



รายงาน
การสำรวจสุขภาพประชาชนไทย
โดยการตรวจร่างกาย
ครั้งที่ 7 (พ.ศ. 2567-2568)

การบริโภคอาหาร



รายงาน
การสำรวจสุขภาพประชาชนไทย
โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 7
พ.ศ. 2567-2568
การบริโภคอาหาร

รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 7 พ.ศ. 2567-2568

การบริโภคอาหาร

บรรณาธิการ

รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงเริงฤดี ปธานวนิช

ผู้เขียน

รองศาสตราจารย์ ดร.วราภรณ์ เสถียรนพเก้า	(บทที่ 1, 3, 4, 5, 6)
ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์วิชัย เอกพลากร	(บทที่ 7)
รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงเริงฤดี ปธานวนิช	(บทที่ 1, 3, 4, 5, 6, 7, ภาคผนวก)
นักวิชาการกองนโยบายและวิชาการสถิติ สำนักงานสถิติแห่งชาติ	(บทที่ 2)

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

คุณปวีณา ปั่นกระจำง
คุณจรรยาพร อิงคเสรีพิทักษ์

สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข

การอ้างอิง

เริงฤดี ปธานวนิช, (บก.), รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 7 พ.ศ. 2567-2568 การบริโภคอาหาร.

บรรณานุกรม

เริงฤดี ปธานวนิช. (บก.) (2569) รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 7 พ.ศ. 2567-2568 การบริโภคอาหาร. คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.

ISBN	978-616-622-147-3	
พิมพ์ครั้งที่ 1	กรกฎาคม พ.ศ. 2569	จำนวน 300 เล่ม
จัดพิมพ์โดย	คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล	
พิมพ์ที่	ห้างหุ้นส่วนจำกัด แสงจันทร์การพิมพ์	

เครื่อง่ายการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 7 พ.ศ. 2567-2568

ส่วนกลาง

1. ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์วิชัย เอกพลากร	ที่ปรึกษา
2. รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงเรืองฤดี ปธานวนิช	หัวหน้าโครงการและนักวิจัยหลัก
3. รองศาสตราจารย์ ดร.อัญชลี จิตธรรมมา	ผู้ร่วมวิจัย
4. นางสาวปวีณา ปั่นกระจำง	นักวิชาการสถิติ
5. นางสาวจรรยาพร อิงคเสรีพิทักษ์	ผู้ช่วยวิจัย
6. นางสาววิลาสินี ศีตวัฒนานนท์	ผู้ช่วยวิจัย
7. นางสาวชนิดาภา อุทาหงษ์	ประสานงานโครงการ

เครื่อง่ายการสำรวจภาคกลาง วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1. ศาสตราจารย์ กิตติคุณ นายแพทย์สุรศักดิ์ ฐานิพานิชสกุล	ที่ปรึกษา
2. แพทย์หญิงนิพรณพร วรมงคล	ที่ปรึกษา
3. แพทย์หญิงนภาพรณ วิริยะอุตสาหกุล	ที่ปรึกษา
4. ศาสตราจารย์ ดร.จิตรลดา อารีย์สันติชัย	ที่ปรึกษา
5. ศาสตราจารย์ ดร.สถิกร พงศ์พานิช	ที่ปรึกษา
6. รองศาสตราจารย์ ดร.มนทกานต์ เชื่อมชิด	หัวหน้าโครงการภาคกลาง
7. รองศาสตราจารย์ ดร.ณัฐฐา ฐานิพานิชสกุล	ผู้ร่วมวิจัย
8. รองศาสตราจารย์ ดร.ไกรวุฒิ กัลวิชา	ผู้ร่วมวิจัย
9. รองศาสตราจารย์ ดร.ประมณฑ์ วิวัฒนากุลวานิชย์	ผู้ร่วมวิจัย
10. รองศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา รังสีหิรัญรัตน์	ผู้ร่วมวิจัย
11. รองศาสตราจารย์ ดร.วัฒนสิทธิ์ ศิริวงศ์	ผู้ร่วมวิจัย
12. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปกเกศ วงศาสุลักษณ์	ผู้ร่วมวิจัย
13. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เทพนาฏ พุ่มไพบูลย์	ผู้ร่วมวิจัย
14. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันดี ศิริโชคชัชวาล	ผู้ร่วมวิจัย
15. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัญชลี ประสารสุขลาภ	ผู้ร่วมวิจัย
16. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนุชิต ภาณุมาสวิวัฒน์	ผู้ร่วมวิจัย
17. อาจารย์ ดร.นฤมล ภูมิมาพันธ์	ผู้ร่วมวิจัย
18. ดร.อรอุมา ซองรัมย์	ผู้ร่วมวิจัย

เครือข่ายการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 7 พ.ศ. 2567-2568

19. ดร.นุชนาฏ หวนนากลาง	ผู้ร่วมวิจัย
20. นางสาวศุภกรินทร์ วิมุกตายน	ผู้ร่วมวิจัย
21. นางสาวศุภรฤทัย เชิญขวัญมา	ผู้ร่วมวิจัย
22. นางสาวกาญจน์รัตน์ อินทร์ตัน	ผู้ร่วมวิจัย
23. นางสาวกุลญาณินทร์ ศรีตาชาติ	ผู้ร่วมวิจัย
24. นายวรกร ปั่นณทัต	ผู้ร่วมวิจัย

เครือข่ายการสำรวจภาคเหนือ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

1. ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์สุวัฒน์ จริยาเลิศศักดิ์	หัวหน้าโครงการภาคเหนือ
2. รองศาสตราจารย์ ดร.วรภรณ์ บุญเชียง	ผู้ร่วมวิจัย
3. รองศาสตราจารย์ ดร.จักรกฤษณ์ วัชรราษฎร์	ผู้ร่วมวิจัย
4. รองศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ อินตะวงค์	ผู้ร่วมวิจัย
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา นาคเสน	ผู้ร่วมวิจัย
6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อักษร ท่องประชุม	ผู้ร่วมวิจัย
7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สินีนานา ขาวตระการ	ผู้ร่วมวิจัย
8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัลลภ เขียวชัยสกุล	ผู้ร่วมวิจัย
9. อาจารย์ ดร.ณปภัช โพธิ์พรหม	ผู้ร่วมวิจัย
10. อาจารย์ ดร.นภชา สิงห์วีระธรรม	ผู้ร่วมวิจัย
11. นางสาวชญาดา ดอกจันทร์แย้ม	ผู้ร่วมวิจัย
12. นางสาวณัฐธิดา คำอ้าย	ผู้ร่วมวิจัย
13. นางสาวธนัชพร คำมูล	ผู้ร่วมวิจัย

เครือข่ายการสำรวจภาคใต้ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

1. รองศาสตราจารย์ ดร. นายแพทย์พลเทพ วิจิตรคุณากร	หัวหน้าโครงการภาคใต้
2. รองศาสตราจารย์ นายแพทย์พิษฐานนธ์ งามเฉลี่ยว	ผู้ร่วมวิจัย
3. รองศาสตราจารย์ ดร.จุฑารัตน์ สติรปัญญา	ผู้ร่วมวิจัย
4. รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ภูมิใจ สรเสณี	ผู้ร่วมวิจัย

เครือข่ายการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 7 พ.ศ. 2567-2568

5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณภัทรวรรต บัวทอง	ผู้ร่วมวิจัย
6. พว.วรวิช วนิชานนท์	ผู้ร่วมวิจัย
7. พว.ทัศนีย์ ชันทอง	ผู้ร่วมวิจัย
8. นางสาวสุพิชา รุ่งเรือง	ผู้ร่วมวิจัย
9. นางสาวนาเดียร์ มะนิ	ผู้ร่วมวิจัย
10. นายเลอเกียรติ ไชยพงษ์	ผู้ร่วมวิจัย
11. นางสาวดุลฤทัย คงศรีทอง	ผู้ร่วมวิจัย
12. นายธานีฟ มุดอ	ผู้ร่วมวิจัย

เครือข่ายการสำรวจภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. แพทย์หญิงเสาวนันท บำเรอราช	หัวหน้าโครงการภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
2. รองศาสตราจารย์ ดร.ปิยธิดา คูหิรัญญรัตน์	ผู้ร่วมวิจัย
3. รองศาสตราจารย์ ดร. นายแพทย์ปัทพงษ์ เกษสมบุรณ์	ผู้ร่วมวิจัย
4. อาจารย์ ดร.บังอรศรี จินดาวงศ์	ผู้ร่วมวิจัย
5. อาจารย์ ดร.นิพัฏฐพงษ์ สีอุปลัด	ผู้ร่วมวิจัย
6. รองศาสตราจารย์ ดร. แพทย์หญิงอิสราภรณ์ เทพวงษา	ผู้ร่วมวิจัย
7. นายแพทย์คามิน สีหะมงคล	ผู้ร่วมวิจัย

เครือข่ายการสำรวจกรุงเทพมหานคร

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นริมาลย์ นิละไพจิตร	หัวหน้าโครงการกรุงเทพมหานคร
2. อาจารย์ ดร.ปิยรัตน์ ชักนำ	หัวหน้าโครงการกรุงเทพมหานคร
3. อาจารย์ ดร.ฉัตรศิริ เมฆวิวัฒนาวงศ์	ผู้ร่วมวิจัย
4. พว.เฉลียว คงคา	ผู้ร่วมวิจัย
5. พว.อนงค์ ดิษฐสังข์	ผู้ร่วมวิจัย

เครื่อง่ายการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย

โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 7 พ.ศ. 2567-2568

นักวิชาการผู้เชี่ยวชาญเฉพาะประเด็น

1. ศาสตราจารย์ แพทย์หญิงลัดดา เหมาะสุวรรณ	คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2. รองศาสตราจารย์ ดร.วราภรณ์ เสถียรนพเก้า	คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
3. รองศาสตราจารย์ ดร.ชนิพรรณ บุตรยี่	สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
4. รองศาสตราจารย์ นายแพทย์สุรศักดิ์ กันตชูเวชศิริ	คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิงสิรินภา ศิวารมณี	คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
6. นายธวัชชัย สุขบำรุง	สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง
7. นายชัชพงษ์ คำชื่น	สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง
8. ผู้อำนวยการและนักวิชาการกองนโยบายและวิชาการสถิติ	สำนักงานสถิติแห่งชาติ

ทีมสนับสนุนการจัดเก็บตัวอย่างชีวภาพ สำนักงานวิจัย วิชาการและนวัตกรรม คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี

1. ศาสตราจารย์ แพทย์หญิงสินี ดิษฐบรรจง	2. ดร.ธิดารัตน์ รุจิวรรณ
3. นางสาวชาลิสา จตุรพัตรารักษ์	4. นายอรรถพล ศรีมงคล
5. นางสาวดวงพร แสงวิมล	6. นางสาวบุญดา จิตธรรม
7. นายกันต์ธนดนัย ดิษฐโรจน์	8. นางณอม เพ็ชรทอง
9. นางสาวนิสากร ทองมั่ง	10. นางสาววิลาสินี คนเชื้อ
11. นายปวิศ อินนะไชย	12. นางสาวเสริมศิริ จิตต์ผูก
13. นางสาวศุภนาถ ศรีศาลา	14. นางสาวณมน มนต์นโม
15. นางสาววรรณวิสา ไวยพุ่ม	16. นายณรงค์ฤทธิ์ ศรีแก้ว

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้ดำเนินการวิจัยโครงการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 7 พ.ศ. 2567-2568 ขอขอบคุณบุคคลที่เป็นตัวอย่างของการสำรวจภาวะสุขภาพที่ได้สละเวลาให้ข้อมูลในการสำรวจครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง โครงการนี้ได้รับการสนับสนุนงบประมาณดำเนินการจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ และสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข ความช่วยเหลือและความร่วมมือจากกระทรวงสาธารณสุข ในการประชุมชี้แจงการสำรวจฯ อนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกแก่ทีมสำรวจในการเก็บข้อมูลบุคคลในพื้นที่ตัวอย่าง ผู้อำนวยการและนักวิชาการกองนโยบายและวิชาการสถิติ สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเศรษฐกิจและสังคม ในการกำหนดขนาดตัวอย่าง จัดทำกรอบตัวอย่าง และสำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย ที่ช่วยทำการสุ่มตัวอย่าง

ขอขอบคุณบุคคลสำคัญที่ช่วยสนับสนุนการดำเนินงาน ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ นายแพทย์พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์ และผู้อำนวยการสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข นายแพทย์ศุภกิจ ศิริลักษณ์ ขอขอบพระคุณเครือข่ายทีมภาคสนาม คณาจารย์และผู้เชี่ยวชาญเฉพาะประเด็น และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่างๆ บุคลากรสาธารณสุขทุกท่านในพื้นที่ อาสาสมัครสาธารณสุขที่มีส่วนร่วมในการดำเนินการ และขอขอบคุณรองศาสตราจารย์ ดร.วรภรณ์ เสถียรนพแก้ว ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ช่วยออกแบบแบบสัมภาษณ์การบริโภคอาหารในการสำรวจครั้งนี้ รวมทั้งส่งเคราะห์ข้อมูลและเขียนรายงานฉบับนี้อย่างสมบูรณ์

รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงเริงฤดี ปธานวนิช
บรรณาธิการ

คำนำ

การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย เป็นการสำรวจระดับประเทศที่ครอบคลุมการสัมภาษณ์ ตรวจร่างกาย และตรวจทางชีวภาพ มีบทบาทสำคัญในการเฝ้าระวังและติดตามพฤติกรรม รวมถึงสถานะทางสุขภาพ ประชาชนไทยอย่างต่อเนื่อง การสำรวจครั้งที่ 7 นี้ ได้ดำเนินงานภาคสนามในช่วงปี พ.ศ. 2567-2568 โดยมุ่งเน้นประเด็นสำคัญทางสุขภาพหลายมิติ ทั้งในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพ ภาวะโรคที่สามารถตรวจวัดพื้นฐาน ได้แก่ การวัดสัดส่วนร่างกาย ความดันโลหิต การตรวจวัดระดับน้ำตาล และระดับไขมันในเลือด เป็นต้น การบริโภคโซเดียม อณามัยเจริญพันธุ์ และสุขภาพผู้สูงอายุ

ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน ทำให้รูปแบบการบริโภคอาหารของคนไทยเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพ โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น รายงานฉบับนี้นำเสนอผลการศึกษาในประเด็นการบริโภคอาหารของประชาชนไทยตั้งแต่อายุ 2 ปีขึ้นไป โดยแบ่งเป็นกลุ่มวัยเด็กอายุ 2-14 ปี, กลุ่มวัยผู้ใหญ่ อายุ 15-59 ปี และกลุ่มวัยสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ตามประเภทอาหารที่บริโภค และความรู้ในการบริโภคอาหาร รวมทั้งมีการเปรียบเทียบตามเพศ เขตการปกครอง และภูมิภาค รวมทั้งวิเคราะห์แนวโน้มการบริโภคอาหารของประชาชนไทยตั้งแต่ พ.ศ. 2551 ถึงปัจจุบัน

ข้อมูลจากการสำรวจนี้มีความสำคัญและเป็นประโยชน์สำหรับผู้กำหนดนโยบาย และผู้ปฏิบัติงานในหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง นำไปใช้เป็นฐานข้อมูลในการประเมินสถานการณ์ ปรับปรุงนโยบาย และกำหนดยุทธศาสตร์หรือมาตรการดำเนินงานเพื่อพัฒนาและแก้ไขปัญหาในระบบสุขภาพอย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างความตระหนักรู้ด้านสุขภาพให้แก่ประชาชน เพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น นอกจากนี้ ข้อมูลจากการสำรวจนี้ยังเป็นฐานข้อมูลในการสนับสนุนการศึกษาวิจัยเฉพาะทางด้านสุขภาพและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำไปสู่การพัฒนาแนวทางแก้ไขปัญหาดังกล่าวเฉพาะประเด็นในอนาคต

