

ความรู้เกี่ยวกับฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในนักศึกษา กลุ่มสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

รักษรว ใจสะอาด¹, ทิพาพร กาญจนราช², สรินยา ยางสุด³,
ชลธิชา มากนวล⁴, เจนจิรา แก้ววรรณ⁵, ชมาภุติ ศรีหมื่นไวย⁶

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจความรู้เกี่ยวกับฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในนักศึกษามหาวิทยาลัย สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน ได้แก่ นักศึกษาสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน 8 คนวิชา คำนวณขนาดตัวอย่างจากสูตรการคำนวณขนาดตัวอย่างเพื่อประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร เลือกตัวอย่างแบบสะดวกระหว่างเดือนมกราคม - กุมภาพันธ์ 2567 เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบทดสอบที่พัฒนาขึ้นด้วยตนเอง ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและความสอดคล้องภายใน ประกอบด้วย 6 ประเด็น ได้แก่ ความเข้าใจวันเดือนปีที่ผลิตและวันหมดอายุ เลขสารบบอาหารและการตรวจสอบ คำกล่าวอ้างทางโภชนาการ การประยุกต์ใช้ข้อมูลบนฉลากเพื่อการวางแผนบริโภค ค่าเตือนและข้อควรระวัง และกฎหมายการโฆษณา ใช้สถิติเชิงพรรณนาในการวิเคราะห์ข้อมูล ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (65%) กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 2 (38%) มีรายรับต่อเดือนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท (59%) มีที่พักนอกมหาวิทยาลัย (67%) คะแนนความรู้เฉลี่ย 11.24 ± 3.3 คะแนน จากคะแนนเต็ม 20 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (64%) มีความรู้ระดับปานกลาง (คะแนน 11-15) กลุ่มตัวอย่างตอบคำถามถูกต้องมากที่สุด ประเด็นคำเตือนและข้อควรระวังเกี่ยวกับสตรีมีครรภ์ (89%) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (95%) ตอบผิดหรือไม่ทราบเกี่ยวกับประเด็นการประยุกต์ใช้ข้อมูลบนฉลากเพื่อการวางแผนบริโภค ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในระดับปานกลาง ข้อเสนอแนะควรแทรกแซงโดยการให้ความรู้ในประเด็นเฉพาะที่นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่รู้หรือเข้าใจผิด

คำสำคัญ : ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร, ฉลากอาหาร, ความรู้, นักศึกษามหาวิทยาลัย, มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

² รองศาสตราจารย์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

³⁻⁶ นักศึกษาเภสัชศาสตร์ ชั้นปีที่ 6 สาขาเน้นการคุ้มครองผู้บริโภคและการจัดการสุขภาพ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

*Corresponding Author; Raksaworn Jaisaard, E-mail: jraksa@kku.ac.th

Received: April 30, 2025; Revised June 25, 2025; Accepted June 30, 2025

Knowledge of Dietary Supplement Labels Among Humanities and Social Science Students

*Raksaworn Jaisaard¹, Tipaporn Kanjanarach², Sarinya Yangsud³,
Chonthicha Maknuan⁴, Jenjira Kaewwanna⁵, Samaruedee Srimuenwai⁶*

Abstract

This study was a cross-sectional survey aimed to explore knowledge of dietary supplement labels among university students majoring in the humanities and social sciences. The sample of 100 students from eight faculties within the humanities and social sciences discipline selected through convenience sampling, between January and February 2024. A self-developed knowledge test, validated for content and internal consistency, was used as the research instrument. The test comprised six aspects: understanding of manufacturing and expiry dates, food registration number and verification, nutritional claims, application of label information for dietary planning, warnings and precautions, and laws regarding advertising. Descriptive statistics were used for data analysis. The results revealed that the majority of the sample were female (65%), in their second year of study (38%), with a monthly income of less than or equal to 10,000 Baht (59%), and living off campus (67%). The average knowledge score was 11.24 ± 3.3 out of a maximum of 20. Most respondents (64%) had a moderate level of knowledge (score 11–15). The area with the highest proportion of correct answers was warnings and precautions concerning pregnancy (89%), while most participants (95%) answered incorrectly or did not know about the application of label information for dietary planning. The results of the study indicate that the participants had a moderate level of knowledge regarding dietary supplement labels. It is recommended that targeted educational interventions be provided to address the specific areas where these students lack knowledge or hold misconceptions.

Keywords : Dietary Supplements, Food Label, Knowledge, University Students, Humanities and Social Science

¹ Assistant Professor, Faculty of Pharmaceutical Sciences, Khon Kaen University

² Associate Professor, Faculty of Pharmaceutical Sciences, Khon Kaen University

³⁻⁶ Sixth year pharmacy student specializing in consumer protection and health management, Faculty of Pharmaceutical Sciences, Khon Kaen University.

