

ความรอบรู้ด้านอาหารในผู้สูงอายุไทย

Food Literacy Among Thai Elderly

เกศินี จงมนตรี* อนันต์ มลารัตน์** สิงหา จันทน์ขาว***
Kaesinee Chongmontri* Anan Malarat** Singha Chankhaw ***

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทบทวนวรรณกรรมและสังเคราะห์ความหมาย และองค์ประกอบเกี่ยวกับความรอบรู้ด้านอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุไทย การศึกษานี้มีสองขั้นตอนคือ 1) ทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบจากฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ ได้แก่ Elsevier, ERIC, Scopus, Onfile, Medline, Pubmed, Social science, ProQuest, Health Reference, Science Direct, ABI Inform global, Taylor and Francis, Sage Journal, PMC, Directory of Open, Springer Link, Springer (Cross Ref), JSTOR Archival Journal, AGRIS และ Wiley ระหว่าง ปี ค.ศ. 2009-2019 คัดเลือกเฉพาะลักษณะวรรณกรรมที่เข้าเกณฑ์ในการศึกษานี้ โดยสืบค้นจากงานวิจัยจำนวน 241 เรื่อง และมีการวิจัยจำนวน 46 เรื่องที่นำมาใช้สังเคราะห์คำนิยาม ความหมาย และองค์ประกอบ ของความรอบรู้ด้านอาหารในผู้สูงอายุไทย 2) ศึกษาบริบทเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารและนักวิชาการในประเทศไทย จากนั้น สรุปนิยาม ความหมาย องค์ประกอบ ความรอบรู้ด้านอาหาร ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุไทยเพิ่มเติมจากผลการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบตามข้อ 1) ผลการศึกษาพบว่า ความรอบรู้ด้านอาหารกับความรอบรู้ด้านสุขภาพนั้น มีความแตกต่างกันทั้งความหมายและองค์ประกอบ โดยความรอบรู้ด้านอาหารเป็นการเสริมสร้างความสามารถของบุคคลให้มีความรู้ความเข้าใจด้านอาหารและโภชนาการ มีความสามารถด้านอาหาร เพื่อมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ดี โดยสามารถสรุป

Received: January 20, 2020

Revised: May 8, 2020

Accepted: June 7, 2020

* Corresponding Author, นิสิตหลักสูตรการศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

E-mail: fatin-kc@hotmail.com

* Corresponding Author, Student of Doctor of Education Program in Health Education and Physical Education, Department of Health Education, Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University

E-mail: fatin-kc@hotmail.com

** อาจารย์ ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ E-mail: dr.ananswu@gmail.com

** Instructor, Department of Health Education, Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University
E-mail: dr.ananswu@gmail.com

*** อาจารย์ ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ E-mail: turk_bkk@hotmail.com

*** Instructor, Department of Health Education, Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University
E-mail: turk_bkk@hotmail.com

องค์ประกอบความรู้ด้านอาหาร ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ (1) ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ (2) ความสามารถด้านอาหาร ได้แก่ การเลือกอาหาร การวางแผนและการจัดการ การเตรียมอาหาร การบริโภคอาหาร และ (3) พฤติกรรมการบริโภคอาหาร อย่างไรก็ตาม ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับความรู้ด้านอาหารในประเทศไทยเพิ่มมากขึ้น ซึ่งเป็นทางเลือกหนึ่งในการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค โดยสร้างเสริมความสามารถผู้สูงอายุให้มีความรู้ด้านอาหารเพิ่มมากขึ้น เพื่อให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี ส่งผลต่อการควบคุมน้ำหนักให้อยู่เกณฑ์มาตรฐาน และสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

คำสำคัญ: ความรู้ด้านอาหาร ผู้สูงอายุไทย ความรู้ด้านโภชนาการ

Abstract

The purposes of this study were to review literature and identify definitions and components of food literacy that are suitable for the Thai elderly. This study consisted of two steps: 1) a systematic review of literature from the international databases of Elsevier, ERIC, Scopus, Onefile, Medline, Pubmed, Social science, ProQuest, Health Reference, Science Direct, ABI Inform global, Taylor and Francis, Sage Journal, PMC, Directory of Open, Springer Link, Springer (Cross Ref), JSTOR Archival Journal, AGRIS and Wiley from 2009 to 2019. Only the literature characteristics matching the criteria in this study were selected. There were 241 research findings, and 46 research projects were synthesized and identified as components of food literacy relevant to the Thai elderly; and 2) a qualitative context study conducted by interviewing food experts and academics in Thailand. The definitions and components of food literacy that were suitable for the elderly in addition to a systematic review of literature is presented in accordance with item 1.

This study found that food literacy and health literacy are different in terms of both definitions and components. Food literacy can be defined as the ability to enhance knowledge and understanding of food and nutrition. These skills are necessary in order to achieve good food consumption which summarizes the components of food literacy consisting of three components: (1) food and nutrition knowledge, (2) food selection, planning, management and preparation, and (3) food consumption. However, there should be more education about food literacy in Thailand, such as alternatives to health promotion and disease prevention by enhancing the ability of the elderly to develop better food literacy in order to create good food consumption affecting weight control to standard criteria and healthy aging goals.

Keywords: food literacy, Thai elderly, nutrition literacy

ความสำคัญของปัญหา

ความรู้ด้านอาหาร (food literacy) เป็นแนวคิดที่มีการใช้ตั้งแต่ปี 1990 โดย Jeanne Jones ในปี 1994 เน้นที่ความสามารถขั้นพื้นฐานในการบริโภคเพื่อให้สุขภาพดี ส่วนใหญ่วัดความสามารถในการเลือกซื้ออาหาร การเตรียมอาหาร และการบริโภคอาหาร เพื่อหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพโดยการบริโภคอาหารอย่างฉลาด¹ ซึ่งความรู้ด้านอาหารมีหลายมุมมองจากการทบทวนวรรณกรรมและการวิจัย โดยการรวบรวมจากนักวิชาการ ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารในประเทศไทย และต่างประเทศ พบว่าความรู้ด้านอาหารยังไม่มีกานิยามความหมายไว้ในประเทศไทย อีกทั้งงานวิจัยยังไม่มีประเด็นเรื่องความรู้ด้านอาหาร ทำให้งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้ด้านอาหารในประเทศไทยยังต้องการศึกษาเพิ่มเติม สำหรับต่างประเทศการศึกษายังมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น เช่น ประเทศออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ อิตาลี เป็นต้น นักวิชาการบางส่วนยังขัดแย้งกันซึ่งยังต้องหาข้อสรุปที่แท้จริงเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าว ภาพรวมของกรอบแนวคิดความรู้ด้านอาหารทั้งหมดกล่าวถึง ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ ความสามารถในการวางแผนมื้ออาหาร การเลือก และการเตรียมอาหาร และการบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้อง ความสามารถในการตัดสินใจ และตัดสินใจอาหารที่มีผลต่อสุขภาพ² ซึ่งกรอบแนวคิดความรู้ด้านอาหารที่พัฒนาแล้วเป็นการศึกษาเชิงสำรวจที่ให้ความสำคัญกับการปฏิบัติที่เกิดจากความรู้ด้านอาหารของบุคคลพบว่าสิ่งที่มีความสำคัญต่อการบริโภคอาหารที่ดี เกิดจากความรู้ร้อยละ 16 เจตคติร้อยละ 11 ทักษะความสามารถร้อยละ 18

แหล่งอาหารร้อยละ 29 และสภาพสิ่งแวดล้อมร้อยละ 26³ แนวโน้มการศึกษาความรู้ด้านอาหารเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจึงมีมากขึ้น ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มเยาวชน ผู้ใหญ่สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุยังมีไม่มากนัก โดยปี 2564 ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ และสถานการณ์สุขภาพผู้สูงอายุไทยพบว่าร้อยละ 35 มีภาวะอ้วน⁴ ทำให้เป็นช่องว่างในการศึกษาเกี่ยวกับการสร้างเสริมความรู้ด้านอาหารของผู้สูงอายุไทย เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคสอดคล้องกับ Nanayakkara⁵ พบว่าการเพิ่มความรู้ด้านอาหารในผู้สูงอายุ จะช่วยส่งเสริมให้มีรูปแบบการรับประทานอาหารสุขภาพที่ดีขึ้นทางตรงกันข้ามหากมีความรู้ด้านอาหารในระดับต่ำ จะไม่เพียงพอสนับสนุนครอบครัวที่จะพัฒนารูปแบบการรับประทานอาหารให้ดีขึ้นได้ ดังนั้นจึงต้องมีการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบเรื่อง ความรู้ด้านอาหาร โดยสังเคราะห์ความหมาย องค์ประกอบความรู้ด้านอาหารในขั้นตอนที่ 1 ร่วมกับรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหาร นักวิชาการในประเทศไทยเพิ่มเติมในขั้นตอนที่ 2 เพื่อสรุปให้ได้ความหมาย องค์ประกอบที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุไทย อันจะเป็นข้อมูลและแนวทางที่สำคัญในการสร้างเสริมความรู้ด้านอาหาร ดังนั้นการศึกษารังนี้ จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุไทย โดยมีคำถามการวิจัยคือ การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบมีความหมาย และองค์ประกอบเกี่ยวกับความรู้ด้านอาหารอย่างไร และความรู้ด้านอาหารที่เหมาะสมในผู้สูงอายุไทย ควรมีความหมายองค์ประกอบและลักษณะอย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทบทวนวรรณกรรมและสังเคราะห์ความหมาย และองค์ประกอบเกี่ยวกับความรอบรู้ด้านอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ

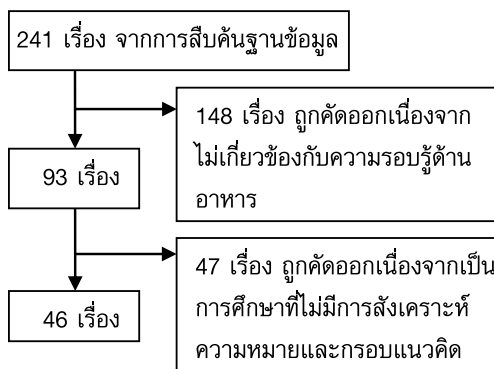
ผู้วิจัยสืบค้นข้อมูลจากฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ ได้แก่ Elsevier, ERIC, Scopus, Onefile, Medline, Pubmed, Social science, ProQuest, Health Reference, Science Direct, ABI Inform global, Taylor and Francis, Sage Journal, PMC, Directory of Open, Springer Link, Springer (Cross Ref), JSTOR Archival Journal, AGRIS และ Wiley โดยสืบค้นข้อมูลตั้งแต่ปี ค.ศ. 2009-2019 จากคำสำคัญดังต่อไปนี้ food literacy, health literacy และ food consumption โดยการสืบค้นข้อมูลมีเกณฑ์ดังต่อไปนี้

