

รายงานการสำรวจ

การบริโภคอาหาร ของประชาชนไทย



ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข

รายงานการสำรวจการบริโภคอาหารของประชาชนไทย การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ.2551-2552.-- นนทบุรี : สำนักงาน, 2554.

200 หน้า.

1. สุขภาพ--วิจัย. 2. การตรวจสุขภาพ. I. วิชัย เอกพลากร, บรรณาธิการ. II. วราภรณ์ เสถียรนพแก้ว, บรรณาธิการร่วม. III. ชื่อเรื่อง.

613.072

ISBN 978-974-299-161-6

พิมพ์ครั้งแรก : มิถุนายน 2554

จำนวนพิมพ์ : 2000 เล่ม



รายงานการสำรวจการบริโภคอาหารของประชาชนไทย

การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4
พ.ศ. 2551-2552

สนับสนุนโดย

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ และกระทรวงสาธารณสุข

รายงานการสำรวจการบริโภคอาหารของประชาชนไทย
การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4
พ.ศ.2551-2552

ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์ พญ.เยาวรัตน์ ปรปักษ์ขาม

รองศาสตราจารย์ ดร.พญ.มันทนา ประทีปะเสน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัตน์นาภรณ์ เจริญพงศ์

ที่ปรึกษานักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย

ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

บรรณาธิการ

รองศาสตราจารย์ นพ.วิชัย เอกพลากร

คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ผู้เขียน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วราภรณ์ เสถียรนพเก้า

รองศาสตราจารย์ นพ.วิชัย เอกพลากร

แพทย์หญิง รัชดา เกษมทรัพย์

คุณหทัยชนก พรระคะเจริญ

ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

สำนักงานสถิติแห่งชาติ

ผู้ช่วยวิเคราะห์ข้อมูลอาหารบริโภค

นางสาวเจนจิรา เล็กอุทัย

นางสาวกรรณิการ์ ตั้งมั่นจิตเจริญ

นางสาวกาญจนา คงรักษ์

นางสาววรรณวิสา สุตสงวน

นางสาวพิจิตรา สิริฐานุร

นางสาวณัฐพร มิ่งโมรา

นางสาวกรรณิการ์ หมอนพั้งเทียม

นางสาวนัชชา สิทธิมงคล

นางสาวนันทกานต์ แสงใส

นายพิชิตพล ชาลีรินทร์

ผู้ช่วยวิเคราะห์ข้อมูลสถิติและจัดทำเล่มรายงาน

นางสาวรุ่งกานต์ อินทวงศ์

นางสาวจิราลักษณ์ นนทารักษ์

ผู้สนับสนุน

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข

สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ

เครือข่ายการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 : ผู้ดำเนินการเก็บข้อมูล

ส่วนกลาง

รองศาสตราจารย์ นพ.วิชัย เอกพลากร

นางสาวรุ่งกานต์ อินทวงศ์

นางสาวจิราลักษณ์ นนทารักษ์

นางสาวปิยะฉัตร สมทรง

นายสุพรศักดิ์ ทิพย์สุขุม

นางสิริธร ภูมิรัตน์

คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย

สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย

สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย

สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย

สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย

ภาคเหนือ

รองศาสตราจารย์ นพ.สุวัฒน์ จริยาเลิศศักดิ์
อาจารย์กนิษฐา ไทยกล้า
รองศาสตราจารย์ ดร.วงศา เลหาศิริวงศ์
อาจารย์เทอดศักดิ์ พรหมอาร์ักษ์
อาจารย์วัลลภ ใจดี
คุณสุทธินันท์ สระทองหน

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ภาคกลาง

ศาสตราจารย์ นพ.สุรศักดิ์ ฐานิพานิชสกุล
รองศาสตราจารย์ สมรัตน์ เลิศมหาฤทธิ์
อาจารย์ วิไล ชินเวชกิจวานิชย์
คุณอรอุมา ขงรัมย์
คุณนุชนาฏ หวงนากลาง
คุณศุภรินทร์ วิมุกตายน