บทนำ (Introduction)

ในปัจจุบัน การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทั้งในระดับนานาชาติและในประเทศไทย โดยเฉพาะในช่วงปี พ.ศ. 2566 และ 2567 ที่ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในประเทศไทยมีมูลค่าตลาดสูงถึง 77,790 ล้านบาท และ 83,330 ล้านบาท ตามลำดับ¹ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงแนวโน้มการบริโภคที่ขยายตัวในกลุ่มประชากรหลากหลายช่วงวัยรวมถึงกลุ่มนักศึกษาซึ่งอยู่ในวัยที่เริ่มมีอิสระในการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ด้วยตนเอง^{2,3} จากการศึกษาของ อีราพร สุภาพันธุ์ และคณะ (2565) พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยอุบลราชธานี โดยเฉพาะในกลุ่มสาขาสังคมศาสตร์ มีสัดส่วนการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสูงถึงร้อยละ 41⁴ นอกจากนี้ การศึกษาของ Barnes และคณะ (2016) และของอีราพร สุภาพันธุ์ และคณะ (2565) ยังพบว่า นักศึกษาจำนวนมากมีความเชื่อว่าการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยในการส่งเสริมสุขภาพและความงาม^{4,5} อย่างไรก็ตามยังมีการพบผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีฉลากไม่ถูกต้องในท้องตลาดจำนวนมาก จากการศึกษาของ สวิตรี ทรงศิลป์ (2561) พบว่าเกือบร้อยละ 50 มีเลขสารบบไม่ถูกต้องและข้อความบนฉลากมีการโฆษณาอวดอ้างสรรพคุณอย่างผิดกฎหมาย

ถึงร้อยละ 75⁶ นอกจากนี้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบางชนิดที่ผู้บริโภคใช้ดูแลรูปร่างพบว่า มีเลขสารบบอาหารไม่ถูกต้อง ถูกยกเลิกและไม่สามารถสืบค้นได้ในระบบเกือบร้อยละ 60⁷ ซึ่งการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารโดยขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับข้อมูลบนฉลาก เช่น ส่วนประกอบ ปริมาณ การบริโภค คำเตือน เลขสารบบอาหาร หรือหลงเชื่อข้อความโฆษณาอวดอ้างสรรพคุณอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ จากการทบทวนวรรณกรรมพบผู้บริโภคจำนวนมากได้รับอันตรายจากการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีฉลากไม่ครบถ้วน เสื่อมสภาพ รวมทั้งโฆษณาหลอกลวง⁸⁻¹⁰ การศึกษาของ Wei et al. (2022) พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศจีนมีความเข้าใจเกี่ยวกับฉลากโภชนาการของอาหารบรรจุหีบห่อในระดับต่ำ โดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษาที่ไม่ได้เรียนในสาขาวิทยาศาสตร์หรือสุขภาพ¹¹ นอกจากนี้การศึกษาของ Inthong et al. (2024) ชี้ให้เห็นว่ามีการแพร่กระจายของข้อมูลที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในช่องทางการจำหน่ายผลิตภัณฑ์ผ่านระบบพาณิชย์อิเล็กทรอนิกส์ ซึ่งอาจส่งผลให้ผู้บริโภคได้รับข้อมูลที่ผิดพลาดและตัดสินใจบริโภคผลิตภัณฑ์ที่ไม่เหมาะสม¹² นักศึกษามหาวิทยาลัย

โดยเฉพาะในสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ซึ่งไม่ได้เรียนในสายวิทยาศาสตร์หรือสุขภาพ อาจมีระดับความรู้เกี่ยวกับฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่แตกต่างจากกลุ่มอื่น ทั้งนี้ ความรู้ดังกล่าวมีบทบาทสำคัญในการกำกับพฤติกรรมการบริโภคและการประเมินความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์ โดยผลการศึกษานี้จะได้ข้อมูลพื้นฐานเพื่อนำไปใช้ในการวางแผนส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในนักศึกษาสาขานี้ต่อไป

วัตถุประสงค์ (Objective)

เพื่อสำรวจความรู้เกี่ยวกับฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในนักศึกษาสาขา

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง

กรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework)

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ ในนักศึกษาสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ปีการศึกษา 2566 โดยตัวแปรความรู้เกี่ยวกับฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ได้พัฒนามาจากเนื้อหาในประกาศกระทรวงสาธารณสุขเกี่ยวข้องกับฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ที่ออกตามพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 และฉบับแก้ไขเพิ่มเติม กรอบแนวคิดในการศึกษา ดังภาพที่ 1

ประเด็นที่	ชื่อประเด็น	จำนวนข้อ
1	วันเดือนปีที่ผลิตและวันหมดอายุ	4
2	เลขสารบบอาหารและการตรวจสอบ	2
3	คำกล่าวอ้างทางโภชนาการ	3
4	ข้อมูลปริมาณสารอาหารต่อหน่วยบริโภคและ ทักษะการคำนวณปริมาณสารอาหารที่ต้องการ	5
5	คำเตือนและข้อควรระวัง	4
6	กฎหมายการโฆษณา	2

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย (Methodology)

การวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional survey research) การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง การวิจัยครั้งนี้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เลขที่โครงการวิจัย HE 662313 รับรองวันที่ 28 ธันวาคม 2566

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
ประชากรที่ศึกษา ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น กลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน 8 คณะวิชา ปีการศึกษา 2566 ได้แก่ วิทยาลัยปกครองท้องถิ่น คณะบริหารธุรกิจ และการบัญชี คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ คณะเศรษฐศาสตร์ คณะนิติศาสตร์ และวิทยาลัยนานาชาติ ผู้วิจัยได้ทำการสุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (Convenient Sampling) กำหนดขนาดตัวอย่างเป็นกลุ่มตัวอย่างวิจัยนำร่องจำนวน 30 คน เพื่อสร้างเครื่องมือและตรวจสอบคุณภาพและจำนวน 100 คน เป็นกลุ่มวิจัยหลัก โดยคำนวณขนาดตัวอย่างจากสูตรการคำนวณขนาดตัวอย่างเพื่อประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรเมื่อทราบขนาดประชากร ต่อไปนี้