เกณฑ์การคัดเลือกวรรณกรรม

- สังเคราะห์ความหมายและกรอบแนวคิด
- รายงานผลการศึกษาหรือตีพิมพ์ปี ค.ศ. 2009-2019
- รายงานหรือสิ่งตีพิมพ์ผลการศึกษาเป็นภาษาอังกฤษ

เกณฑ์การคัดเลือกรอก

- การศึกษานั้นไม่เกี่ยวข้องกับความรู้ด้านอาหาร



ภาพประกอบที่ 1 แผนผังแสดงกระบวนการตามเกณฑ์คัดเข้าของการสืบค้นข้อมูล

ขั้นตอนที่ 2 สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารและนักวิชาการในประเทศไทย ได้แก่ แพทย์ พยาบาล โภชนากร อาจารย์ นักวิชาการ รวม 5 คน เพื่อศึกษาบริบทเชิงคุณภาพ ด้วยเทคนิคการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (semi-structure interview) โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการสรุปอุปนัย (analytic induction) เพื่อได้ข้อมูล ความหมาย กรอบแนวคิด เกี่ยวกับความรอบรู้ด้านอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุไทย

กำหนดคุณสมบัติผู้เชี่ยวชาญ

เป็นผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคของผู้สูงอายุ และ/หรือ ความรอบรู้ทางสุขภาพ หรือความรอบรู้ด้านอาหาร จำนวน 5 คน ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขศึกษา 2 คน ด้านพฤติกรรมสุขภาพ จำนวน 2 คน และด้านวัดและประเมินผลจำนวน

1 คน โดยผู้วิจัยคัดเลือกผู้เข้าร่วมทั้งหมดนี้โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling)

เกณฑ์การคัดเข้า

- เป็นบุคลากรทางการแพทย์ (แพทย์ พยาบาล นักศึกษา โภชนากร นักวิชาการ หรือ ผู้เกี่ยวข้อง) ที่มีประสบการณ์ในการจัดทำโครงการ หรือการวิจัยด้านสร้างเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคของผู้สูงอายุ
- เป็นนักวิชาการ หรือครู บุคลากรทางการศึกษา ที่ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความรู้ทางสุขภาพ ความรอบรู้ด้านอาหาร หรือที่มีประสบการณ์ในการจัดทำโครงการเกี่ยวกับความรู้ทางสุขภาพ
- มีผลงานวิจัยเผยแพร่เกี่ยวข้องกับความรู้ด้านอาหาร หรือพฤติกรรมบริโภคของผู้สูงอายุ หรือความรู้ด้านสุขภาพ

เกณฑ์การคัดออก

- ไม่มีเวลาเพียงพอที่จะให้ข้อเสนอแนะ
- ประสงค์ที่จะออกจากการวิจัย

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. ประเมินคุณภาพงานวิจัยประเมินด้วยเครื่องมือ 2 ชั้น คือ ประเมินคุณภาพตามแบบประเมินของ Jadad และคณะ⁶ และแบบประเมินของ Cochrane risk of bias
2. สร้างแบบสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ เป็นลักษณะแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (semi-structure Interview) โดยผู้วิจัยกำหนดประเด็นคำถาม และคำสำคัญในการสัมภาษณ์ เพื่อเป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ ให้ได้มาซึ่งข้อมูลความรู้ด้านอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุไทย แล้วหาคุณภาพเครื่องมือแบบสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ และปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

การรวบรวมข้อมูล

ข้อมูลการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ เก็บรวบรวมโดยวิธีการสัมภาษณ์โดยตรง เนื่องจากเป็นข้อมูลที่มีความจำเพาะ และมีข้อมูลความรู้ด้านอาหารที่ต้องการคำอธิบายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุไทย

จริยธรรมการวิจัย

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยมีหมายเลขรับรอง คือ SWUEC-G-031/2562X เมื่อวันที่ 27 พฤษภาคม 2562

การวิเคราะห์ข้อมูล

- การศึกษาวิจัยที่ค้นหาจากฐานข้อมูล ผู้วิจัยใช้วิธีการสังเคราะห์ข้อมูล (document synthesis) โดยนำผลการศึกษามาเปรียบเทียบกัน เพื่อให้สามารถอธิบายได้ว่า สิ่งที่ต้องการศึกษา ได้แก่ ความหมาย กรอบแนวคิด องค์ประกอบเกี่ยวกับความรู้ด้านอาหารนั้นเป็นอย่างไร

ผลการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรม ดังตารางที่ 1 ความหมายความรู้ด้านอาหาร และองค์ประกอบ จำนวน 46 เรื่อง พบว่าเป็นประเภทการศึกษาวิจัย ศึกษาความหมายและกรอบแนวคิด จำนวน 17 เรื่อง ร้อยละ 36.96 การให้ความรู้และความสามารถด้านอาหารจำนวน 12 เรื่อง ร้อยละ 26.09 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ความรู้ด้านอาหารกับสภาวะสังคม และเศรษฐกิจ จำนวน 8 เรื่อง ร้อยละ 17.39 การสร้างโปรแกรมความ

รอบรู้ด้านอาหาร จำนวน 5 เรื่อง ร้อยละ 10.87 และเครื่องมือประเมินความรอบรู้ด้านอาหาร จำนวน 4 เรื่อง ร้อยละ 8.70 สำหรับการให้ความหมายหรือคำนิยาม ของคำว่า “ความรอบรู้ด้านอาหาร” (food literacy) จำนวน 46 ความหมาย รวมทั้งกรอบแนวคิดและเป็นองค์ประกอบของความรอบรู้ด้านอาหาร ภายใต้ระดับความรอบรู้ขั้นพื้นฐาน (functional) ขั้นปฏิสัมพันธ์ (interactive) และวิจารณ์ญาณ (critical) Velardo⁷ เมื่อสังเคราะห์การให้ความหมายหรือคำนิยามความรอบรู้ด้านอาหาร พบว่าคำสำคัญที่กำหนดขึ้นเกือบทั้งหมดเป็นคำกริยาและเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงความสามารถของบุคคลนั้น (abilities, capacities) โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ คำสำคัญที่มีความสอดคล้องกัน และคำสำคัญที่มีลักษณะเฉพาะดังนี้

ส่วนที่ 1 คำสำคัญที่มีความสอดคล้องกัน แบ่งได้ 4 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 ได้รับ (obtain/gain) เข้าถึง (access) กลุ่มที่ 2 ทำความเข้าใจ (understand / interpret) กลุ่มที่ 3 การจัดการหรือกระทำ (act /organize/ practices) ใช้ (use) นำไปใช้ (apply) แบ่งปัน (share) / แก้ปัญหา (problem solve) /การจัดการอาหารเพื่อให้สุขภาพดี (on food and national well-being) / ตัดสินใจ (make decisions / food decisions) และกลุ่มที่ 4 กลุ่มทักษะด้านอาหารหรือความสามารถที่จำเป็นด้านอาหาร a set of skills / food skill / skills/ plan / manage / select / prepare / eat foods / techniques / planning ability /ability to cook /process / food choices/nutritious/ culturally-acceptable meals/การทำอาหาร (culinary practices)

ส่วนที่ 2 คำสำคัญที่มีลักษณะเฉพาะ ได้แก่ อ่าน (reading) ความรู้ (knowledge) เจตคติ (attitudes) วิเคราะห์ (analyze) เสริมพลัง (empower) พฤติกรรมการบริโภค (dietary behaviors) ความสามารถตนเอง (self-efficacy) การสังเคราะห์ผลการให้ความหมาย กรอบแนวคิด และองค์ประกอบความรอบรู้ด้านอาหารสรุปดังนี้

1. ความหมายหรือคำนิยาม ในแต่ละบุคคลและองค์กรต่าง ๆ ส่วนใหญ่ชี้ให้เห็นความสำคัญในระดับบุคคล ซึ่งกลุ่มเป้าหมายที่ศึกษาทั้งหมดอยู่ในกลุ่มเยาวชน และกลุ่มผู้ใหญ่อายุ 18 ปีขึ้นไปที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน มีภาวะอ้วน ซึ่งยังไม่พบการศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุโดยตรง นักวิชาการหลายท่านให้คำนิยามที่ครอบคลุมในครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ ความสามารถด้านอาหาร และการสนับสนุนจากองค์กรในสังคม วัฒนธรรม เพื่อการได้รับ (obtain) ข้อมูลด้านอาหาร โดย Desjardins⁸ ได้กล่าวถึงเรื่อง การเข้าถึง (access) การทำความเข้าใจ (understand) ถึงข้อมูลเกี่ยวกับอาหาร และความสามารถด้านอาหาร (food skills) ซึ่งส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการเลือกอาหาร (food choice และ selecting) การเตรียมอาหาร (preparing) การวางแผนและการจัดการ (planning and management) และการบริโภคอาหาร (eating) โดยตัดสินใจจากข้อมูลด้านอาหาร และบริบทสิ่งแวดล้อมที่เป็นอยู่อย่างเหมาะสม เพื่อผลลัพธ์ที่ต้องการคือ การนำมาใช้ในการดูแลบำรุงสุขภาพของตนเองให้ดียิ่งขึ้น ดังนั้นการที่บุคคลจะบรรลุผลลัพธ์ดังกล่าวได้