สารบัญ

กิตติกรรมประกาศ	7
คำนำ	8
บทคัดย่อสำหรับผู้บริหาร	16

บทที่ 1 ความเป็นมาและวัตถุประสงค์ 19

1.1 ความเป็นมา	21
1.2 วัตถุประสงค์	23

บทที่ 2 ระเบียบวิธีการสำรวจ 25

2.1 คุ่มรวม (Coverage)	27
2.2 ระดับของการนำเสนอผล	27
2.3 แผนแบบการเลือกตัวอย่าง (Sample design)	28
2.4 การกำหนดขนาดตัวอย่าง	33
2.5 การคำนวณค่าถ่วงน้ำหนัก	33
2.6 เครื่องมือและวิธีการสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหาร	36
2.7 การวิเคราะห์ทางสถิติของข้อมูลความถี่ในการบริโภคอาหาร	37

บทที่ 3 การบริโภคอาหารของกลุ่มเด็ก 2-14 ปี 39

3.1 ประเภทอาหารหรือกลุ่มอาหาร	41
3.2 ความถี่ในการบริโภคอาหาร	43
3.3 การเก็บข้อมูล	43
3.4 ลักษณะข้อมูลประชากร	44
3.5 ผลการสำรวจการบริโภคอาหาร	45

บทที่ 4 การบริโภคอาหารของกลุ่มผู้ใหญ่ 15-59 ปี 129

4.1 ประเภทอาหารหรือกลุ่มอาหาร	131
4.2 ความถี่ในการบริโภคอาหาร	133
4.3 การเก็บข้อมูล	133
4.4 ลักษณะข้อมูลประชากร	134
4.5 ผลการสำรวจการบริโภคอาหาร	135

สารบัญ

บทที่ 5 การบริโภคอาหารของกลุ่มผู้สูงอายุ 233

- 5.1 ประเภทอาหารหรือกลุ่มอาหาร 235
- 5.2 ความถี่ในการบริโภคอาหาร 237
- 5.3 การเก็บข้อมูล 238
- 5.4 ลักษณะข้อมูลประชากร 238
- 5.5 ผลการสำรวจการบริโภคอาหาร 239

บทที่ 6 การเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหารของประชากรไทย 323

- 6.1 การสำรวจความถี่การบริโภคอาหาร 325
- 6.2 ลักษณะข้อมูลประชากร 326
- 6.3 การเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหาร 326

บทที่ 7 อภิปรายและข้อเสนอแนะ 337

ภาคผนวก 343

ตารางข้อมูลเพิ่มเติม

สารบัญตาราง

ตารางที่ 2.1	จำนวนและรายชื่อจังหวัดตัวอย่าง จำแนกตามสตราตัม	29
ตารางที่ 2.2	จำนวนอำเภอตัวอย่าง จำแนกตามจังหวัด	30
ตารางที่ 2.3	จำนวนหน่วยเลือกตั้ง/หมู่บ้านตัวอย่าง จำแนกตามสตราตัม และสตราตัมย่อย	30
ตารางที่ 2.4	จำนวนประชาชนตัวอย่าง จำแนกตามสตราตัม และสตราตัมย่อย	31
ตารางที่ 3.1	ร้อยละของตัวอย่างอายุ 2-14 ปี จำแนกตามอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค (Unweighted)	44
ตารางที่ 3.2	ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568	63
ตารางที่ 3.3	ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568	84
ตารางที่ 3.4	ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เขตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568	105
ตารางที่ 4.1	ร้อยละของตัวอย่างอายุ 15-59 ปี จำแนกตามอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค (Unweighted)	134
ตารางที่ 4.2	ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568	156
ตารางที่ 4.3	ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568	181
ตารางที่ 4.4	ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เขตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568	206
ตารางที่ 5.1	ร้อยละของตัวอย่างอายุ 60 ปีขึ้นไป จำแนกตามอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค (Unweighted)	238

สารบัญตาราง

ตารางที่ 5.2	ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568	255
ตารางที่ 5.3	ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568	277
ตารางที่ 5.4	ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เขตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568	299
ตารางที่ 6.1	จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการสำรวจความถี่การบริโภคอาหาร ในการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยครั้งที่ 4-7 (Unweight)	326
ตาราง ก	ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ เขตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568	344
ตาราง ข	ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ เขตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568	365
ตาราง ค	ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ เขตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568	390
ตาราง ง	การเปรียบเทียบความถี่การกินอาหารบางประเภทจากการสำรวจ สุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4-7 ในเด็ก 2-14 ปี จำแนกตามกลุ่มอายุ	412
ตาราง จ	การเปรียบเทียบความถี่การกินอาหารบางประเภทของการสำรวจ สุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4, 6 และ 7 ในผู้ใหญ่ 15-59 ปี	414
ตาราง ฉ	การเปรียบเทียบความถี่การกินอาหารบางประเภทของการสำรวจ สุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4-7 ในผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป	417

สารบัญรูปภาพ

รูปที่ 2.1	ขั้นตอนการเลือกตัวอย่าง	32
รูปที่ 3.1	ประเภทอาหารที่เด็ก 2-14 ปี กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) 20 อันดับแรก	58
รูปที่ 3.2	ประเภทอาหารที่เด็ก 2-5 ปี กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) 20 อันดับแรก	58
รูปที่ 3.3	ประเภทอาหารที่เด็ก 6-14 ปี กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) 20 อันดับแรก	59
รูปที่ 3.4	ประเภทอาหารที่เด็ก 2-14 ปี ที่อาศัยในภาคเหนือ กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) 20 อันดับแรก	59
รูปที่ 3.5	ประเภทอาหารที่เด็ก 2-14 ปี ที่อาศัยในภาคกลาง กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) 20 อันดับแรก	60
รูปที่ 3.6	ประเภทอาหารที่เด็ก 2-14 ปี ที่อาศัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) 20 อันดับแรก	60
รูปที่ 3.7	ประเภทอาหารที่เด็ก 2-14 ปี ที่อาศัยในภาคใต้ กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) 20 อันดับแรก	61
รูปที่ 3.8	ประเภทอาหารที่เด็ก 2-14 ปี ที่อาศัยในกรุงเทพมหานคร กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) 20 อันดับแรก	61
รูปที่ 4.1	ประเภทอาหารที่ผู้ใหญ่ 15-59 ปี กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) 20 อันดับแรก	151
รูปที่ 4.2	ประเภทอาหารที่ผู้ใหญ่ 15-29 ปี กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) 20 อันดับแรก	151
รูปที่ 4.3	ประเภทอาหารที่ผู้ใหญ่ 30-44 ปี กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) 20 อันดับแรก	152

สารบัญรูปภาพ

รูปที่ 4.4	ประเภทอาหารที่ผู้ใหญ่วัย 45-59 ปี กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) 20 อันดับแรก	152
รูปที่ 4.5	ประเภทอาหารที่ผู้ใหญ่วัย 15-59 ปี ที่อาศัยในภาคเหนือ กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) 20 อันดับแรก	153
รูปที่ 4.6	ประเภทอาหารที่ผู้ใหญ่วัย 15-59 ปี ที่อาศัยในภาคกลาง กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) 20 อันดับแรก	153
รูปที่ 4.7	ประเภทอาหารที่ผู้ใหญ่วัย 15-59 ปี ที่อาศัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) 20 อันดับแรก	154
รูปที่ 4.8	ประเภทอาหารที่ผู้ใหญ่วัย 15-59 ปี ที่อาศัยในภาคใต้ กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) 20 อันดับแรก	154
รูปที่ 4.9	ประเภทอาหารที่ผู้ใหญ่วัย 15-59 ปี ที่อาศัยในกรุงเทพมหานคร กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) 20 อันดับแรก	155
รูปที่ 5.1	ประเภทอาหารที่ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) 20 อันดับแรก	250
รูปที่ 5.2	ประเภทอาหารที่ผู้สูงอายุ 60-69 ปี กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) 20 อันดับแรก	251
รูปที่ 5.3	ประเภทอาหารที่ผู้สูงอายุ 70 ปีขึ้นไป กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) 20 อันดับแรก	251
รูปที่ 5.4	ประเภทอาหารที่ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยในภาคเหนือ กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) 20 อันดับแรก	252
รูปที่ 5.5	ประเภทอาหารที่ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยในภาคกลาง กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) 20 อันดับแรก	252

สารบัญรูปภาพ

รูปที่ 5.6	ประเภทอาหารที่ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปอาศัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) 20 อันดับแรก	253
รูปที่ 5.7	ประเภทอาหารที่ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปอาศัยในภาคใต้ กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) 20 อันดับแรก	253
รูปที่ 5.8	ประเภทอาหารที่ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปอาศัยในกรุงเทพมหานคร กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) 20 อันดับแรก	254
รูปที่ 6.1	ร้อยละของเด็ก 2-5 ปี จำแนกตามการกินอาหารบางประเภทเกือบทุกวันและทุกวัน	328
รูปที่ 6.2	ร้อยละของเด็ก 6-14 ปี จำแนกตามการกินอาหารบางประเภทเกือบทุกวันและทุกวัน	329
รูปที่ 6.3	ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี จำแนกตามการกินอาหารบางประเภทเกือบทุกวันและทุกวัน	331
รูปที่ 6.4	ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำแนกตามการกินอาหารบางประเภท เกือบทุกวันและทุกวัน	334

บทคัดย่อ สำหรับผู้บริหาร

การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 7 ปี พ.ศ. 2567-2568 ดำเนินการโดย คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับเครือข่ายมหาวิทยาลัยในภูมิภาคต่าง ๆ ภายใต้ การสนับสนุนของสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) นอกจากการสำรวจสุขภาพและตรวจร่างกายประชาชนไทยแล้ว ได้ดำเนินการสำรวจการบริโภคอาหารของประชาชน ไทย ได้แก่ พฤติกรรมการกินอาหาร ในประชากรอายุ 1 ปีขึ้นไป และความถี่ในการบริโภคอาหาร ในกลุ่มอายุ 2 ปี ขึ้นไป โดยรายงานฉบับนี้นำเสนอผลการสำรวจความถี่ในการบริโภคอาหาร สรุปดังนี้

กลุ่มเด็ก 2-14 ปี

- จำนวน 6,980 คน ประกอบด้วย เพศชาย 3,528 คน และเพศหญิง 3,452 คน
- กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) ได้แก่ ไข่เจียว ไข่ดาว, นมรสจืด, ข้าวสวย เป็นต้น
- กินบางครั้ง (1-3 ครั้ง/สัปดาห์ หรือ 1-3 ครั้ง/เดือน) ได้แก่ เนื้อสัตว์ทอด/ผัด/ต้ม, ตุ่น, ปิ้ง, ย่าง, ไข่ต้ม, ไข่ตุ๋น, กุ้ง, หอย, ปู, ปลาหมึก, ปลาทอด/ต้ม, นึ่ง, ปิ้ง, ลูกชิ้น, ไส้กรอกทอด/ปิ้ง, นึ่ง, มันฝรั่งทอด, บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป, น้ำอัดลม, น้ำหวาน, เครื่องดื่มสำเร็จรูป, ลูกก๊วย, ขนมปังสอดไส้, ขนมเค้ก, พาย, ขนมกรุบกรอบ เป็นต้น
- กินนาน ๆ ครั้ง หรือไม่กินเลย (<1 ครั้ง/เดือน หรือไม่กินเลย) ได้แก่ ดับ, เลือดหมู/เป็ด/ไก่, ถั่วอบกรอบ, ถั่วต้ม, ถั่วคั่ว, นมถั่วเหลือง, น้ำเต้าหู้, พืชฯ, ลาซานญา, สปาเกตตี, แฮมเบอร์เกอร์, น้ำผลไม้/น้ำผัก, ชาชง, โกโก้ เป็นต้น

กลุ่มผู้ใหญ่ 15-59 ปี

- จำนวน 13,979 คน ประกอบด้วย เพศชาย 5,543 คน และเพศหญิง 8,436 คน
- กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) ได้แก่ ไข่, ข้าวขาว, ข้าวขัดสี, กาแฟสด, กาแฟสำเร็จรูป เป็นต้น
- กินบางครั้ง (1-3 ครั้ง/สัปดาห์ หรือ 1-3 ครั้ง/เดือน) ได้แก่ เนื้อวัว/หมูไม่ติดมัน, ไก่/เป็ดไม่ติดหนัง, เนื้อวัว/หมูติดมัน, ไก่/เป็ดติดหนัง, ปลา, กุ้ง, หอย, ปู, ปลาหมึก, เครื่องในสัตว์, ไส้กรอก, ไส้กรอกอีสาน, เบคอน, แฮม, กุนเชียง, หมูยอ, แหนม, บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป, ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ (ไม่รวมเครื่องดื่ม), นมถั่วเหลือง, น้ำเต้าหู้, นมสด/โยเกิร์ตชนิดถ้วยไม่ปรุงแต่งรส, นมหวาน/นมปรุงแต่งรส/โยเกิร์ตชนิดถ้วยปรุงแต่งรส, นมเปรี้ยว/โยเกิร์ตชนิดดื่ม, น้ำอัดลม/น้ำหวาน, น้ำผลไม้/น้ำผัก, ชาที่เติมนมข้นหวาน/น้ำเชื่อม/น้ำตาล/ครีมเทียม, อาหารคาวที่มีกะทิ, ขนมขบเคี้ยว/ขนมกรุบกรอบบรรจุซอง เป็นต้น

- กินนาน ๆ ครั้ง หรือไม่กินเลย (<1 ครั้ง/เดือน หรือไม่กินเลย) ได้แก่ ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ, นมพร่องมันเนย, ผลไม้ดองและผักดอง, ผลไม้แห้ง/กระป๋อง, เครื่องดื่มชูกำลัง, อาหารจานด่วนตะวันตก, อาหารที่มีเนย/มาการีน และแป้ง เป็นต้น

กลุ่มผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป

- จำนวน 8,843 คน ประกอบด้วย เพศชาย 3,813 คน และเพศหญิง 5,030 คน
- กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) ได้แก่ ปลา, ไข่, ข้าวขาว ข้าวขัดสี เป็นต้น
- กินบางครั้ง (1-3 ครั้ง/สัปดาห์ หรือ 1-3 ครั้ง/เดือน) ได้แก่ เนื้อวัว/หมูไม่ติดมัน ไก่/เป็ดไม่ติดหนัง, เนื้อวัว/หมูติดมัน ไก่/เป็ดติดหนัง, หมูหยอง ปลาเค็ม เนื้อ/หมู/ปลาแดดเดียว, ถั่วและผลิตภัณฑ์, อาหารทอด, อาหารคาวที่มีกะทิ/น้ำมัน, น้ำพริก, ผลไม้รสหวาน, ผลไม้รสไม่หวาน/หวานน้อย เป็นต้น
- กินนาน ๆ ครั้ง หรือไม่กินเลย (<1 ครั้ง/เดือน หรือไม่กินเลย) ได้แก่ ไส้กรอก ไส้กรอกอีสาน เบคอน แฮม กุนเชียง หมูยอ แหนม, กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก, เครื่องในสัตว์, ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ, บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป, อาหารจานด่วนตะวันตก, ผลไม้กวน ฉาบ/เชื่อม/หมักดอง/กระป๋อง/แห้ง, นมทุกประเภท, น้ำอัดลม/น้ำหวาน, น้ำผลไม้/น้ำผัก, ขนมขบเคี้ยว/ขนมกรุบกรอบบรรจุซอง เป็นต้น

การเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหาร

- แนวโน้มการบริโภคอาหารของประชากรไทย จากผลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4-7 โดยมุ่งเน้นอาหารที่กินเกือบทุกวันและกินทุกวัน
- **กลุ่มเด็ก 2-5 ปี:** แนวโน้มกินอาหารกลุ่มเสี่ยงบางกลุ่ม ได้แก่ มันฝรั่งทอด และพิซซ่า ลาซานญา สปาเกตตี แฮมเบอร์เกอร์เพิ่มขึ้น แต่กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มชาสำเร็จรูป เป็นต้น ลดลง และดื่มนมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ลดลง
- **กลุ่มเด็ก 6-14 ปี:** กินเนื้อสัตว์ทอดเพิ่มขึ้นเล็กน้อย แต่กินหรือดื่มอาหารบางประเภทลดลง (เช่น นมรสหวาน/ช็อกโกแลต/สตอร์เบอร์รี่ โยเกิร์ตถ้วยปรุงแต่ง น้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มชาสำเร็จรูป เป็นต้น) ในขณะที่ดื่มนมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้มีแนวโน้มดื่มลดลงอย่างต่อเนื่อง
- **กลุ่มผู้ใหญ่ 15-59 ปี:** กินหรือดื่มอาหารกลุ่มเสี่ยงบางกลุ่มเพิ่มขึ้น เช่น กาแฟสำเร็จรูป น้ำอัดลม/น้ำหวาน เครื่องดื่มชูกำลัง เป็นต้น กินข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือเกือบทุกวันและทุกวันเพิ่มขึ้น และลดการกินเนื้อวัว/หมูไม่ติดมัน ไก่/เป็ดไม่ติดหนังลง
- **กลุ่มผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป:** กินอาหารกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เนื้อวัว/หมูติดมัน ไก่/เป็ดติดหนัง, ข้าวขาว ข้าวขัดสี, และซากาแฟเพิ่มขึ้น ดื่มน้ำหวาน/นมปรุงแต่งลดลง ในขณะเดียวกัน กินเนื้อวัว/หมูไม่ติดมัน ไก่/เป็ดไม่ติดหนัง, ไข่, และข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือเพิ่มขึ้น แต่พบการกินปลาและนมจืด/นมถั่วเหลืองลดลง



บทที่ 1

ความเป็นมาและวัตถุประสงค์



บทที่ 1

ความเป็นมา และวัตถุประสงค์



1.1 ความเป็นมา

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็งบางชนิด เป็นต้น^{1,2} ที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ จากอดีตถึงปัจจุบันมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์จำนวนมากที่ยืนยันถึงความเกี่ยวข้องของอาหารและโภชนาการกับภาวะสุขภาพในทุกช่วงชีวิต³⁻⁹ ยกตัวอย่างเช่น การศึกษาติดตามแบบไปข้างหน้าของ Mahmassani และคณะ ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพอาหารที่แม่กินระหว่างตั้งครรภ์กับพัฒนาการทางสติปัญญาและพฤติกรรมของเด็ก พบว่า การกินที่มีคุณภาพดีในระหว่างตั้งครรภ์สัมพันธ์กับความสามารถในการรับรู้ วิเคราะห์ จัดการ จัดจำข้อมูลทางสายตาและความสัมพันธ์เชิงพื้นที่ระหว่างวัตถุต่าง ๆ และสัมพันธ์กับสติปัญญาและการทำงานของสมองส่วนหน้าที่ดีขึ้นในเด็ก³ หรือ Gracner และคณะ ศึกษาผลกระทบของการจำกัดน้ำตาลใน 1,000 วันแรกของชีวิต (หลังการปฏิสนธิจนถึงอายุ 2 ปีแรกของชีวิต) ต่อโรคเบาหวานชนิดที่ 2 และความดันโลหิตสูง โดยใช้ข้อมูลจาก UK Biobank ก่อนและหลังระบบการปันส่วนน้ำตาล (Sugar rationing) หรือการจำกัดปริมาณน้ำตาล ในสหราชอาณาจักรซึ่งสิ้นสุดลงในปี ค.ศ. 1953 พบว่า การจำกัดน้ำตาลในช่วงต้นชีวิตช่วยลดความเสี่ยงของโรคเบาหวานชนิดที่ 2 และความดันโลหิตสูงลงประมาณร้อยละ 35 และ 20 ตามลำดับ นอกจากนี้สามารถชะลอการเกิดโรคเบาหวานได้ 4 ปี และโรคความดันโลหิตสูงได้ 2 ปี ตามลำดับ⁴ หรือ Ma และคณะ วิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาภาระโรคทั่วโลกปี 2021 (Global Burden of Disease Study 2021) เพื่อประเมินความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านอาหารและแนวโน้มของภาระโรคเรื้อรังในช่วงระยะเวลา 30 ปี พบว่า ในภูมิภาคที่มีดัชนีทางสังคมประชากร (Sociodemographic index) สูง การกินเนื้อแดงในปริมาณมากสัมพันธ์กับการเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเนื้องอก และการกินอาหารที่มีธัญพืชต่ำสัมพันธ์กับการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ขณะที่การกินเนื้อสัตว์แปรรูปเพิ่มขึ้นสัมพันธ์กับโรคเบาหวาน ส่วนภูมิภาคที่มีดัชนีทางสังคมประชากรต่ำ การกินผักในปริมาณน้อยสัมพันธ์กับการเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเนื้องอก และการกินผลไม้ในปริมาณน้อยสัมพันธ์กับโรคหัวใจและหลอดเลือดและโรคเบาหวาน และในภูมิภาคที่มีดัชนีทางสังคมประชากรปานกลางพบ การกินอาหารที่มีโซเดียมสูงเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญสำหรับโรคหัวใจและหลอดเลือด⁸

อาจกล่าวได้ว่า การบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการหรืออาหารที่ดีต่อสุขภาพมีบทบาทสำคัญทั้งในการสร้างเสริมพัฒนาการในช่วงต้นของชีวิต ส่งเสริมสุขภาพ และ/หรือป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือปัญหาสุขภาพอื่น ๆ เป็นต้น หรือหากกำลังเผชิญกับโรคที่เกี่ยวข้องกับอาหาร สามารถชะลอการพัฒนาของโรคนั้น ๆ รวมทั้งลดการเกิดภาวะแทรกซ้อน ในทางตรงกันข้าม ถ้าขาดความใส่ใจในการดูแลด้านอาหารและโภชนาการ ปัญหาสุขภาพต่าง ๆ มักลุกลามและส่งผลเสียเป็นอย่างมาก ดังนั้นข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในประชากรจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะนอกจากจะได้ฐานข้อมูลเกี่ยวกับประเภทอาหารที่กลุ่มตัวอย่างประชากรไทยกินบ่อยแล้ว สามารถสะท้อนปัญหาการบริโภคอาหารและโรคที่เกี่ยวข้องกับอาหารที่เกิดขึ้นและอาจเกิดขึ้นในอนาคต รวมถึงใช้ฐานข้อมูลดังกล่าวเพื่อเฝ้าระวังกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และกำหนดมาตรการหรือนโยบายส่งเสริมสุขภาพที่มีความจำเพาะ และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เหมาะสมกับประชากรแต่ละพื้นที่

การสำรวจสุขภาพของประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ได้เริ่มมีการสำรวจข้อมูลการบริโภคอาหารในการสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 3 ปี พ.ศ. 2546-2547¹⁰ สำรวจพฤติกรรมเสี่ยงในการบริโภคกลุ่มอาหาร โดยใช้เครื่องมือการสำรวจอาหารบริโภค ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ความถี่ ปริมาณในการบริโภคผลไม้และผัก และแบบสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหารกลุ่มเสี่ยง และทำการศึกษาในเฉพาะประชากรเป้าหมายอายุ 15 ปีขึ้นไป ต่อมาในการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 ได้ปรับแบบสำรวจการบริโภคอาหารของประชาชนไทยโดยมีการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 2 ปีขึ้นไป ใช้แบบสัมภาษณ์ความถี่การบริโภคอาหาร (Food Frequency Questionnaire, FFQ) แบ่งเป็น 2 กลุ่มวัย ได้แก่ กลุ่มอายุ 2-14 ปี และกลุ่มอายุ 15 ปีขึ้นไป และในการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557 และครั้งที่ 6 พ.ศ. 2562-2563 ได้มีการพัฒนาและปรับปรุงแบบสำรวจการบริโภคอาหารเพิ่มเป็น 3 กลุ่มวัย ได้แก่ กลุ่มอายุ 2-14 ปี กลุ่มอายุ 15-59 ปี และกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป โดยได้เพิ่มแบบสัมภาษณ์ความถี่ที่ปริมาณในการบริโภคอาหารทั่วไปสำหรับกลุ่มอายุ 15-59 ปี สำหรับการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 7 พ.ศ. 2567-2568 ยังคงรูปแบบการสัมภาษณ์ความถี่การบริโภคอาหาร 3 กลุ่มวัย เช่นเดียวกับการสำรวจฯ ครั้งที่ 5 และ 6 แต่ได้มีการปรับเปลี่ยน เพิ่มเติมชนิดของอาหารเพื่อให้เหมาะสมกับสถานการณ์ในช่วงปีที่สำรวจ

รายงานการสำรวจการบริโภคอาหารของประชาชนไทยฉบับนี้ นำเสนอข้อมูลการบริโภคอาหารบางประเภทหรือกลุ่ม ที่ได้จากการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามกลุ่มอายุ ประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ เขตการปกครอง และภูมิภาคที่อาศัย จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 7 พ.ศ. 2567-2568 และเนื่องจากมีการสำรวจการบริโภคอาหารอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ข้อมูลความถี่การบริโภคอาหารจากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4-7 จะนำมาวิเคราะห์ เพื่อรายงานแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกินอาหารบางประเภทเช่นกัน

1.2 วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาความถี่การบริโภคอาหาร และประเภทอาหาร ในกลุ่มอาหารหลัก และอาหารที่เสี่ยงและอาหารป้องกัน หรือลดความเสี่ยงต่อการพัฒนาการเกิดโรคเรื้อรังหรือปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ของประชากรไทยอายุ 2 ปีขึ้นไป จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 7 (พ.ศ. 2567-2568)
2. เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรกินอาหารบางประเภทของประชากรไทย ในช่วง 18 ปีที่ผ่านมา โดยใช้ข้อมูลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 (พ.ศ. 2551-2552), ครั้งที่ 5 (พ.ศ. 2557), ครั้งที่ 6 (พ.ศ. 2562-2563) และครั้งที่ 7 (พ.ศ. 2567-2568)

เอกสารอ้างอิง

1. NIH National Cancer Institute, Division of Cancer Control & Population Sciences. Future direction: Modifiable risk factors [Internet]. Bethesda: NIH National Cancer Institute; 2023 [cited 2026 Mar 28] Available from: https://cancercontrol.cancer.gov/overview-highlights/2023/modifiable_risk_factors.html.
2. Iriti M, Varoni EM, Vitalini S. Healthy diets and modifiable risk factors for non-communicable diseases The European Perspective. *Foods*. 2020;9(7):940. doi: 10.3390/foods9070940.
3. Mahmassani HA, Switkowski KM, Scott TM, Johnson EJ, Rifas-Shiman SL, Oken E, et al. Maternal diet quality during pregnancy and child cognition and behavior in a US cohort. *Am J Clin Nutr*. 2022;115(1):128-41.
4. Gracner T, Boone C, Gertler PJ. Exposure to sugar rationing in the first 1000 days of life protected against chronic disease. *Science*. 2024;386(6725):1043-8.
5. Tang H, Zhang X, Huang J, Chen X, Hong J, Lin H, et al. Sugar rationing during the first 1000 days of life and lifelong risk of heart failure. *Nat Commun*. 2023;17:1894. <https://doi.org/10.1038/s41467-026-68713-9>.
6. Shiraseb F, Hosseininasab D, Mirzababaei A, Bagheri R, Wong A, Suzuki K, et al. Red, white, and processed meat consumption related to inflammatory and metabolic biomarkers among overweight and obese women. *Front Nutr*. 2022;9:1015566. doi: 10.3389/fnut.2022.1015566.
7. Nawsherwan, Bin W, Le Z, Mubarik S, Fu G, Wang Y. Prediction of cardiovascular diseases mortality and disability-adjusted life-years attributed to modifiable dietary risk factors from 1990 to 2030 among East Asian countries and the world. *Front Nutr*. 2022;9:898978. doi: 10.3389/fnut.2022.898978.
8. Ma H, Wang M, Qin C, Shi Y, Mandizadza OO, Ni H, et al. Trends in the burden of chronic diseases attributable to diet-related risk factors from 1990 to 2021 and the global projections through 2030: A population-based study. *Front Nutr*. 2025;12:1570321. doi: 10.3389/fnut.2025.1570321.

9. Shivakoti R, Biggs ML, Djoussé L, Durda PJ, Kizer JR, Psaty B, et al. Intake and sources of dietary fiber, inflammation, and cardiovascular disease in older US adults. JAMA Netw Open. 2022;5(3):e225012. doi:10.1001/jamanetworkopen.2022.5012.
10. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. การสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 3 พ.ศ. 2546-2547. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพยาบาลเพื่อการส่งเสริมสุขภาพแห่งชาติ; 2549.