$$n = [NZ^2 \alpha_2 \sigma^2] / [e^2 (N-1) + Z^2 \alpha_2 \sigma^2]$$

โดย n = จำนวนตัวอย่าง N = จำนวน

ประชากร (14,000 คน) $Z_{\alpha_2} = 1.96$ $\sigma =$ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าของเฉลี่ยความรู้ของนักศึกษา จากการวิจัยนำร่อง ค่าเฉลี่ยความรู้ของนักศึกษาเป็น 62% ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน $= \pm 15\%$ และ $e =$ ความแม่นยำของการประมาณค่า กำหนดเป็น 5% ของค่าเฉลี่ยความรู้ (5% ของ 62) จากการคำนวณได้จำนวนตัวอย่างไม่น้อยกว่า 89.4 ผู้วิจัยจึงเพิ่มจำนวนตัวอย่างเป็น 100 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ
แบบทดสอบความรู้ชนิดตอบด้วยตนเอง ประกอบด้วย 2 ส่วน ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ ชั้นปี คณะ รายรับต่อเดือน และที่พักอาศัย ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร จำนวน 20 ข้อคำถาม โดยคำตอบเป็นแบบเลือกตอบ “ถูก” “ผิด” และ “ไม่ทราบ” แบบทดสอบสร้างโดยผู้วิจัยทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับระเบียบ ประกาศ ข้อบังคับฯ ที่เกี่ยวข้องในการควบคุมฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารตามกฎหมาย มาสร้างเป็นข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ โดยออกแบบเป็นความรู้ความเข้าใจใน 6 ประเด็น ได้แก่

- 1) วันเดือนปีที่ผลิตและวันหมดอายุ 4 ข้อ
- 2) เลขสารบบอาหารและการตรวจสอบ 2 ข้อ
- 3) คำกล่าวอ้างทางโภชนาการ 3 ข้อ 4) ข้อมูลปริมาณสารอาหารต่อหน่วยบริโภคและ

ทักษะการคำนวณปริมาณสารอาหารที่ต้องการต่อวัน 5 ข้อ 5) ค่าเตือนและข้อควรระวัง 4 ข้อ และ 6) กฎหมายการโฆษณา 2 ข้อ ตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยพิจารณาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ หรือ Item Objective Congruence Index (IOC) ค่าที่ยอมรับได้คือ $IOC > 0.5$ ¹³ พิจารณาโดยผู้เชี่ยวชาญด้านการคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ เกษัชกร อาจารย์คณะเภสัชศาสตร์ รวม 5 คน ผลการตรวจสอบค่า IOC พบว่า ข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ มีค่า IOC มากกว่า 0.5 แสดงว่าเครื่องมือมีความตรงเชิงเนื้อหา จากนั้นนำแบบทดสอบไปทดลองใช้ในกลุ่มตัวอย่างงานวิจัยนำร่องจำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้ค่า Kuder-Richardson (KR-20) ค่าที่ยอมรับได้คือ $KR-20 > 0.7$ ¹⁴ ซึ่งผลการตรวจสอบ พบว่า ค่า KR-20 ของทั้งฉบับ = 0.73 แสดงว่าเครื่องมือนี้มีความสอดคล้องภายใน

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลในบริเวณโรงอาหารทั้ง 8 คณะ ช่วงเวลา 9.30 น. – 15.00 น. ทุกวันจันทร์ ถึงวันศุกร์ แจกแบบทดสอบให้กับกลุ่มตัวอย่างโดยบังเอิญสอบถามความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย แล้วชี้แจงรายละเอียด

ของการศึกษา เมื่อกลุ่มตัวอย่างตอบแบบทดสอบแล้วจะนำแบบทดสอบหย่อนลงในกล่องรับแบบทดสอบที่ผู้วิจัยจัดเตรียมไว้จนครบ 100 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ ชั้นปี คณะ รายรับต่อเดือน และที่พักอาศัย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ความรู้เกี่ยวกับฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ให้คะแนนข้อที่ตอบถูกเท่ากับ 1 คะแนน ตอบผิด หรือ ไม่ทราบเท่ากับ 0 คะแนน โดยมีคะแนนเต็ม 20 คะแนน การแปลผลคะแนนความรู้ ดังนี้ ความรู้ระดับสูง ความรู้ระดับปานกลาง และความรู้ระดับต่ำ มีช่วงคะแนน 16-20 คะแนน 11-15 คะแนน และ 0 - 10 คะแนน ตามลำดับ

ผลการวิจัย (Result)

ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยจำนวน 100 คน มาจากกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน 8 คณะวิชา ได้แก่ คณะศึกษาศาสตร์ 21 คน, นิติศาสตร์และบริหารธุรกิจคณะละ 19 คน, มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ 14 คน, วิทยาลัยปกครองท้องถิ่นและศิลปกรรมศาสตร์คณะละ 8 คน, วิทยาลัยนานาชาติ 6 คน, และเศรษฐศาสตร์ 5 คน จากตารางที่ 1 ผู้เข้าร่วมวิจัยส่วนใหญ่

เป็นเพศหญิง (65%) ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 (38%) มีรายรับต่อเดือนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท (59%) และ ที่พักอยู่นอก

มหาวิทยาลัย (67%) รายละเอียดแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไป (n=100)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (ร้อยละ)
เพศ	
หญิง	65 (65)
ชาย	35 (35)
ชั้นปีที่	
1	26 (26)
2	38 (38)
3	34 (34)
4	2 (2)
รายรับต่อเดือน	
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท	59 (59)
ตั้งแต่ 10,001 ขึ้นไป	41 (41)
ที่พักอาศัย	
นอกมหาวิทยาลัย	67 (67)
ในมหาวิทยาลัย	33 (33)