จำเป็นต้องมีความสามารถพื้นฐานที่ดีในด้านต่าง ๆ เช่น การอ่าน (reading) การรู้หนังสือ (literacy) แสดงให้เห็นว่าผลการให้คำนิยามและความหมาย ความรอบรู้ด้านอาหาร มีการให้ความหมายสอง บริบท ได้แก่ บริบททั่วไปในระดับบุคคล หมายถึง การสร้างพัฒนาความสามารถของบุคคลให้มีความรู้ เข้าใจ มีทักษะด้านอาหาร เพื่อให้มี พฤติกรรมบริโภคอาหารที่ดี และบริบทของชุมชน หมายถึงการสนับสนุนจากภายนอกที่เอื้ออำนวยต่อการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ดี เช่น สภาพแวดล้อม เศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม สอดคล้องกับงานวิจัยของ Bellotti⁹ ที่ให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อมและความเท่าเทียมกันในการมองภาพกว้าง เพื่อให้ทุกคนมี สุขภาพที่ดีได้อย่างเท่าเทียมกัน ระยะเวลาปี 2012 การให้ความหมายความรู้ด้านอาหาร เริ่มให้ความสำคัญในระดับบุคคลเพิ่มมากขึ้นในการเสริมสร้างความสามารถของบุคคล เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะเกี่ยวข้องกับอาหาร ทำให้เกิด ภาวะสุขภาพที่ดี โดยคำนึงถึงบริบทสิ่งแวดล้อมที่เป็นอยู่ สังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม และการเมือง ที่มีผลต่อการตัดสินใจเป็นสภาพแวดล้อมที่แต่ละ บุคคลจะต้องตัดสินใจ ดังเช่นงานวิจัยของ Summer¹⁰ Vidgen¹¹ และ Sarah¹² สำหรับงานวิจัยของ Murimi¹³ และ Palumbo¹⁴ ได้ให้ความหมายความรู้ด้าน อาหารที่มีความใกล้เคียงกัน Sarah¹² Pendergast¹⁵ ได้ให้ความหมายโดยอ้างถึงแนวคิดความรู้ทาง สุขภาพ โดยปรับความหมายจากความรู้ทาง สุขภาพมาเป็นความรู้ด้านอาหารแทน และ เพิ่มสมรรถนะในการใช้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหาร

2. กรอบแนวคิดและองค์ประกอบของ ความรอบรู้ด้านอาหาร แบ่งออกเป็น 6 ด้าน ได้แก่

2.1 ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ (food and nutrition knowledge) หมายถึง ความรู้ ความเข้าใจ และการค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับ อาหารและโภชนาการ (information) Van Der Vyer¹⁶ โดยเป็นองค์ประกอบที่มีการให้ความสำคัญ มากที่สุดคือร้อยละ 26.49 ความรู้ความเข้าใจที่มา ของอาหารนั้นจะส่งเสริมให้เลือกอาหาร และมีการบริโภคที่ดี Velardo⁷ สอดคล้องกับ Farr-Wharton¹⁷ ที่นำความรู้เหล่านี้มาใช้ประโยชน์เมื่อ พบสิ่งที่ต้องการ

2.2 ความสามารถด้านอาหาร (food skills) หมายถึง ความสามารถที่เกี่ยวข้องกับการ เลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพ (selecting) การจัดการ และวางแผนอาหาร (planning and management) การเตรียมอาหาร (preparing) การบริโภค อาหาร(eating) ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่มีการให้ ความสำคัญเป็นอันดับที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 25.17 ดังเช่น Vidgen¹¹, Bellotti⁹, Thomas¹⁸, Wickham¹⁹ เป็นต้น โดย Geier²⁰ Block²¹ ใช้คำว่า “Procedural knowledge” ซึ่งเป็นลักษณะความรู้ด้าน ทักษะ เทคนิค และวิธีการ

2.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร (food consumption) หมายถึง พฤติกรรมการรับประทาน อาหารที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ (food well-being) Bubitz²² ซึ่งเป็นกรอบแนวคิด และองค์ประกอบ ที่นักวิชาการให้ความสำคัญอยู่ที่ร้อยละ 22.52 เช่น Truman³ เป็นต้น ทั้งนี้ Thomas¹⁸ และ Azevedo²³ ให้ความหมายที่เชื่อมโยงจากการตัดสินใจที่จะมี การบริโภคอาหาร (food decision) ส่งผลให้มี พฤติกรรมบริโภคอาหารที่ดี

ตารางที่ 1 ความหมายความรู้ด้านอาหาร และองค์ประกอบ

ผู้ศึกษา	ประเภทของการศึกษา	ความหมาย	คำสำคัญตามกรอบแนวคิด	องค์ประกอบ					
				ด้านโภชนาการ	พฤติกรรม	เศรษฐศาสตร์	วัฒนธรรม	สิ่งแวดล้อม	สุขภาพ
Smith ²⁷	Qualitative research	ความรู้ด้านอาหารเป็นหนทางที่ก้าวไปสู่ความรู้ด้านโภชนาการในเชิงลึกที่เรียกว่า ความรู้ด้านโภชนาการ Nutrition literacy ที่จะช่วยให้ได้รับสุขภาพดี	- The transmission or information about nutrients and elaborates	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Komelsen ²⁸	Qualitative research	ความสามารถของบุคคลในการใช้ข้อมูลเป็นพื้นฐานวิเคราะห์ตัดสินใจอาหารที่สนใจด้วย ข้อมูลจากทั่วโลก	- Food Skills and knowledge contribute to the holistic development	✓					
Bellotti ¹⁹	Descriptive research	ความรู้ด้านอาหารหมายถึงองค์ประกอบหลัก คือ อาหาร สารอาหาร และ สุขภาพ (health) สิ่งแวดล้อม (environment) ประกอบด้วย เกษตรกรรม และ ระบบนิเวศ การพัฒนาสังคมให้มีความเสมอภาคกัน (equity)	- Food - Nutrition and health - Social development and equity	✓	✓				✓
Bublit ²²	Descriptive research	ความสามารถในการใช้ข้อมูลด้านอาหารในระดับที่สูงขึ้นเพื่อให้สุขภาพดี โดยมาจากความรู้ที่ได้รับไม่สุ่มกระบวนการในการใช้ความรู้เหล่านั้น	- Food knowledge - Procedural knowledge - Food well-being	✓	✓				✓
Fordyce-Voorham ²⁹	Qualitative research	ความสามารถของบุคคลในการอ่าน ทำความเข้าใจ และ ปฏิบัติในการอ่านเลือกอาหาร อาหารสด แช่แข็ง กระป๋อง อาหารผ่านกระบวนการต่าง ๆ และการเก็บรักษาอาหาร	- Information (Nutritional knowledge and skills base healthful eating) - Skills (Food preparation and Cooking) - Resource	✓	✓				✓
Marcdiarmid ²⁵	Mixed methods research	ความรู้ เจตคติ และการเลือกอาหาร	- Knowledge and understanding about healthy eating, supportive organizational, cultural change, local environment modification	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Pendergast ³⁰	Qualitative research	ความสามารถของบุคคลในการได้รับ แปลความหมาย เข้าใจ ข้อมูลพื้นฐานด้านอาหารและโภชนาการ และบริการด้วยสมรรถนะในการใช้ข้อมูลข่าวสาร และบริการที่สามารถหาได้ เพื่อทำให้สุขภาพดี	- Interconnecting elements such as food skills, food culture and global food system , health relate behaviors and environmental sustainability	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Block ²¹	Descriptive research	ความเข้าใจข้อมูลพื้นฐานด้านโภชนาการ และนำความรู้เหล่านั้นไปใช้ในการส่งเสริมเป้าหมายโภชนาการเพื่อการสุขภาพที่ดี	- Procedural knowledge - Ability, opportunity - Motivation to apply	✓	✓				✓
Thomas ³¹	Quasi-experiment research	ความสามารถในการเลือกอาหารอย่างมีทักษะ และความรู้ที่จำเป็นในการซื้อ เตรียมอาหาร และประกอบอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี	- Set of skills (Prepare safe, nutritious, culturally-acceptable meal)	✓	✓	✓	✓	✓	✓

ตารางที่ 1 ความหมายความรู้ด้านอาหาร และองค์ประกอบ (ต่อ)

ผู้ศึกษา	ประเภทของการศึกษา	ความหมาย	คำสำคัญตามกรอบแนวคิด	องค์ประกอบ				
				ระบบความรู้	พฤติกรรมการปฏิบัติ	การเข้าถึงความรู้	การประเมินผล	ผลกระทบ
Vidgen ¹¹	Qualitative research	ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้าใจหรือพฤติกรรมการรับประทานอาหารมีความสำคัญอย่างไร และนำข้อมูลเกี่ยวกับอาหารไปใช้อย่างไร กระบวนการที่เกี่ยวข้องวิเคราะห์และนำไปใช้	- Access, planning and management, selection, knowing where food comes from, preparation, eating, nutrition, language	✓	✓	✓	✓	✓
Cullerton ²²	Qualitative research	ความรู้และทักษะที่เกี่ยวข้องกับอาหาร	- Language, access, plan and manage, selection, knowledge, preparation, nutrition, eating	✓	✓	✓	✓	✓
Thomas ³³	Qualitative research	ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเตรียมอาหาร ตั้งแต่แรกเริ่มจนถึงขั้นสุดท้าย รวมทั้งการเลือกอาหาร การจ่ายเงิน การเตรียมอาหาร และการเก็บรักษาอาหาร โดยมีตัวชี้วัดคือ ความสามารถในการในการเตรียมอาหารในแหล่งอาหารเท่าที่สามารถหาได้	Aptitude: knowledge and skills to prepare foods and replicate technique at home; Local and fresh ingredient, connectedness, access to unhealthy foods	✓	✓	✓	✓	✓
Van Der Vyver ¹⁶	Survey research	ความเข้าใจในการเลือกอาหารด้วยการพิจารณาจากอาหาร และการประกอบอาหาร	- Food knowledge, information and skills	✓	✓	✓	✓	✓
Nowaschisin ³⁴	Qualitative research	ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ และแรงจูงใจประกอบของแต่ละบุคคลในสังคมปัจจุบันที่ยังขาดสิ่งเหล่านี้	- Food-related skills, knowledge, attitude and behaviors	✓	✓	✓	✓	✓
Desjardins ⁸	Qualitative research	การสร้างทักษะ และแรงจูงใจประกอบในการเตรียมอาหารสุขภาพ รสชาติ เทคนิค ความรู้ ความสามารถในการวางแผนบริโภคอาหาร มีความเชื่อมั่นที่จะปรับปรุงแก้ไขปัญหาด้านตนเอง และความสามารถในการเข้าถึง และแบ่งปันข้อมูลข่าวสาร ความรอบรู้ด้านอาหารจะเป็นไปได้มากขึ้น หากมีการสนับสนุนภายนอกด้วย เช่น การเข้าถึงอาหารในสภาพแวดล้อมที่ตนเองอาศัยอยู่ โอกาสการเรียนรู้ที่กว้างขึ้น และสภาพสังคม วัฒนธรรมที่เอื้ออำนวยต่อการบริโภคอาหารสุขภาพ	- Food and nutrition knowledge - Food preparation skills and experience - Organizational skills and experience (Food and facilities) - Psycho-social factors (Income, employment, housing)	✓	✓	✓	✓	✓
Howard ²⁸	Qualitative research	ความรู้ที่สัมพันธ์กับอาหาร (Knowledge about food) เจตคติ (Attitude) และทักษะของบุคคล (skills)	Healthier choices in diet and nutrition and better food skills, leading to improve nutrition and health outcomes	✓	✓	✓	✓	✓
Sumner ¹⁰	Qualitative research	ความสามารถในการอ่านเกี่ยวกับเรื่องอาหารด้วยตนเอง ความเข้าใจจริงอาหาร เติบโตที่ไหน ผลิตภัณฑ์ใด รวมทั้งอาหารท้องถิ่นความสามารถในการเตรียมอาหารและตัดสินใจเกี่ยวกับอาหาร โดยคำนึงถึงบริบทสิ่งแวดล้อมที่เป็นอยู่ สังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม และการเมืองที่มีผลต่อการตัดสินใจ	- Nutrition Information - Practising shopping and Cooking skills - Biological limit of the planet	✓	✓	✓	✓	✓