บทที่ 2

ระเบียบวิธีการสำรวจ





ในการดำเนินการสำรวจด้วยตัวอย่าง (Sample survey) นั้น ระเบียบวิธีสถิติเป็นขั้นตอนที่สำคัญขั้นตอนหนึ่ง โดยเริ่มตั้งแต่การวางแผนการสำรวจ การกำหนดแผนการเลือกตัวอย่าง การสร้างเครื่องมือ การเก็บรวบรวมข้อมูล การประมวลผล เป็นต้น โดยในบทนี้จะกล่าวถึง การกำหนดคัมรวม (Coverage) ของการสำรวจ แผนการเลือกตัวอย่าง (Sampling design) หน่วยตัวอย่าง (Sampling unit) และกรอบตัวอย่าง (Sampling frame) ในแต่ละขั้นตอนของการเลือกตัวอย่าง การกำหนดขนาดตัวอย่าง วิธีการประมาณค่าสถิติ และการคำนวณค่าถ่วงน้ำหนัก

2.1 คุ้มรวม (Coverage)

ตามกรอบการศึกษาที่กำหนดในการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 7 พ.ศ. 2567-2568 เพื่อให้ครอบคลุมประชาชนไทยทุกคน คัมรวมสำหรับการสำรวจตัวอย่างครั้งนี้คือ ประชาชนไทยที่มีอายุตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในประเทศไทย

2.2 ระดับของการนำเสนอผล

จากปัจจัยทางภูมิศาสตร์ที่แตกต่างกัน รวมถึงปัจจัยทางเศรษฐกิจ สังคม และสภาวะแวดล้อม ตลอดจนวิถีชีวิตต่าง ๆ จะส่งผลต่อสภาพความเป็นอยู่ การดำรงชีวิตของประชากร สุขภาพกาย และสุขภาพจิตของประชากรในแต่ละพื้นที่ที่มีความแตกต่างกัน เพื่อแสดงสภาวะสุขภาพของประชาชนไทยในแต่ละพื้นที่ รวมทั้งเพื่อสนองความต้องการใช้ข้อมูลในการกำหนดนโยบายสุขภาพและการบริหารจัดการโครงการทางการแพทย์และสาธารณสุข การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 7 พ.ศ. 2567-2568 จึงกำหนดให้มีการเสนอผลการสำรวจในระดับ กรุงเทพมหานคร และภาค จำนวน 4 ภาค ได้แก่ ภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคตะวันออก และภาคใต้ โดยในแต่ละภาคนำเสนอผลแยกเขตการปกครองคือ ในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาล นอกจากนี้โดยธรรมชาติ ประชากรในแต่ละวัยย่อมมีลักษณะพื้นฐานทางร่างกาย ปัญหาสุขภาพอนามัย ความเจ็บป่วย สภาวะทุพพลภาพของร่างกาย ตลอดจนสุขภาพจิตที่แตกต่างกัน และสภาพร่างกายตามธรรมชาติของชายและหญิงมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน ซึ่งความแตกต่างทั้งทางด้านอายุ และเพศ เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลไปยังสถานะสุขภาพ

อนามัย ความเจ็บป่วย ปัญหาสุขภาพกาย และสุขภาพจิต ดังนั้นเพื่อให้ผลการสำรวจมีคุณภาพ สอดคล้องกับสถานะที่กล่าวมาแล้ว การสำรวจในครั้งนี้นอกจากแบ่งการนำเสนอผลตามลักษณะทางภูมิศาสตร์แล้ว ยังนำเสนอผลประชากรออกเป็น 3 กลุ่มอายุ คือ กลุ่มอายุ 1-14 ปี กลุ่มอายุ 15-59 ปี และกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป และในแต่ละกลุ่มอายุได้แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มย่อย คือ เพศชาย และเพศหญิง เพื่อทำการเสนอผลในแต่ละกลุ่มย่อย โดยให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโครงการ

2.3 แผนแบบการเลือกตัวอย่าง (Sample design)

การสำรวจตัวอย่างขนาดใหญ่ (Large scale sample survey) ในระดับประเทศนั้น มักจะกำหนดให้เป็นการเลือกตัวอย่างหลายขั้น (Multi-stage sampling) เพื่อประหยัดทรัพยากรต่าง ๆ เช่น งบประมาณ กำลังคน และเวลา สำหรับการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 7 พ.ศ. 2567-2568 นี้ เป็นการสำรวจตัวอย่างขนาดใหญ่ จึงได้มีการพัฒนาแผนแบบการเลือกตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิหลายขั้น เพื่อให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ คุ่มรวม และหน่วยตัวอย่าง (ประชากรที่มีอายุ 1 ปีขึ้นไป) ของโครงการ รวมทั้งข้อจำกัดในด้านของบุคลากรที่มีหน้าที่รับผิดชอบในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล จะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้และความชำนาญเฉพาะทางด้านการแพทย์ นอกจากนี้ข้อจำกัดอีกประการหนึ่งคือ งบประมาณ และเวลาที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยเฉพาะงบประมาณในการตรวจร่างกายต่อหน่วยนั้นสูงมาก

การสำรวจตัวอย่างครั้งนี้จึงได้ใช้แผนแบบการเลือกตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิสี่ขั้น (Stratified four-stage sampling) ซึ่งเป็นแผนแบบการเลือกตัวอย่างแบบใช้ความน่าจะเป็น (Probability sampling) โดยมีกรุงเทพมหานคร และภาค จำนวน 4 ภาคเป็นสตราตัม จังหวัดในแต่ละภาคเป็นหน่วยตัวอย่างขั้นที่หนึ่ง อำเภอเป็นหน่วยตัวอย่างขั้นที่สอง หน่วยเลือกตั้ง/หมู่บ้านเป็นหน่วยตัวอย่างขั้นที่สาม และประชาชนไทยที่มีอายุตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไป เป็นหน่วยตัวอย่างขั้นสุดท้าย (Eligible sampling unit) ยกเว้น กรุงเทพมหานครไม่มีการเลือกจังหวัดตัวอย่าง โดยการสุ่มตัวอย่างจากข้อมูลสำนึกทะเบียนราษฎร กระทรวงมหาดไทย

การจัดชั้นภูมิ หรือการจัดสตราตัม

แผนแบบการเลือกตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ ได้พัฒนามาสำหรับประชากรบางประเภทที่ประกอบด้วยหน่วยตัวอย่างที่มีลักษณะแตกต่างกัน (Heterogenous population) ซึ่งสามารถแยกออกได้หลายประเภท โดยความแปรปรวนของประชากรกลุ่มนี้จะมีค่าสูง แผนแบบการเลือกตัวอย่างแบบง่ายจะไม่เหมาะสมกับประชากรเหล่านี้ ดังนั้นก่อนที่จะมีการเลือกตัวอย่างจะต้องมีการแบ่งประชากรออกเป็น ส่วน ๆ โดยในแต่ละส่วนควรจะประกอบด้วยหน่วยตัวอย่างที่มีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งสามารถเลือกตัวอย่างได้อย่างทั่วถึง และมีประสิทธิภาพสูง โดยแผนแบบการเลือกตัวอย่างแบบนี้เรียกว่า แผนแบบการเลือกตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified sampling) นอกจากนี้แผนการเลือกตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ ยังสามารถวัดค่าที่แสดงลักษณะบางประการของประชากรในแต่ละชั้นภูมิให้มีความแม่นยำสูงได้ และยังสามารถใช้ในการบริการจัดการการสำรวจได้ เช่น การสำรวจตัวอย่างจากทุกภาคทั่วประเทศ การใช้แผนแบบการเลือกตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิจะทำให้การบริหารจัดการ การแบ่งงาน และการควบคุมงานนั้นมีความสะดวกมากขึ้น

ในการสำรวจครั้งนี้ ได้กำหนดให้ กรุงเทพมหานคร และภาค จำนวน 4 ภาคเป็นสตราตัม รวมทั้งสิ้น 5 สตราตัม และในแต่ละสตราตัม ได้ทำการแบ่งออกเป็น 12 สตราตัมย่อย ตามลักษณะการปกครองของ กรมการปกครอง (คือ ในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาล) กลุ่มอายุ (คือ 1-14 ปี, 15-59 ปี และ 60 ปีขึ้นไป) และ เพศ ยกเว้นกรุงเทพมหานครสุ่มเลือก 12 เขต ๆ ละ 3 กลุ่มอายุ ๆ ละ 2 เพศ ได้จำนวนสตราตัมย่อยรวมทั้งสิ้น 72 สตราตัมย่อย

2.3.1 การเลือกหน่วยตัวอย่างขั้นที่หนึ่ง (Primary sampling selection)

หน่วยตัวอย่างขั้นที่หนึ่ง: จังหวัด

กรอบตัวอย่างขั้นที่หนึ่ง: บัญชีรายชื่อจังหวัดในแต่ละภาค โดยเรียงตามลักษณะภูมิศาสตร์

การเลือกหน่วยตัวอย่างขั้นที่หนึ่ง: ในแต่ละภาค หรือสตราตัม ทำการเลือกจังหวัดตัวอย่างอย่างอิสระต่อกัน ด้วยวิธีการเลือกตัวอย่างแบบมีระบบ (Systematics sampling) ได้จำนวนจังหวัดตัวอย่างทั้งสิ้น 20 จังหวัด (ตารางที่ 2.1) ซึ่งกระจายไปในแต่ละสตราตัม ดังนี้

ตารางที่ 2.1 จำนวนและรายชื่อจังหวัดตัวอย่าง จำแนกตามสตราตัม

สตราตัม	จำนวนจังหวัดตัวอย่าง	รายชื่อจังหวัดตัวอย่าง
กรุงเทพมหานคร	-	ไม่มีการเลือกจังหวัดตัวอย่าง
กลาง (ยกเว้น กทม.)	5	นนทบุรี ปราจีนบุรี สระบุรี สุพรรณบุรี ตรัง
เหนือ	5	เชียงราย ลำพูน พะเยา พิจิตรโลก ตาก
ตะวันออกเฉียงเหนือ	5	มหาสารคาม บุรีรัมย์ ร้อยเอ็ด มุกดาหารหนองคาย
ใต้	5	พังงา พัทลุง กระบี่ ปัตตานี สงขลา
รวมทั่วประเทศ	20	

2.3.2 การเลือกหน่วยตัวอย่างขั้นที่สอง (Secondary sampling selection)

หน่วยตัวอย่างขั้นที่สอง: อำเภอ

กรอบตัวอย่างขั้นที่สอง: บัญชีรายชื่ออำเภอในแต่ละจังหวัดตัวอย่าง โดยเรียงตามลักษณะภูมิศาสตร์

การเลือกหน่วยตัวอย่างขั้นที่สอง: ในแต่ละจังหวัดตัวอย่าง ได้ทำการเลือกอำเภอตัวอย่างอย่างอิสระต่อกัน ด้วยวิธีการเลือกตัวอย่างแบบมีระบบโดยใช้ความน่าจะเป็นเป็นสัดส่วนกับขนาด (Probability proportional to size systematic sampling) ได้จำนวนอำเภอตัวอย่างทั้งสิ้น 88 อำเภอ (ตารางที่ 2.2)

ตารางที่ 2.2 จำนวนอำเภอตัวอย่าง จำแนกตามจังหวัด

ภาค	จังหวัดตัวอย่าง	จำนวนอำเภอตัวอย่าง	ภาค	จังหวัดตัวอย่าง	จำนวนอำเภอตัวอย่าง
กรุงเทพมหานคร	-	12 เขต		ร้อยเอ็ด	5
กลาง	สระบุรี	4	ตะวันออกเฉียงเหนือ	บุรีรัมย์	5
	สุพรรณบุรี	4		มหาสารคาม	4
	นนทบุรี	3		หนองคาย	4
	ตราด	3		มุกดาหาร	3
	ปราจีนบุรี	3	ใต้	ปัตตานี	4
เหนือ	เชียงราย	5		สงขลา	4
	ตาก	4		พิกุล	4
	พะเยา	4		พังงา	3
	พิจิตรโลก	4		กระบี่	3
	ลำพูน	3	รวมทั่วประเทศ		88

2.3.3 การเลือกหน่วยตัวอย่างขั้นที่สาม (Tertiary sampling selection)

หน่วยตัวอย่างขั้นที่สาม: หน่วยเลือกตั้ง (กรณีในเขตเทศบาล)/หมู่บ้าน (กรณีนอกเขตเทศบาล)

กรอบตัวอย่างขั้นที่สาม: บัญชีรายชื่อหน่วยเลือกตั้ง/หมู่บ้านในแต่ละเขต/อำเภอตัวอย่าง

การเลือกหน่วยตัวอย่างขั้นที่สาม : ในแต่ละเขต/อำเภอตัวอย่าง ทำการเลือกหน่วยเลือกตั้ง/หมู่บ้านตัวอย่างอย่างอิสระต่อกัน ด้วยวิธีการเลือกตัวอย่างแบบมีระบบโดยใช้ความน่าจะเป็นเป็นสัดส่วนกับขนาด (Probability proportional to size systematic sampling) ได้จำนวนหน่วยเลือกตั้ง/หมู่บ้านตัวอย่างทั้งสิ้น 540 sites (ตารางที่ 2.3) ซึ่งกระจายไปในแต่ละสตราตัมและสตราตัมย่อยดังนี้

ตารางที่ 2.3 จำนวนหน่วยเลือกตั้ง/หมู่บ้านตัวอย่าง จำแนกตามสตราตัม และสตราตัมย่อย

สตราตัม	จำนวนหน่วยเลือกตั้ง/หมู่บ้าน		
	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล
กรุงเทพมหานคร	60	60	-
กลาง (ยกเว้น กทม.)	120	60	60
เหนือ	120	60	60
ตะวันออกเฉียงเหนือ	120	60	60
ใต้	120	60	60
รวมทั่วประเทศ	540	300	240

2.3.4 การเลือกหน่วยตัวอย่างขั้นสุดท้าย (Eligible sampling selection)

หน่วยตัวอย่างขั้นสุดท้าย : ประชาชนไทยที่มีอายุตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไป

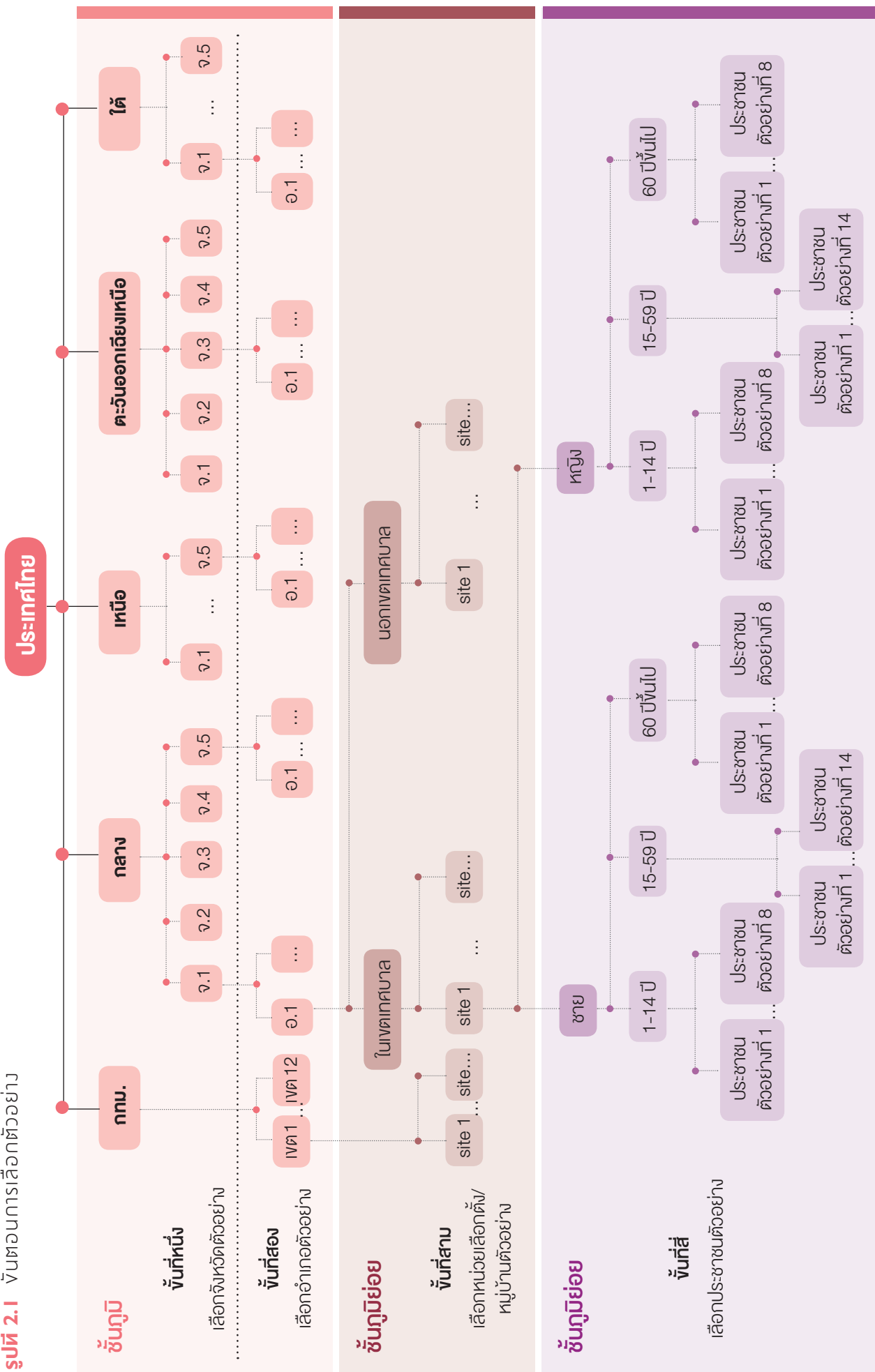
กรอบตัวอย่างขั้นสุดท้าย : บัญชีรายชื่อครัวเรือน และสมาชิกในครัวเรือนที่มีอายุตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไป ในแต่ละหน่วยเลือกตั้ง/หมู่บ้านตัวอย่าง

