



“อนามัยโพล เรื่อง พฤติกรรมการดื่มนม ”

กรมอนามัย ได้ดำเนินการสำรวจอนามัยโพล เรื่อง “พฤติกรรมการดื่มนม” โดยสำรวจสถานการณ์ พฤติกรรมและความคิดเห็นของประชาชนเกี่ยวกับการดื่มนมของประชาชน เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ เพื่อประกอบการวางแผน และสื่อสารสร้างความรอบรู้แก่ประชาชนด้านส่งเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะ ด้านโภชนาการและการดื่มนมเพื่อสุขภาพ โดยสำรวจระหว่างวันที่ 1 – 31 พฤษภาคม 2567 มีผู้ตอบ จำนวน 1,148 คน สรุปผลการสำรวจ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการดื่มนม

1. คุณดื่มนมหรือไม่ (นมทุกชนิด)

ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่ ดื่มนม ร้อยละ 88.94 และมีเพียงร้อยละ 11.06 ที่ไม่ดื่มนม รายละเอียด ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 คุณดื่มนมหรือไม่ (นมทุกชนิด)

อันดับ	คุณดื่มนมหรือไม่ (นมทุกชนิด)	จำนวน	ร้อยละ
1	ดื่มนม	1,021	88.94
2	ไม่ดื่มนม	127	11.06
ผลรวม		1,148	100.00

1.1 หนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา คุณดื่มนมกี่วัน

เมื่อวิเคราะห์เฉพาะผู้ที่ตอบว่า ดื่มนม 1,021 คน มีผู้ที่ตอบว่าดื่มนมทุกวันในหนึ่งสัปดาห์ ที่ร้อยละ 19.69 ดื่มนม 5 - 6 วันต่อสัปดาห์ที่ร้อยละ 6.76 ตอบว่าดื่มนม 3 - 4 วันในหนึ่งสัปดาห์ ร้อยละ 23.51 ในขณะที่ ส่วนใหญ่ ดื่มนม 1 - 2 วันในหนึ่งสัปดาห์ ร้อยละ 50.05 รายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 หนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา คุณดื่มนมกี่วัน

อันดับ	หนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา คุณดื่มนมกี่วัน	จำนวน	ร้อยละ
1	1 - 2 วัน	511	50.05
2	3 - 4 วัน	240	23.51
3	ดื่มนมทุกวัน	201	19.69
4	5 - 6 วัน	69	6.76
ผลรวม		1,021	100.00

1.2 คุณดื่มนมวันละกี่แก้ว

เมื่อวิเคราะห์เฉพาะผู้ที่ตอบว่า ดื่มนม 1,021 คน เกี่ยวกับปริมาณนมที่ดื่มใน 1 วัน พบว่า ส่วนใหญ่ ร้อยละ 82.37 ดื่มนม 1 แก้วต่อวัน รองลงมาคือ ดื่มนมวันละ 2 แก้ว ร้อยละ 11.95 ดื่มนมมากกว่า 3 แก้ว ร้อยละ 4.21 และดื่มนม 3 แก้วต่อวัน ร้อยละ 1.47 ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 คุณดื่มนมวันละกี่แก้ว

อันดับ	คุณดื่มนมวันละกี่แก้ว	จำนวน	ร้อยละ
1	1 แก้ว	841	82.37
2	2 แก้ว	122	11.95
3	มากกว่า 3 แก้ว	43	4.21
4	3 แก้ว	15	1.47
ผลรวม		1,021	100.00

1.3 คุณดื่มนม รสชาติ/กลิ่น ไตเป็นประจำ

เมื่อวิเคราะห์เฉพาะผู้ที่ตอบว่า ดื่มนม 1,021 คน เกี่ยวกับรสชาติ/กลิ่นของนมที่นิยมดื่มมากที่สุด พบว่า 3 อันดับแรก คือ รสจืด ร้อยละ 58.57 รองลงมาคือ รสอื่นๆ ร้อยละ 10.58 และรสหวาน ร้อยละ 10.58 ตามลำดับ รายละเอียดดังตาราง 4