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ.ปัตพงษ์ เกษสมบูรณ์
รองศาสตราจารย์ นพ.สมเดช พินิจสุนทร
ดร.ปิยธิดา คูหิรัญญรัตน์
แพทย์หญิงเสาวนันทน์ บำเรอราช
รองศาสตราจารย์ อมรรัตน์ รัตนสิริ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุชาดา ภัยหลักล้า
คุณนภาพร ครุสนธิ์
คุณบังอรศรี จินดาวงศ์
คุณวีระพงษ์ สือปลัด

ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ภาคใต้

ศาสตราจารย์ นพ.วีระศักดิ์ จงสู่วิวัฒน์วงศ์
แพทย์หญิงรัศมี สังข์ทอง
คุณมะเพาซิส ตืออาวี

หน่วยระบาดวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
หน่วยระบาดวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
หน่วยระบาดวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

กรุงเทพมหานคร

รองศาสตราจารย์ ดร.พรรณวดี พุฒินะ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เฉลิมศรี นันทวรรณ

ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี

ที่ปรึกษาวิชาการด้านโภชนาการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วราภรณ์ เสถียรนพเก้า
รองศาสตราจารย์ ดร.พญ.มันทนา ประทีปะเสน
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรวดี จงสุวัฒน์
แพทย์หญิงแสงโสม สีนะวัฒน์
รองศาสตราจารย์ พัทธนี วินิจจะกุล
รองศาสตราจารย์ ดร.อุไรพร จิตต์แจ้ง
คุณสุจิตต์ สาสีพันธ์
ดร.กานดาวิ มาลีวงษ์

ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
สำนักที่ปรึกษา กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

กิตติกรรมประกาศ

ทางสำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข ขอขอบคุณหน่วยงานที่สนับสนุนงบประมาณในการสำรวจครั้งนี้ ได้แก่ สวรส. สสส. สปสช. และกระทรวงสาธารณสุข และขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่งต่อผู้ให้ความช่วยเหลือสนับสนุนให้มีการสำรวจนี้ขึ้น ได้แก่ นพ.มงคล ณ สงขลา นพ.สุวิทย์ วิบุลผลประเสริฐ นพ.ไพจิตร วราจิต นพ.ศิริวัฒน์ ทิพย์ธราดล นพ.สุภกร บัวสาย ทพ.กฤษดา เรืองอารีย์รัชต์ นพ.วินัย สวัสดิวร นพ.พงษ์พิสุทธิ์ จงอุดมสุข นพ.ศุภกิจ ศิริลักษณ์ รศ.พญ.เยาวรัตน์ ประไพษ์ขาม ศ.นพ.ธาดา ยิบอินซอย และ รศ.พญ.พรพันธุ์ บุญยรัตพันธุ์ ศ.นพ.รัชตะ รัชตะนาวิน นพ.พินิจ ฟ้าอำนาจผล คุณเบญจมาภรณ์ จันทรพัฒน์ และผู้ที่มีส่วนช่วยสนับสนุนให้การสำรวจครั้งนี้สำเร็จลุล่วง

ขอขอบคุณ ผู้วิเคราะห์ สัมภาษณ์ข้อมูลและผู้ร่วมเขียนรายงาน ได้แก่ ผศ.ดร.วราภรณ์ เสถียรนพเก้า และพญ.รัชดา เกษมทรัพย์ และขอขอบคุณทีมที่ปรึกษา ได้แก่ รศ.พญ.มันทนา ปะทีปเสน และ ผศ.รัตนภรณ์ เจริญพงศ์

นอกจากนี้ขอขอบคุณเครือข่ายทีมเก็บข้อมูลภาคสนามซึ่งประกอบด้วย อาจารย์จากมหาวิทยาลัยในภาคต่างๆ ได้แก่ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, มหาวิทยาลัยขอนแก่น, มหาวิทยาลัยมหิดล, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เป็นอย่างยิ่ง นอกจากนี้ยังได้รับความช่วยเหลือเป็นอย่างดีจากบุคลากรสาธารณสุขในพื้นที่ 21 จังหวัด จึงขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่ง และสุดท้ายขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างชายและหญิงจำนวน 29,000 ราย รวมทั้งผู้ปกครองเด็กที่ได้สละเวลาในการให้ข้อมูลเป็นอย่างดียิ่ง มา ณ ที่นี้