ตารางที่ 1 ความหมายความรู้ด้านอาหาร และองค์ประกอบ (ต่อ)

ผู้ศึกษา	ประเภทของการศึกษา	ความหมาย	คำสำคัญตามกรอบแนวคิด	องค์ประกอบ				
				ความสามารถด้านอาหาร	ความรู้เฉพาะ	ประสบการณ์	ทัศนคติ	พฤติกรรม
Vidgen ³⁵	Qualitative research	การเสริมสร้างการเรียนรู้ด้วยการเสริมพลังแต่ละบุคคล ตั้งแต่ในบ้าน, ในสังคม, ในชุมชน และประเทศชาติ ให้มีการระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณภาพการบริโภคอาหาร ตลอดจนเปลี่ยนแปลงและเสริมสร้างความเข้มแข็งของการบริโภคอาหารที่ดีอย่างยั่งยืนตลอดเวลา ซึ่งประกอบด้วยความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมที่ได้รับการวางแผนการจัดการ การเลือก การเตรียม และการบริโภคอาหารที่ตอบสนองความต้องการและการบริโภคที่กำหนด	- Ability to plan and manage, select, prepare, eat	✓	✓	✓	✓	✓
Sarah ¹²	Qualitative research	การสร้างให้เกิดความเข้าใจในอาหารที่มาจากพื้นฐานชีวิตของตนเอง มุ่งเน้นไปที่ขอบเขตเนื้อหาด้านอาหารและสังคม ได้แก่ เกษตรกรรม, โภชนาการ, การเตรียมอาหาร และชุมชน โดยมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมให้เกิดความรู้ และสร้างข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับทางเลือกอาหารแบบต่างๆ ให้กับผู้บริโภค	- Cultural, social, emotional, personal and practical factors Must be at the centre of nutritional communication and education	✓	✓	✓	✓	✓
Velardo ⁷	Descriptive research	ความรู้ความเข้าใจที่มีมาของอาหาร เพื่อส่งเสริมให้เลือกอาหารและการบริโภคที่ดี เป็นความเชื่อมโยงจากอาหาร สังคม และสุขภาพ	- Potential links between the health literacy, nutrition literacy, and food literacy constructs, by drawing attention to functional, interactive, and critical dimension	✓	✓	✓	✓	✓
Farr-Wharton ¹⁷	Mixed methods research	ความรู้ด้านอาหารของผู้บริโภค และความเข้าใจที่จะใช้ประโยชน์อย่างไรเมื่อพบสิ่งที่ต้องการ	- Food literacy can be examined with respect to their personal capability to judge a food edibility using their knowledge, skills and past experience	✓	✓	✓	✓	✓
Bohm ³⁶	Qualitative study	ความสามารถในการแก้ไขปัญหาด้านอาหาร และสุขภาพ ด้วยมรยัติฐานทางสังคมและโภชนาการ	- Power, access, diversity, design	✓	✓	✓	✓	✓
Cullen ²⁴	Qualitative research	ความสามารถของบุคคลในความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารที่ถูกต้อง โดยพัฒนาความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน รวมทั้งความสามารถด้านอาหาร และการปฏิบัติ ที่นำทางไปสู่การดำรงชีวิต การเข้าถึง และมีส่วนร่วม ภายใต้ระบบอาหารที่มีความซับซ้อน และความสามารถในการตัดสินใจที่ส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพดี และระบบอาหารที่ดีอย่างยั่งยืน ภายใต้การสนับสนุนจากองค์ประกอบที่เกี่ยวข้อง สิ่งแวดล้อม สังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม	- Community food security - Individual food skills - Health and well-being	✓	✓	✓	✓	✓
Vaitkeviciute ³⁷	Qualitative research	ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ รวมทั้งทักษะ และพฤติกรรม ที่รู้ว่าการอาหารมาจากแหล่งใด สามารถที่จะเลือกและเตรียมอาหารเหล่านั้น ด้วยแนวทางด้านโภชนาการ	- The concept of food literacy offers an integrative framework for investigating and understanding the factors shaping food intake and dietary patterns at an individual	✓	✓	✓	✓	✓
Truman ³	Qualitative research	ความรู้ด้านอาหารเป็นประสิทธิภาพของความคิดด้านอาหารซึ่งมีความสัมพันธ์กับทักษะและความรู้	- Food knowledge - Food attitude - Food behaviors	✓	✓	✓	✓	✓

ตารางที่ 1 ความหมายความรู้ด้านอาหาร และองค์ประกอบ (ต่อ)

ผู้ศึกษา	ประเภทของการศึกษา	ความหมาย	คำสำคัญตามกรอบแนวคิด	องค์ประกอบ					
				ความสามารถด้านอาหาร	ความรู้ด้านอาหาร	ทัศนคติ	พฤติกรรม	ความรู้	ทักษะ
Thomas ¹⁸	Qualitative research	ความเชื่อมโยงระหว่างความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ ความสามารถด้านอาหาร ความสามารถตนเอง ความเชื่อมั่น การตัดสินใจด้านอาหาร และปัจจัยด้านระบบนิเวศ	1 Individual 1.1 Food and nutrition knowledge 1.2 Food skills (techniques of food purchasing, preparation, handling, storage) 1.3 Self-efficacy and confidence 2. Societal ecologic (Sociocultural) 3. Food decisions	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Krause ³⁶	Qualitative research	การนำความรู้ด้านอาหาร และความสามารถด้านอาหารไปเป็นข้อมูลในการปรับใช้เลือกอาหาร ซึ่งผลจากการเลือกอาหารนั้นอยู่บนพื้นฐานสุขภาพส่วนบุคคลและสังคม	- Practical knowledge - Skills to regulate food intake, planning meals, selecting and preparing food - Intrinsic: Food skill , food and nutrition knowledge, self efficacy and confidence) - Extrinsic: Ecologic socio-cultural influence) Food decision: Dietary behavior	✓				✓	
Azevedo ²³	Qualitative research	ความรู้ด้านอาหารเป็นการให้ความสำคัญกับความสามารถด้านอาหารที่ประกอบด้วยการเลือกอาหาร การเตรียมอาหาร การเก็บอาหาร ซึ่งเป็นการปฏิบัติพื้นฐานสู่การมีความรู้ด้านอาหาร	- Intrinsic: Food skill , food and nutrition knowledge, self efficacy and confidence) - Extrinsic: Ecologic socio-cultural influence) Food decision: Dietary behavior	✓				✓	
Park ³⁹	Qualitative research	ความสามารถของบุคคลในการจัดการบริโภคอาหาร หรือ สมรรถนะการจัดการด้านอาหาร เป็นความสามารถในการดูแลตนเองด้วยทักษะการเลือก การจัดการทางโภชนาการ การดูแลสุขภาพ และการเตรียมอาหารได้เท่าที่อาหารมีภายใต้การพิจารณาในด้านสิ่งแวดล้อมและอื่น ๆ	- Food literacy (Access, preparation, knowing where food comes from, language, eating, nutrient, planning and management, selection - Mediators (Value, od supply) - Mechanism (More choice, Better food security, more pleasure) - Nutrition - Knowledge - Procedural knowledge - Motivation	✓				✓	✓
Grier ²⁰	Descriptive research	ความรู้ความเข้าใจด้านโภชนาการ และการปฏิบัติด้านอาหารเพื่อให้มีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ดี	- Nutrition - Knowledge - Procedural knowledge - Motivation	✓				✓	
Wickham ¹⁹	Qualitative research	ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับอาหารและโภชนาการ	- Planning and managing - Selecting - Preparing - Eating food	✓				✓	

ตารางที่ 1 ความหมายความรู้ด้านอาหาร และองค์ประกอบ (ต่อ)

