บทนำ

ที่มาและความสำคัญ

ในปัจจุบันอัตราการเป็นโรคของประชากรในประเทศไทยนั้นถือว่ามีความเสี่ยงสูง ข้อมูลของกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ระบุว่า คนไทยเป็นโรคความดันโลหิตสูง 13 ล้านคน เบาหวาน 4 ล้านคน และอีก 7.7 ล้านคนเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานในอนาคต สาเหตุหลักมาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตของคนในยุคปัจจุบัน การดำเนินชีวิตสะดวกสบายมากขึ้น มีตัวช่วยผ่อนแรงและอำนวยความสะดวก ทำให้ไม่ต้องใช้พลังงานออกแรงของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของอาหารการกินที่คนในยุคนี้สามารถหาได้ง่าย รวมถึงรสชาติและปริมาณที่ทำให้เรากินมากขึ้นจนเกิดความอ้วนโดยไม่ทันได้รู้ตัว และสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคนั้นคือพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องและทานแต่สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ซึ่งอาหารส่วนมากที่คนไทยมักกินล้วนแต่มีส่วนประกอบที่ถ้ารับประทานในปริมาณที่มากๆอาจทำให้เกิดโรคตามมาได้ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทยในปัจจุบัน เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ทั้งนี้เป็นเพราะสภาพสังคม วัฒนธรรม และความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่ทันสมัย ขึ้น จากวิถีชีวิตที่เคยรับประทานอาหารพร้อมหน้ากัน ทั้งครอบครัวในบ้าน โดยเฉพาะอาหารมื้อเช้าแต่ด้วยวิถีชีวิต ที่เร่งรีบในปัจจุบัน ก็เปลี่ยนเป็นการเลือกรับประทานอาหาร นอกบ้าน รับประทานอาหารจานด่วน (fast food) และ เลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปกันมากขึ้น เพราะความสะดวก และรวดเร็ว (สุลัดดา พงษ์อุทธา และวาทินีคุณเผือก, 2558)จากการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทย ปี2556 ซึ่งสำนักงานสถิติแห่งชาติ(2557) ได้ดำเนินการ สำรวจทุก 4 ปีพบว่ากลุ่มวัยเด็กอายุ6-14 ปีมีสัดส่วน การบริโภคอาหารครบ 3 มื้อ ถึงร้อยละ92.70และเยาวชน อายุ15-24 ปีร้อยละ 86.70 อย่างไรก็ตาม กลุ่มเด็ก และเยาวชนเหล่านี้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อหลัก มากกว่า 3 มื้อ และนิยมบริโภคกลุ่มอาหารที่มีไขมันสูง 1-2วันต่อสัปดาห์ถึงร้อยละ48.10รวมทั้งนิยมซื้ออาหาร สำเร็จรูปสูงถึงร้อยละ 52.20 ซึ่งเป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับ โรคอ้วนและส่งผลเสียต่อสุขภาพ อีกทั้งการกินอาการที่มีกากใยก็เป็นสิ่งที่ต้องคำนึงถึง แม้หลายข้อมูลจะบอกว่าดี แต่อาจจะไม่ดีต่อผู้ที่มีอาการลำไส้แปรปรวน การกินอาหารมีกากใยมากไปอาจทำให้ท้องอืด ท้องเสีย และสุดท้ายคือการนอน จริงอยู่ที่ร่างกายจะซ่อมแซมตัวเองช่วงกำลังหลับ แต่หากใช้เวลานอนคืนละ 10 ชม.ขึ้นไปอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพมีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน ควรนอน 7 ชม.ต่อคืนจะดีต่อสุขภาพ ไม่แม้แต่ภายในประเทศไทยเท่านั้น ปัจจุบันประเทศอื่นๆก็ได้ตระหนักถึงการทานอาหารที่เป็นประโยชน์กันมากขึ้น แม้จะรู้ดีว่าอาหารรสอร่อยส่วนใหญ่ไม่ค่อยเป็นมิตรกับสุขภาพร่างกาย แต่ครั้นจะให้กินเฉพาะอาหารรสชาติจืดๆ หรือพืชผักใบเขียวตลอดเวลา ก็ดูเหมือนจะเป็นเรื่องที่ทำได้ยากและทำให้ชีวิตไม่มีความสุข ทุกวันนี้เราจึงเห็นความพยายามในการพัฒนาปรับสูตรอาหาร เพื่อให้ได้ทั้งรสชาติอาหารที่อร่อยและดีต่อสุขภาพของผู้บริโภค โดยปัจจุบันอาหารสุขภาพที่คนทั่วโลกรวมถึงคนไทย นิยมหันมาบริโภคกันมากขึ้นก็คือ “อาหารคลีน” หรือ “Clean Food” อาหารที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งด้วยสารเคมีต่าง ๆ หรือผ่านการแปรรูป หมัก ดอง และปรุงรส น้อยที่สุด เพื่อลดการได้รับความหวาน มัน เค็ม มากเกินปริมาณที่ร่างกายต้องการจนก่อให้เกิดโทษ  Functional Food หรืออาหารเพื่อสุขภาพ คืออาหารที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย นอกเหนือจากสารอาหารหลักที่จำเป็นต่อร่างกาย นอกจากนี้อาจช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรคต่างๆ ปัจจุบันอาหารเพื่อสุขภาพ ได้รับความสนใจอย่างแพร่หลาย ทั้งในด้านการวิจัยและเชิงพาณิชย์ ซึ่งเป็นมูลค่ามาก อาหารเพื่อสุขภาพ อาจพูดได้ว่า อาหารสุขภาพที่ดี (Healthy Food) ควรยึดหลักความสมดุล หลากหลาย และปริมาณที่เหมาะสมกับกิจกรรมการดำรงชีวิตของคนนั้นๆเป็นหลัก การกินอาหารสุขภาพแบบนี้จะทำให้คนรับประทานไม่รู้สึกถูกจำกัด หรือมีข้อแม้ในชีวิตมากเกินไป ถึงแม้ผู้ป่วยที่เป็นโรคต่างๆ ซึ่งต้องควบคุมอาหาร ไม่ว่าจะเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคเก้าท์ หรือโรคไต และอื่นๆ ได้มีทางเลือกและไม่ขาดความสุขในการกิน และยังสามารถควบคุมโรคได้อีกด้วย จากที่เรารู้ค่าการเผาผลาญพลังงานโดยปกติ (TDEE) เราสามารถนำมากำหนดอาหารที่จะนำเข้าสู่ร่างกายได้ สารอาหารที่จำเป็นสำหรับร่างกายมี 6 ชนิด แต่ละชนิดก็มีหน้าที่แตกต่างกันไป ทั้ง 6 ชนิดประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ เมื่อทราบถึงแหล่งวัตถุดิบที่ให้พลังงานแล้ว ก็จำเป็นต้องรู้หลักที่ต้องคำนึงในการทำอาหารสุขภาพ สิ่งสุดท้ายสำหรับ อาหารสุขภาพคือการผลิต การปรุง และการเก็บรักษาที่สะอาดปลอดภัย ปราศจากการปนเปื้อน ซึ่งนับเป็นสิ่งสำคัญ หากมองข้ามจุดนี้ก็อาจทำให้อาหารสุขภาพที่คิดว่าดีมีประโยชน์กลับกลายเป็นภยันอันตรายที่ย้อนกลับเข้าสู่ร่างกายแบบไม่รู้ตัว

