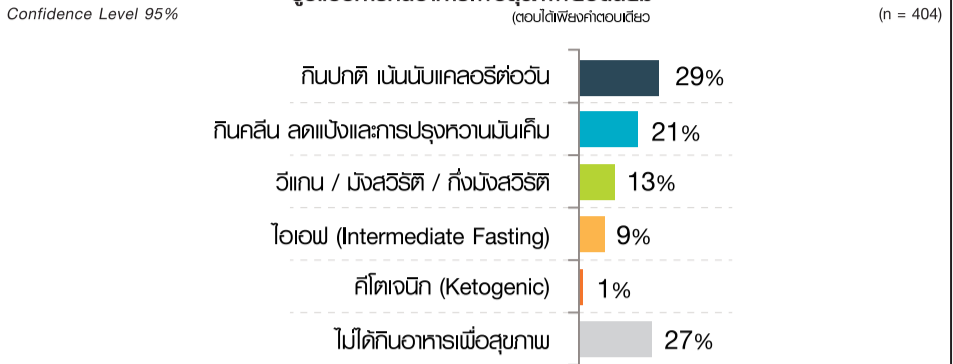


THE WALL POSTER เป็นนิตยสารสารคดีที่จัดทำขึ้นเป็นประจำ หรือเป็นซีรีส์ออนไลน์บนแพลตฟอร์ม "ชุมชนวิจัยออนไลน์ 1st Cloud" ซึ่งเป็นลิขสิทธิ์ของ บริษัท ฟาร์อีสท์ เฟมไลน์ ดีดีบี จำกัด (มหาชน)

The Wall Poster ฉบับที่ 25 จัดทำเรื่องรูปแบบการกินเพื่อสุขภาพ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด โดยมีระยะเวลาการเก็บผลสำรวจในช่วงวันที่ 20-29 กันยายน 2565 มีผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 404 คน ทั้งเพศชายและเพศหญิง อยู่ในช่วงอายุ 17-74 ปี

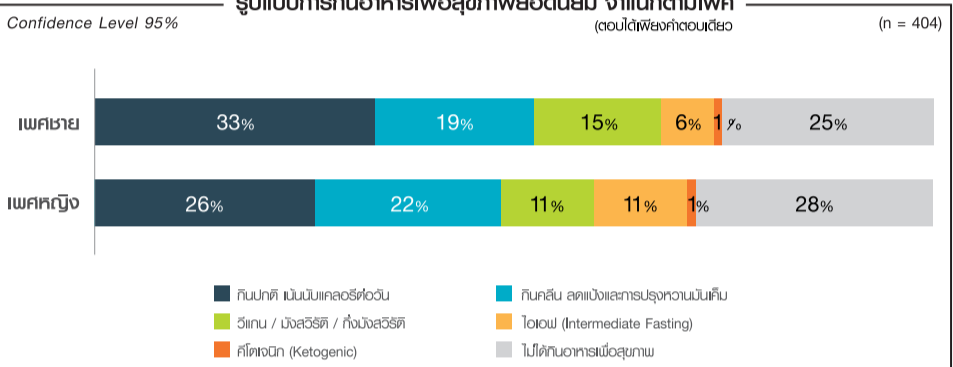
รูปแบบการกินเพื่อสุขภาพ

รูปแบบการกินอาหารเพื่อสุขภาพยอดนิยม (ตอบได้เพียงคำตอบเดียว)



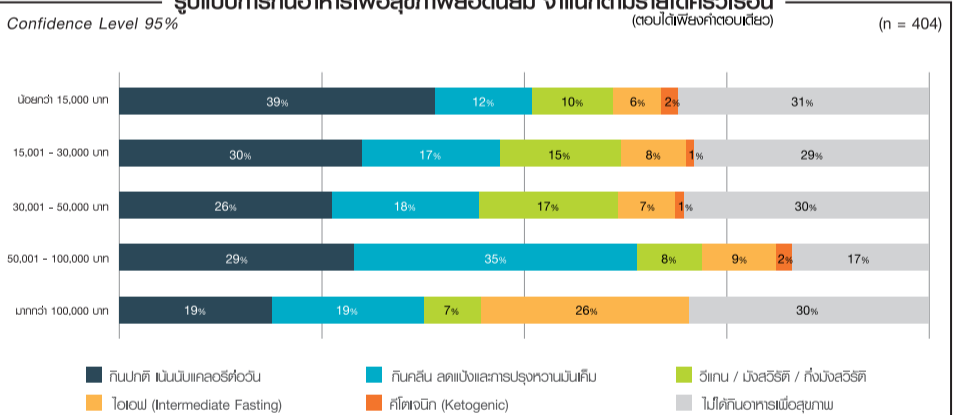
รูปแบบการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ได้รับความนิยมสูงสุดจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 404 คน คือ การกินอาหารปกติ แต่เน้นนับปริมาณแคลอรีต่อวันอยู่ที่ 29% รองลงมาคือการกินคลีนลดแป้งและคาร์โบไฮเดรตที่ 21% และการทานมังสวิรัติที่ 13% โดยที่ 27% ของผู้บริโภคนั้น ไม่ได้กินอาหารเพื่อสุขภาพ