นพ.วิชัย เอกพลากร

บรรณาธิการ

คำนำ

อาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อชีวิตและสุขภาพของมนุษย์ การได้รับอาหารที่ไม่เหมาะสม ทั้งประเภทและปริมาณ ย่อมมีผลกระทบต่อสุขภาพอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การประเมินเพื่อทราบสถานะและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนจึงมีความสำคัญต่อการจัดการระบบสุขภาพและสุขภาวะของประชาชน ประเทศไทยมีการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประชากรไทยมาแล้ว 5 ครั้ง โดยกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ในปี พ.ศ. 2503, 2518, 2529, 2538 และ 2546 ตามลำดับ สำหรับการสำรวจด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารในปี พ.ศ. 2551-2 นี้เป็นส่วนหนึ่งของการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 ปี พ.ศ. 2551-2 ซึ่งดำเนินการโดยสำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข และนับเป็นครั้งแรกของการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายที่มีการสำรวจด้านโภชนาการรวมอยู่ด้วย โดยการสำรวจครอบคลุมพฤติกรรมการกินอาหาร ความถี่ในการบริโภคอาหารชนิดต่างๆ และอาหารที่บริโภคน้อยลง 24 ชั่วโมง สำหรับในรายงานฉบับนี้เป็นการเสนอผลการสำรวจความถี่ในการบริโภคอาหารและอาหารที่บริโภคน้อยลง 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา ทางคณะผู้ดำเนินงานหวังเป็นอย่างยิ่งว่า รายงานผลการศึกษานี้จะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินด้านโภชนาการและสุขภาพของประชาชนไทยต่อไป

นพ.พงษ์พิสุทธิ์ จงอุดมสุข
สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	IV
คำนำ	V
สารบัญ	VI
สารบัญตาราง	VII
สารบัญรูป	X
บทคัดย่อสำหรับผู้บริหาร	1
บทที่ 1 ความเป็นมาและวัตถุประสงค์	5
1.1 ความเป็นมา	5
1.2 วัตถุประสงค์	6
บทที่ 2 ระเบียบวิธีการสำรวจ	7
2.1 การสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหาร	7
2.1.1 ประชากรกลุ่มเป้าหมาย	7
2.1.2 การสุ่มตัวอย่างและจำนวนประชากรตัวอย่าง	8
2.1.3 กลุ่มเป้าหมายและขนาดตัวอย่างของแต่ละกลุ่ม	9
2.1.4 การวิเคราะห์ข้อมูล	9
2.1.4.1 การคำนวณค่าถ่วงน้ำหนัก	10
2.1.4.2 การปรับค่าถ่วงน้ำหนักด้วยการไม่ตอบ	10
2.1.4.3 การปรับค่าถ่วงน้ำหนักด้วยการแบ่งข้อมูลออกเป็นชั้นภูมิ	10
2.1.5 เครื่องมือและวิธีการสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหาร	10
2.1.5.1 เครื่องมือการสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหาร	11
2.1.5.2 วิธีการสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหาร	11
2.1.6 การวิเคราะห์ข้อมูลความถี่ในการบริโภคอาหาร	
2.2 การสัมภาษณ์อาหารบริโภคทบทวนความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมง	12
2.2.1 ประชากรกลุ่มเป้าหมาย	12
2.2.2 การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง	12
2.2.3 การสุ่มบุคคลตัวอย่าง	13
2.2.4 เครื่องมือและวิธีการสัมภาษณ์อาหารบริโภคทบทวนความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมง	14
2.2.4.1 เครื่องมือการสัมภาษณ์อาหารบริโภคทบทวนความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมง	14
2.2.4.2 วิธีการสัมภาษณ์อาหารบริโภคทบทวนความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมง	15
2.2.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล	15
2.2.5.1 การอบรมเจ้าหน้าที่ก่อนปฏิบัติการภาคสนาม	15
2.2.5.2 การควบคุมคุณภาพ	16
2.2.5.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล	16