การเลือกหน่วยตัวอย่างขั้นสุดท้าย : ในแต่ละหน่วยเลือกตั้ง/หมู่บ้านตัวอย่าง ทำการเลือกบุคคลตัวอย่าง จำแนกตามกลุ่มอายุและเพศ อย่างอิสระต่อกัน ด้วยวิธีการเลือกตัวอย่างแบบมีระบบ (Systematic sampling) ได้จำนวนประชาชนตัวอย่างทั้งสิ้น 32,400 คน (ตารางที่ 2.4) ซึ่งกระจายไปในแต่ละสตราตัม ดังนี้

ตารางที่ 2.4 จำนวนประชาชนตัวอย่าง จำแนกตามสตราตัม และสตราตัมย่อย

สตราตัม	จำนวนประชาชนตัวอย่าง											
	รวม				ในเขตเทศบาล				นอกเขตเทศบาล			
	รวม	1-14 ปี	15-59 ปี	60 ปีขึ้นไป	รวม	1-14 ปี	15-59 ปี	60 ปีขึ้นไป	รวม	1-14 ปี	15-59 ปี	60 ปีขึ้นไป
กรุงเทพมหานคร	3,600	960	1,680	960	3,600	960	1,680	960	-	-	-	-
กลาง (ยกเว้น กทม.)	7,200	1,920	3,360	1,920	3,600	960	1,680	960	3,600	960	1,680	960
เหนือ	7,200	1,920	3,360	1,920	3,600	960	1,680	960	3,600	960	1,680	960
ตะวันออกเฉียงเหนือ	7,200	1,920	3,360	1,920	3,600	960	1,680	960	3,600	960	1,680	960
ใต้	7,200	1,920	3,360	1,920	3,600	960	1,680	960	3,600	960	1,680	960
รวมทั้งประเทศ	32,400	8,640	15,120	8,640	18,000	4,800	8,400	4,800	14,400	3,840	6,720	3,840

รูปที่ 2.1 ขั้นตอนการเลือกตัวอย่าง



2.4 การกำหนดขนาดตัวอย่าง

ในการกำหนดขนาดตัวอย่างเพื่อให้สามารถนำเสนอผลได้ทุกสตราตัม จะต้องกำหนดขนาดตัวอย่างในแต่ละสตราตัมอย่างอิสระต่อกัน โดยได้ทำการคำนวณขนาดตัวอย่างที่เหมาะสมสำหรับการประมาณค่าสัดส่วนประชากรในกรณีใช้แผนการเลือกตัวอย่างอย่างง่าย โดยใช้สูตรการคำนวณขนาดตัวอย่าง ดังนี้

$$\frac{n = k^2 r (1 - r)}{E^2} \times \frac{1}{\text{response rate}} \times f ; E = E' r$$

โดยที่	n	=	ขนาดตัวอย่าง
	k	=	ค่าคงที่ของระดับความเชื่อมั่นที่ $1 - \alpha$
	r	=	สัดส่วนตัวชี้วัดสำคัญที่ต้องการศึกษา
	E	=	ขนาดของความคลาดเคลื่อน (Margin of error)
	E'	=	ความคลาดเคลื่อนสัมพัทธ์ (Relative margin of error)
	response rate	=	อัตราการให้ความร่วมมือ
	f	=	ค่าคงที่สำหรับการปรับขนาดตัวอย่างกรณีใช้แผนแบบการเลือกตัวอย่างหลายชั้น (Sample design effect)

หลังจากที่ได้ขนาดตัวอย่างในแต่ละสตราตัมแล้ว สิ่งที่ต้องนำมาใช้ประกอบการพิจารณาคือทรัพยากรที่มีอยู่ เช่น งบประมาณ เวลา และกำลังคน นอกจากนี้ยังต้องพิจารณาจากแผนแบบการเลือกตัวอย่าง โดยขนาดตัวอย่างในแต่ละชั้นจะปรากฏอยู่ในหัวข้อ 2.3.1 – 2.3.4

2.5 การคำนวณค่าถ่วงน้ำหนัก

การคำนวณค่าประมาณยอดรวมของจำนวนประชากรที่ต้องการศึกษาต้องใช้ค่าถ่วงน้ำหนัก ซึ่งสามารถคำนวณได้จากผลคูณของค่าต่าง ๆ เหล่านี้

2.5.1 การคำนวณค่าถ่วงน้ำหนักเริ่มต้น (Base weights) คำนวณจากแผนการเลือกตัวอย่างที่ใช้ โดยค่าถ่วงน้ำหนักเริ่มต้นจะมีค่าเท่ากับผลคูณส่วนกลับของความน่าจะเป็นที่หน่วยตัวอย่างจะถูกเลือกมาเป็นตัวแทนในแต่ละชั้น ในการสำรวจนี้แผนการเลือกตัวอย่างที่ใช้เป็นแบบ Stratified four – stage sampling ดังนั้นความน่าจะเป็นที่หน่วยตัวอย่างในแต่ละชั้นจะถูกเลือกเป็นตัวแทนสามารถคำนวณได้ดังนี้

- หน่วยตัวอย่างขั้นที่ 1 (จังหวัดตัวอย่าง) ถูกเลือกด้วยวิธีการเลือกตัวอย่างแบบมีระบบ (Systematic

sampling) ด้วยความน่าจะเป็น $\frac{a_h}{A_h}$ โดยที่

a_h คือ จำนวนจังหวัดตัวอย่าง ในภาค h

A_h คือ จำนวนจังหวัดทั้งสิ้น ในภาค h

- หน่วยตัวอย่างขั้นที่ 2 (อำเภอตัวอย่าง) ถูกเลือกด้วยวิธีการเลือกตัวอย่างแบบมีระบบโดยใช้ความน่าจะเป็นเป็นสัดส่วนกับขนาด (Probability proportional to size systematic sampling) ด้วยความน่าจะเป็น

$\frac{Z_{hc}B_{hcd}}{B_{hc}}$ โดยที่

B_{hcd} คือ จำนวนประชาชนทั้งสิ้น ในอำเภอ d จังหวัด c ภาค h

B_{hc} คือ จำนวนประชาชนทั้งสิ้น ในจังหวัด c ภาค h

Z_{hc} คือ จำนวนอำเภอตัวอย่าง ของจังหวัด c ภาค h

- หน่วยตัวอย่างขั้นที่ 3 (หน่วยเลือกตั้ง/หมู่บ้านตัวอย่างตัวอย่าง) ถูกเลือกด้วยวิธีการเลือกตัวอย่างแบบมีระบบโดยใช้ความน่าจะเป็นเป็นสัดส่วนกับขนาด (Probability proportional to size systematic sampling)

ด้วยความน่าจะเป็น $\frac{m_{hcd}B_{hcdi}}{B_{hcd}}$ โดยที่

B_{hcdi} คือ จำนวนประชาชนทั้งสิ้น ของหน่วยเลือกตั้ง/หมู่บ้านตัวอย่าง ตัวอย่าง i อำเภอ d จังหวัด c ภาค h

B_{hcd} คือ จำนวนประชาชนทั้งสิ้น ของอำเภอ d จังหวัด c ภาค h

m_{hcd} คือ จำนวนหน่วยเลือกตั้ง/หมู่บ้านตัวอย่าง ของอำเภอ d จังหวัด c ภาค h

- หน่วยตัวอย่างขั้นที่ 4 (ประชาชนตัวอย่าง) ถูกเลือกด้วยวิธีการเลือกตัวอย่างแบบมีระบบ (systematic sampling) ด้วยความน่าจะเป็น $\frac{n_{hcdeijk}}{N_{hcdeijk}}$ โดยที่

$n_{hcdeijk}$ คือ จำนวนประชาชนตัวอย่างตามที่กำหนด ในกลุ่มอายุ k เพศ j หน่วยเลือกตั้ง/หมู่บ้านตัวอย่าง i เขตการปกครอง e อำเภอ d จังหวัด c ภาค h

$N_{hcdeijk}$ คือ จำนวนประชาชนทั้งสิ้นตามที่กำหนด ในกลุ่มอายุ k เพศ j หน่วยเลือกตั้ง/หมู่บ้านตัวอย่าง i เขตการปกครอง e อำเภอ d จังหวัด c ภาค h

ดังนั้น ค่าถ่วงน้ำหนักเริ่มต้นสำหรับประชาชนตัวอย่าง f กลุ่มอายุ k เพศ j หน่วยเลือกตั้ง/หมู่บ้านตัวอย่าง i เขตการปกครอง e อำเภอ d จังหวัด c ภาค h คือ

$$W_{hcdeijkf} = \frac{A_h}{a_h} \times \frac{B_{hc}}{Z_{hc} B_{hcd}} \times \frac{B_{hcd}}{m_{hcd} B_{hcdi}} \times \frac{N_{hcdeijk}}{n_{hcdeijk}}$$

2.5.2 การปรับค่าถ่วงน้ำหนักด้วยการไม่ตอบ (Non-response adjustment)

$$Adj\_NR_{hejk} = \frac{n_{hejk}}{n'_{hejk}}$$

โดยที่ n_{hejk} คือ จำนวนประชาชนตัวอย่างตามที่กำหนด ในกลุ่มอายุ k เพศ j เขตการปกครอง e ภาค h
 n'_{hejk} คือ จำนวนประชาชนตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือ ในกลุ่มอายุ k เพศ j เขตการปกครอง e ภาค h

2.5.3 การปรับค่าถ่วงน้ำหนักด้วยการแบ่งข้อมูลออกเป็นชั้นภูมิ (Post stratification calibration adjustment) การปรับค่าถ่วงน้ำหนักด้วยการแบ่งข้อมูลออกเป็นชั้นภูมินั้น ใช้ค่าคาดประมาณจำนวนประชากรที่มีอายุ 1 ปีขึ้นไป ณ ธันวาคม 2567 โดยเป็นค่าจำนวนประชากร ของกลุ่มอายุ k เพศ j เขตการปกครอง e ภาค h

$$Adj\_NC_{hcejk} = \frac{N_{hcejk}}{N'_{hcejk}}$$

โดยที่ N_{hcejk} คือ จำนวนประชากรที่ได้จากค่าคาดประมาณ ในกลุ่มอายุ k เพศ j เขตการปกครอง e ภาค h
 N'_{hcejk} คือ ค่าประมาณจำนวนประชากร ในกลุ่มอายุ k เพศ j เขตการปกครอง e ภาค h ที่คำนวณก่อนปรับค่าถ่วงน้ำหนักด้วยค่าคาดประมาณประชากร

ดังนั้นค่าถ่วงน้ำหนักสุดท้าย (Final weights) ที่กำหนดให้แต่ละหน่วยตัวอย่างขั้นสุดท้ายนั้น ได้คำนวณจากผลคูณของค่าถ่วงน้ำหนักเริ่มต้น (Base weights) การปรับการไม่ตอบ (Non-response adjustment) และการปรับด้วยการแบ่งข้อมูลออกเป็นชั้นภูมิ โดยค่าถ่วงน้ำหนักนี้จะใช้เพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการประมาณค่าประชากร

2.6 เครื่องมือและวิธีการสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหาร

2.6.1 เครื่องมือการสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหาร

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลความถี่ในการบริโภคอาหารโดยใช้แบบสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหาร (Food Frequency Questionnaire: FFQ) ประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ 3 ชุดย่อย ซึ่งแต่ละชุดจะใช้ในการสัมภาษณ์ประชากรไทยในกลุ่มอายุแตกต่างกันดังนี้

1. แบบสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหารชุดที่ 1 ใช้ในการสัมภาษณ์ประชากรไทยอายุ 2-14 ปี 11 เดือน โดยคำถามเกี่ยวข้องกับความถี่ในการบริโภคอาหารจำนวน 42 ประเภท อาหารดังกล่าวจำแนกเป็นกลุ่มต่าง ๆ ดังนี้

- 1.1 อาหารในกลุ่มอาหารหลัก ได้แก่ เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่ว และธัญพืชและแป้ง
- 1.2 อาหารแปรรูปและอาหารแปรรูปขั้นสูงที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง ได้แก่ อาหารที่มีไขมัน โซเดียม และ/หรือ แป้ง/น้ำตาลสูง และ
- 1.3 อาหารกลุ่มอื่น ๆ ได้แก่ อาหารจานเดียวและอาหารประเภทเส้น และเครื่องดื่มฟังก์ชันนัล (Functional drink)

2. แบบสัมภาษณ์ความถี่อาหารบริโภคถึงปริมาณสำหรับอาหารทั่วไป ใช้ในการสัมภาษณ์ประชากรไทยอายุ 15-59 ปี โดยคำถามเกี่ยวข้องกับความถี่ในการบริโภคอาหารจำนวน 51 ประเภท ส่วนบริโภคต่อครั้ง และขนาดส่วนบริโภค อาหารดังกล่าวจำแนกเป็นกลุ่มต่าง ๆ ดังนี้

- 2.1 อาหารในกลุ่มอาหารหลัก ได้แก่ เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่ว และกลุ่มธัญพืชและแป้ง
- 2.2 อาหารแปรรูปและอาหารแปรรูปขั้นสูงที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง ได้แก่ อาหารที่มีไขมัน โซเดียม และ/หรือ แป้ง/น้ำตาลสูง และ
- 2.3 อาหารกลุ่มอื่น ๆ ได้แก่ อาหารปรุงสุกไขมันสูง และเครื่องดื่มฟังก์ชันนัลหรือเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

3. แบบสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหารชุดที่ 2 ใช้ในการสัมภาษณ์ประชากรไทยอายุ 60 ปีขึ้นไป โดยคำถาม เกี่ยวข้องกับความถี่ในการบริโภคอาหารจำนวน 44 ประเภท อาหารดังกล่าวจำแนกเป็นกลุ่มต่าง ๆ ดังนี้

- 3.1 อาหารในกลุ่มอาหารหลัก ได้แก่ เนื้อสัตว์ นม ไข่ ธัญพืชและแป้ง และผลไม้
- 3.2 อาหารแปรรูปและอาหารแปรรูปขั้นสูงที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง ได้แก่ อาหารที่มีไขมัน โซเดียม และ/หรือ แป้ง/น้ำตาลสูง และ
- 3.3 อาหารกลุ่มอื่น ๆ ได้แก่ อาหารปรุงสุกไขมันสูง และเครื่องดื่มฟังก์ชันนัล

โดยแบบสัมภาษณ์แต่ละชุด กำหนดระดับความถี่ของการกินอาหารประเภทต่าง ๆ 7 ระดับ ดังนี้ ไม่กินเลย, น้อยกว่า 1 ครั้งต่อเดือน, 1-3 ครั้งต่อเดือน, 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์, 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์, 1 ครั้งต่อวัน, หรือ มากกว่า 1 ครั้งต่อวัน

2.6.2 วิธีการสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหาร

ในการสัมภาษณ์ให้ถามประเภทอาหารเรียงไปตามลำดับตั้งแต่ข้อ 1 เป็นต้นไป โดยมีขั้นตอนการถามคำถามดังนี้