ตารางที่ 4 คุณดื่มนม รสชาติ/กลิ่น ไตเป็นประจำ

อันดับ	คุณดื่มนม รสชาติ/กลิ่น ไตเป็นประจำ	จำนวน	ร้อยละ
1	รสจืด	598	58.57
3	รสหวาน	108	10.58
2	รสอื่นๆ	108	10.58
4	รสช็อกโกแลต	101	9.89
5	รสไวท์มอลต์	39	3.82
6	รสสตรอเบอร์รี่	38	3.72
7	รสน้ำผึ้ง	15	1.47
8	กลิ่นกล้วยหอม	11	1.08
9	กลิ่นเมล่อนญี่ปุ่น	3	0.29
รวม		1,021	100.00

1.4 เหตุผลสำคัญในการเลือกตีมนม

ผู้ตอบแบบสำรวจ ให้เหตุผลในการเลือกตีนม 3 อันดับแรก คือ มีคุณค่าทางโภชนาการ ร้อยละ 54.79 รองลงมาคือ รสชาติของนม ร้อยละ 34.41 และสินค้ามีคุณภาพ ร้อยละ 32.49 ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 เหตุผลสำคัญในการเลือกตีมนม

อันดับ	เหตุผลสำคัญในการเลือกตีมนม	จำนวน	ร้อยละ
1	คุณค่าโภชนาการ	629	54.79
2	รสชาติของนม	395	34.41
3	สินค้ามีคุณภาพ	373	32.49
4	ปริมาณแคลอรี/ไขมัน/น้ำตาล	337	29.36
5	ราคาเหมาะสม	271	23.61
6	ความสะดวกของสถานที่	109	9.49
7	ลดราคา/ชิงรางวัล	92	8.01
8	ช่วยให้นอนหลับ	64	5.57
9	บรรจุภัณฑ์	50	4.36
10	สื่อโฆษณา	28	2.44
11	ซื้อตามศิลปิน	18	1.57

1.5 คุณไม่เห็นด้วยกับข้อใดต่อไปนี้

จากข้อความที่ให้ผู้ตอบเลือกตอบ แสดงในตารางที่ 10 สรุปข้อความที่มีผู้ตอบไม่เห็นด้วย เรียงตามลำดับไม่เห็นด้วยมากที่สุดไป ไม่เห็นด้วยน้อยที่สุด โดยจำแนกตามข้อความที่ไม่ถูกต้อง และข้อความที่ถูกต้อง ดังนี้

1) ข้อความที่ไม่ถูกต้อง ได้แก่

- “นมปรุงแต่งกลิ่น/รส มีประโยชน์เท่า นมรสจืด” คำอธิบายคือนมปรุงแต่งกลิ่น/รส มักมีพลังงาน น้ำตาลมากกว่านมรสจืด ซึ่งสารอาหารเหล่านี้ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ดังนั้น นมรสจืดจึงมีประโยชน์มากกว่า มีผู้ไม่เห็นด้วยกับข้อความนี้ ร้อยละ 39.98

- “ตีมนมวัวประจำทำให้ มีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องเสีย ได้ง่าย” คำอธิบายคือ อาการเหล่านี้มักพบในผู้ที่ไม่ได้ตีนมมานาน หรือเนื่องมาจากเมื่ออายุมากขึ้นน้ำย่อยชื่อแลคเตสที่ใช้ในการย่อยน้ำตาลแลคโตสในนมจะลดน้อยลงหรือหมดไป ดังนั้นการตีมนมวัวเป็นประจำจึงไม่ทำให้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องเสียได้ง่าย พบมีผู้ไม่เห็นด้วยกับข้อความนี้ ร้อยละ 35.28

- “นมธัญพืช ทดแทนประโยชน์จากนมวัวได้” คำอธิบายคือ นมธัญพืชมีประโยชน์ แต่สารอาหารบางชนิด เช่น แคลเซียม โปรตีน และวิตามินดี อาจมีปริมาณน้อยกว่านมวัว ดังนั้น นมธัญพืชมีกรดอะมิโนจำเป็นน้อยกว่านม

จากสัตว์ นมธัญพืชไม่สามารถทดแทนประโยชน์จากนมวัวได้ทั้งหมด พบมีผู้ที่ไม่เห็นด้วยกับข้อความนี้ ร้อยละ 17.86