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
2.2.6 การดำเนินการและวิเคราะห์ข้อมูลอาหารบริโภค	17
2.2.7 การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ	18
บทที่ 3 ผลการสำรวจความถี่ในการบริโภคอาหาร	19
3.1 ลักษณะข้อมูลประชากร	19
3.2 ความถี่ในการบริโภคอาหารประเภทต่างๆ	20
3.2.1 ความถี่ในการบริโภคอาหารประเภทต่างๆ ของประชากรเด็กอายุ 2-14 ปี	21
3.2.2 ความถี่ในการบริโภคอาหารประเภทต่างๆ ของประชากรกลุ่มอายุ 15 ปีขึ้นไป	22
3.3 บทสรุปและข้อเสนอแนะจากการสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหาร	25
3.3.1 บทสรุปจากการสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหาร	25
3.3.2 ข้อเสนอแนะจากการสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหาร	29
บทที่ 4 ผลการสำรวจอาหารบริโภคโดยการสัมภาษณ์อาหารบริโภคทบทวน	31
ความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมง	
4.1 ลักษณะข้อมูลประชากรและอาหารบริโภค	31
4.2 การได้รับพลังงานและสารอาหารและการบริโภคอาหารกลุ่มต่างๆ	35
4.2.1 เด็กอายุ 1-8 ปี	35
4.2.2 วัยรุ่นอายุ 9-18 ปี	42
4.2.3 ผู้ใหญ่อายุ 19-59 ปี	49
4.2.4 ผู้สูงอายุอายุ 60 ปีขึ้นไป	56
4.3 ร้อยละของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย	63
จำแนกตามภาคและเขตการปกครอง	
4.4 บทสรุปและข้อเสนอแนะจากการสัมภาษณ์อาหารบริโภคทบทวน	72
ความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมง	
4.4.1 บทสรุป : การได้รับพลังงานและสารอาหาร และการบริโภคอาหารกลุ่มต่างๆ	72
4.4.1.1 การได้รับพลังงานและสารอาหาร	72
4.4.1.2 การบริโภคอาหารกลุ่มต่างๆ	75
4.4.2 ข้อเสนอแนะในการดำเนินการสำรวจอาหารบริโภคทบทวน	76
ความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมง	

สารบัญ (ต่อ)

		หน้า
บรรณานุกรม		78
ภาคผนวก		81
ภาคผนวก ก	การกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน	83
ภาคผนวก ข	การบริโภคอาหาร (กรัม) ใน 1 วัน เฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่บริโภคอาหาร ตามกลุ่มอาหารต่างๆ จริง ในวันที่สำรวจอาหารบริโภค	89
ภาคผนวก ค	ร้อยละของฐานข้อมูลพลังงาน สารอาหาร และส่วนประกอบทางเคมีในอาหาร	97
ภาคผนวก ง	ความถี่ในการบริโภคประเภทต่างๆ	99

สารบัญตาราง

	หน้า
2.1 จำนวนประชากรตัวอย่าง	9
2.2 การคำนวณจำนวนตัวอย่าง	12
2.3 การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาคและเขตการปกครอง	13
2.4 การคัดเลือกบุคคลตัวอย่างสำหรับการสัมภาษณ์อาหารบริโภคทบทวนความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมง	14
2.5 การจัดกลุ่มอาหารบริโภค	18
3.1 ร้อยละของตัวอย่างอายุ 1-14 ปี จำแนกตามอายุ เพศ เขตการปกครองและภาค (Unweighted)	19
3.2 ร้อยละของตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามอายุ เพศ เขตการปกครองและภาค (Unweighted)	20
3.3 การเปรียบเทียบความถี่ในการกินอาหารบางประเภทของการสำรวจ ปี พ.ศ. 2546 และปี พ.ศ. 2552 ในกลุ่มเด็ก	26
3.4 การเปรียบเทียบความถี่ในการกินอาหารบางประเภทของการสำรวจ ปี พ.ศ. 2546 และ ปี พ.ศ. 2552 ในกลุ่มผู้ใหญ่	27
4.1 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2,969 คน จำแนกตามภาคและลักษณะประชากร	32
4.2 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2,969 คน จำแนกตามภาคและข้อมูลอาหารบริโภค	34
4.3 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณพลังงาน สารอาหาร และส่วนประกอบเคมีในอาหารที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน และร้อยละของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย ของกลุ่มตัวอย่างเด็กอายุ 1-8 ปี จำนวน 448 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ	37
4.4 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารบริโภค (กรัม) ใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างเด็กอายุ 1-8 ปี จำนวน 448 คน จำแนกตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาหาร	40
4.5 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารบริโภค (หน่วยครัวเรือน) ใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างเด็กอายุ 1-8 ปี จำนวน 448 คน จำแนกตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาหาร	41
4.6 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณพลังงาน สารอาหาร และส่วนประกอบเคมีในอาหารที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน และร้อยละของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย ของกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นอายุ 9-18 ปี จำนวน 602 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ	44
4.7 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารบริโภค (กรัม) ใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นอายุ 9-18 ปี จำนวน 602 คน จำแนกตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาหาร	47
4.8 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารบริโภค (หน่วยครัวเรือน) ใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นอายุ 9-18 ปี จำนวน 602 คน จำแนกตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาหาร	48
4.9 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณพลังงาน สารอาหาร และส่วนประกอบเคมีในอาหารที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน และร้อยละของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย ของกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่อายุ 19-59 ปี จำนวน 935 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ	51
4.10 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารบริโภค (กรัม) ใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่อายุ 19-59 ปี จำนวน 935 คน จำแนกตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาหาร	54