ความรู้เกี่ยวกับฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร จำนวนผู้ที่ตอบข้อคำถามถูกผิด และ ไม่ทราบ ในแต่ละข้อของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารแสดงรายละเอียดในตารางที่ 2 โดยพบว่าประเด็นวันเดือนปีที่ผลิตและวันหมดอายุ (ข้อ 1– 4) คำถามข้อที่ 2 เกี่ยวกับวันเดือนปีที่หมดอายุ เป็นข้อที่กลุ่มตัวอย่างตอบถูกมาก

ที่สุด (81 คน หรือ 81%) สำหรับประเด็นเลขสารบบอาหารและการตรวจสอบ (ข้อ 5-6) พบว่า คำถามข้อ 6 เกี่ยวกับการนำเลขสารบบอาหารไปตรวจบนเว็บไซต์ของ อย. กลุ่มตัวอย่างตอบถูกมากที่สุด (83%) ประเด็นคำถามอ้างทางโภชนาการ (ข้อ 7- 9) พบว่า ในข้อ 9 เกี่ยวกับความหมายของ “ไขมันต่ำ” กลุ่มตัวอย่างตอบถูกมากที่สุด (59%) ประเด็น

ปริมาณสารอาหารต่อหน่วยบริโภคและทักษะการคำนวณปริมาณสารอาหารที่ต้องการ (ข้อ 10- 14) พบว่า กลุ่มตัวอย่างตอบถูกมากที่สุด ในข้อ 13 เกี่ยวกับการอ่านปริมาณส่วนประกอบ (72%) ประเด็นคำเตือนและข้อควรระวัง (ข้อ 15-18) พบว่า คำถามข้อ 16

เกี่ยวกับคำเตือนสำหรับสตรีมีครรภ์ กลุ่มตัวอย่างตอบถูกมากที่สุด (89%) และประเด็นกฎหมายการโฆษณา (ข้อ 19-20) พบว่า ในข้อ 19 การกล่าวอ้างในการโฆษณาว่า “ป้องกันหรือรักษาโรค” กลุ่มตัวอย่างตอบถูกมากที่สุด (71%)

ตารางที่ 2 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (n=100)

ข้อที่	คำถาม	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบคำถาม		
		ถูกต้อง	ผิด	ไม่ทราบ
ประเด็น วันเดือนปีที่ผลิตและวันหมดอายุ				
1	MFG. 120124 หมายความว่า หมดอายุ 12 มกราคม ค.ศ. 2024	76	8	16
2	EXP 221224 หมายความว่าผลิตวันที่ 22 มกราคม ค.ศ.2524	81	12	7
3	ข้อความ EXP 25.05.2024 แปลว่าห้ามบริโภคหลังวันที่ 25 พฤษภาคม 2024	77	14	9
4	BB,BF,BBF,BBE, หรือ EXP หมายถึง วันหมดอายุเหมือนกัน	25	40	35
ประเด็นเลขสารบบอาหารและการตรวจสอบ				
5				
	เลขสารบบอาหารในสัญลักษณ์ อย. ดังรูป เป็นของปลอม	25	9	66
6	ปัจจุบันเราสามารถนำเลขสารบบอาหาร หรือ เลข อย. ไปตรวจบนเว็บไซต์ของ อย. ได้	83	5	12
ประเด็นคำกล่าวอ้างทางโภชนาการ				
7	คำว่า “ปราศจากน้ำตาล” หมายถึง ไม่มีน้ำตาลในผลิตภัณฑ์นั้น	25	59	16
8	คำว่า “โซเดียมต่ำ” หมายถึง มีปริมาณโซเดียมในผลิตภัณฑ์นั้นน้อยกว่าที่ อย. กำหนดไว้	44	18	38
9	คำว่า “ไขมันต่ำ” หมายถึง มีปริมาณไขมันในผลิตภัณฑ์นั้นน้อยกว่าปกติ	59	14	27

ตารางที่ 2 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (n=100) (ต่อ)

ข้อที่

คำถาม

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบคำถาม

ถูกผิดไม่
ต้องทราบ

ประเด็น ปริมาณสารอาหารต่อหน่วยบริโภคและทักษะการคำนวณปริมาณสารอาหารที่ต้องการ

จงใช้ข้อมูลต่อไปนี้ตอบคำถาม ข้อ 10-12

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ตรา ABC

สารอาหาร	ปริมาณสารอาหารต่อผง 100 กรัม	ปริมาณสารอาหารต่อ 200 มิลลิกรัม* (50 กรัม)	ปริมาณสารอาหารใน 200 กรัม เปรียบเทียบเป็น % กับ Thai RDI
* โปรตีน	20	10	-
* แคลเซียม	600	300	800
* น้ำตาล	10	5	-

(1 ช้อนตวง เท่ากับ 50 กรัม) * 1 แก้ว เติมน้ำ 1 ช้อนและ เติมน้ำจนได้ 200 มิลลิกรัม

10

ผู้ใหญ่ อายุ 20 ปี ควรรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนี้ 3 แก้วต่อวัน ถึงจะได้รับแคลเซียมเพียงพอตามที่แนะนำ

51679

11

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนี้มีโปรตีน 10 กรัม ต่อหนึ่งช้อนตวง