ทั้งนี้กลุ่มของดิฉันจึงได้เห็นว่าการศึกษาในเรื่องนี้จะเป็นประโยชน์ให้แก่ผู้คนไม่มากก็น้อย เพราะอาหารการกินเป็นเรื่องใกล้ตัวและสามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน โครงงานนี้จะเป็นประโยชน์ให้กับคนทุกเพศทุกวัย การรับประทานอาหารที่ดีก่อให้เกิดสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ช่วยให้ไม่เจ็บป่วยง่ายและรักษาโรคบางชนิดได้ด้วย อาหารเพื่อสุขภาพจึงเป็นสิ่งที่ตอบโจทย์มากที่สุด แต่ปัญหาก็คือมันมีราคาที่แพงมากเกินไป จึงอยากจะรู้สาเหตุและคิดค้นอาหารเพื่อสุขภาพที่ราคาย่อมเยา สามารถหาได้ง่าย และมีประโยชน์มากที่สุด

วัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้า

1. ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์ในราคาย่อมเยา

2. ศึกษาในเรื่องของสารอาหารที่อยู่ในอาหารชนิดต่างๆว่ามีประโยชน์หรือโทษอย่างไร

3. ศึกษาราคาของอาหารเพื่อสุขภาพที่ขายตามท้องตลาดทั่วไป

ขอบเขตการศึกษาค้นคว้า

1. ด้านเนื้อหา

- ศึกษาเกี่ยวกับที่มาของอาหารเพื่อสุขภาพ

- ศึกษาเกี่ยวกับประโยชน์ของอาหารเพื่อสุขภาพ

- ศึกษาเกี่ยวกับราคาของอาหารเพื่อสุขภาพตามท้องตลาด

2. ด้านสถานที่

- โรงเรียนสตรีอ่างทอง โดยการค้นคว้าทางอินเตอร์เน็ต

- ห้องสมุดของโรงเรียนสตรีอ่างทอง

3. ด้านเวลา

- ระยะเวลาในการศึกษาค้นคว้า ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 ถึง ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้ศึกษาได้ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์ในราคาที่ไม่แพงได้มากขึ้น