สารบัญตาราง (ต่อ)

	หน้า
4.11 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารบริโภค (หน่วยครัวเรือน) ใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่อายุ 19-59 ปี จำนวน 935 คน จำแนกตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาหาร	55
4.12 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณพลังงาน สารอาหาร และส่วนประกอบเคมีในอาหารที่ได้รับ จากการบริโภคอาหารใน 1 วัน และร้อยละของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน สำหรับคนไทย ของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 984 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ	58
4.13 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารบริโภค (กรัม) ใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 984 คน จำแนกตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาหาร	61
4.14 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารบริโภค (หน่วยครัวเรือน) ใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 984 คน จำแนกตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาหาร	62
4.15 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยร้อยละของพลังงานและสารอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2,969 คนบริโภค เมื่อเปรียบเทียบกับปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน สำหรับคนไทยใน 1 วัน จำแนกตามภาค	67
4.16 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยร้อยละของพลังงานและสารอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2,969 คนบริโภค เมื่อเปรียบเทียบกับปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน สำหรับคนไทยใน 1 วัน จำแนกตามเขตการปกครอง	69
ก 1 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยร้อยละของการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างเด็กอายุ 1-8 ปี จำนวน 448 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ	84
ก 2 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยร้อยละของการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นอายุ 9-18 ปี จำนวน 602 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ	84
ก 3 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยร้อยละของการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่อายุ 19-59 ปี จำนวน 935 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ	85
ก 4 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยร้อยละของการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 984 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ	85
ก 5 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยร้อยละของการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,969 คน จำแนกตามภาค	86
ก 6 ค่ามัธยฐานและค่าเฉลี่ยร้อยละของการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,969 คน จำแนกตามเขตการปกครอง	87

สารบัญตาราง (ต่อ)

	หน้า
ข 1 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่บริโภคอาหารกลุ่มต่างๆ ในวันที่สำรวจอาหารบริโภค จำแนกตามกลุ่มอายุ	90
ค 1 ร้อยละของฐานข้อมูลพลังงาน สารอาหาร และส่วนประกอบทางเคมีในอาหารที่ได้จาก การประมวลผล ด้วยโปรแกรม INMUCAL-N V.2.0	98
ง 1 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 2-14 ปี ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครองปี พ.ศ. 2551-2	101
ง 2 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 2-14 ปี ในการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ในเขต/นอกเขตการปกครอง และภาคปี พ.ศ. 2551-2	121
ง 3 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และในเขต/นอกเขตการปกครองปี พ.ศ. 2551-2	142
ง 4 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ในเขต/นอกเขตการปกครอง และภาคปี พ.ศ. 2551-2	164