322939

12

ผลิตภัณฑ์นี้ 1 แก้ว มีน้ำตาล 10 กรัม

322444

จงใช้ข้อมูลต่อไปนี้ตอบคำถามข้อ 13-18

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ตรา ABC

น้ำหนักสุทธิ 200 มก. 20 แคปซูล

รับประทานครั้งละ 1 แคปซูลวันละ 1 ครั้งหลังอาหาร

การเก็บรักษา: เก็บที่อุณหภูมิต่ำกว่า 30 °C

ส่วนประกอบสำคัญใน 1 แคปซูล	มิลลิกรัม	%
* วิตามินบี 1	1.5 มก.	0.75
* วิตามินบี 2	1.7 มก.	0.85
* วิตามินบี 6	4 มก.	2.00
* วิตามินบี 12	4 มก.	2.00
* วิตามินซี	18.8 มก.	9.40
* คอลลาเจน	170 มก.	85.00

คำเตือน: เด็กและสตรีมีครรภ์ไม่ควรรับประทาน

ข้อควรระวัง: ไม่ควรบริโภคเกินกว่าที่ฉลากกำหนด

ข้อมูลสำหรับผู้แพ้: ผลิตภัณฑ์มีส่วนผสมของปลาทะเล

13

ผลิตภัณฑ์นี้มีคอลลาเจน 170 มิลลิกรัมต่อแคปซูล

721216

14

ผลิตภัณฑ์นี้มีวิตามินบี 1 ทั้งหมด 1.5 มิลลิกรัม ต่อผลิตภัณฑ์

523414

ตารางที่ 2 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (n=100) (ต่อ)

ข้อที่	คำถาม	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง		
		ที่ตอบคำถาม		
		ถูกต้อง	ผิด	ไม่ทราบ
ประเด็น ค่าเดือนและข้อควรระวัง				
15	ผู้แพ้อาหารทะเลสามารถใช้ผลิตภัณฑ์ได้อย่างปลอดภัย	80	8	12
16	สตรีมีครรภ์ไม่ควรรับประทานผลิตภัณฑ์	89	2	9
17	หากต้องการบำรุงร่างกายเร่งด่วน สามารถรับประทานครั้งละ 3 แคปซูล	78	5	17
18	ผลิตภัณฑ์สามารถเก็บไว้ที่อุณหภูมิห้องได้	71	16	13
ประเด็น กฎหมายการโฆษณา				
19	ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสามารถโฆษณาว่า “ป้องกันหรือรักษาโรค” ได้	71	5	24
20	ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต้องขออนุญาตโฆษณา	47	4	49

ส่วนใหญ่ในกลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในระดับปานกลาง (64%) ค่าเฉลี่ยความรู้ของกลุ่มตัวอย่างคือ 11.2 ± 3.3 คะแนน โดยคะแนนคะแนนต่ำสุดและสูงสุด คือ 0 และ 17 ตามลำดับ รายละเอียดระดับความรู้ของกลุ่มตัวอย่างแสดง ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ระดับความรู้ของกลุ่มตัวอย่าง (n=100)

ระดับความรู้	เกณฑ์ช่วงคะแนน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สูง	16 – 20	4	4
ปานกลาง	11 – 15	64	64
ต่ำ	0 – 10	32	32

คะแนนความรู้เฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจำแนกตามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า เพศหญิงมีค่าคะแนนสูงกว่าเพศชาย ชั้นปีที่ 3 และ 4 มีคะแนนสูงกว่าชั้นปีที่ 1 และ 2 กลุ่มที่มีรายรับ

ต่อเดือนตั้งแต่ 10,001 บาท มีคะแนนสูงกว่ากลุ่มที่มีรายรับน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท และกลุ่มที่อาศัยอยู่นอกมหาวิทยาลัยมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มที่อยู่ในมหาวิทยาลัย รายละเอียดแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความรู้จำแนกตามข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	ค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)
เพศ	
หญิง	11.5 (2.9)
ชาย	10.8 (3.9)
ชั้นปีที่	
3 และ 4	12.1 (3.2)
1 และ 2	10.8 (3.3)
รายรับต่อเดือน	
ตั้งแต่ 10,001 ขึ้นไป	11.5 (3.7)
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท	11.1 (3.1)
ที่พักอาศัย	
นอกมหาวิทยาลัย	11.4 (3.2)
ในมหาวิทยาลัย	10.9 (3.6)

อภิปรายผลและสรุปผลการวิจัย (Discussion and Conclusion)

ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าในภาพรวมระดับความรู้เกี่ยวกับฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของนักศึกษากลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์อยู่ในระดับปานกลาง (11.2 ± 3.3 คะแนน) ดังตารางที่ 3 โดยเฉพาะประเด็นต่าง ๆ ต่อไปนี้

วันเดือนปีที่ผลิตและวันหมดอายุ จากตารางที่ 2 นักศึกษาไม่ทราบ และตอบผิด ในคำถามข้อที่ 4 เรื่องข้อความตัวย่อ BB/BF/BBF/BBE (Best Before หรือ Best Before End) มีมากถึงร้อยละ 35 และร้อยละ 40 ตามลำดับ มีนักศึกษาเพียงร้อยละ 25 ที่ตอบถูกในข้อนี้ อธิบายได้ว่ามีนักศึกษาจำนวนมากขาดความรู้เกี่ยวกับ

ตัวอย่างต่างๆ บนฉลากที่แสดงถึงอายุการเก็บรักษาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารซึ่งตัวอย่างดังกล่าวไม่ใช่วันหมดอายุ แต่เป็นการสื่อถึงแนวคิด “การบริโภคก่อนวันที่” ซึ่งมักพบในสินค้า นำเข้ามาจำหน่ายในประเทศ