2) สำหรับข้อความที่ถูกต้อง แต่กลับมีผู้ที่ไม่เห็นด้วย ได้แก่

- “หากไม่ได้ดื่มนมมานาน การดื่มนมจะทำให้ท้องอืด ท้องเสีย” จริงอยู่ว่า หากไม่ได้ดื่มนมมานาน ร่างกายอาจปรับตัวไม่ทันกับน้ำตาลแลคโตสในนม ส่งผลให้เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องเสียได้ แต่หากดื่มนมเป็นประจำ ร่างกายจะปรับตัวได้ และไม่น่าจะมีอาการเหล่านี้ อย่างไรก็ตามพบมีผู้ที่ไม่เห็นด้วยกับข้อความนี้ ร้อยละ 29.09

- “นมวัวช่วยลดความเสี่ยงมะเร็งลำไส้ใหญ่” พบว่ามีหลักฐานที่หนักแน่นเพียงพอที่สนับสนุนว่าการบริโภคนมช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก อย่างไรก็ตามจากผลการสำรวจพบว่ามีผู้ที่ไม่เห็นด้วยกับข้อความนี้ ถึงร้อยละ 27.35

- “เด็กส่วนน้อยแพ้นมวัว” คำอธิบายคือ จริงๆแล้ว เด็กประมาณ 1.7% แพ้นมวัว อย่างไรก็ตามพบมีผู้ที่ไม่เห็นด้วยกับข้อความนี้ ร้อยละ 16.20

- “เด็กที่ดื่มนมวัว จะมีมวลกระดูกเพิ่มขึ้น”: นมวัวเป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพ อุดมไปด้วยแคลเซียม และฟอสฟอรัสในสัดส่วนที่เหมาะสม ทำให้ช่วยส่งเสริมการดูดซึมแคลเซียมมีผลให้มวลกระดูกเพิ่มขึ้น และลดความเสี่ยงของการเกิดโรคกระดูกพรุน นอกจากนี้การดื่มนมเป็นประจำยังช่วยเพิ่มระดับฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตและลดการสลายกระดูก อย่างไรก็ตามพบมีผู้ที่ไม่เห็นด้วยกับข้อนี้ ร้อยละ 12.37

ตารางที่ 6 คุณไม่เห็นด้วยกับข้อใดต่อไปนี้

อันดับ	คุณไม่เห็นด้วยกับข้อใดต่อไปนี้	จำนวน	ร้อยละ
1	นมปรุงแต่งกลิ่น/รส มีประโยชน์เท่า นมรสจืด	459	39.98
2	ดื่มนมวัวประจำทำให้ มีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องเสียได้ง่าย	405	35.28
3	หากไม่ได้ดื่มนมมานาน การดื่มนมจะทำให้ท้องอืด ท้องเสีย	334	29.09
4	นมวัวช่วยลดความเสี่ยงมะเร็งลำไส้ใหญ่	314	27.35
5	ดื่มนมธัญพืช ทดแทนประโยชน์จากนมวัวได้	205	17.86
6	เด็กส่วนน้อยแพ้นมวัว	186	16.20
7	เด็กที่ดื่มนมวัว จะมีมวลกระดูกเพิ่มขึ้น	142	12.37

สรุปผลการสำรวจ

จากผลอนามัยโพล พบมีผู้ที่ดื่มนม ร้อยละ 88.94 ในขณะที่ ไม่ดื่มนม ร้อยละ 11.06 โดยผู้ที่ตอบว่าดื่มนมส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการดื่มนม 1 - 2 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 50.05 ในขณะที่มีผู้ดื่มนมเป็นประจำทุกวัน เพียงร้อยละ

ละ 19.69 โดยใน 1 วันมีปริมาณนมที่ดื่ม ส่วนใหญ่คือ 1 แก้วต่อวัน ร้อยละ 82.37 รองลงมาคือ วันละ 2 แก้ว ที่ ร้อยละ 11.95 สำหรับรสชาติ/กลิ่นนมที่นิยมดื่ม คือ รสจืด ร้อยละ 58.57 รองลงมาคือ รสหวาน ร้อยละ 10.58 และรสอื่นๆ ร้อยละ 10.58 นอกจากนี้ เหตุผลที่ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่ ใช้ในการเลือกดื่มนม 3 อันดับแรก คือ มีคุณค่าทางโภชนาการ ร้อยละ 54.79 รองลงมาคือ รสชาติของนม ร้อยละ 34.41 และสินค้ามีคุณภาพ ร้อยละ 32.49