สารบัญรูป

	หน้า
4.1 ค่าเฉลี่ยร้อยละของการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างเด็กอายุ 1-8 ปี จำนวน 448 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ	35
4.2 ค่าเฉลี่ยร้อยละของการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นอายุ 9-18 ปี จำนวน 602 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ	42
4.3 ค่าเฉลี่ยร้อยละของการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่ อายุ 19-59 ปี จำนวน 935 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ	49
4.4 ค่าเฉลี่ยร้อยละของการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 984 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ	56
4.5 ค่าเฉลี่ยร้อยละของการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2,969 คน จำแนกตามภาค	63
4.6 ค่าเฉลี่ยร้อยละของการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2,969 คน จำแนกตามเขตการปกครอง	64
4.7 ค่ามัธยฐานของการบริโภคโซเดียมของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2,969 คน จำแนกตามภาค	65
4.8 ค่ามัธยฐานของการบริโภคโซเดียมของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2,969 คน จำแนกตามเขตการปกครอง	65
4.9 ค่ามัธยฐานของการบริโภคคอเลสเตอรอลของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2,969 คน จำแนกตามภาค	70
4.10 ค่ามัธยฐานของการบริโภคคอเลสเตอรอลของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2,969 คน จำแนกตามเขตการปกครอง	71
4.11 ค่ามัธยฐานของการบริโภคใยอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2,969 คน จำแนกตามภาค	71
4.12 ค่ามัธยฐานของการบริโภคใยอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2,969 คน จำแนกตามเขตการปกครอง	72
ข 1 การบริโภคข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์ของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2,960 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ	91
ข 2 การบริโภคเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2,891 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ	92
ข 3 การบริโภคไข่ของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,297 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ	92
ข 4 การบริโภคถั่วและผลิตภัณฑ์ของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 783 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ	93
ข 5 การบริโภคนมและผลิตภัณฑ์ของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,051 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ	94
ข 6 การบริโภคผักของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2,821 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ	94
ข 7 การบริโภคผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,453 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ	95
ข 8 การบริโภคน้ำมัน กะทิ ไขมัน และครีมชนิดต่างๆ ของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2,575 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ	96
ข 9 การบริโภคเครื่องปรุงรสของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2,928 คน จำแนกตามกลุ่มอายุ	96

บทคัดย่อสำหรับผู้บริหาร

การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 ปี พ.ศ. 2551-2 นี้ ดำเนินการโดยสำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข นับเป็นครั้งแรกที่ได้มีการผนวกการสำรวจการบริโภคอาหารของประชาชนไทย ไว้ในการสำรวจสุขภาพฯ นี้ โดยได้สัมภาษณ์เกี่ยวกับความถี่ในการบริโภคอาหาร (Frequency of food consumption) ในบุคคลตัวอย่างอายุ 2-14 ปี จำนวน 8,462 คนและ 15 ปีขึ้นไป 20,470 คน และสัมภาษณ์เกี่ยวกับอาหารบริโภคทบทวนความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมง จากบุคคลตัวอย่าง 2,969 คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทราบแบบแผนการบริโภคอาหารประเภทต่างๆ และประเมินปริมาณของการได้รับพลังงาน และสารอาหารของกลุ่มตัวอย่างประชากรไทย ซึ่งผลการสำรวจพอสรุปได้ดังนี้