เลขสารบบอาหารและการตรวจสอบ ในข้อคำถามข้อ 5 เลขสารบบอาหารจะเป็นของจริง แต่มีนักศึกษาที่ไม่ทราบว่าเลขสารบบอาหารเป็นของจริงหรือของปลอมมากถึงร้อยละ 66 (ตารางที่ 2) นอกจากนี้ยังมีนักศึกษา ร้อยละ 12 ที่ไม่ทราบวิธีการตรวจสอบเลขสารบบอาหาร แสดงให้เห็นว่านักศึกษาไม่เข้าใจว่ามีเลขสารบบปลอม และไม่ทราบว่าเว็บไซต์ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาสามารถตรวจสอบเลขสารบบปลอมได้ อธิบายได้ว่าการสื่อสารของ อย.ยังไม่ครอบคลุมนักศึกษากลุ่มนี้

คำกล่าวอ้างทางโภชนาการ ในข้อคำถาม 7 คำว่า “ปราศจาก” หรือ “ต่ำ” นักศึกษาจำนวนมากตอบผิดถึงร้อยละ 59 (ตารางที่ 2) โดยขาดความเข้าใจเกี่ยวกับคำว่า “ปราศจากน้ำตาล” ซึ่งเข้าใจผิดว่าหมายถึงไม่มีน้ำตาลอยู่เลย ทั้งที่ตามนิยามทางกฎหมาย “ปราศจากน้ำตาล” จะใช้กรณีที่อาหารชนิดนั้นมีโอกาสพัฒนาสูตรให้มีน้ำตาลน้อยมากเมื่อเปรียบเทียบกับอาหาร

ชนิดเดียวกัน (ประกาศกระทรวงฯ ฉบับที่ 445 เรื่องฉลากโภชนาการ: ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 447 เรื่อง การกล่าวอ้างทางสุขภาพ^{15,16} ในทำนองเดียวกันคำถามข้อ 8 มีนักศึกษาร้อยละ 18 ที่ตอบผิด และร้อยละ 38 ที่ไม่ทราบความหมายของคำ “โซเดียมต่ำ” ว่าต้องต่ำเพียงใดจึงจะเรียกได้ว่าเป็นผลิตภัณฑ์โซเดียมต่ำ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Wei et al. (2022) ในกลุ่มนักศึกษาจีน โดยพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัย โดยเฉพาะกลุ่มที่ไม่ได้เรียนด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ มีความเข้าใจเกี่ยวกับฉลากโภชนาการค่อนข้างต่ำ ซึ่งรวมถึงการตีความข้อมูลโภชนาการพื้นฐานที่ไม่ถูกต้อง¹¹ ดังนั้น ความไม่เข้าใจเรื่องคำกล่าวอ้างทางโภชนาการในงานวิจัยนี้สะท้อนถึงการขาดพื้นฐานความรู้ด้านโภชนาการของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง

ทักษะการคำนวณปริมาณสารอาหารที่ต้องการต่อวันของนักศึกษากลุ่มนี้มีจำกัด นักศึกษาร้อยละ 95 ไม่สามารถคำนวณปริมาณสารอาหารจากข้อมูลบนฉลากเพื่อนำมาใช้ประโยชน์ในการตัดสินใจบริโภคที่เหมาะสมได้ (ดังในคำถามข้อที่ 10 เรื่องแคลเซียม) ความรู้นี้เกี่ยวข้องกับแนวคิดเรื่องสัดส่วนสารอาหารอ้างอิงที่แนะนำต่อวันสำหรับคนไทยที่มีอายุ 3 ปีขึ้นไปและมีสุขภาพ

ปกติ หรือ Thai Reference Daily Intakes: Thai RDIs ในประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 448 เรื่อง ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (ฉบับที่ 5)¹⁷ ซึ่งเป็นข้อมูลทางเทคนิคที่ผู้บริโภคไม่คุ้นเคย สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Wei et al. (2022) ที่รายงานว่ามีเพียง 21.2% ของนักศึกษาในจีนที่เข้าใจความหมายของค่าปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับต่อวัน หรือ Nutrient Reference Value Percentage; NRV% บนฉลากอาหารสำเร็จรูป โดยนักศึกษากลุ่มแพทย์มีความเข้าใจสูงกว่านักศึกษากลุ่มอื่นอย่างมีนัยสำคัญ¹¹

ความรู้ในประเด็นค่าเตือนและข้อควรระวัง เป็นหนึ่งในสาระสำคัญอันจะนำไปสู่การใช้ผลิตภัณฑ์อย่างปลอดภัย ลดความเสี่ยงในการเกิดอันตรายในข้อคำถาม 15 – 18 (ตารางที่ 2) จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมากกว่า ร้อยละ 70 มีความรู้ในประเด็นนี้ อธิบายได้ว่าการสื่อสารเรื่องความปลอดภัยจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภคน่าจะครอบคลุมกลุ่มตัวอย่างนี้

ความรู้ด้านกฎหมายการโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร นักศึกษาร้อยละ 24 ไม่ทราบว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไม่สามารถโฆษณาว่า “ป้องกันหรือรักษาโรคได้” (ข้อ 19 ตารางที่2) ตามมาตรา 40 แห่งพระราชบัญญัติ

อาหาร พ.ศ.2522 และฉบับแก้ไขเพิ่มเติม และ มีนักศึกษาร้อยละ 49 ไม่ทราบว่าการโฆษณาอาหารหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต้องขออนุญาตข้อความก่อนจึงสามารถโฆษณาได้ (ข้อ 20 ตารางที่ 2) ตามมาตรา 41 แห่งพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.2522 และฉบับแก้ไขเพิ่มเติม¹⁸ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มนักศึกษาจำนวนมากขาดความรู้ด้านกฎหมายโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ซึ่งอาจเสี่ยงต่อการได้รับอันตรายจากผลิตภัณฑ์ที่โฆษณาโอ้อวดได้