เมื่อถามความคิดเห็นเกี่ยวกับ “การดื่มนม” พบว่าผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับเรื่องการดื่มนม โดยแสดงความคิดเห็นว่าไม่เห็นด้วยกับข้อความที่ผิดต่อไปนี้ เช่น ร้อยละ 39.9 ไม่เห็นด้วย ว่า “นมปรุงแต่งกลิ่น/รส มีประโยชน์เท่านมรสจืด” รองลงมาคือ ร้อยละ 35.2 ไม่เห็นด้วยที่ “การดื่มนมวัวประจำ ทำให้ มีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องเสีย ได้ง่าย” และ ร้อยละ 17.86 ไม่เห็นด้วยว่า “นมธัญพืช ทดแทนประโยชน์ จากนมวัวได้” แต่อย่างไรก็ตาม ยังพบผู้ที่มีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการดื่มนม โดยจากผลการสำรวจ พบมีผู้ที่ไม่ เห็นด้วยกับข้อความที่ถูกต้อง คือ ร้อยละ 29.09 ไม่เห็นด้วยว่า “หากไม่ได้ดื่มนมมานาน การดื่มนมจะทำให้ ท้องอืด ท้องเสีย” รองลงมาคือ ร้อยละ 27.35 ไม่เห็นด้วยว่า “นมวัวช่วยลดความเสี่ยงมะเร็งลำไส้ใหญ่” ร้อยละ 16.20 ไม่เห็นด้วยว่า “เด็กส่วนน้อยแพ้นมวัว” และ ร้อยละ 12.37 ไม่เห็นด้วยกับ “เด็กที่ดื่มนมวัว จะมีมวล กระดูกเพิ่มขึ้น”

ข้อเสนอจากผลการสำรวจ

จากผลการสำรวจอนามัยโพล มีข้อเสนอให้สำนักโภชนาการ กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง นำผลสำรวจอนามัยโพลไปใช้ประโยชน์ดังนี้

1) ใช้เป็นข้อมูลเพื่อการวางแผนในการเพิ่มประสิทธิภาพการขับเคลื่อนงานด้านส่งเสริมสุขภาพ เน้นย้ำถึงประโยชน์ของการดื่มนม จากที่พบผู้ที่ไม่ดื่มนมเลยร้อยละ 11 และเมื่อวิเคราะห์เฉพาะผู้ที่ตอบว่าดื่มนม พบว่า ดื่มนมเพียงสัปดาห์ละ 1-2 วัน มีร้อยละ 50 ในขณะที่มีผู้ดื่มนมทุกวันร้อยละ 19 ดังนั้น จึงมีข้อเสนอให้ สำนักโภชนาการ วางแผนและกำหนดมาตรการส่งเสริมให้คนทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะเด็กและเยาวชน ให้ดื่มนมเป็น ประจำ โดยดื่มนมทุกวันและวันละ 2 แก้วขึ้นไป เพื่อการเจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่ดี และสนับสนุนให้ดื่มนม รสจืดให้มากขึ้น เนื่องจากมีคุณค่าทางโภชนาการสูงเหมาะสำหรับทุกวัย รวมถึงสร้างความรู้ให้เข้าใจถูกต้องมากขึ้น เกี่ยวกับข้อความที่ว่า “หากไม่ได้ดื่มนมมานาน การดื่มนมจะทำให้ท้องอืด ท้องเสีย” “นมวัวช่วยลดความเสี่ยง มะเร็งลำไส้ใหญ่” “เด็กส่วนน้อยแพ้นมวัว” และ “เด็กที่ดื่มนมวัว จะมีมวลกระดูกเพิ่มขึ้น” และรณรงค์ให้ ผู้บริโภคเลือกดื่มนมที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย

2) เพื่อการสื่อสารสร้างความรอบรู้ให้กับประชาชน เกี่ยวกับพฤติกรรมในการดื่มนม เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจและหันมาดื่มนมกันมากขึ้น โดยนำเสนอข้อมูลในรูปแบบที่น่าสนใจ ดึงดูดความสนใจผู้อ่าน เช่น ภาพกราฟิก วิดีโอ หรือ Infographic และคำนึงถึงประเด็นในการสื่อสารต่อไปนี้

