจซื้อ สะท้อนให้เห็นว่าการรู้เท่าทันสื่อดิจิทัลและการรู้เท่าทันโภชนาการทำงานเสริมซึ่งกันและกันอย่างแยกไม่ออกในบริบทผู้บริโภคยุคใหม่ รวมถึง การอ่านฉลากโภชนาการได้ยังไม่เพียงพอหากปราศจากการเข้าใจและนำไปใช้ได้จริง ซึ่งชี้ให้เห็นว่านโยบายส่งเสริมความรอบรู้ด้านโภชนาการควรมุ่งเน้นการพัฒนาทักษะการวิเคราะห์และประยุกต์ใช้ข้อมูลอย่างเป็นรูปธรรมมากกว่าการส่งเสริมให้อ่านฉลากเพียงอย่างเดียว องค์ความรู้ข้างต้นนี้ถือเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ได้จากการศึกษากลุ่มตัวอย่างจริงในบริบทสังคมเมืองของประเทศไทย ยืนยันว่าการรู้เท่าทันฉลากโภชนาการเป็นกระบวนการทางปัญญาที่ประกอบด้วยการรับรู้ การวิเคราะห์ และการประยุกต์ใช้ข้อมูลร่วมกับเครื่องมือดิจิทัลอย่างบูรณาการ อันเป็นประโยชน์ต่อการออกแบบหลักสูตร การพัฒนาสื่อโภชนาการ และการกำหนดนโยบายสาธารณสุขเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของประชากรวัยเรียนอย่างยั่งยืนต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาที่มีรายได้จำกัดและพักอาศัยในหอพัก จำเป็นต้องพึ่งพาอาหารแปรรูปในชีวิตประจำวัน ดังนั้น สถาบันอุดมศึกษา กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ควรจัดกิจกรรมให้ความรู้ด้านโภชนาการในรูปแบบสื่อออนไลน์ที่เข้าถึงได้ง่ายและสอดคล้องกับวิถีชีวิตของ

นักศึกษา เช่น การเผยแพร่เนื้อหาของหน่วยงาน รวมถึงการพัฒนาหลักสูตรออนไลน์ระยะสั้น ด้านโภชนาการสำหรับนักศึกษาโดยเฉพาะ

2. นักศึกษายังขาดความเข้าใจในการตีความค่าทางโภชนาการเชิงเทคนิค ดังนั้น สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) กระทรวงสาธารณสุข และสถาบันโภชนาการ ควรพัฒนาสื่อการเรียนรู้ที่อธิบายการอ่านฉลากโภชนาการอย่างง่าย เช่น อินโฟกราฟิกหรือวิดีโอสั้น เพื่อยกระดับความเข้าใจเชิงลึก โดยเฉพาะการทำความเข้าใจค่า % Daily Value (%DV) และปริมาณสารอาหารต่อหน่วยบริโภค ซึ่งเป็นด้านที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยต่ำสุดในการวิจัยครั้งนี้

3. นักศึกษายังมีพฤติกรรมซื้ออาหารโดยไม่พิจารณาฉลากในบางสถานการณ์ ดังนั้น สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) และสมาคมผู้ผลิตอาหารสำเร็จรูป ควรส่งเสริมให้ผู้ผลิตแสดงข้อมูลโภชนาการที่ชัดเจนและเข้าใจง่ายบนบรรจุภัณฑ์ เพื่อกระตุ้นการตัดสินใจซื้อที่คำนึงถึงโภชนาการมากขึ้น เช่น การส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์ "ทางเลือกสุขภาพ" และการแสดงค่าโภชนาการด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ในรูปแบบที่เข้าใจง่าย

4. การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลมีอิทธิพลสูงสุดต่อการตัดสินใจซื้อ ดังนั้น กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (อว.) และสถาบันอุดมศึกษา ควรส่งเสริมการใช้แอปพลิเคชันด้านโภชนาการ และบรรจุทักษะการใช้เทคโนโลยีเพื่อการเลือกบริโภคอาหารไว้ในหลักสูตรระดับอุดมศึกษา โดยอาจบูรณาการในรายวิชาศึกษาทั่วไปด้านสุขภาพหรือพัฒนาเป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่นักศึกษาทุกสาขาสามารถเข้าร่วมได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ข้อค้นพบที่สำคัญในการใช้เทคโนโลยีและการตรวจสอบข้อมูลเฉพาะบนฉลากเป็นปัจจัยกำหนดพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารแปรรูปที่สำคัญที่สุด สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการออกแบบนโยบายด้านโภชนาการและหลักสูตรการศึกษา โดยควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาทักษะการประยุกต์ใช้ข้อมูลโภชนาการผ่านเครื่องมือดิจิทัล สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาเปรียบเทียบกลุ่มประชากรที่หลากหลายทั้งในเชิงพื้นที่และช่วงวัย รวมถึงใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานเพื่อให้ได้องค์ความรู้ที่ครอบคลุมและนำไปใช้ได้จริงในวงกว้างยิ่งขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

บทความวิจัยฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความอนุเคราะห์และความร่วมมืออย่างดียิ่งจากบุคลากรที่เกี่ยวข้องทุกท่านที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นอันเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงและพัฒนาบทความวิจัยให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ซึ่งเป็นสถานที่ทำงานที่ส่งเสริมทรัพยากรทางวิชาการและการพัฒนางาน ที่ทำให้คณะผู้วิจัยได้รับความรู้และประสบการณ์ทางวิชาการอย่างต่อเนื่องอันเป็นพื้นฐานสำคัญในการดำเนินงานวิจัยให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T

Bangkok Metropolitan Administration. (2025). *Research report on dormitories in Bangkok Metropolitan. Department of City Planning and Urban Development*, Bangkok Metropolitan Administration. chromeextension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/ https://shorturl.asia/xa2of0

Bettman, J. R. (1979). *An information processing theory of consumer choice.* Addison-Wesley.

Bhirommuang, N., Chongsuwat, R., & Malai, D. (2012). Perception of symbols and use of information on food labels for food choice behavior among clients of the out-patient department of Ramathibodi Hospital. *Journal of Public Health*, 42(2), 17–28. https://he02.tci-thaijo.org/index.php/jph/article/view/7932

Chaenimit, C. (2015). *The factors of the consumer's decisions to buy the online organic foods* [Master's thesis, National Institute of Development Administration]. https://repository.nida.ac.th/items/d8945bdd-add3-4503-bd22-7e8ad42ef3da

Cochran, W. G. (1977). *Sampling techniques* (3rd ed.). John Wiley & Sons.

Cowburn, G., & Stockley, L. (2005). Consumer understanding and use of nutrition labelling: a systematic review. *Public Health Nutrition*, 8(1), 21–28. https://doi.org/10.1079/phn2005666

Jaisaard, R., Kanjanarat, T., Yangsud, S., Maknuan, C., Kaewwanna, J., & Srimuenwai, S. (2025). Knowledge of dietary supplement labels among humanities and social science students. *Khon Kaen Provincial Public Health Office Journal*, 7(2), e275159. https://he02.tci-thaijo.org/index.php/jkkpho/article/view/275159

National Statistical Office of Thailand. (2024). *Report on the 2023 household socioeconomic survey*. National Statistical Office. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.nso.go.th/nsoweb/storage/survey_detail/2024/20240508082744_74896.pdf

Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory* (2nd ed.). McGraw-Hill.

Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal: A challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promotion International*, 15(3), 259–267. https://doi.org/10.1093/heapro/15.3.259

Rovinelli, R. J., & Hambleton, R. K. (1977). On the use of content specialists in the assessment of criterion-referenced test item validity. *Tijdschrift voor Onderwijsresearch*, 2(2), 49–60.

Serirat, S. (1998). *Modern marketing management.* Theera Film and Scitex Company Limited.

Thongngam, S., Kee-Ariryo, C., Wichaidist, C., & Sisuk, A. (2024). Perceived value towards products with healthier choice nutritional label among people in Bangkok and its vicinity. *Dusit Thani College Journal*, 18(1), 108–119.

World Health Organization. (2025). *Noncommunicable diseases: Key facts*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases