



“อนามัยโพล เรื่อง นมหลากรส คนหลากหลาย ”

กรมอนามัย ได้สำรวจอนามัยโพล เรื่อง “นมหลากรส คนหลากหลาย” โดยสำรวจสถานการณ์พฤติกรรม และความคิดเห็นของประชาชนเกี่ยวกับพฤติกรรมการดื่มนมของประชาชน เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการวางแผน และสื่อสารสร้างความรอบรู้แก่ประชาชนด้านส่งเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะด้านโภชนาการและการดื่มนมเพื่อสุขภาพ สำรวจระหว่างวันที่ 1 – 30 มิถุนายน 2568 มีผู้ตอบ จำนวน 450 คน สรุปผลการสำรวจ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการดื่มนม

1.1 หนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา คุณดื่มนมหรือไม่

ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่ระบุว่า ในช่วงหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา ดื่มนม 1 – 2 วันต่อสัปดาห์มากที่สุด ร้อยละ 39.11 รองลงมาคือ ดื่มนมเป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 31.56 และดื่มนม 3–4 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 20.89 ตามลำดับ อย่างไรก็ตามพบมีผู้ที่ไม่ดื่มนมเลย ร้อยละ 4.44 รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 หนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา คุณดื่มนมหรือไม่

อันดับ	หนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา คุณดื่มนมหรือไม่	จำนวน	ร้อยละ
1	1 – 2 วัน	176	39.11
2	ดื่มทุกวัน	142	31.56
3	3 – 4 วัน	94	20.89
4	ไม่ดื่ม	20	4.44
5	5 – 6 วัน	18	4.00

1.2 คุณดื่มนมวันละกี่แก้ว

ผู้ที่ดื่มนม ส่วนใหญ่ตอบว่าดื่มนมวันละ 1 แก้วมากที่สุด ร้อยละ 69.33 รองลงมาคือ ดื่มนมวันละ 2 แก้ว ร้อยละ 27.33 และดื่มนมมากกว่า 3 แก้ว ร้อยละ 1.78 ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 คุณดื่มนมวันละกี่แก้ว

อันดับ	คุณดื่มนมวันละกี่แก้ว	จำนวน	ร้อยละ
1	1	312	69.33
2	2	123	27.33
3	มากกว่า 3	8	1.78
4	3	7	1.56

1.3 คุณดื่มนม รสชาติ/กลิ่น ไตเป็นประจำ

รสชาติ/กลิ่นของนมที่นิยมดื่มเป็นประจำมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ รสจืด ร้อยละ 83.33 รองลงมาคือ รสหวาน ร้อยละ 20.22 และรสช็อกโกแลต ร้อยละ 19.11 ตามลำดับ รายละเอียดดังตาราง 3

ตารางที่ 3 คุณดื่มนม รสชาติ/กลิ่น ไตเป็นประจำ

อันดับ	คุณดื่มนม รสชาติ/กลิ่น ไตเป็นประจำ	จำนวน	ร้อยละ
1	รสจืด	375	83.33
3	รสหวาน	91	20.22
2	รสช็อกโกแลต	86	19.11
4	รสไวท์มอลต์	62	13.78
5	รสอื่นๆ	57	12.67
6	รสน้ำผึ้ง	38	8.44
7	รสสตอเบอรี่	17	3.78
8	กลิ่นกล้วยหอม	14	3.11
9	กลิ่นเมล่อนญี่ปุ่น	3	0.67

1.4 คุณมักดื่มนมเวลาไหน

จากผลสำรวจเกี่ยวกับช่วงเวลาที่คุณดื่มนม พบว่า ส่วนใหญ่ดื่มนมช่วงอาหารว่างตอนเช้ามากที่สุด ร้อยละ 41.78 รองลงมาคือ ดื่มนมพร้อมมื้อเช้า ร้อยละ 37.78 และดื่มนมก่อนนอน ร้อยละ 28.44 ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 คุณมักดื่มนมเวลาไหน

อันดับ	คุณมักดื่มนมเวลาไหน	จำนวน	ร้อยละ
1	อาหารว่างช่วงเช้า	188	41.78
2	พร้อมมื้อเช้า	170	37.78
3	ก่อนนอน	128	28.44
4	อาหารว่างช่วงบ่าย	120	26.67
5	พร้อมมื้อกลางวัน	29	6.44
6	พร้อมมื้อเย็น	29	6.44

1.5 เหตุผลสำคัญในการเลือกตีมนม

เหตุผลในการเลือกตีมนม 3 อันดับแรก คือ มีคุณค่าทางโภชนาการ ร้อยละ 78.00 รองลงมาคือ รสชาติของนม ร้อยละ 38.22 และปริมาณแคลอรี ไขมัน น้ำตาล ร้อยละ 37.11 ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 เหตุผลสำคัญในการเลือกตีมนม

อันดับ	เหตุผลสำคัญในการเลือกตีมนม	จำนวน	ร้อยละ
1	คุณค่าโภชนาการ	351	78.00
2	รสชาติของนม	172	38.22
3	ปริมาณแคลอรี/ไขมัน/น้ำตาล	167	37.11
4	สินค้ามีคุณภาพ	165	36.67
5	ราคาเหมาะสม	106	23.56
6	ช่วยให้นอนหลับ	85	18.89
7	ลดราคา/ชิงรางวัล	44	9.78
8	ความสะอาดของสถานที่	43	9.56
9	บรรจุภัณฑ์	40	8.89
10	สื่อโฆษณา	8	1.78
11	ซื้อตามศิลปิน	4	0.89

ส่วนที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสำรวจ

ผู้ตอบแบบสำรวจ 450 คน ส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง ร้อยละ 81.78 มีอายุอยู่ในช่วง 60 ปี ขึ้นไปร้อยละ 41.33 รองลงมาคือ 45 - 59 ปี ร้อยละ 34.00 มีอาชีพแม่บ้านพ่อบ้าน ร้อยละ 21.33 รองลงมาคือ รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ/พนักงานของรัฐ/ลูกจ้างรัฐ ร้อยละ 16.00 และว่างงาน/ระหว่างรองาน ร้อยละ 14.22 ตามลำดับ และส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในพื้นที่รับผิดชอบของเทศบาลตำบล ร้อยละ 33.36 รองลงมาคือ องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) ร้อยละ 26.74 ตามลำดับ (ดังตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสำรวจ

ข้อมูลทั่วไป	จำนวนผู้ตอบ	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	368	81.78
ชาย	63	14.00
LGBTQIAN+	19	4.22

ข้อมูลทั่วไป	จำนวนผู้ตอบ	ร้อยละ
อายุ		
15 - 24 ปี	28	6.22
25 - 44 ปี	83	18.44
45 - 59 ปี	153	34.00
60 ปี ขึ้นไป	186	41.33
อาชีพ		
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ/พนักงานของรัฐ/ลูกจ้างรัฐ	72	16.00
พนักงานบริษัทเอกชน/ลูกจ้างเอกชน	28	6.22
แม่บ้าน/พ่อบ้าน	96	21.33
ธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย/อาชีพอิสระ	28	6.22
รับจ้างทั่วไป	5	1.11
ว่างงาน/ระหว่างรองาน	64	14.22
อสม.	61	13.56
เกษตรกร	1	0.22
เกษียณราชการ	66	14.67
นักเรียน/นักศึกษา	29	6.44
เขตการปกครอง		
เขตการปกครองรูปแบบพิเศษ (กทม./พัทยา)	198	17.25
เทศบาลตำบล	383	33.36
เทศบาลนคร	79	6.88
เทศบาลเมือง	181	15.77
องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.)	307	26.74
เขตการปกครองรูปแบบพิเศษ (กทม./พัทยา)	198	17.25

สรุปผลการสำรวจ

จากผลอนามัยโพล พบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่ตื่นนอน 1 – 2 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 39.11 รองลงมาคือ ตื่นนอนเป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 31.56 และตื่นนอน 3-4 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 20.89 ตามลำดับ ทั้งนี้พบว่าปริมาณการ ตื่นนอนต่อวัน ส่วนใหญ่ตื่นนอนวันละ 1 แก้ว ร้อยละ 69.33 รองลงมาคือวันละ 2 แก้ว ร้อยละ 27.33 และมากกว่า 3 แก้ว ต่อวัน ร้อยละ 1.78 อย่างไรก็ตามพบมีผู้ที่ไม่ตื่นนอนเลย ร้อยละ 4.44

นอกจากนี้รสชาติหรือกลิ่นของนมที่นิยมดื่มเป็นประจำ คือ รสจืดได้รับความนิยมสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 83.33 รองลงมาคือ รสหวาน ร้อยละ 20.22 และรสช็อกโกแลต ร้อยละ 19.11 ในด้านช่วงเวลาที่ได้ดื่มนม พบว่า ดื่มนมในช่วงอาหารว่างตอนเช้ามากที่สุด ร้อยละ 41.78 รองลงมาคือ ดื่มนมพร้อมมื้อเช้า ร้อยละ 37.78 และดื่มนมก่อนนอน ร้อยละ 28.44