ผู้ศึกษา	ประเภทของการศึกษา	ความหมาย	คำสำคัญ ตามกรอบ แนวคิด	องค์ประกอบ					ผล เลข ชุด ๒๕๒๕ ๒๕๒๖
				องค์ประกอบ ๒๕๒๕	องค์ประกอบ ๒๕๒๖	องค์ประกอบ ๒๕๒๗	องค์ประกอบ ๒๕๒๘	องค์ประกอบ ๒๕๒๙	
Murimi ¹³	Qualitative research	ความสามารถของบุคคลในการได้รับ แปลความหมาย และความเข้าใจพื้นฐานข้อมูลด้านอาหาร โภชนาการ และบริการ ต่าง ๆ ความสามารถในการใช้ข้อมูลตัดสินใจด้านสุขภาพได้อย่างเหมาะสม	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Stinson ⁴⁰	Qualitative study	ความเข้าใจเชิงลึกเกี่ยวกับความซับซ้อนของสิ่งแวดล้อม และองค์ประกอบของสังคมเกี่ยวกับอาหารในช่วงชีวิตของมนุษย์ เพื่อให้ทราบถึงระบบนิเวศ และการบริโภคอาหาร	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Kimura ⁴¹	Survey and Archival research	ความรู้ และทักษะที่ไม่ความสัมพันธ์กับอาหารที่ช่วยให้ประชากรมีพฤติกรรมบริโภคที่ดี	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Chambers ⁴²	Survey research	การใช้ความรู้พื้นฐานในการเตรียมอาหารได้อย่างมีความรู้ เข้าใจ และปฏิบัติ เพื่อให้มีการตัดสินใจที่ดีขึ้น และนำไปสู่ ทักษะการปฏิบัติ	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Reis ⁴³	Mixed methods research	การสร้างทักษะ การฝึกอบรม และการให้การศึกษาขั้นพื้นฐาน เพื่อการเรียนรู้ที่จะปรับตัวได้ในระยะยาว	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ruge ⁴⁴	Mixed methods research	เป็นความรู้ที่เป็นจริงว่าอาหารมาจากแหล่งใด และ ทักษะการประกอบอาหาร	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Page ⁴⁵	Mixed methods research	ความเข้าใจความปลอดภัยด้านอาหารในครัวเรือนโดยเฉพาะผู้หญิง ซึ่งเป็นการสร้างศักยภาพบุคคลด้วยการเสริมพลังในการ ปฏิบัติ	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Dyg ⁴⁶	Mixed methods research	ความสามารถที่จะเข้าใจธรรมชาติของอาหาร และผลกระทบของผู้บริโภค และประชาชน บนสถานะทางสุขภาพ สิ่งแวดล้อม สังคม และปัจจัยเศรษฐกิจ	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Moe ⁴⁷	Cross-sectional study	ความรู้ด้านอาหาร รวมทั้งระบบอาหารในสังคม โภชนาการ และ การเตรียมอาหาร	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Skeaff ⁴⁸	Survey research	ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพดี และเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓
German ⁴⁹	Qualitative research	ความรู้ความเข้าใจด้านอาหารวัฒนธรรมอาหาร ความสามารถด้านอาหาร เกี่ยวกับการเตรียมอาหารสุขภาพ ด้วยการตัดสินใจ ที่จะมีสุขภาพดี	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Marshaman ⁵⁰	Survey research	การส่งเสริมความเข้าใจพื้นฐานด้านอาหารว่าเป็นอย่างไร การเชื่อมต่อระหว่างคนกับอาหาร	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Lai-Yeung ⁵¹	Survey research	ความรู้ด้านอาหารหมายถึง ทักษะการประกอบอาหาร	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Palumbo ⁵²	Qualitative research	ความรู้ด้านอาหารเป็นความสามารถของบุคคลในการได้รับ (Obtain) แปลความหมาย (interpret) และ เข้าใจ (Understand) พื้นฐานข้อมูลด้านอาหารและโภชนาการ และบริการ ด้านอาหารและโภชนาการ และการใช้ข้อมูลข่าวสารและบริการเหล่านี้ เพื่อภาวะสุขภาพที่ดี	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Truman ⁵³	Qualitative research	ความรู้ด้านอาหารเป็นการสร้างเสริมพลังแต่บุคคล ชุมชน สังคม ซึ่งจะดูแลการบริโภคอาหารให้มีความปลอดภัยจนจนการ เปลี่ยนแปลงเพื่อให้เกิดความเข้มแข็งด้านอาหารตลอดไป	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓

2.4 สังคม (social) หมายถึงความซับซ้อนของระบบอุปโภค บริโภค ภายในประเทศ วัตถุประสงค์ แหล่งอาหาร ปัจจัยทางระบบนิเวศ ซึ่งได้รับผลกระทบในการบริโภคอาหารด้วย เช่น ผลกระทบจากสิ่งแวดล้อม สารเคมี อาหารจานด่วน (fast-food) ความปลอดภัยด้านอาหาร (food safety) ความเสมอภาคในสังคม (equity) รายได้ เศรษฐกิจ Thomas¹⁸ ตลอดจนการพัฒนาและสนับสนุนทางสังคม Cullen²⁴ สภาพทางสังคมที่มีผลต่อการตัดสินใจ Summer¹⁰ เป็นต้น

2.5 วัฒนธรรม (culture) หมายถึงวัฒนธรรมที่เอื้ออำนวยต่อการบริโภคอาหารสุขภาพ Desjardins⁸ โดยที่ Summer¹⁰ กล่าวถึงวัฒนธรรมที่มีผลต่อการตัดสินใจบริโภคอาหาร และ Cullen²⁴ ได้เห็นว่าเป็นการสนับสนุนจากองค์ประกอบด้านวัฒนธรรม สอดคล้องกับ Marcdiarmid²⁵ โดยพบว่าวัฒนธรรมเป็นองค์ประกอบที่นักวิชาการให้ความสำคัญร้อยละ 6.62

2.6 เจตคติ (attitude) หมายถึงความรู้สึก นึกคิดอารมณ์ (emotion) แรงจูงใจ (motivation) ที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหาร Howard²⁶ ตลอดจนความสามารถตนเอง ความเชื่อมั่นที่จะตัดสินใจด้านอาหาร Thomas¹⁸ ซึ่งเจตคติเป็นองค์ประกอบที่นักวิชาการให้ความสำคัญร้อยละ 4.64

จากการสังเคราะห์ความรู้ด้านอาหารจากการศึกษาทั้ง 46 เรื่อง สรุปได้ว่าความรู้ด้านอาหารหมายถึงการเสริมพลังของบุคคล ครอบครัว ชุมชน หรือ ประชาชน เพื่อให้มีการบริโภคอาหารอย่างมีคุณภาพ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงและเสริมสร้างการบริโภคอย่างยั่งยืน ซึ่งประกอบด้วยความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และ

พฤติกรรมที่ได้รับการวางแผน การจัดการ การเลือก การเตรียม และการบริโภคอาหาร อย่างพิจารณาเพื่อตอบสนองความต้องการบริโภคนั้น⁹ สำหรับกรอบแนวคิดและองค์ประกอบความรู้ด้านอาหารนั้น เป็นการให้ความสำคัญที่ตัวบุคคล (individual) Thomas¹⁸ ซึ่งเป็นปัจจัยภายใน (intrinsic factors) ได้แก่ ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ความสามารถด้านอาหาร และเจตคติ สอดคล้องกับ Azevedo²³ ที่ได้พัฒนารอบแนวคิดความรู้ด้านอาหาร โดยปัจจัยภายนอกเป็นการสนับสนุนจากองค์กรภายนอก สภาพสังคม วัฒนธรรมที่เอื้ออำนวยต่อการบริโภคอาหารสุขภาพ ระบบนิเวศ และการพัฒนาสังคมให้มีความเท่าเทียมกัน ดังนั้นสรุปได้ว่าองค์ประกอบที่สำคัญในการสร้างความรู้ด้านอาหาร 3 ลำดับแรก คือ 1. ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ (food and nutrition knowledge) 2. ความสามารถด้านอาหาร (food skills) ซึ่งประกอบด้วย การเลือกอาหาร การวางแผนและการจัดการ การเตรียมอาหาร และการบริโภคอาหาร และ 3. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร (food consumption) ทั้งนี้ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาในกลุ่มเยาวชน และผู้ใหญ่ แต่ยังไม่พบการศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งยังต้องการศึกษาเพิ่มเติมต่อไป Geier²⁰ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้นำผลจากการสังเคราะห์การให้ความหมาย และองค์ประกอบความรู้ด้านอาหารในต่างประเทศดังกล่าว ไปทำการศึกษาข้อมูลเพิ่มเติม เพื่อหาความหมายและองค์ประกอบความรู้ด้านอาหาร จากผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารและผู้สูงอายุในประเทศไทย โดยศึกษาบริบทเชิงคุณภาพเกี่ยวกับการให้นิยามความหมายความรู้ด้านอาหาร

องค์ประกอบที่มีความสำคัญกับความรอบรู้ด้านอาหารในผู้สูงอายุไทย และวิเคราะห์ข้อมูลสรุปอุปนัย (analytic induction) สรุปเปรียบเทียบกับทัศนะของผู้เชี่ยวชาญด้านอาหาร และนักวิชาการในต่างประเทศ โดยมีคำถามคือ ความรอบรู้ด้านอาหารที่เหมาะสมในผู้สูงอายุไทย ควรมีความหมาย องค์ประกอบและลักษณะอย่างไร เพื่อหาข้อสรุปความหมาย กรอบแนวคิดองค์ประกอบความรอบรู้ด้านอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุไทย สรุปดังตารางที่ 2

จากตารางที่ 2 การให้ความหมาย และองค์ประกอบความรอบรู้ด้านอาหารของผู้เชี่ยวชาญในประเทศไทยส่วนใหญ่มีความสอดคล้องกับผู้เชี่ยวชาญกับต่างประเทศ ซึ่งผู้เชี่ยวชาญในประเทศไทยให้ความสำคัญกับความสามารถที่ควรพัฒนาเพิ่มเติม ได้แก่ การประเมินสุขภาพเบื้องต้นด้วยตนเอง เนื่องจากเป็นข้อมูลที่สะท้อนการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล ซึ่งผู้สูงอายุไทยควรทราบปัญหาสุขภาพตนเองได้เบื้องต้น อันจะนำไปสู่การตัดสินใจเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุ เช่น น้ำหนักเส้นรอบเอว ดัชนีมวลกาย ร้อยละไขมันในร่างกาย เป็นต้น สอดคล้องกับ Krause³⁸ ในการนำความรู้และความสามารถไปเป็นข้อมูลปรับใช้เลือกอาหารบนพื้นฐานสุขภาพส่วนบุคคล การเข้าถึงข้อมูลด้านอาหารเพื่อให้ทราบแหล่งข้อมูลสื่อต่าง ๆ ที่น่าเชื่อถือและเรียนรู้ได้ด้วยตนเองได้ตลอดเวลา เนื่องจากความรอบรู้ด้านอาหารควรพัฒนาให้ไปสู่ระดับวิจารณ์ญาณ (critical literacy) ในทุกองค์ประกอบนั้นคือสามารถประเมินข้อมูลข่าวสารที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับบุคคลอื่นได้ สอดคล้องกับ Desjardins⁸ ในการส่งเสริมโอกาสการเรียนรู้ที่กว้างขึ้น อีกทั้งเป็นการปฏิบัติตามนโยบายกระทรวงสาธารณสุข ที่ส่งเสริมให้เป็นผู้สูงอายุไทยติดสังคมมากขึ้น การปรับ

เปลี่ยนเมนูอาหารให้สมดุลหลากหลาย เหมาะสมกับสุขภาพตนเองเป็นเรื่องที่ผู้เชี่ยวชาญทั้งในและต่างประเทศให้ความสำคัญเช่นเดียวกับ Vidgen³⁵ เน้นการบริโภคอาหารที่ดีได้อย่างยืดหยุ่น ดังนั้นความหมายความรอบรู้ด้านอาหารของผู้สูงอายุไทย จึงหมายถึงการเสริมสร้างความสามารถของผู้สูงอายุให้มีความรู้ ความเข้าใจ ความสามารถด้านอาหารในการเลือกอาหาร การวางแผนและการจัดการการเตรียมอาหาร และการบริโภคอาหาร ได้ในบริบทของตนเองเพื่อให้มีพฤติกรรมกรบริโภคอาหารที่ดี