2. ได้เผยแพร่โครงงานแก่ผู้อื่นเพื่อแบ่งปันความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ

3. นำความรู้ไปใช้พัฒนาอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อให้ผู้คนได้ทานอาหารที่เป็นประโยชน์ได้หลากหลายมากขึ้น

บทที่ 2

เอกสารและงานค้นคว้าวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาครั้งนี้ ผู้รายงานได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1.ความสำคัญของอาหาร

2.อาหารเพื่อสุขภาพ

3.ราคาของอาหารในปัจจุบัน

**1.ความสำคัญของอาหาร**

อาหาร คือ สิ่งที่เราทานเข้าไปแล้วให้เป็นประโยชน์ต่อร่างกายใช้ในการเจริญเติบโต สร้างพลังงาน และสารที่จำเป็นต่อการทำงานของร่างกาย และซ่อมแซมเนื้อเยื่อของร่างกายในส่วนที่สึกหรอ

โภชนาการ คือ วิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งที่ให้ความรู้เกี่ยวกับสารอาหารต่างๆ เมื่อรับประทานจะเกิดการเปลี่ยนแปลงตามลำดับ คือ ถูกย่อยจากปาก กระเพาะอาหาร ลำไส้ มีการเผาผลาญและดูดซึมไปยังส่วนต่างๆของร่างกาย ช่วยสร้างเนื้อเยื่อ ซ่อมแซมส่วนที่สึกหลอ เก็บอาหารไว้ใช้เมื่อขาดแคลน และเมื่อเหลือใช้แล้วจะปลดปล่อยส่วนที่ใช้ไม่ได้ออกมาเป็นกากอาหาร (น.ส.นฤมล เด่นดวง)

อาหารมีความสำคัญต่อสิ่งมีชีวิตทุกชีวิตและความต้องการอาหารของสิ่งมีชีวิตต่างก็มีความแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับกลุ่มของสิ่งสิ่งมีชีวิตนั้นๆ มนุษย์มีความต้องการอาหารเพื่อวัตถุประสงค์ 3 ประการคือ

1.เพื่อสร้างพลังงานในการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายให้เป็นไปตามปกติ

2.เพื่อให้เกิดความสดชื่นกระปรี้กระเปร่า ร่างเริงผ่องใส รวมถึงความแข็งแรงมีตวามต้านทานต่อโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ

3.เพื่อการเจริญเติบโตและซ่อมแซมอวัยวะส่วนที่สึกหลอของร่างกาย

**2.อาหารเพื่อสุขภาพ**

**อาหารคลีน (Clean Food) คือ อาหารที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งด้วยสารเคมีต่าง ๆ** หรือผ่านการแปรรูปน้อยที่สุดนั่นเอง อาหารเหล่านี้จะเป็นอาหารที่สดสะอาดไม่ผ่านกระบวนการหมักดองหรือปรุงรสใด ๆ มากจนเกินไป เช่น เค็มจัดหรือหวานจัด เป็นต้น
อย่างอาหารประเภทอาหารสำเร็จรูปที่แช่ตู้เย็นนั่นคือตรงข้ามเลย เพราะอาหารเหล่านี้มักใส่สารกันเสียเข้าไปด้วยเพื่อให้สามารถเก็บได้นานขึ้น หรือขนมขบเคี้ยวที่ก็จะมีแต่แป้งและผงชูรส และยังเต็มไปด้วยโซเดียมกับน้ำมัน น้ำอัดลมหลากสีหลากกลิ่นทั้งหลาย รวมทั้งอาหารขยะอย่างเบอร์เกอร์ เฟรนช์ฟราย ไก่ชุบแป้งทอดก็ด้วย
**การปรุงอาหารแบบคลีนไม่ใช่การเน้นทานผักเยอะ ๆ แต่เป็นการทานอาหารทุกหมู่อย่างในสัดส่วนที่เหมาะสม**คือต้องมีทั้งคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เนื้อสัตว์ที่ใช้ควรเลือกแบบที่ไม่ใช่สำเร็จรูปหรือผ่านการปรุงรสมาแล้ว
จะเห็นได้ว่า อาหารคลีนเป็นอาหารที่ผ่านขั้นตอนการปรุงแต่งมาน้อย หรือไม่ผ่านการปรุงแต่งเลย เน้นธรรมชาติของอาหารนั้นเป็นหลัก และอาหารคลีนยังมีสรรพคุณที่ดีสำหรับคนที่อ้วน คนที่มีน้ำหนักและไขมันมาก เพราะอาหารคลีนส่วนใหญ่จะผลิตมาจากธรรมชาติ ไม่ผ่านการปรุงแต่งสังเคราะห์ หรือหากจะมีการปรุงแต่งก็มีการปรุงแต่งที่น้อยถึงน้อยที่สุด ซึ่งจะมีผลดีต่อคนที่ต้องการลดน้ำหนัก ลดความอ้วน ลดไขมัน และคนที่ใส่ใจกับสุขภาพของตนเอง **(มาจากนิตยสาร w+ magazine)**

อาหารคลีน (Clean Food) คือการทานอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการพื้นฐานของร่างกายในแต่ละวัน จึงเป็นการทานอาหารให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ผู้ที่คิดจะเริ่มทานอาหารคลีน จึงอาจจะต้องปรับตัวกับเรื่องรสชาตืและความอร่อยของอาหารกันบ้างเล็กน้อย แต่เพื่อให้ร่างกายและสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ

**3.ราคาของอาหารในปัจจุบัน**

จากการศึกษาข้อมูลในอินเตอร์เน็ตได้ว่า สมาชิกหมายเลข 743339 ในเว็บไซต์ของ pantip ได้ตั้งกระทู้ถามถึงราคาอาหารแถวบ้าน ได้ข้อมูลว่าส่วนมากจะตั้งอยู่ในราคาที่ 30-50 บาท ซึ่งเป็นราคาของอาหารปกติ เช่น ร้านอาหารตามสั่ง และสมาชิกหมายเลข 1766583 ได้ตั้งกระทู้สำรวจถามหาราคาของอาหารคลีนหรืออาหารสุขภาพ ได้ข้อมูลว่า ราคาอย่างต่ำสุดคือ 50 บาท จนไปถึง 100 บาท

จากข้อมูลที่สำรวจมาพบได้ว่าราคาของอาหารสุขภาพนั้นมีราคาแพงกว่าอาหารปกติ

สรุปได้ดังนี้ อาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกายมากๆถ้าร่างกายได้รับสารอาหารน้อยเกินจะทำให้เป็นโรคขาดสารอาหาร แต่ถ้าได้รับในปริมานมากเกินไปจะทำให้เสี่ยงโรคอ้วน อาหารเพื่อสุขภาพจึงเป็นตัวเลือกสำคัญและเป็นที่นิยมอย่างมาก แต่ราคาอาหารเพื่อสุขภาพในปัจจุบันนั้น มีราคาเเพงกว่าอาหารตามสั่งทั่วไปเพราะ ต้องใช้วัตถุดิบที่มีคุณภาพซึ่งมักหาได้ยากจึงมีราคาเเพง อาหารคลีนนั้นอาจมีรสชาติไม่น่ารับประทานไปบ้าง แต่เพื่อสุขภาพนั้น ถือว่าเป็นตัวเลือกที่ไม่เลวเลย

**บทที่ 3**

**วิธีดำเนินการ**

**3.1 สถานที่และระยะเวลาในการศึกษาค้นคว้า**

**โครงงานเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพทำไมถึงแพง ได้ทำการสำรวจในอินเทอร์เน็ตหรือ social network เช่น facebook และ twitter ภาคการศึกษาปี 2561**

**3.2 วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการสำรวจ**

**3.2.1 คอมพิวเตอร์ และ โทรศัพท์มือถือ**

**3.2.2 แบบสอบถามออนไลน์**

**3.3 วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง**

**3.3.1 เลือกด้วยความสมัครใจของผู้ที่พบเห็นในแบบสอบถามออนไลน์โดยกำหนดอายุตั้งแต่ 10-42 ปี**

**ในการประเมินแบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างจะเป็นใครก็ได้ที่สามารถให้ข้อมูลได้**

**3.4 วิธีการดำเนินงาน**

**3.4.1คิดหัวข้อโครงงานเพื่อนำเสนอครูที่ปรึกษาโครงงาน**

**3.4.2 ศึกษาและค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับหัวข้อที่ได้ให้ตรงประเด็น วิเคราะห์เนื้อหาของข้อมูลที่ศึกษาไว้**

 **และศีกษาเพิ่มเติมจากแหล่งอื่นๆ**

**3.4.3 ตั้งคำถามในแบบสอบถามออนไลน์ที่ตรงประเด็นกับเนื้อหาของโครงงาน**

**3.4.4 ระบุคำถามลงในแบบสอบถามที่ต้องการจะใช้**

**3.4.5 เมื่อออกแบบสอบถามเสร็จแล้ว นำไปโพสลงในอินเทอร์เน็ต ไปสำรวจจากกลุ่มตัวอย่าง**

**แบบสอบถามออนไลน์ที่ใช้การสำรวจเนื้อหาของโครงงาน**