จากการคำนวณค่าเฉลี่ยความรู้โดยจำแนกตามเพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงมีความรู้มากกว่าเพศชาย ซึ่งคล้ายกับผลการศึกษาของ วิริยา โพธิ์ขวาง-ยุสท์ และคณะ (2558) ที่พบว่านักศึกษาพยาบาลเพศหญิงมีความรู้เรื่องฉลากโภชนาการสูงกว่าเพศชาย ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่าเพศหญิงสนใจในเรื่องสุขภาพและความงามมากกว่าเพศชาย¹⁹ และระดับชั้นปีการศึกษาชั้นปีที่ 3 มีคะแนนความรู้การอ่านฉลากโภชนาการสูงกว่าชั้นปีที่ 1 อาจเป็นไปได้ว่า นักศึกษาชั้นปีที่สูงขึ้นมีประสบการณ์ในการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมากกว่าชั้นปีที่ต่ำกว่า เมื่อพิจารณาความรู้เฉลี่ยจำแนกตามรายได้กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ตั้งแต่ 10,001 บาท ขึ้นไป มีความรู้สูงกว่ากลุ่มที่รายได้น้อยกว่าหรือ

เท่ากับ 10,000 บาท เล็กน้อย ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่ากลุ่มที่มีรายได้สูงกว่ามีกำลังซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจึงสนใจในการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ และเมื่อพิจารณาจากที่อยู่อาศัย พบว่า ค่าเฉลี่ยความรู้ของกลุ่มตัวอย่างที่อยู่หอพักนอกมหาวิทยาลัยสูงกว่าผู้ที่อยู่ในมหาวิทยาลัย ทั้งนี้ อาจมีความสัมพันธ์กับรายได้ เพราะค่าใช้จ่ายของที่พักนอกมหาวิทยาลัยจะสูงกว่าในมหาวิทยาลัย การศึกษาครั้งนี้มิได้ทำการเปรียบเทียบทางสถิติในกลุ่มย่อยของตัวแปรที่กล่าวมาแล้วข้างต้น เนื่องจากการเก็บข้อมูลไม่ได้ใช้วิธีการสุ่มแบบอาศัยความน่าจะเป็นจึงไม่ตรงเงื่อนไขของการใช้สถิติทดสอบ t-test ดังนั้นผลการศึกษาสະທ້ອນสิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะในกลุ่มตัวอย่างนี้เท่านั้น

งานวิจัยนี้มีจุดแข็งที่สำคัญ คือ การใช้เครื่องมือหรือแบบทดสอบที่ครอบคลุมประเด็นสำคัญของข้อมูลบนฉลาก มีความละเอียด ครอบคลุมทั้งความรู้เกี่ยวกับวันหมดอายุ เลขสารบบอาหาร ค่ากล่าวอ้างทางโภชนาการ วิธีใช้ผลิตภัณฑ์ ไปจนถึงข้อกฎหมายเรื่องการโฆษณา ซึ่งช่วยให้สามารถประเมิน ระดับความรู้ในประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารได้ และแบบทดสอบได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือก่อนการนำไปใช้ อย่างไรก็ตาม

การจะนำผลการศึกษาไปใช้ ควรทำด้วยความระมัดระวัง เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างยังจำกัดในมหาวิทยาลัยเดียว และเฉพาะกลุ่มที่ศึกษาทางด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ อาจส่งผลให้ผลการวิจัย ไม่สามารถอ้างอิงหรือขยายผลไปยังมหาวิทยาลัยอื่น หรือกลุ่มนักศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพได้

ข้อเสนอแนะ

โดยสรุปผลการศึกษานี้สะท้อนให้เห็นว่านักศึกษามหาวิทยาลัยในสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มีความรู้เกี่ยวกับฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในระดับปานกลาง โดยเฉพาะด้าน ทักษะการคำนวณปริมาณสารอาหารที่ต้องการต่อวัน (ข้อ 10) และการอ่านฉลากโภชนาการ (ข้อ 7-9) ข้อเสนอแนะจากการศึกษา มีดังนี้

- 1) การเสริมสร้างความรู้ด้านโภชนาการและการอ่านฉลากในหลักสูตรการศึกษา ควรพิจารณาบรรจุหรือจัดอบรมวิชาความรู้โภชนาการพื้นฐานและการอ่านฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ให้แก่นักศึกษาในชั้นเรียน การจัดกิจกรรมเสริมความรู้ เช่น การสัมมนาสุศึกษา การจัดทำสื่ออินโฟกราฟิกเกี่ยวกับวิธีอ่านฉลากหรือเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอย่างปลอดภัยในมหาวิทยาลัย

2) สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพควรให้ข้อมูลผ่านช่องทางการสื่อสารหลากหลายรูปแบบ ในเรื่องประโยชน์วิธีการตรวจสอบ และช่องทางการตรวจสอบเลขสารบบอาหารปลอม ให้ครอบคลุมกลุ่มนักศึกษาสาขานี้

3) ในการศึกษาครั้งต่อไปควรคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบอาศัยความน่าจะเป็นเพื่อที่จะใช้สถิติทดสอบได้ ซึ่งจะสามารถขยายผลไปยังประชากรนักศึกษาสาขากลุ่มนี้ได้ที่น่าเชื่อถือ นอกจากนี้ควรเปรียบเทียบความรู้ของนักศึกษากลุ่มนี้กับกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพและกลุ่มวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการวางแผนแก้ปัญหาในพื้นที่ศึกษาต่อไป