ความถี่การบริโภคอาหาร

1. ประเภทอาหารที่เด็กอายุ 2-14 ปี **กินทุกวัน** ได้แก่
ร้อยละ 70 กิน ข้าวขาว ทุกวัน, ร้อยละ 40-50 กิน นมจืด ทุกวัน
ร้อยละ 20-30 กิน ไข่เจียว/ไข่ดาว นมหวาน ขนมกรุบกรอบ ทุกวัน
ร้อยละ 10-20 กิน เนื้อสัตว์ทอด/ผัด/ตุ๋น ปลา ลูกชิ้นขนมปัง น้ำอัดลม ไอศกรีม ลูกอม ทุกวัน
ร้อยละ 1-10 กิน บะหมี่สำเร็จรูป กุ้ง/หอย/ปู ปลาเส้น คุกกี้ ขนมหวาน ทุกวัน
2. ประเภทอาหารที่ผู้ใหญ่อายุ 15 ปีขึ้นไป **กินทุกวัน** ได้แก่
ร้อยละ ≥ 70 กิน ข้าวขาว ทุกวัน, ร้อยละ 30-40 กิน ชา กาแฟ ข้าวเหนียว ทุกวัน
ร้อยละ 20-30 กิน ปลา ร้า/ปลาเจ่า ทุกวัน
ร้อยละ 10-20 กิน เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ผลไม้ ขนมปัง ไอศกรีม ลูกอม ทุกวัน
ร้อยละ 1-10 กิน ข้าวกล้อง กุ้ง หอย ปู นม น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง คุกกี้ นมถั่วเหลือง ขนมปัง ถั่ว ขนมหวาน ขนมกรุบกรอบ ทุกวัน
3. เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย โดยกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ในปี พ.ศ. 2546 กับผลการสำรวจฯ ครั้งนี้ พบว่า ในเด็กอายุ 2-14 ปี อาหารบางประเภท มีร้อยละของการกินเกือบทุกวัน/ทุกวัน เพิ่มขึ้น ได้แก่
 - บะหมี่สำเร็จรูป โดยพบว่า เด็กอายุ 6-14 ปี มีสัดส่วนกินเกือบทุกวันและทุกวันเพิ่มขึ้น กล่าวคือ ประมาณ 1 ใน 10 คนกินบะหมี่สำเร็จรูป ทุกวัน
 - น้ำอัดลม/น้ำหวาน พบว่า เพิ่มขึ้นในเด็กก่อนวัยเรียน และเด็กนักเรียน (อายุ 6-14 ปี) ประมาณ 1 ใน 5 คน กินน้ำอัดลม/น้ำหวาน ทุกวัน
 - ขนมขบเคี้ยว พบว่า ความถี่การกินเพิ่มขึ้นในกลุ่มเด็ก 6-14 ปี และมีมากกว่า 1 ใน 4 คน กิน ขนมขบเคี้ยว ทุกวัน
 - นมจืด กินทุกวันมีสัดส่วนที่เพิ่มขึ้น เป็นร้อยละ 42.9 ในปี พ.ศ. 2552 พบทั้งในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาล และทุกภาคของประเทศ

4. ในผู้ใหญ่ เมื่อเปรียบเทียบการสำรวจปี พ.ศ. 2546 พบการเปลี่ยนแปลงเช่นกัน ทั้งเพิ่มขึ้นและลดลง

การเปลี่ยนแปลงในทางบวกต่อสุขภาพ พบว่า

- สัดส่วนการกินอาหารประเภทเนื้อติดมันทุกวัน ไม่ได้เพิ่มขึ้นจากการสำรวจครั้งก่อน และลดลงอย่างชัดเจนในกลุ่มผู้สูงอายุ จากร้อยละ 10 ทั้งในกลุ่มวัยแรงงานและผู้สูงอายุในปี พ.ศ.2546 ลดลงเป็นร้อยละ 8.5 และ 5.5 ตามลำดับในปี พ.ศ. 2552
- สัดส่วนของการที่กินข้าวกล้องทุกวันเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 2 เป็น ร้อยละ 7
- การกินอาหารประเภทปลา มีการกินทุกวันในกลุ่มวัยแรงงานเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย และในกลุ่มผู้สูงอายุกลับมีความถี่ลดลงเท่าตัว

การเปลี่ยนแปลงในทางลบต่อสุขภาพ พบว่า

- อาหารที่มีสัดส่วนของการกินทุกวันเพิ่มขึ้น ได้แก่ น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง และขนมขบเคี้ยว เป็นต้น

การสัมภาษณ์อาหารบริโภคพบความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมง

5. การวิเคราะห์แหล่งพลังงานจากอาหารบริโภค พบว่า ประชากรไทยได้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน เฉลี่ยร้อยละ 57.6, 16.0 และ 26.4 ตามลำดับ
6. ค่ามัธยฐานร้อยละของปริมาณพลังงานที่ควรได้รับประจำวันมีแนวโน้มที่จะลดลงเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น การได้รับโปรตีนในปริมาณที่มากกว่าร้อยละ 82 ในทุกภูมิภาค กลุ่มอายุ 1-8 ปีบริโภคโปรตีนในปริมาณมาก ในขณะที่กลุ่มผู้สูงอายุบริโภคโปรตีนน้อยและต่ำกว่าความต้องการของร่างกาย การกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมันแตกต่างกันตามภูมิภาคและเขตการปกครอง
7. การได้รับแคลเซียมและธาตุเหล็กจากอาหาร ต่ำกว่าร้อยละ 30.0 และ 67.0 ของปริมาณที่ควรได้รับประจำวัน ตามลำดับ
8. การได้รับฟอสฟอรัสจากอาหาร มากกว่าร้อยละ 70.0 ของปริมาณที่ควรได้รับประจำวัน และกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป
9. การได้รับโซเดียมจากอาหาร ได้รับมากกว่า 2,400 มิลลิกรัมต่อวัน (มัธยฐานได้รับ 3,264 มิลลิกรัมต่อวัน)
10. การได้รับวิตามินจากอาหาร พบว่า กลุ่มอายุ 1-3 ปี มีค่ามัธยฐานการได้รับวิตามินเอมากกว่าร้อยละ 80.0 ของปริมาณที่ควรได้รับประจำวัน และเริ่มลดลงเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น วิตามินบี 1 บี 2 และไนอะซิน พบว่า มีปริมาณการบริโภคลดลง ในกลุ่มที่มีอายุเพิ่มมากขึ้น กลุ่มตัวอย่างในบางภูมิภาค โดยเฉพาะอย่างยิ่งกรุงเทพมหานคร ค่ามัธยฐานการได้รับวิตามินดังกล่าวต่ำกว่าร้อยละ 70.0
11. การได้รับวิตามินซีจากอาหาร น้อยกว่าร้อยละ 50.0 ของปริมาณที่ควรได้รับประจำวัน
12. การบริโภคคอเลสเตอรอลต่ำกว่า 300 มิลลิกรัมต่อวัน
13. การบริโภคใยอาหารค่อนข้างต่ำ (ค่ามัธยฐานต่ำสุดเท่ากับ 1.8 กรัม ค่ามัธยฐานสูงสุดเท่ากับ 8.0 กรัม)
14. การบริโภคอาหารกลุ่มต่างๆ พบว่า ในแต่ละวันกลุ่มตัวอย่างบริโภคอาหารไม่ครบทุกหมวดหมู่ โดยเฉพาะอาหารหลัก 5 หมู่
15. กลุ่มอาหารหลักที่กลุ่มตัวอย่างประชากรไทยบริโภคต่ำกว่าปริมาณที่แนะนำให้บริโภค ได้แก่ นม และผลิตภัณฑ์ ผัก และผลไม้

16. สำหรับกลุ่มข้าวแบ่งและผลิตภัณฑ์ พบว่า ส่วนใหญ่บริโภคข้าวแบ่งและผลิตภัณฑ์ที่ขัดสี ปริมาณการบริโภคจะเพิ่มตามอายุ และจะลดลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ
17. การบริโภคอาหารที่เป็นแหล่งสำคัญของโปรตีน ได้แก่ กลุ่มเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ ไข่ และถั่ว และผลิตภัณฑ์ของกลุ่มตัวอย่างจะอยู่ใกล้เคียงกับปริมาณที่แนะนำตามธงโภชนาการ
18. ค่ามัธยฐานปริมาณน้ำมัน กะทิ ไขมัน และครีมนิดต่างๆ ที่กลุ่มตัวอย่างบริโภคอยู่ระหว่าง 12.5 ถึง 30.0 กรัม และค่ามัธยฐานปริมาณเครื่องปรุงรส อยู่ระหว่าง 18.6 ถึง 74.9 กรัม

ผลการสำรวจนี้แสดงให้เห็นว่า แนวโน้มการบริโภคอาหารของประชากรไทย ยังมีส่วนที่ต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภค ดังนั้นภาคส่วนที่เกี่ยวข้องควรเร่งดำเนินการ ทางด้านนโยบายและยุทธศาสตร์ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ปรับกลยุทธ์ด้านการสร้างเสริมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพในประชาชนไทย โดยมีเป้าหมายและการดำเนินงานอย่างชัดเจน ร่วมกับการณรงค์ให้ความรู้แก่ประชาชนและทุกภาคส่วนให้ตระหนักถึงการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพและมีการเฝ้าระวังพฤติกรรมบริโภคอาหารโดยการสำรวจฯ เป็นระยะ