1. ให้ผู้สัมภาษณ์ถาม ดังนี้ “ในอาหารแต่ละประเภทท่าน (ผู้ถูกสัมภาษณ์) กินหรือไม่”
2. ผู้สัมภาษณ์พิจารณาเฉพาะประเภทอาหารที่ผู้ถูกสัมภาษณ์ระบุว่ากิน และถามคำถาม ดังนี้ “ท่าน (ผู้ถูกสัมภาษณ์) กินอาหารดังต่อไปนี้บ่อยเพียงใด”
3. ในขณะที่ถามความถี่ในการกินอาหารผู้สัมภาษณ์ใช้แผ่นภาพ แสดงความถี่ของการกินอาหารประเภทต่างๆ ประกอบในการจดบันทึก โดยระดับความถี่ในการกินอาหาร แบ่งได้ 7 ระดับ ดังนี้ ไม่กินเลย, น้อยกว่า 1 ครั้งต่อเดือน, 1-3 ครั้งต่อเดือน, 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์, 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์, 1 ครั้งต่อวัน, หรือ มากกว่า 1 ครั้งต่อวัน

หมายเหตุ: ผู้ให้ข้อมูล

กลุ่มเด็กอายุ 2-5 ปี : พ่อหรือแม่หรือผู้ดูแลเด็ก เป็นผู้ให้ข้อมูล

กลุ่มเด็กอายุ 6-9 ปี : พ่อหรือแม่หรือผู้ดูแลเด็ก ร่วมกับเด็กเป็นผู้ให้ข้อมูล

กลุ่มเด็กอายุ 10-14 ปี : เด็กเป็นผู้ให้ข้อมูลเป็นหลัก

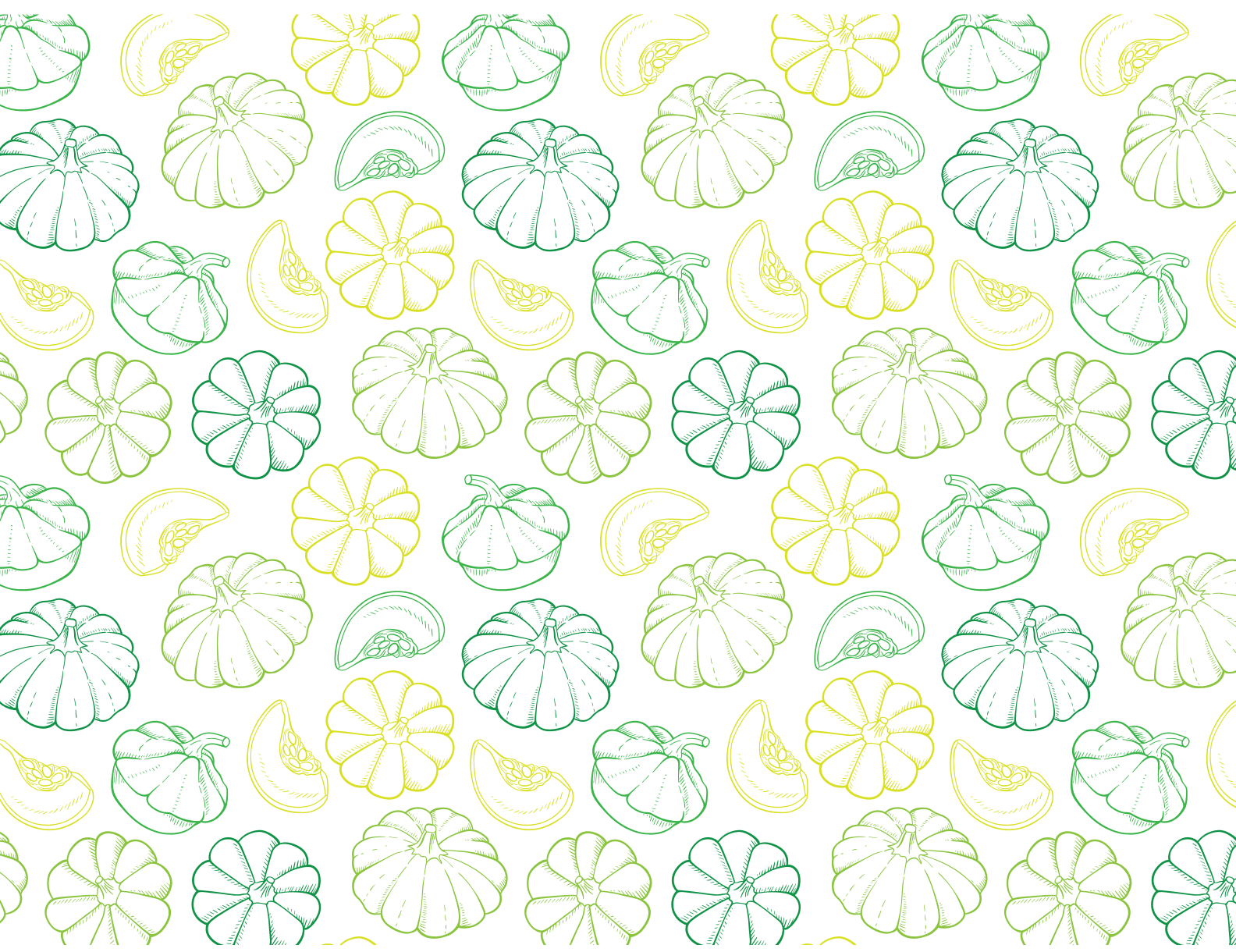
2.7 การวิเคราะห์ทางสถิติของข้อมูลความถี่ในการบริโภคอาหาร

ทำการแจกแจงความถี่ (เป็นร้อยละ) ของการบริโภคอาหารแต่ละประเภท โดยจำแนกตามเพศ กลุ่มอายุ 4 กลุ่ม (2-5 ปี, 6-14 ปี, 15-59 ปี และ 60 ปีขึ้นไป), เขตการปกครอง (ในเขตเทศบาล/นอกเขตเทศบาล) และภูมิภาค (4 ภาค และกรุงเทพมหานคร) โดยการวิเคราะห์ความถี่เหล่านี้ได้ถ่วงน้ำหนักตามความน่าจะเป็นของการสุ่มตัวอย่าง (Weighted) สำหรับการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Complex sampling survey design)



บทที่ 3

การบริโภคอาหารของกลุ่มเด็ก 2-14 ปี



การบริโภคอาหาร ของกลุ่มเด็ก 2-14 ปี



การสำรวจอาหารบริโภคของกลุ่มตัวอย่างเด็กอายุ 2-14 ปี วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาถึงการบริโภคอาหารในกลุ่มอาหารหลัก และอาหารกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง ในการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 7 (พ.ศ. 2567-2568) ประเมินโดยใช้แบบสัมภาษณ์ความถี่อาหารบริโภคชุดที่ 1 (Food Frequency Questionnaire 1: FFQ 1) ซึ่งองค์ประกอบของแบบสอบถาม มีองค์ประกอบหลัก 2 องค์ประกอบ คือ ประเภทอาหารหรือกลุ่มอาหาร และระดับความถี่ในการบริโภคอาหาร ดังมีรายละเอียดดังนี้

3.1 ประเภทอาหารหรือกลุ่มอาหาร

ประเภทอาหารหรือกลุ่มอาหารที่ระบุในแบบสัมภาษณ์ความถี่อาหารบริโภคชุดที่ 1 นี้ มีจำนวนรวม 42 ประเภทหรือกลุ่มอาหาร เป็นอาหารที่เด็กอายุ 2-14 ปี กินบ่อย และพบในช่วงเวลาที่ทำการศึกษา โดยกลุ่มอาหารที่ศึกษาถูกจำแนกเป็น

1. กลุ่มอาหารหลัก ได้แก่ กลุ่มเนื้อสัตว์ กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์ กลุ่มไข่ กลุ่มถั่วและผลิตภัณฑ์ และกลุ่มธัญพืชและแป้ง (หมายเหตุ สำหรับผักและผลไม้ประเมินโดยใช้แบบสัมภาษณ์ความถี่อาหารบริโภคทั้งปริมาณผักและผลไม้ ปรากฏในรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 7 ปี พ.ศ. 2567-2568 สุขภาพเด็ก)¹

2. กลุ่มอาหารแปรรูปและอาหารแปรรูปขั้นสูง (Processed foods and ultra-processed foods) ที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง ได้แก่ อาหารที่มีไขมัน โซเดียม และ/หรือ แป้ง/น้ำตาลสูง

3. กลุ่มอาหารอื่น ๆ ได้แก่ อาหารจานเดียวและอาหารประเภทเส้น และเครื่องดื่มฟังก์ชันนัล (Functional drink)

กลุ่มอาหารหลัก



เนื้อสัตว์

เนื้อสัตว์ทอด; เนื้อสัตว์ผัด; เนื้อสัตว์ต้ม/ตุ๋น/ปิ้ง/ย่าง; ตับ เลือดหมู/เป็ด/ไก่; กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก; เนื้อปลาต้ม/นึ่ง/ปิ้ง; ปลาทอด



นมและผลิตภัณฑ์

นมรสจืด; นมรสหวาน/ชีสโกแลต/สตอร์วเบอร์รี่ โยเกิร์ตถ้วยปรุงแต่ง; นมผง



ไข่

ไข่เจียว ไข่ดาว; ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น



ถั่วและผลิตภัณฑ์

นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้; ถั่วอบกรอบ ถั่วต้ม ถั่วคั่ว



ธัญพืชและแป้ง

ข้าวสวย; ข้าวเหนียว; ขนมปัง

กลุ่มอาหารแปรรูปและอาหารแปรรูปขั้นสูง



โซเดียมสูง

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป; โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป ซุปกึ่งสำเร็จรูป; ปลาหมึกเส้น ปลาเส้น



น้ำตาลสูง

นมเปรี้ยวชนิดดื่ม; น้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มชาสำเร็จรูป; น้ำผลไม้/น้ำผัก; ลูกอม ช็อกโกแลต; ขนมหวานไม่ใส่กะทิ; ผลไม้กระป๋อง; ผลไม้แห้ง



ไขมัน และ/หรือแป้ง/น้ำตาลสูง

คุกกี้ ขนมปังสอดไส้ ขนมเค้ก พาย; ไอศกรีม; ขนมหวานใส่กะทิ



ไขมัน โซเดียม และ/หรือแป้งสูง

ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด ฯลฯ; ลูกชิ้น ไส้กรอกปิ้ง นึ่ง ฯลฯ; พืชฯ ลาซานญา สปาเกตตี้ แฮมเบอร์เกอร์; มันฝรั่งทอด (เฟรนช์ฟรายส์); ขนมกรุบกรอบ; ซาลาเปา ขนมจีบ



กาแฟอื่น ไขมัน และน้ำตาลสูง

ชาชง โกโก้

กลุ่มอาหารอื่น ๆ



อาหารจานเดียว/อาหารประเภทเส้น

ข้าวต้มเครื่อง (หมู ไก่ กุ้ง ฯลฯ), โจ๊ก; ข้าวมันไก่, ข้าวหมูแดง, ข้าวหน้าเป็ด, ข้าวขาหมู, ข้าวผัด; ก๋วยเตี๋ยวน้ำ; ก๋วยเตี๋ยวผัด ผัดซีอิ๊ว ก๋วยเตี๋ยวแห้ง



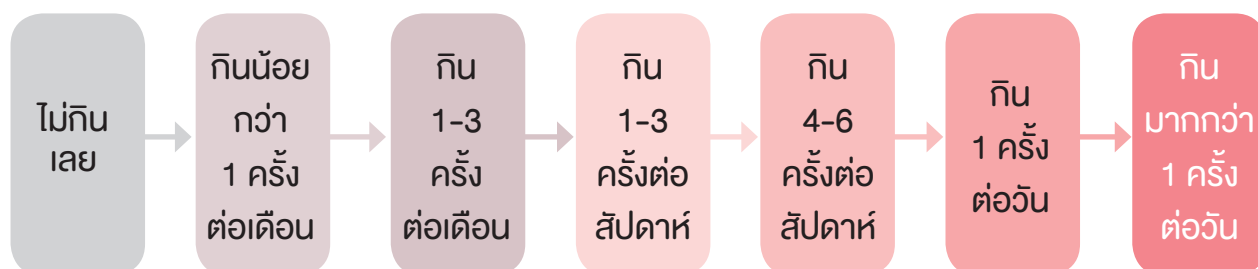
เครื่องดื่มฟังก์ชนิด

เครื่องดื่มผสมวิตามินและแร่ธาตุ

3.2 ความถี่ในการบริโภคอาหาร

กำหนดช่วงความถี่ในการบริโภคอาหารประเภทต่าง ๆ เป็น 7 ระดับ ประกอบด้วย

ระดับความถี่ในการบริโภคอาหาร



3.3 การเก็บข้อมูล

การเก็บข้อมูลดำเนินการโดยการสัมภาษณ์ โดยกลุ่มตัวอย่างเด็กอายุ 2-5 ปี ทำการสัมภาษณ์พ่อ แม่ หรือผู้เลี้ยงดู และกลุ่มตัวอย่างเด็กอายุ 6-14 ปี ทำการสัมภาษณ์พ่อ แม่ หรือผู้เลี้ยงดู ร่วมกับตัวเด็ก

ขั้นตอนการสัมภาษณ์ มีดังนี้

1. ผู้สัมภาษณ์สอบถามพ่อ แม่ หรือผู้เลี้ยงดู และ/หรือตัวเด็กว่า ประเภทอาหารหรือกลุ่มอาหารที่ปรากฏในแบบสัมภาษณ์ความถี่อาหารบริโภคชุดที่ 1 เด็กกินหรือไม่ใน 1 เดือนที่ผ่านมา กรณีที่ “พ่อ แม่ หรือผู้เลี้ยงดู และ/หรือตัวเด็ก” ระบุว่าไม่กิน ให้ทำเครื่องหมาย X ลงในช่องไม่กิน (**หมายเหตุ** ผู้สัมภาษณ์ต้องอ่านประเภทอาหารในแต่ละข้อตั้งแต่ข้อแรกจนข้อสุดท้ายให้ครบถ้วน)

2. จากนั้นให้พิจารณาประเภทอาหารหรือกลุ่มอาหารที่ “พ่อ แม่ หรือผู้เลี้ยงดู และ/หรือตัวเด็ก” ระบุว่ากิน ให้ถามต่อว่า “เด็กกินอาหารดังกล่าวบ่อยเพียงใด”

3. ในขณะที่ถามความถี่ในการบริโภคอาหารให้ใช้แผ่นภาพระดับความถี่ในการบริโภคอาหารในสมุดภาพประกอบการถาม การบริโภคอาหารประเภทต่าง ๆ และการจดบันทึก โดยให้กาเครื่องหมาย X ลงในช่องความถี่ที่ “พ่อ แม่ หรือผู้เลี้ยงดู และ/หรือตัวเด็ก” ให้ข้อมูล

3.4 ลักษณะข้อมูลประชากร

กลุ่มตัวอย่างเด็กที่สำรวจอายุ 1-14 ปี มีจำนวน 7,235 คน เป็นชาย 3,664 คน และหญิง 3,571 คน คิดเป็นอัตราตอบกลับร้อยละ 83.7 ในจำนวนนี้เป็นเด็กอายุ 2-14 ปี จำนวน 6,980 คน เด็กอายุ 2-5 ปี จำนวน 2,075 คน ประกอบด้วย ชาย 1,058 คน และหญิง 1,017 คน เด็กอายุ 6-9 ปี 2,228 คน เป็นชาย 1,133 คน หญิง 1,095 คน และอายุ 10-14 ปี 2,677 คนเป็นชาย 1,337 คน หญิง 1,340 คน เด็กกลุ่มตัวอย่างอยู่ในเขตเทศบาล 3,567 คน นอกเขตเทศบาล 3,413 คน กระจายตามภาคต่าง ๆ และกรุงเทพมหานคร ดังแสดงในตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 ร้อยละของตัวอย่างอายุ 2-14 ปี จำแนกตามอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค (Unweighted)*