สำหรับองค์ประกอบความรอบรู้ด้านอาหารนั้นพบว่า ผู้เชี่ยวชาญทั้งในและต่างประเทศให้ความสำคัญในองค์ประกอบที่ตรงกัน และเน้นความสัมพันธ์^{3,11,19,26,34} และความเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน^{7,18} ซึ่งองค์ประกอบความรู้ด้านอาหารและโภชนาการนั้นเป็นข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ⁴² องค์ประกอบความสามารถด้านอาหาร ประกอบด้วย การเลือกอาหาร การวางแผนและการจัดการ การเตรียมอาหาร และการบริโภคอาหาร ซึ่ง Azevedo²³ ให้ความสำคัญกับความสามารถด้านอาหารเป็นการปฏิบัติขั้นพื้นฐานสู่การมีความรอบรู้ด้านอาหารเช่นเดียวกับ Vidgen³⁵ โดยที่ผู้เชี่ยวชาญในประเทศไทยให้ความสำคัญเพิ่มเติมเรื่อง การล้างมือด้วยสุขลักษณะที่ถูกต้อง การเตรียมอาหารที่ควบคุมรสชาติโดยลดหวาน มัน เค็ม การประกอบอาหารจากวัตถุดิบในท้องถิ่นตนเอง เนื่องจากรายการอาหารที่แตกต่างกันตามภูมิภาค และองค์ประกอบพฤติกรรมบริโภคอาหาร ผู้สูงอายุไทยนั้นควรมีความสม่ำเสมอในการบริโภคอาหารสุขภาพได้ตามแผนที่วางไว้ได้อย่างต่อเนื่อง

ตารางที่ 2 การให้ความหมาย และองค์ประกอบความรู้ด้านอาหารที่สำคัญในทัศนะผู้เชี่ยวชาญในต่างประเทศ และประเทศไทย

รายการ	ผู้เชี่ยวชาญประเทศไทย	สรุปผล
ความรู้รอบรู้ด้านอาหาร (Food literacy) การเสริมสร้างความสามารถของบุคคล ให้มีความรู้ ความเข้าใจ ความสามารถด้านอาหาร ในการเลือกอาหาร การวางแผนและจัดการ การเตรียมอาหาร การบริโภคอาหาร การดูแลสุขภาพ การเตรียมอาหาร และการบริโภคอาหารที่เหมาะสม รวมถึงสามารถเลือกอาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี	ความสามารถของผู้สูงอายุในการเข้าถึงข้อมูลด้านอาหาร เพื่อนำไปสู่การประเมินตนเองในการรับเลือกอาหารให้สอดคล้องกับสุขภาพที่เหมาะสมกับสุขภาพตนเอง เพื่อการบริโภคอย่างมีสุขภาพดี	การสร้างเสริมความสามารถของผู้สูงอายุ ให้ความรู้ความเข้าใจอาหารและโภชนาการ ความสามารถด้านอาหาร ในการเลือกอาหารสุขภาพ การวางแผนอาหาร การจัดการอาหารสุขภาพ การเตรียมอาหารสุขภาพ และการบริโภคอาหารสุขภาพ ได้ไม่บริโภชนาตนเอง เพื่อให้มีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารที่ดี
1. องค์ประกอบความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ (Food and nutritional knowledge) ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานด้านอาหารและโภชนาการ และการอ่านฉลากโภชนาการ การอ่านฉลากโภชนาการ แหล่งอาหารการบริโภคอาหาร ความปลอดภัยด้านอาหาร และความสามารถในการใช้ข้อมูลตัดสินใจด้านสุขภาพได้อย่างเหมาะสม	ความรู้ความเข้าใจข้อมูลพื้นฐานด้านอาหารและโภชนาการ การอ่านฉลากโภชนาการ อาหารแลกเปลี่ยน สารไม่เลือกอาหารแหล่งอาหารปลอดภัยของตนเองวัตถุดิบ รายการอาหารที่เหมาะสมกับตนเองและครอบครัว ปริมาณอาหารที่เหมาะสม แหล่งข้อมูลสื่อต่างๆ ที่น่าเชื่อถือ แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับบุคคลอื่นได้	ความสามารถของผู้สูงอายุ ในการเลือกอาหารที่ปลอดภัยและมีคุณภาพเหมาะสมกับสุขภาพตนเองและครอบครัว วัตถุประสงค์เพื่อเลือกอาหาร การวางแผนและจัดการอาหาร รวมทั้งสามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับบุคคลอื่นได้
2. องค์ประกอบ ความสามารถด้านอาหาร (Food skills) 1) การเลือกอาหาร ความสามารถในการเลือกอาหาร เช่น การเลือกแอปเปิ้ล เป็นต้น ทราบถึงแหล่งอาหารมาจากที่ใด รวมถึงความเข้าใจข้อมูลจากฉลากอาหาร	การประเมินการดูแลสุขภาพตนเอง นำไปสู่การตัดสินใจที่จะเลือกอาหารที่มีคุณภาพเหมาะสมกับวัยสูงอายุ การกำหนดเมนูอาหาร สามารถประเมินวัตถุดิบที่ต้องใช้ โดยให้ความสนใจกับแหล่งผลิตที่ปลอดภัย และเข้าถึงข้อมูลด้านอาหาร	ความสามารถของผู้สูงอายุในการวางแผนเลือกอาหารที่ปลอดภัยและมีคุณภาพเหมาะสมกับสุขภาพตนเองและครอบครัว วัตถุประสงค์เพื่อเลือกอาหาร การวางแผนและจัดการอาหาร รวมทั้งสามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับบุคคลอื่นได้
2) การวางแผนและจัดการ ความสามารถในการจัดสรรเวลาสำหรับรับประทานอาหารได้มีวางแผน และใช้ทักษะที่ยึดหยุ่นในการวางแผนจัดหาอาหารให้เป็นไปตามผลลัพธ์ที่คาดหวัง	การประเมินเมนูอาหารตามสถานการณ์ โดยมีการวางแผนรับเมนูอาหารให้รับอาหารที่มีความสมดุล เหมาะสมกับสุขภาพตนเอง และบริหารจัดการเงินให้เพียงพอกับอาหาร รวมทั้งกับรักษาอาหารให้คงคุณค่าทางอาหาร	ความสามารถของผู้สูงอายุในการวางแผนเลือกอาหารที่ปลอดภัยและมีคุณภาพเหมาะสมกับตนเอง และครอบครัว โดยแสวงหาเข้าถึงแหล่งอาหารที่หาพบได้ตามรายการค้า เวลาและงบประมาณที่เพียงพอ บริหารจัดการอาหารที่มีอยู่อย่างถูกต้องเหมาะสม และแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับบุคคลอื่นได้
3) การเตรียมอาหาร ความสามารถเตรียมอาหารโดยควบคุมปริมาณและคุณค่าทางโภชนาการ สหชาติอาหารที่ดี เรียกว่า "สุขภาพดีด้วยอาหาร" เน้นความแข็งแรงรสชาติ กับอาหารที่มีอยู่ในสิ่งแวดล้อมของตนเอง และทรัพยากรที่จำกัด รวมทั้งแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกลุ่มที่รับประทานอาหารสุขภาพ	การล้างมือด้วยสบู่ล้างมือที่ถูกต้อง การจัดเตรียมวัตถุดิบ และอุปกรณ์ครัวที่เหมาะสม เพื่อให้เกิดความพร้อมต่อการประกอบอาหารโดยมีการปรับเปลี่ยนเมนูอาหารให้สอดคล้องกับวัตถุดิบที่มี และควบคุมรสชาติโดยลดหวาน มัน เค็ม	ความสามารถของผู้สูงอายุในการปรุงประกอบอาหารโดยควบคุมรสหวาน มัน เค็ม และปรับเปลี่ยนรายการอาหารให้สอดคล้องกับวัตถุดิบที่มี และแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับบุคคลอื่นได้
4) การบริโภคอาหาร ความสามารถในการบริโภคอาหารโดยใช้ความรู้ความเข้าใจด้านอาหารและโภชนาการในขณะบริโภคในมื้อนั้น และการมีส่วนร่วมในสังคมที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารสุขภาพนั้น	การประเมินอาหารที่รับประทานมีความเหมาะสมกับสุขภาพหรือไม่ อย่างไร และบริโภคอาหารสุขภาพได้ และสามารถเข้าถึงแหล่งข้อมูลด้านอาหารที่น่าเชื่อถือได้ รวมทั้งการมีส่วนร่วมในสังคมบริโภคอาหารสุขภาพ	ความสามารถของผู้สูงอายุในการประเมินอาหารที่รับประทานว่ามีคุณภาพเหมาะสมกับสุขภาพในมื้อนั้น มีการบริโภคอาหารตามที่วางแผน และเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรม หรือกลุ่มสังคมอาหารสุขภาพ โดยแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับบุคคลอื่นได้
3. องค์ประกอบ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร (Food consumption) ความสามารถนำความรู้ด้านโภชนาการมาเป็นแนวทางการตัดสินใจที่จะบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ตลอดจนการประยุกต์ความสามารถในการเลือกอาหาร การวางแผนและการจัดการเตรียมอาหาร และบริโภคอาหารมาบริโภคกับตนเองและครอบครัวเพื่อให้พฤติกรรมรับประทานอาหารที่ส่งผลดีต่อสุขภาพในระยะยาว	ความสามารถในการเลือกอาหาร วางแผนและการจัดการอาหาร เตรียมอาหาร และการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับตนเองและครอบครัว การบริโภคอาหารได้ตามแผนที่วางไว้ได้อย่างสม่ำเสมอและมีความอย่างต่อเนื่อง	ความสามารถของผู้สูงอายุในการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารสุขภาพที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุ โดยมีความสม่ำเสมอในการเลือกอาหาร การวางแผนและจัดการ การเตรียมอาหาร และการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพตนเอง และครอบครัว ได้อย่างต่อเนื่องในระยะยาว รวมทั้งสามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับบุคคลอื่นได้