ทั้งนี้ เหตุผลหลักในการเลือกดื่มนมของผู้ตอบแบบสำรวจ 3 อันดับแรก ได้แก่ คุณค่าทางโภชนาการ ร้อยละ 78.00 รองลงมาคือ รสชาติของนม ร้อยละ 38.22 และการคำนึงถึงปริมาณแคลอรี ไขมัน และน้ำตาล ร้อยละ 37.11 ตามลำดับ

ข้อเสนอจากผลการสำรวจ

จากผลสำรวจอนามัยโพล ประจำเดือนมิถุนายน 2568 มีข้อเสนอต่อสำนักโภชนาการ และกองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ กรมอนามัย เพื่อนำผลอนามัยโพลไปใช้ประโยชน์ ดังนี้

1. เป็นข้อมูลประกอบเพื่อการวางแผนการดำเนินงานด้านส่งเสริมสุขภาพ เน้นย้ำถึงประโยชน์ของการดื่มนม จากผลสำรวจผลอนามัยโพลสะท้อนให้เห็นพฤติกรรมกรรมการบริโภคนมว่า ส่วนใหญ่ยังดื่มนมไม่เป็นประจำ โดยดื่มเพียง 1-2 วันต่อสัปดาห์ (ร้อยละ 39.11) และมีเพียงร้อยละ 31.56 ที่ดื่มทุกวัน ขณะที่ร้อยละ 69.33 ดื่มเพียงวันละ 1 แก้ว ซึ่งยังต่ำกว่าคำแนะนำด้านโภชนาการที่ส่งเสริมให้บริโภควันละ 2 แก้วขึ้นไป เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพกระดูกและระบบภูมิคุ้มกัน

จึงมีข้อเสนอให้สำนักโภชนาการ วางแผนและกำหนดมาตรการส่งเสริมการบริโภคนมในกลุ่มประชากรวัยเรียน วัยทำงาน และผู้สูงอายุ โดยเน้นการสร้างนิสัยดื่มนมให้ต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน รวมถึงพัฒนาแนวทางเพิ่มการเข้าถึงผลิตภัณฑ์นมที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีปริมาณน้ำตาลและไขมันต่ำ และตอบโจทย์ด้านรสชาติที่หลากหลายตามความนิยม เช่น รสจืดและรสหวาน

2. เป็นข้อมูลประกอบเพื่อการสื่อสาร สร้างความรอบรู้ ด้านการบริโภคนมควรเน้นให้ประชาชนตระหนักถึงประโยชน์ของนมต่อสุขภาพ เช่น การเสริมสร้างกระดูกและฟัน ควรส่งเสริมการดื่มนมรสจืดเพื่อลดการบริโภคน้ำตาล และแนะนำให้ดื่มนมวันละ 1 แก้วเป็นประจำ โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและผู้สูงอายุ ใช้สื่อที่เข้าถึงง่าย เช่น อินโฟกราฟิก คลิปวิดีโอ หรือสื่อสังคมออนไลน์ เพื่อกระตุ้นความสนใจของประชาชน พัฒนาสื่อให้เหมาะกับช่วงวัย และจัดกิจกรรมสร้างแรงจูงใจ เช่น วันดื่มนมแห่งชาติ หรือแคมเปญรณรงค์ในชุมชน พร้อมสนับสนุนบทบาทของ อสม. ครู และภาคีเครือข่ายในพื้นที่เป็นผู้ถ่ายทอดความรู้และสร้างพฤติกรรมสุขภาพอย่างยั่งยืน

ช่องทางการเข้าถึงผลอนามัยโพล เพื่อนำไปใช้ประโยชน์

ผลอนามัยโพล สำรวจระหว่างวันที่ 1 มิถุนายน – 30 มิถุนายน 2568 ประเด็น “นมหลากหลายคนหลากหลาย” มีไฟล์รายงานสรุปผล และสรุปผลในรูปแบบ Infographic ที่เผยแพร่เพื่อให้ผู้สนใจนำไปใช้ประโยชน์ สามารถเข้าถึงได้ที่ website กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ <https://hfd.anamai.moph.go.th>

โดย คณะทำงานขับเคลื่อนอนามัยโพล ปีงบประมาณ 2568
สำนักโชนาการ ร่วมกับ กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
1 กรกฎาคม 2568