เอกสารอ้างอิง (References)

1. นัฐชิต บุวันทวีคุณ. ตลาดยาและเสริมอาหาร[อินเทอร์เน็ต].2024 [สืบค้นเมื่อ 10 มิถุนายน 2568]; สืบค้นจาก: <https://marketeeronline.co/archives/336967>.
2. ชุตติมา ศรีทุมมา, เบญจา มุกตพันธุ์. พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรี กลุ่มคณะทางด้านสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 2558;8:6-13

3. Algaeed HA, AlJaber MI, Alwehaibi AI, AlJaber LI, Arafah AM, Aloyayri MA, et al. General public knowledge and use of dietary supplements in Riyadh, Saudi Arabia. Journal of Family Medicine and Primary Care [Internet]. 2019 [cited 2021 Jan 30];8(10):3147–54. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6857379/>
4. อีราพร สุภาพันธุ์, ทวนธน บุญลือ, จิภาดา สามสีทอง, ประสิทธิ์ชัย พูลผล, อุไรวรรณ อกนิษฐ์, จีรสุตา คำสีเขียว, และคณะ. พฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. วารสารเภสัชกรรมไทย. 2565;14(4):983–992.
5. Barnes K, Ball L, Desbrow B, Alsharairi N, Ahmed F. Consumption and reasons for use of dietary supplements in an Australian university population. Nutrition. 2016 May;32(5):524–30.
6. สาวิตรี ทรงศิลป์. ความชุกของผลิตภัณฑ์อาหารที่อวดอ้างสรรพคุณบนฉลาก อย่างผิดกฎหมายในตลาด

- นัด จังหวัดเลย. วารสารเภสัชกรรมไทย. 2561;11(1):151–159.
7. Jantawee R, Sitthiworanan C. Consumer Knowledge, Attitudes, and Behavior towards Food Supplements that Consumers use to Maintain Body Shape according to the Advertising Term of a Role Model. Thai Food and Drug J [Internet]. 2023;30(3):39–57. Available from: <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/fdajournal/article/view/266872>
 8. สิริลักษณ์ รื่นรวย, สุรศักดิ์ เสาก้าว. สถานการณ์ยาและผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในเขตสุขภาพที่ 3. วารสารเภสัชกรรมไทย. 2560;9(1):225–235.
 9. วราภรณ์ ริมชัยสิทธิ์. การใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพรและผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในผู้ป่วยระยะท้ายที่บ้าน: กรณีศึกษาในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี. วารสารเภสัชกรรมไทย. 2563;12(4):943–953.
 10. อรณี วาสนาพิตรานนท์, ภคมน สุขมากปภาวิน, สุกิตรา บุญศิริ, สุรรัตน์ คนใหญ่, ณัฐญาดา คำชื่น, เอกพจน์ จรัสแผ้ว และคณะ. ความชุกและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปลอมปนสารสเตียรอยด์ในยาแผนโบราณและผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในชุมชนอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม. Thai Bull Pharm Sci. 2564;16(2):83–95.
 11. Wei H, Jiang K, Liu B, Hu Z, Zhao Y, Xu H, et al. Understanding and Use of Nutrition Labels of Prepackaged Food by University Students: A Cross-Sectional Study in Chongqing, China. Nutrients. 2022;14(19):4189.
 12. Inthong C, Lerkiatbundit S, Mekruksavanich S, Hanvoravongchai P. Assessing dietary supplement misinformation on popular Thai e-marketplaces: A cross-sectional content analysis. The Thai Journal of Pharmaceutical Sciences. [Internet]. 2024;48(4). Available from: <https://digital.car.chula.ac.th/tjps/vol48/iss4/4>
 13. Turner RC, Carlson L. Indexes of Item-Objective Congruence for Multidimensional Items. International Journal of Testing. 2003 Jun;3(2):163–71.
 14. Welkowitz J, Ewen RB, Cohen J. Introductory statistics for the behavioral sciences. New York: John Wiley; 2002.
 15. กระทรวงสาธารณสุข. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 445) พ.ศ. 2566 เรื่อง จลากโภชนาการ [อินเทอร์เน็ต]. ราชกิจจานุเบกษา; 4 มกราคม 2566. [สืบค้นเมื่อ 5 ม.ค. 2567]. สืบค้นจาก:

<https://food.fda.moph.go.th/media.php?id=583907023645712384&name=P445.pdf>

16. กระทรวงสาธารณสุข. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 447) พ.ศ. 2566 เรื่อง การกล่าวอ้างทางสุขภาพของอาหารบนฉลาก [อินเทอร์เน็ต]. ราชกิจจานุเบกษา; 4 มกราคม 2567 [สืบค้นเมื่อ 5 มกราคม 2567]. สืบค้นจาก: <https://food.fda.moph.go.th/media.php?id=583907022966235136&name=P447.pdf>.

17. กระทรวงสาธารณสุข. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 448) พ.ศ. 2566 เรื่อง ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (ฉบับที่ 5) [อินเทอร์เน็ต]. ราชกิจจานุเบกษา; 4 มกราคม 2567 [สืบค้นเมื่อ 10 มกราคม

2568]. สืบค้นจาก :

<https://food.fda.moph.go.th/food-law/announ-moph-448>.

18. วิริยา โพธิ์ขวาง-ยุทธ, อติญาน์ ศรีเกษตริน, รุ่งนภา จันทรา. ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติเกี่ยวกับโภชนาการ และ ข้อมูล โภชนาการบนฉลาก โภชนาการของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี. วารสารการพยาบาลทหารบก. 2558;16(1):93-100.