อภิปรายผล

การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับการให้ความหมาย กรอบแนวคิดและองค์ประกอบความรู้ด้านอาหาร งานวิจัยที่เข้าเกณฑ์ 46 เรื่อง การศึกษาวิจัยส่วนใหญ่เป็น Scoping review, Mixed method, Survey study ซึ่งยังไม่พบในกลุ่มผู้สูงอายุ จึงควรส่งเสริมการศึกษาความรู้ด้านอาหารในกลุ่มผู้สูงอายุให้มีความชัดเจนในเชิงลึกเพิ่มมากขึ้น¹ การให้ความหมายและองค์ประกอบในต่างประเทศส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ ความสามารถด้านอาหาร (food skills) และพฤติกรรมบริโภคอาหารซึ่งมีความใกล้เคียงกัน แต่ยังคงมีบางทัศนะให้ความหมายความรู้ด้านอาหารว่าเป็นการสร้างให้มีความรู้ด้านโภชนาการ (nutritional literacy) ซึ่งเป็นความรู้ในเชิงลึก³⁵ ในขณะที่ Krause อธิบายว่าเป็นเพียงสิ่งที่จำเป็นต้องมีในการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านอาหาร (food literacy) ซึ่งเป็นกรอบแนวคิดที่มีความครอบคลุมมากกว่า³⁸ นอกจากนี้การศึกษาเครื่องมือประเมินระดับความรู้ด้านอาหาร และโปรแกรมความรู้ด้านอาหาร ก็ยังเป็นช่องว่างในการปรับปรุงโปรแกรมเช่นเดียวกัน²³ ผู้วิจัยได้ศึกษาบริบทเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหาร และนักวิชาการในประเทศไทยเพิ่มเติม เพื่อหาข้อสรุปความหมายองค์ประกอบความรู้ด้านอาหารที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุไทย พบว่าองค์ประกอบความรู้ด้านอาหารในผู้สูงอายุไทยนั้น ควรมีความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ (food and nutrition knowledge) เป็นองค์ประกอบที่ 1 เนื่องจากระบบการศึกษาด้านอาหารในประเทศไทยนั้น ยังคง

กระจัดกระจายและไม่ได้มีการจัดระบบที่ดีมากนัก สอดคล้องกับ Sarah¹² หากผู้สูงอายุมีความเข้าใจกับหลักการด้านอาหารและโภชนาการที่ดีเพียงพอ จะทำให้ทราบข้อมูลพื้นฐานด้านอาหาร ความจำเป็นที่จะต้องได้รับสารอาหารที่เหมาะสม โดยสามารถตัดสินใจหรือประเมินอาหารได้ว่ามีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุหรือไม่ เป็นการนำข้อมูลด้านอาหารที่ได้รับสู่การวิเคราะห์และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน¹¹ ซึ่งเป็นสมรรถนะในการใช้ข้อมูลข่าวสารและบริการเหล่านั้นเพื่อภาวะสุขภาพที่ดี^{30,53} นอกจากนี้ควรทราบปัญหาสุขภาพตนเองด้วยการประเมินสุขภาพเบื้องต้นได้เพื่อนำไปสู่การเลือกอาหารได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับผู้เชี่ยวชาญในประเทศไทยที่ให้ความสำคัญกับการประเมินสุขภาพเบื้องต้นด้วยตนเองดังที่กล่าวมา ในขณะที่ผู้เชี่ยวชาญทั้งในและต่างประเทศให้ความสำคัญกับ ความสามารถด้านอาหาร (food skills) จึงเป็นองค์ประกอบที่ 2 เนื่องจากเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการสร้างความรอบรู้ด้านอาหารของผู้สูงอายุ เป็นสมรรถนะ (competencies) ที่จะอธิบายความรู้ด้านอาหาร³⁸ ซึ่ง Park³⁹ เรียกว่า “สมรรถนะการจัดการด้านอาหาร” (dietary management competency) โดย Vidgen³⁵ ซึ่งมีผู้อ้างอิงจำนวนมาก ได้เน้นความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ความสามารถด้านอาหาร และพฤติกรรมภายใต้โครงสร้างที่สร้างความสามารถในการวางแผนและจัดการ การเลือกอาหาร การเตรียมอาหาร และการบริโภคอาหาร อีกทั้งวิถีชีวิตในสังคมที่มีบริบทแตกต่างกันของผู้สูงอายุไทย ทำให้ต้องมีความสามารถด้านอาหาร สอดคล้องกับการศึกษาของ Azevedo²³ มองว่าสังคม วัฒนธรรม เป็นปัจจัยภายนอกที่มีอิทธิพลกับความสามารถ

ด้านอาหาร อันได้แก่ ความสามารถในการเลือกอาหารที่เหมาะสม (select) ความสามารถในการวางแผนและการจัดการอาหาร (plan and manage) เช่น การบริหารเงินและเวลา วางแผนปรับเปลี่ยนเมนูอาหารให้สมดุลหลากหลายนั้น มีความจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุที่ควรได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนหลากหลายได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น การวางแผนอาหารเมื่อเดินทาง เมื่อไปร่วมงานเลี้ยง เป็นต้น ความสามารถในการเตรียมอาหาร (prepare) ประเทศไทยเป็นเมืองร้อน การล้างมือ การจัดเก็บรักษาอาหารได้อย่างถูกต้องจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับผู้สูงอายุไทย การประกอบอาหารด้วยการควบคุมรสหวานมันเค็ม ซึ่งสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ส่งเสริมการมีสุขภาพดีเริ่มที่อาหารด้วยการลดหวานมันเค็ม น้ำตาล:น้ำมัน:เกลือ คือ 6:6:1 ช้อนชาต่อวัน ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้เชี่ยวชาญในประเทศไทยให้ความสำคัญเช่นเดียวกัน และความสามารถในการบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้อง (eat) เป็นความสามารถของผู้สูงอายุในการประเมินอาหารที่รับประทานว่ามีเหมาะสมกับสุขภาพในมือนั้นหรือขณะนั้น สอดคล้องกับ Vidgen³⁵ ในการประเมินอาหารมือนั้นว่ามีสัดส่วนที่เหมาะสมต่อสุขภาพหรือไม่ ซึ่งมีความแตกต่างจากองค์ประกอบพฤติกรรมบริโภคอาหาร (food consumption) โดยเป็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากความเชื่อมโยงระหว่างความรู้ด้านอาหารและโภชนาการและความสามารถด้านอาหาร^{3,7,35,41} ส่งผลต่อการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่ 3 เป็นความสามารถของผู้สูงอายุไทย

ในการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารสุขภาพที่เหมาะสมได้อย่างต่อเนื่องในระยะยาว กล่าวคือมีความสม่ำเสมอในการเลือกอาหาร การวางแผนและการจัดการ การเตรียมอาหาร และการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพตนเอง เป็นการสร้างความชำนาญในการตัดสินใจและปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องเนื่องจากมีอิทธิพลต่อรูปแบบการบริโภคอาหารสุขภาพในระยะยาว^{8,23} ซึ่ง Reis⁴³ ก็ได้เน้นการเรียนรู้ในการปรับตัวได้ในระยะยาวด้วย เป็นไปตามพื้นฐานบริบทชีวิตตนเอง โดยคำนึงถึงสิ่งแวดล้อม สังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม¹⁰ เป้าหมายคือมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีได้อย่างยั่งยืน ส่งผลให้มีชีวิตที่ยืนยาว สอดคล้องกับ Vaitkeviciute³⁷ ที่พบว่า การมีความรู้ มีความสามารถด้านอาหาร และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีจะทำให้ยังคงสามารถดำรงชีวิตได้ยั่งยืน รวมทั้งสามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับบุคคลอื่นได้ ซึ่งเป็นการสร้างให้ผู้สูงอายุไทยมีความรอบรู้ด้านอาหารอยู่ในระดับวิจารณ์ญาณ (critical literacy) และเกิดสังคมแห่งการเรียนรู้ นอกจากนี้การสร้างเสริมพลังให้ผู้สูงอายุให้เกิดการเรียนรู้^{35,53} เจตคติ แรงจูงใจ ในการปฏิบัติ⁸ ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมที่มาจากองค์ประกอบภายในตัวบุคคล (intra individual causal assumption) จะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุไทยมีความรอบรู้ด้านอาหารเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งการสนับสนุนทางสังคม ชุมชน ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกตัวบุคคล (extra individual causal assumption) ในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุบริโภคอาหารอย่างมีคุณภาพจะยิ่งทำให้ความเข้มแข็งด้านอาหารต่อสุขภาพผู้สูงอายุไทยได้ตลอดไป

ข้อเสนอแนะ

1. จากการทบทวนวรรณกรรมและสังเคราะห์ความหมาย และองค์ประกอบความรู้ด้านอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุไทย ยังคงต้องการการศึกษาที่มีความชัดเจนเชิงลึกมากยิ่งขึ้น เช่น การแยกกลุ่มความหมายที่มีความใกล้เคียงกันในลักษณะเมทริกซ์ (matrix) เพื่อช่วยให้สามารถรายงานได้ชัดเจนเป็นมิติมากขึ้น การศึกษาความหมาย Food literacy, Nutrition literacy, Health literacy เพื่อนำไปสู่ความหมายที่ชัดเจน เนื่องจากความรู้ด้านอาหารเป็นเรื่องที่มีความซับซ้อนทั้งปัจจัยภายในและภายนอก²³

2. การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญในประเทศไทยนั้นเป็นข้อมูลสนับสนุนซึ่งสาขาและความเชี่ยวชาญด้านสาธารณสุข อาจนำไปสู่การตัดสินใจที่แตกต่างกันในอนาคตควรมีการศึกษาวิจัยด้วยเทคนิค Delphi study เพื่อนำไปสู่การรวบรวมความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อความรู้ด้านอาหารของ

ผู้สูงอายุไทย เพื่อสรุปข้อค้นพบที่มีความชัดเจนมากขึ้น รวมทั้งการสร้างเครื่องมือ แบบประเมินความรู้ด้านอาหารที่สามารถนำมาใช้ได้ต่อไป

3. การสร้างเสริมความสามารถของผู้สูงอายุไทยให้มีความรู้ความเข้าใจอาหารและโภชนาการนั้น ควรจัดองค์ความรู้ที่เป็นหมวดหมู่เพิ่มช่องทางการเข้าถึงข้อมูลด้านอาหารและโภชนาการ สื่อการเรียนรู้ที่เข้าใจได้ง่าย การเสริมกระบวนการทางสังคมด้วยการจัดหาแหล่งอาหารสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ เป็นการเพิ่มทางเลือกบริโภคอาหารสุขภาพ สอดคล้องกับ Bellotti⁹ Summer¹⁰ Vidgen³⁵ ที่ยังต้องการสนับสนุนทางสังคม การส่งเสริมความสามารถด้านอาหารโดยสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ ชุมชน กลุ่มอาหารสุขภาพ จัดกิจกรรมด้านอาหารผู้สูงอายุเน้นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในผู้สูงอายุ และเป็นการเสริมพลังผู้สูงอายุนำไปสู่การมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ดีต่อเนื่องและในระยะยาว

เอกสารอ้างอิง

1. Palumbo R, Annarumma C, Adinolfi P, Musella M, Piscopo G. The Italian health literacy project: insights from the assessment of health literacy skills in Italy. Health policy 2016;120(9):1087-94.
2. Gréa Krause C, Beer-Borst S, Sommerhalder K, Hayoz S, Abel T. A short food literacy questionnaire (SFLQ) for adults: findings from a Swiss validation study. Appetite 2018;120:275-80.
3. Truman E, Elliott C. Barriers to food literacy: a conceptual model to explore factors inhibiting proficiency. J Nutr Educ Behav 2019;51(1):107-11.
4. Nanayakkara J, Margerison C, Worsley A. Importance of food literacy education for senior secondary school students: food system professionals' opinions. Int J Health Promot Educ 2017;55:284-95.

5. Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute. Situation of The Thai Elderly. Nakhorn Pratom: Institute for Population and Social Research; 2016. (in Thai)
6. Jadad R, Moore RA, Carroll D, Jenkinson C, Reynolds DJ, Gavaghan DJ, McQuay HJ. Assessing the quality of reports of randomized clinical trials: is blinding necessary?. *Control Clinical Trials* 1996;17(1):1-12.
7. Velardo S. The nuances of health literacy, nutrition literacy, and food literacy. *J Nutr Educ Behav* 2015;47(4):385-9.
8. Desjardins E. Making something out of nothing: food literacy among youth, young pregnant women and young parents who are at risk for poor health [Internet]. 2018 [cited 2018 Nov 14]. Available from: www.publichealthontario.ca
9. Bellotti B. Food literacy: reconnecting the city with the country. *Agric Sci* 2010;22(3):29-34.
10. Summer J. Food literacy and adult education: learning to read the world by eating. *Canada Journal Study Adult Education* 2013;25(2):79-92.
11. Vidgen HA, Gallos D. What is food literacy and does it influence what we eat: a study of Australian food experts. Australia: Queensland University of Technology; 2011.
12. Sarah C, Joyce S. Food literacy: bridging the gap between food, nutrition and well-being [Internet]. 2014 [cited 2018 Nov 24]. Available from: www.ESWB-Press.org
13. Murimi MW. Healthy literacy, nutrition education, and food literacy. *J Nutr Educ Behav* 2013;45(3):195.
14. Palumbo R, Annarumma C, Vezzosi S, Troiano E, Catinello G, Manna R. Crafting and applying a tool to assess food literacy: findings from a pilot study. *Trends Food Sci Tech* 2017;67:173-82.
15. Pendergast D, Dewhurst Y. Home economics and food literacy: an international investigation. *IJHE* 2012;5:245-63.
16. Van Der Vyver R. Development of a food knowledge test for first-year students at the University of technology in the Western Cape, South Africa [Internet]. 2013 [cited 2018 Nov 14]. Available from: http://etd.cput.ac.za/bitstream/handle/20.500.11838/774/210231041__van%20der%20Vyver__R__2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y
17. Farr-Warton G, Foth M, Choi J. Identifying factors that promote consumer behaviors causing expired domestic food waste. *Consum Behav* 2014;13(6):393-402.

18. Thomas HM, Azevedo Perry E, Slack J, Samra HR, Manowiec E, Petermann L, et al. Complexities in conceptualizing and measuring food literacy. *J Acad Nutr Diet* 2019; 119(4):563-73.
19. Wickham A C. Understanding Food Literacy and its use in a technology-driven nutrition education program for adolescents [Internet]. 2017 [cited 2018 Nov 24]. Available from: <http://scholarworks.umass.edu/dissertations>
20. Grier S. Session 1: food literacy and the role of communications relating to food safety, nutrition, and other health matters [Internet]. 2015 [cited 2019 Dec 3]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK367600/>
21. Block I, Grier SA, Childers TL, Davis B, Ebert JEJ, Kumanyika K, et al. From nutrients to nurturance: a conceptual introduction to food well-being. *J Publ Pol Market* 2011;30(1):5-13.
22. Bublitz M, Peracchio LA, Andreasen AR, Kees J, Kidwell B, Miller EG, et al. The quest for eating right: advancing food well being. *Journal of reseach for Consumers* 2011; 19:1-13.
23. Azevedo Perry E, Thomas H, Samra HR, Edmonstone S, Davidson L, Faulkner A, et al. Identifying attributes of food literacy: a scoping review. *Public Health Nutr* 2017; 20(13):2406-15.
24. Cullen T, Hatch J, Martin W, Higgins J W, Sheppard R. Food literacy: definition and Framework for action. *Can J Diet Pract Res* 2015;76(3):140-5.
25. Marcdiarmid JI, Loe J, Douglas F, Lidbrook A, Comerford C, Mcneill G. Developing a timeline for evaluating public health nutrition policy interventions. *Publ Health Nutr* 2010;14(4):729-39.
26. Howard A, Brichta J. What's to eat? Improving food literacy in Canada. Ottawa: Conference Board of Canada; 2013.
27. Smith MG. Food or nutrition literacy? what concept should guild home economic education. *International Journal or Home Economics* 2009;2(1):48-64.
28. Kornelsen SA. An apple a day: exploring food and agricultural knowledge and skill among children in Southern Ontario [Internet]. 2010 [cited 2018 Nov 30]. Available from: <https://scholars.wlu.ca/cgi/viewcontent.cgi?article=1979&context=etd>
29. Fordyce-Voorham S. Identification of essential food skills fo skill-based healthful eating programs in secondary schools. *J Nutr Educ Behav* 2011;43(2):116-22.
30. Pendergast D, Garvis S, Kanasa H. Insight form the public on home economic and formal food literacy. *Fam Consum Sci Res J* 2011;39(4):415-30.

31. Thomas HM, Irwin JD. Cook it up! a community-based cooking program for at-risk youth: overview of a food literacy intervention. *BMC Res Notes* 2011;4(1):495.
32. Cullerton K, Vidgen HA, Gallegos D. A review of food literacy interventions targeting disadvantaged young people [Internet]. 2012 [cited 2018 Nov 14]. Available from: <https://eprint.qut.edu.au/53753/>
33. Thomas HM, Irwin JD. Using photovoice with at-risk youth in a community-based cooking program. *Can J Diet Pract Res* 2013;74(1):14-20.
34. Nowastschin E. Education food landscapes developing design guildlines for school gardens [Internet]. 2014 [cited 2018 Nov 14]. Available from: <https://atrium2.lib.uoguelph.ca/xmlui/bitstream/handle/10214/8057/>
35. Vidgen HA, Gallegos D. Defining food literacy and its components. *Appetite* 2014;76:50-9.
36. Bohm I, Lindblom C, Åbacka G, Bengs C, Hörnell A. “ He just has to like ham” The centrality of meat in home and consumer studies. *Appetite* 2015;95:101-12.
37. Vaitkeviciute R, Ball EL, Harris N. The relationship betaween food literacy and dietary intake in adolescents: a systematic review. *Public Health Nutr* 2015;18(4):649-58.
38. Krause C, Sommerhalder K, Beer-Borst S, Abel T. Just a subtle difference? finding from a systematic review on definitions of nutrition literacy and food literacy. *Health Promot Int* 2016;33(3):378-89.
39. Park D, Shin M-J, Song S. Food literacy in south Korea: operational definition and measurement issue. *Clin Nutr Res* 2019;8(2):79-90.
40. Stinson E. Eating the world: food literacy and its place in secondary school classroom [Internet]. 2010 [cited 2018 Nov 14]. Available from: <http://dspace.library.uvic.ca:8080/bitstream/handle/1828/2841>
41. Kimura AH. Food education as food literacy: privatized and gendered food knowledge in comtemporany Japan. *Agr Hum Va* 2011;28(4):465-82.
42. Chambers C. A pilot study: the use of a survey to assess the food knowledge of nutriton students at various levels of nutrition education [Internet]. 2012 [cited 2018 Nov 14]. Available from: <http://digitalcommons.unl.edu/cehsdiss/151/>
43. Reis KM. Food for thought: the goverement of garden networks for building local food security and community-based disaster resilience [Internet]. 2013 [cited 2019 Dec 3]. Available from: <https://pdfs.semanticscholar.org/4991/d43482091936c6cea1efdb36f-b1e046b122e.pdf>
44. Ruge D, Mikkelsen BE. Local public food strategies as a social innovation: early insights from the LOMA-Nymarkskolen case study. *Acta Agricult Scand B* 2013;63(1):56-65.

45. Page Reeve, Scott AA, Moffett M, Apodaca V, Apodaca, V. Is always that sense of wanting...never really being satisfied” : Women’s Quotidian Struggles with Food Insecurity in a Hispanic Community in New Mexico. *J Hunger Environ Nutr* 2014;9(2): 183-209.
46. Dyg MP. Fostering food literacy and food citizenship through farm-school cooperation and beyond : theoretical perspectives and case studies on farm-school cooperation and food and agriculture education [Internet]. 2014 [cited 2018 Dec 27]. Available from: <https://www.forskningsdatabasen.dk/en/catalog/2305625184>
47. Moe LJ. Hard to stomach: food insecurity and inequitable access to nutritious food in Vancouver [Internet]. 2014 [cited 2018 Nov 24]. Available from: <https://summit.sfu.ca/item/14026>
48. Skeaff S. O’Sullivan T. Reliability and validity of an online questionnaire to measure food literacy in primary school children. *Faseb J* 2015;29(1 Suppl):395.3.
49. German K. Schoolyard Farmers: Youth writing food literacy curriculum [Internet]. 2015 [cited 2019 Dec 3]. Available from: https://tspace.library.utoronto.ca/bitstream/1807/70359/1/German__Katherine__R__201511__MA__thesis.pdf
50. Marshman J. Gleaning in the 21st century: urban food recovery and community food security in Ontario, Canada [Internet]. 2015 [cited 2019 Dec 3]. Available from: <https://core.ac.uk/download/pdf/144148684.pdf>.
51. Lai-Yeung TW. Hong Kong parent’s perception of the transference of food preparation skills. *Int J Consum Stud* 2015;39(2):117-24.
52. Palumbo R. Sustainability of well-being through literacy the effect of food literacy on sustainability of well-being. *Agriculture and Agricultural Science Procedia* 2016;8:99-106.
53. Truman E, Lane D, Elliott C. Defining food literacy: a scoping review. *Appetite* 2017;116:365-71.