- การสื่อสารโดยเน้นย้ำข้อความที่หลักฐานทางวิทยาศาสตร์สนับสนุน เช่น นมวัวช่วยลดความเสี่ยงมะเร็งลำไส้ใหญ่ และการชี้แจงข้อความที่ผิดให้ถูกต้อง และอธิบายว่าทำไมจึงไม่ถูกต้อง เช่น อธิบายว่าทำไม นมปรุงแต่งรสจึงไม่ดีต่อสุขภาพมากกว่านมรสจืด โดยอ้างอิงและระบุที่มาของข้อมูลจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ
- การสื่อสารโดยนำเสนอข้อมูลอย่างครบถ้วนและใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย ใช้ตัวอย่างประกอบ อธิบายถึงความแตกต่าง ของนมแต่ละชนิด เช่น นมวัว นมแพะ นมแกะ นมถั่วเหลือง ฯลฯ เน้นย้ำข้อดีและข้อเสียของแต่ละชนิด อธิบายถึง ปริมาณ การบริโภคที่เหมาะสม ขึ้นอยู่กับวัย สุขภาพ และความต้องการของแต่ละบุคคล และ อธิบายถึง ผลข้างเคียง ที่อาจเกิดขึ้น เช่น อาการแพ้ นมวัว เป็นต้น

ส่วนที่ 2 ช่องทางการเข้าถึงผลการสำรวจ

ผลการสำรวจอนามัยโพล ประจำเดือนพฤษภาคม 2567 ประเด็น “พฤติกรรมการดื่มนม” แสดงผลแบบ infographic และ Dashboard เพื่อการนำไปใช้ประโยชน์ สามารถเข้าถึงได้ที่ website กองพยากรณ์สุขภาพ กรมอนามัย <https://hfd.anamai.moph.go.th>

โดย คณะทำงานขับเคลื่อนอนามัยโพล ปีงบประมาณ 2567
สำนักโภชนาการ ร่วมกับ กองพยากรณ์สุขภาพ กรมอนามัย
7 มิถุนายน 2567

ภาคผนวก ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสำรวจ

ผู้ตอบแบบสำรวจ 1,148 คน ส่วนใหญ่อยู่ในองค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) ร้อยละ 33.36 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 77.96 ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 25 - 44 ปี ร้อยละ 38.33 รองลงมาคือ 45 - 59 ปี ร้อยละ 34.76 มีอาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ/พนักงานของรัฐ/ลูกจ้างรัฐ (ที่ไม่ได้อยู่ภาคสาธารณสุข) ร้อยละ 29.97 รองลงมาคือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข/บุคลากรทางการแพทย์/บุคลากรกระทรวงสาธารณสุข ร้อยละ 13.3 และพนักงานบริษัทเอกชน/ลูกจ้างเอกชน ร้อยละ 12.37 ตามลำดับ

ตารางที่ 11 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสำรวจ

ข้อมูลทั่วไป	จำนวนผู้ตอบ	ร้อยละ
เขตการปกครอง		
เขตการปกครองรูปแบบพิเศษ (กทม./พัทยา)	198	17.25
เทศบาลตำบล	383	33.36
เทศบาลนคร	79	6.88
เทศบาลเมือง	181	15.77

ข้อมูลทั่วไป	จำนวนผู้ตอบ	ร้อยละ
องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.)	307	26.74
เพศ		
หญิง	895	77.96
ชาย	210	18.29
LGBTQIAN+	43	3.75
อายุ		
ต่ำกว่า 15 ปี	12	1.05
15 - 24 ปี	38	3.31
25 - 44 ปี	440	38.33
45 - 59 ปี	399	34.76
60 ปี ขึ้นไป	259	22.56
อาชีพ		
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข/บุคลากรทางการแพทย์/บุคลากรกระทรวงสาธารณสุข	153	13.3
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ/พนักงานของรัฐ/ลูกจ้างรัฐ (ที่ไม่ได้อยู่ภาคสาธารณสุข)	344	29.97
พนักงานบริษัทเอกชน/ลูกจ้างเอกชน	142	12.37
แม่บ้าน/พ่อบ้าน	48	4.18
ธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย (ที่ไม่ใช่ในตลาด)/อาชีพอิสระ	66	5.75
รับจ้างทั่วไป	88	7.67
ว่างงาน/ระหว่างรองาน	35	3.05
อสม.	108	9.41
เกษตรกร	60	5.23
เกษียณราชการ	29	2.53
นักเรียน/นักศึกษา	41	3.57
ค้าขาย (ในตลาด)	13	1.13