	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
กลุ่มอายุ						
2-5 ปี	1,058	30.0	1,017	29.5	2,075	29.7
6-9 ปี	1,133	32.1	1,095	31.7	2,228	31.9
10-14 ปี	1,337	37.9	1,340	38.8	2,677	38.4
เขตการปกครอง						
ในเขตเทศบาล	1,794	50.9	1,773	51.4	3,567	51.1
นอกเขตเทศบาล	1,734	49.2	1,679	48.6	3,413	48.9
ภาค						
เหนือ	826	23.4	814	23.6	1,640	23.5
กลาง	810	23.0	802	23.2	1,612	23.1
ตะวันออกเฉียงเหนือ	844	23.9	833	24.1	1,677	24.0
ใต้	743	21.1	705	20.4	1,448	20.7
กทม.	305	8.7	298	8.6	603	8.6
รวม	3,528	50.5	3,452	49.5	6,980	100.0

* หมายเหตุ: ร้อยละที่แสดงเป็นสัดส่วนที่ยังไม่ได้ถ่วงน้ำหนัก ตามความน่าจะเป็นของการสุ่มตัวอย่าง สำหรับข้อมูลที่จะนำเสนอต่อไปนี้ ค่าสถิติมีการถ่วงน้ำหนักตามที่ได้กล่าวในบทที่ 2

1. กลุ่มอาหารหลัก

1.1 กลุ่มเนื้อสัตว์

กลุ่มเนื้อสัตว์ เป็นแหล่งสำคัญของโปรตีนคุณภาพสูง ธาตุเหล็ก สังกะสี ซีลีเนียม วิตามินบี 6 วิตามินบี 12 เป็นต้น ซึ่งจำเป็นต่อการทำงานของระบบเผาผลาญของร่างกาย² การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของทารกและเด็ก³ นอกจากนี้ อาจพบสารอาหารและองค์ประกอบทางเคมีอื่น ๆ เช่น โซเดียม ไขมันอิ่มตัว ไนไตรต์ เป็นต้น ส่งผลเสียต่อสุขภาพ² ถ้ากินบ่อยหรือกินในปริมาณมากเป็นประจำ โดยสารอาหารหรือองค์ประกอบทางเคมีที่ไม่ใช่สารอาหารที่พบในอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์จะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับส่วนของเนื้อสัตว์ ปริมาณไขมัน การปรุงประกอบอาหาร (เช่น ทอดหรือผัดจะมีไขมันสูงจากใช้หรือดูดซับน้ำมันในระหว่างการประกอบอาหาร ประเภทของน้ำมันที่ใช้ในการปรุงประกอบอาหาร เป็นต้น) รวมถึงระดับการแปรรูปของเนื้อสัตว์

ในการสำรวจนี้ กลุ่มเนื้อสัตว์ ประกอบด้วย 7 กลุ่ม ได้แก่ เนื้อสัตว์ทอด, เนื้อสัตว์ผัด, เนื้อสัตว์ต้ม/ตุ๋น/ปิ้ง/ย่าง, ตับ เลือดหมู/เป็ด/ไก่, กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก, เนื้อปลาต้ม/นึ่ง/ปิ้ง, และปลาทอด จากการสำรวจอาหารบริโภคของกลุ่มตัวอย่างเด็กอายุ 2-14 ปี จำนวน 6,980 คน พบว่า

เนื้อสัตว์ทอด เช่น หมูทอด เนื้อทอด ไก่ทอด—เด็กอายุ 2-14 ปี กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 40.8) รองลงมาคือ กิน 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 29.8) และเพียงร้อยละ 1.6 ของเด็กอายุ 2-14 ปี ไม่กินเนื้อสัตว์ทอด (ตารางที่ 3.2) เมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุพบ กลุ่มอายุ 2-5 ปี และ 6-14 ปี กินเนื้อสัตว์ทอด 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 40.8 และ 40.8 ตามลำดับ) สำหรับเขตการปกครองพบ เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาล กินเนื้อสัตว์ทอด 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุดใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 40.6 และ 40.9 ตามลำดับ) อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในภาคใต้กินเนื้อสัตว์ทอด 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 41.7) แตกต่างจากภาคอื่นและกรุงเทพมหานคร ที่กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุด (ตารางที่ 3.3 และ 3.4) **หมายเหตุ** ข้อเสนอแนะให้จำกัดการกิน-อาหารทอดจะแตกต่างในแต่ละประเทศ เช่น สกอตแลนด์ ไม่เกิน 1 ครั้ง/สัปดาห์⁴ ไอร์แลนด์เหนือ จำกัดการกินอาหารทอดไม่เกิน 2 ครั้ง/สัปดาห์⁵

เนื้อสัตว์ผัด เช่น เนื้อหมูผัด เนื้อไก่ผัด—เด็กอายุ 2-14 ปี กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 39.3) รองลงมาคือ กิน 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 25.5) และเพียงร้อยละ 5.9 ของเด็กอายุ 2-14 ปี ไม่กินเนื้อสัตว์ผัด (ตารางที่ 3.2) โดยกลุ่มอายุ 2-5 ปี และ 6-14 ปี กินเนื้อสัตว์ทอด 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 37.9 และ 39.9 ตามลำดับ) สำหรับเขตการปกครองพบ เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาล กินเนื้อสัตว์ผัด 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุดใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 39.6 และ 39.0 ตามลำดับ) อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ กลุ่มเด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัย ในภาคใต้กินเนื้อสัตว์ผัด 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 38.4) แตกต่างจากภาคอื่นและกรุงเทพมหานครที่กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุด (ตารางที่ 3.3 และ 3.4)

เนื้อสัตว์ ต้ม ตุ่น ปิ้ง ย่าง เช่น หมูตุ๋น หมูต้ม หมูปิ้ง—เด็กอายุ 2-14 ปี กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 38.8) รองลงมาคือ กิน 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 23.6) และเพียงร้อยละ 4.5 ของเด็กอายุ 2-14 ปี ไม่กินเนื้อสัตว์ต้ม ตุ่น ปิ้ง ย่าง (ตารางที่ 3.2) โดยกลุ่มอายุ 2-5 ปี และ 6-14 ปี กินเนื้อสัตว์ต้ม ตุ่น ปิ้ง ย่าง 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 38.1 และ 39.2 ตามลำดับ) และพบว่า เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินเนื้อสัตว์ต้ม ตุ่น ปิ้ง ย่าง 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุดใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 38.2 และ 39.3 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในทุกภาครวมกรุงเทพมหานคร กินเนื้อต้ม ตุ่น ปิ้ง ย่าง 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 3.3 และ 3.4)

ดื่มน้ำผลไม้/เบียร์/กาแฟ นอกจากจะเป็นแหล่งสำคัญของโปรตีน ดื่มน้ำผลไม้/เบียร์/กาแฟ ยังเป็นแหล่งสำคัญของธาตุเหล็ก รวมถึง ทองแดง วิตามินเอ วิตามินบี 12 โฟเลต เป็นต้น ธงโภชนาการสำหรับเด็กอายุ 2-5 ปี⁶ และ 6-18 ปี⁷ แนะนำให้เด็กอายุ 2-5 ปี กินอาหารที่เป็นแหล่งธาตุเหล็ก เช่น ดื่มน้ำผลไม้ และเบียร์ ครั้งละ 1 ช้อนกินข้าว สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง และเด็กและวัยรุ่นอายุ 6-18 ปี กินอาหารที่มีเลือดปรุงประกอบอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง และกินอาหารอื่นที่มีธาตุเหล็ก เช่น ดื่มน้ำผลไม้หรือน้ำผลไม้รสจืด 2-3 ครั้ง—**เด็กอายุ 2-14 ปี ไม่กินดื่มน้ำผลไม้/เบียร์/กาแฟ มีสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 39.0)** รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 19.0) (ตารางที่ 3.2) โดยกลุ่มอายุ 2-5 ปี และ 6-14 ปี ไม่กินดื่มน้ำผลไม้/เบียร์/กาแฟในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 40.1 และ 38.4 ตามลำดับ) และเด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาล ไม่กินดื่มน้ำผลไม้/เบียร์/กาแฟในสัดส่วนที่สูงที่สุดและใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 39.4 และ 38.7 ตามลำดับ) ในทำนองเดียวกัน เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัย เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในทุกภาครวมกรุงเทพมหานครไม่กินดื่มน้ำผลไม้/เบียร์/กาแฟในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 3.3 และ 3.4)

กิน หอย ปู ปลาหมึก เป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพสูง นอกจากให้พลังงานต่ำ มีวิตามินบี 12 ซีลีเนียม สังกะสี ไอโอดีน และกรดไขมันโอเมก้า 3 สูง⁸—จากการสำรวจพบว่า **เด็กอายุ 2-14 ปี กินหอย ปู ปลาหมึก 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 30.1)** รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 26.5) (ตารางที่ 3.2) โดยกลุ่มอายุ 2-5 ปี และ 6-14 ปี กินหอย ปู ปลาหมึก 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 27.5 และ 31.3 ตามลำดับ) เช่นกัน เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาล กินหอย ปู ปลาหมึก 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุดใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 30.7 และ 29.7 ตามลำดับ) อย่างไรก็ตาม เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในภาคใต้ กินหอย ปู ปลาหมึก 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 43.7) ขณะที่ภาคอื่นและกรุงเทพมหานคร กิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 3.3 และ 3.4)

เนื้อปลาต้ม/นึ่ง/ปิ้ง—เด็กอายุ 2-14 ปี กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 35.2) รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 21.0) (ตารางที่ 3.2) โดยกลุ่มอายุ 2-5 ปี กินเนื้อปลาต้ม/นึ่ง/ปิ้ง 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 34.7) ใกล้เคียงกับกลุ่มอายุ 6-14 ปี กินเนื้อปลาต้ม/นึ่ง/ปิ้ง 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 35.5) นอกจากนี้ เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินเนื้อปลาต้ม/นึ่ง/ปิ้ง 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 33.4 และ 36.5 ตามลำดับ) เช่นกัน เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในทุกภาครวมกรุงเทพมหานครกินเนื้อปลาต้ม/นึ่ง/ปิ้ง 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 3.3 และ 3.4)

ปลาทอด—เด็กอายุ 2-14 ปี กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 35.2) รองลงมาคือ กิน 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 21.0) และเพียงร้อยละ 6.8 ของเด็กอายุ 2-14 ปี ไม่กินปลาทอด (ตารางที่ 3.2) โดยกลุ่มอายุ 2-5 ปี และ 6-14 ปี กินปลาทอด 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุดและใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 35.5 และ 35.0 ตามลำดับ) และเด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกิน ปลาทอด 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุดใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 35.1 และ 35.3 ตามลำดับ) ในทิศทางเดียวกัน เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในทุกภาครวมกรุงเทพมหานครกินปลาทอด 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 3.3 และ 3.4)

1.2 กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์

นมรสจืด เป็นแหล่งของโปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินเอ วิตามินบีต่าง ๆ วิตามินดี เป็นต้น—**เด็กอายุ 2-14 ปี ดื่ม 1 ครั้ง/วันในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 30.9)** รองลงมาคือ ดื่ม 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 17.7), ดื่ม 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 14.4), ดื่ม >1 ครั้ง/วัน (ร้อยละ 13.4) และเพียงร้อยละ 9.0 ไม่ดื่มนมรสจืดเลย (ตารางที่ 3.2) โดยกลุ่มอายุ 2-5 ปี และ 6-14 ปี ดื่มนมรสจืด 1 ครั้ง/วันในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 34.2 และ 29.4 ตามลำดับ) เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาล ดื่มนมรสจืด 1 ครั้ง/วันในสัดส่วนที่สูงที่สุดและใกล้เคียงกันมาก (ร้อยละ 30.8 และ 30.9 ตามลำดับ) อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในภาคใต้ดื่มนมรสจืด 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 23.5) แตกต่างจากภาคอื่นและกรุงเทพมหานครที่ดื่มนมรสจืด 1 ครั้ง/วันในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 24.8-39.5) (ตารางที่ 3.3 และ 3.4)

กรมอนามัยแนะนำให้เด็กไทยดื่มนมรสจืดทุกวัน ซึ่งจากการสำรวจพบว่า เด็กอายุ 2-14 ปี ดื่มนมรสจืดทุกวัน (ดื่ม 1 ครั้ง/วัน หรือดื่ม >1 ครั้ง/วัน) ร้อยละ 44.3 โดยเด็กที่อาศัยในภาคใต้ดื่มนมรสจืดทุกวัน ต่ำที่สุดเพียงร้อยละ 24.4 รองลงมาได้แก่ ภาคกลางและกรุงเทพมหานคร (ร้อยละ 44.3 เท่ากัน) ภาคเหนือ (ร้อยละ 49.0) และภาคตะวันออกเฉียงเหนือสูงที่สุด (ร้อยละ 54.5)

นอกจากนี้พบว่า เด็กไทยดื่มนมรสจืดน้อยลงเมื่ออายุเพิ่มขึ้น กล่าวคือ ร้อยละ 57.2 ของเด็กอายุ 2-5 ปี ดื่มนมรสจืดทุกวัน เมื่อเทียบกับเด็กอายุ 6-14 ปีที่ดื่มนมรสจืดทุกวันมีเพียง ร้อยละ 38.3

นมรสหวาน นมรสช็อกโกแลต นมรสสตอร์วเบอร์รี่ โยเกิร์ตถ้วยปรุงแต่ง—เด็กและวัยรุ่นควรจำกัดการดื่มนมปรุงแต่งรสที่มีการเติมน้ำตาล⁹ จากการสำรวจพบ เด็กอายุ 2-14 ปี ดื่ม 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 27.8) รองลงมาคือ ดื่ม 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 17.7) และร้อยละ 16.6 ไม่ดื่มเลย (ตารางที่ 3.2) โดยกลุ่มอายุ 2-5 ปี และ 6-14 ปี ดื่มนมรสหวาน นมรสช็อกโกแลต นมรสสตอร์วเบอร์รี่ โยเกิร์ตถ้วยปรุงแต่ง 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 21.7 และ 30.6 ตามลำดับ) ในทิศทางเดียวกัน เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลดื่มนมรสหวาน นมรสช็อกโกแลต นมรสสตอร์วเบอร์รี่ โยเกิร์ตถ้วยปรุงแต่ง 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 27.4 และ 28.1 ตามลำดับ) และเด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในทุกภาครวมกรุงเทพมหานคร ดื่ม 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 3.3 และ 3.4)

นมผง—เด็กอายุ 2-14 ปี ไม่กินนมผงเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 88.4) รองลงมาคือ กิน <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 2.8) (ตารางที่ 3.2) ทั้งกลุ่มอายุ 2-5 ปี และ 6-14 ปี ไม่กินนมผงเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 83.5 และ 90.6 ตามลำดับ) เช่นเดียวกัน เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลไม่กินนมผงเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุดและใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 87.5 และ 89.0 ตามลำดับ) และเด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในทุกภาครวมกรุงเทพมหานคร ไม่กินนมผงเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 3.3 และ 3.4)

1.3 กลุ่มไข่

ข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารตามธงโภชนาการสำหรับเด็กอายุ 2-5 ปี⁶ และ 6-18 ปี⁷ ควรกินไข่เป็นประจำ วันละ 1 ฟอง จากการสำรวจพบว่า