รูปแบบการกินอาหารเพื่อสุขภาพยอดนิยม จำแนกตามเพศ



ในภาพรวมพบว่า มีผู้ที่เลือกกินอาหารเพื่อสุขภาพในรูปแบบต่างๆ มากถึง 73% ของทั้งหมด โดยการกินแบบนับแคลอรีต่อวันเป็นที่นิยมมากที่สุดในทั้งสองเพศรองลงมาคือการกินคลีน ส่วนคีโตเจนิคเป็นที่สุดท้ายอยู่ที่ 1% สำหรับการกินแบบอื่นๆ นั้น เพศหญิงค่อนข้างมีพฤติกรรมการกินคลีน และทำ IF มากกว่าเพศชาย ในขณะที่เพศชายนั้นเน้นกินแบบนับแคลอรีต่อวันมากที่สุดเมื่อเทียบกับรูปแบบการกินแบบอื่นๆ ในขณะที่การกินอาหารเฉพาะทางอย่างวีแกน/มังสวิรัติได้รับความนิยมในเพศชาย 15% ซึ่งมากกว่าเพศหญิงที่เลือกกินรูปแบบนี้อยู่ที่ 11%

รูปแบบการกินอาหารเพื่อสุขภาพยอดนิยม จำแนกตามรายได้ครัวเรือน



เมื่อจำแนกตามรายได้ครัวเรือน พบว่ากลุ่มที่มีรายได้ครัวเรือนต่ำกว่า 50,000 บาท นิยมกินอาหารแบบปกติแต่นับปริมาณแคลอรีต่อวันเพื่อสุขภาพที่ดี ในขณะที่กลุ่มรายได้ครัวเรือน 50,001 - 100,000 บาทนิยมกินคลีน ลดแป้งและคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนใหญ่ และกลุ่มที่มีรายได้ครัวเรือนมากกว่า 100,000 บาทกินอาหารเพื่อสุขภาพแบบ Interimittent Fasting มากที่สุด จากแบบสอบถามพบว่ากลุ่มรายได้ครัวเรือน 50,001-100,000 บาท เป็นกลุ่มที่เลือกกินอาหารเพื่อสุขภาพมากที่สุด โดยมีเพียง 17% ที่ตอบว่าไม่ได้กินอาหารเพื่อสุขภาพ ในขณะที่กลุ่มอื่นๆ จะมีอัตราการตอบว่าไม่ได้กินอาหารเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับที่ใกล้เคียงกัน คือประมาณ 30%

การสำรวจครั้งนี้จัดทำขึ้นในช่วงปลายเดือนกันยายน 2565 พบว่า ส่วนใหญ่มีการกินเพื่อดูแลสุขภาพของตัวเองมากถึง 73% โดยรูปแบบการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ได้รับความนิยมสูงสุดจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 404 คน คือ การกินอาหารปกติแต่เน้นนับปริมาณแคลอรีต่อวันอยู่ที่ 29% ตามด้วยการกินคลีน ลดแป้งและคาร์โบไฮเดรตอยู่ที่ 21% จากข้อมูลพบว่าเพศหญิงและชายมีพฤติกรรมการเลือกกินเพื่อสุขภาพในอัตราส่วนที่ใกล้เคียงกัน ทั้งสองเพศต่างก็นิยมกินอาหารปกติแต่นับปริมาณแคลอรีต่อวันกันเป็นส่วนใหญ่ ส่วนการกินเฉพาะทางคีโตเจนิคนั้นมีผู้เลือกรูปแบบการกินนี้ต่ำที่สุดเมื่อเทียบกับแบบอื่นๆ คือ 1% และเมื่อพิจารณาข้อมูลจากรายได้ครัวเรือน เป็นที่น่าสนใจว่ากลุ่มรายได้ครัวเรือน 50,001 - 100,000 บาท เป็นกลุ่มที่เลือกกินคลีน และเป็นกลุ่มที่มีอัตราการตอบว่าเลือกกินเพื่อดูแลสุขภาพของตัวเองสูงที่สุด