ไข่เจียว ไข่ดาว—เด็กอายุ 2-14 ปี กิน 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 37.8) รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 25.0) และเพียงร้อยละ 1.3 ไม่กินไข่เจียว ไข่ดาว (ตารางที่ 3.2) โดยกลุ่มอายุ 2-5 ปี และ 6-14 ปี กินไข่เจียว ไข่ดาว 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุดและใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 37.9 และ 37.8 ตามลำดับ) เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินไข่เจียว ไข่ดาว 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 36.2 และ 39.1 ตามลำดับ) ในทิศทางเดียวกัน เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในทุกภาครวมกรุงเทพมหานครกิน 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 3.3 และ 3.4)

ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น—เด็กอายุ 2-14 ปี กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 29.2) รองลงมาคือ กิน 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 28.7) และเพียงร้อยละ 5.3 ไม่กินไข่ต้ม ไข่ตุ๋น (ตารางที่ 3.2) โดยกลุ่มอายุ 2-5 ปี กินไข่ต้ม ไข่ตุ๋น 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 32.3) ขณะที่กลุ่มอายุ 6-14 ปี กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 30.3) นอกจากนี้พบ กลุ่มตัวอย่างเด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในเขตเทศบาลกินไข่ต้ม ไข่ตุ๋น 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 28.5) ขณะที่นอกเขตเทศบาลกินไข่ต้ม ไข่ตุ๋น 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 29.8) อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในภาคเหนือ ภาคใต้ และกรุงเทพมหานครกินไข่ต้ม ไข่ตุ๋น 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 37.5, 32.2 และ 25.3 ตามลำดับ) แตกต่างจากภาคกลางและภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่กิน 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 3.3 และ 3.4)

1.4 กลุ่มถั่วและผลิตภัณฑ์

กลุ่มถั่วและผลิตภัณฑ์ เป็นแหล่งของโปรตีนจากพืช มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารสูง¹⁰ โดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แนะนำให้กลุ่มอายุ 6-11 ปี และ 12-18 ปี กินถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์เป็นประจำ 3 ครั้ง/สัปดาห์ หรือวันเว้นวัน⁷ จากการสำรวจถั่วและผลิตภัณฑ์ของกลุ่มตัวอย่างเด็กอายุ 2-14 ปี พบว่า

นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้—เด็กอายุ 2-14 ปี ไม่ดื่มนมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้เลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 40.1) รองลงมาคือ ดื่ม 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 18.7) (ตารางที่ 3.2) สำหรับกลุ่มอายุพบ กลุ่มอายุ 2-5 ปี และ 6-14 ปี ไม่ดื่มนมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้เลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 45.5 และ 37.6 ตามลำดับ) โดยเด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยใน

เขตและนอกเขตเทศบาลไม่ดื่มนมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้เลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 41.7 และ 38.9 ตามลำดับ) อย่างไรก็ตาม พบความถี่ในการดื่มนมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้แตกต่างกันตามภูมิภาคที่อาศัย เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในภาคใต้ดื่มนมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 30.0) แตกต่างจากภาคอื่นและกรุงเทพมหานครที่ไม่ดื่มเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 3.3 และ 3.4)

ถั่วอบกรอบ ถั่วต้ม ถั่วคั่ว—เด็กอายุ 2-14 ปี ไม่กินถั่วอบกรอบ ถั่วต้ม ถั่วคั่วเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 40.3) รองลงมาคือ กิน <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 22.5) (ตารางที่ 3.2) โดยกลุ่มอายุ 2-5 ปี และ 6-14 ปี ไม่กินถั่วอบกรอบ ถั่วต้ม ถั่วคั่วเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 43.1 และ 39.0 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาเขตการปกครอง พบเด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลไม่กินถั่วอบกรอบ ถั่วต้ม ถั่วคั่วเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 42.7 และ 38.4 ตามลำดับ) เป็นที่น่าสังเกตว่า ภูมิภาคที่อาศัยมีอิทธิพลกับการกินอาหารประเภทนี้ จากการสำรวจพบ เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในภาคภาคใต้กินถั่วอบกรอบ ถั่วต้ม ถั่วคั่ว 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 38.1) แตกต่างจากภาคอื่นและกรุงเทพมหานครที่ไม่กินเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 3.3 และ 3.4)

1.5 กลุ่มธัญพืชและแป้ง

กลุ่มธัญพืชและแป้ง เป็นกลุ่มอาหารหลักที่ให้คาร์โบไฮเดรตสูง และเป็นแหล่งพลังงานหลักแก่ร่างกาย ในการสำรวจการบริโภคอาหารกลุ่มนี้ พบว่า

ข้าวสวย—เด็กอายุ 2-14 ปี กิน >1 ครั้ง/วันในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 53.4) รองลงมาคือ กิน 1 ครั้ง/วัน (ร้อยละ 19.0) และเพียงร้อยละ 1.2 ไม่กินข้าวสวย (ตารางที่ 3.2) โดยกลุ่มอายุ 2-5 ปี และ 6-14 ปี กินข้าวสวย >1 ครั้ง/วันในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 51.4 และ 54.4 ตามลำดับ) และกลุ่มตัวอย่างเด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินข้าวสวย >1 ครั้ง/วันในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 55.9 และ 51.6 ตามลำดับ) ในทำนองเดียวกัน เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในทุกภาครวมกรุงเทพมหานครกินข้าวสวย >1 ครั้ง/วันในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 3.3 และ 3.4)

ข้าวเหนียว—เด็กอายุ 2-14 ปี กินข้าวเหนียว 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 25.8) รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 20.3) (ตารางที่ 3.2) โดยกลุ่มอายุ 2-5 ปี และ 6-14 ปี กินข้าวเหนียว 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุดใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 24.3 และ 26.5 ตามลำดับ) โดยเด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินข้าวเหนียว 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 28.4 และ 23.8 ตามลำดับ) ความถี่ในการกินข้าวเหนียวแตกต่างกันตามภูมิภาคที่อาศัย โดยพบเด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือกินข้าวเหนียว >1 ครั้ง/วันในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 33.6) แตกต่างจากภาคเหนือ ภาคกลาง และกรุงเทพมหานคร ที่กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 21.4, 34.8 และ 34.5 ตามลำดับ) ขณะที่ภาคใต้กิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 37.7) (ตารางที่ 3.3 และ 3.4)

ขนมปัง—เด็กอายุ 2-14 ปี กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 28.5) รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 27.5) และร้อยละ 10.8 ไม่กินเลย (ตารางที่ 3.2) โดยกลุ่มอายุ 2-5 ปี และ 6-14 ปี กินขนมปัง

1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุดใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 28.2 และ 28.7 ตามลำดับ) อย่างไรก็ตาม เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในเขตเทศบาลกินขนมปัง 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 30.4) ขณะที่นอกเขตเทศบาลกิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 28.2) เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในภาคใต้กินขนมปัง 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 37.0) ขณะที่ภาคอื่นและกรุงเทพมหานครกิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 29.2-31.8) (ตารางที่ 3.3 และ 3.4)

2. กลุ่มอาหารแปรรูปและอาหารแปรรูปขั้นสูง

อาหารแปรรูป หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่ผลิตโดยอุตสาหกรรมโดยใช้เกลือ น้ำตาล น้ำมัน หรือสารอื่น ๆ ที่เติมลงในอาหาร เพื่อถนอมอาหารหรือทำให้มีรสชาติรับประทานได้ง่ายขึ้น¹¹ ขณะที่อาหารแปรรูปขั้นสูงเป็นอาหารที่ทำมาจากสารสกัดที่ได้จากอาหาร เช่น ไขมัน น้ำมัน แป้ง น้ำตาลที่เติมลงไป และไขมันที่ผ่านกระบวนการไฮโดรจิเนชัน นอกจากนี้ อาจมีสารปรุงแต่งรส สี กลิ่น หรือสารเติมแต่งอาหารอื่นเพื่อให้ผลิตภัณฑ์มีรสชาติอร่อยยิ่งขึ้น¹¹ การกินอาหารแปรรูป โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารแปรรูปขั้นสูงในปริมาณและเป็นประจำเพิ่มความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพหลายปัญหา¹¹⁻¹⁵ ดังนั้น ในหลาย ๆ ประเทศแนะนำให้จำกัดการกินอาหารแปรรูปและแปรรูปขั้นสูง^{16,17} ในการสำรวจความถี่อาหารบริโภค จำแนกอาหารแปรรูปและอาหารแปรรูปขั้นสูงเป็น 5 กลุ่มดังนี้

2.1 กลุ่มอาหารที่มีโซเดียมสูง

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป—เด็กอายุ 2-14 ปี กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 31.5) รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 23.9) (ตารางที่ 3.2) กลุ่มอายุ 2-5 ปี และ 6-14 ปี กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 28.1 และ 33.0 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาเขตการปกครองพบ เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 28.8 และ 33.5 ตามลำดับ) อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในภาคใต้กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 34.7) แตกต่างจากภาคอื่นและกรุงเทพมหานครที่กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 26.3-45.5) (ตารางที่ 3.3 และ 3.4)

โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป ซุปกึ่งสำเร็จรูป—เด็กอายุ 2-14 ปี ไม่กินโจ๊กกึ่งสำเร็จรูป ซุปกึ่งสำเร็จรูปเลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 37.6) รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 21.0) กลุ่มอายุ 2-5 ปี และ 6-14 ปี ไม่กินโจ๊กกึ่งสำเร็จรูป ซุปกึ่งสำเร็จรูปเลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 43.3 และ 35.0 ตามลำดับ) เช่นเดียวกัน เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลไม่กินโจ๊กกึ่งสำเร็จรูป ซุปกึ่งสำเร็จรูปเลยในสัดส่วนที่สูงสุดใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 38.0 และ 37.3 ตามลำดับ) ในทำนองเดียวกัน เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในทุกภาครวมถึงกรุงเทพมหานครไม่กินเลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ตารางที่ 3.3 และ 3.4)

ปลาหมึกเส้น ปลาเส้น เป็นอาหารว่างที่มีโปรตีนสูง แต่มีโซเดียมสูง—จากการสำรวจพบ เด็กอายุ 2-14 ปี ไม่กินปลาหมึกเส้น ปลาเส้นเลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 30.0) รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 24.7) (ตารางที่ 3.2) กลุ่มอายุ 2-5 ปี และ 6-14 ปี ไม่กินปลาหมึกเส้น ปลาเส้นเลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 37.5 และ

26.6 ตามลำดับ) โดยเด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลไม่กินปลาหมึกเส้น ปลาเส้นเลยในสัดส่วนที่สูงสุดใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 30.1 และ 30.0 ตามลำดับ) อย่างไรก็ตาม ความถี่ในการกินปลาหมึกเส้น ปลาเส้นแตกต่างกันตามภูมิภาคที่อาศัย โดยพบเด็กที่อาศัยในภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และกรุงเทพมหานครไม่กินปลาหมึกเส้น ปลาเส้นเลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 44.0, 35.5 และ 35.9 ตามลำดับ) แตกต่างจากภาคกลาง และภาคใต้ที่กิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 26.8 และ 34.3 ตามลำดับ) (ตารางที่ 3.3 และ 3.4)

2.2 กลุ่มอาหารที่มีน้ำตาลสูง

นมเปรี้ยวชนิดดื่ม—เด็กอายุ 2-14 ปี ดื่มนมเปรี้ยวชนิดดื่ม 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 32.4) รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 22.2) (ตารางที่ 3.2) กลุ่มอายุ 2-5 ปี และ 6-14 ปี ดื่มนมเปรี้ยวชนิดดื่ม 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุดและใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 31.5 และ 32.8 ตามลำดับ) และกลุ่มตัวอย่างเด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลดื่มนมเปรี้ยวชนิดดื่ม 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 31.1 และ 33.4 ตามลำดับ) เช่นเดียวกัน เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในทุกภาครวมกรุงเทพมหานคร ดื่มนมเปรี้ยวชนิดดื่ม 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุด (ตารางที่ 3.3 และ 3.4)

น้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มสำเร็จรูป—เด็กอายุ 2-14 ปี ดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มสำเร็จรูป 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 26.8) รองลงมาคือ ดื่ม 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 22.1) และร้อยละ 12.5 ไม่ดื่มเลย (ตารางที่ 3.2) โดยกลุ่มอายุ 2-5 ปี ไม่ดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มสำเร็จรูปเลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 23.6) ขณะที่กลุ่มอายุ 6-14 ปี ดื่ม 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 29.0) เด็กที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มสำเร็จรูป 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุดใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 26.9 และ 26.7 ตามลำดับ) แต่เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในภาคใต้ ดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มสำเร็จรูป 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 33.2) แตกต่างจากภาคอื่น และกรุงเทพมหานครที่ดื่ม 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 24.2-31.9) (ตารางที่ 3.3 และ 3.4) **โดยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบมีการดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มสำเร็จรูปทุกวัน (1 ครั้ง/วัน หรือ >1 ครั้ง/วัน) สูงที่สุด (ร้อยละ 15.1)** รองลงมาได้แก่ กรุงเทพมหานคร (ร้อยละ 13.2) ภาคกลาง (ร้อยละ 12.5) ภาคเหนือ (ร้อยละ 6.6) และภาคใต้ ต่ำที่สุด (ร้อยละ 1.1)

น้ำผลไม้/น้ำผัก—เด็กอายุ 2-14 ปี ไม่ดื่มน้ำผลไม้/น้ำผักเลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 32.9) รองลงมาคือ ดื่ม 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 22.6) และดื่ม <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 18.5) (ตารางที่ 3.2) โดยกลุ่มอายุ 2-5 ปี และ 6-14 ปี ไม่ดื่มน้ำผลไม้/น้ำผักเลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 36.9 และ 31.1 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการบริโภคพบ เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลไม่ดื่มน้ำผลไม้/น้ำผักเลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 31.1 และ 34.4 ตามลำดับ) สำหรับภูมิภาคที่อาศัยพบ เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในภาคใต้ดื่มน้ำผลไม้/น้ำผัก 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 33.2) แตกต่างจากภาคอื่นและกรุงเทพมหานครที่ไม่ดื่มเลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 29.1-40.5) (ตารางที่ 3.3 และ 3.4)

ลูกอม ช็อกโกแลต—เด็กอายุ 2-14 ปี กินลูกอม ช็อกโกแลต 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 27.7) รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 25.5) และร้อยละ 14.2 ไม่กินเลย (ตารางที่ 3.2) โดยกลุ่มอายุ 2-5 ปี และ 6-14 ปี กินลูกอม ช็อกโกแลต 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 26.1 และ 28.4 ตามลำดับ) เช่นกัน เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินลูกอม ช็อกโกแลต 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุดใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 27.2 และ 28.0 ตามลำดับ) อย่างไรก็ตาม ความถี่ในการกินลูกอม ช็อกโกแลตแตกต่างกันตามภูมิภาคที่อาศัย โดยเด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในภาคใต้กินลูกอม ช็อกโกแลต 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 40.8) แตกต่างจากภาคอื่นและกรุงเทพมหานครที่กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 24.9-30.2) (ตารางที่ 3.3 และ 3.4)

ขนมหวานไม่ใส่น้ำตาล เช่น น้ำแข็งไส—เด็กอายุ 2-14 ปี ไม่กินขนมหวานไม่ใส่น้ำตาลเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 31.2) รองลงมาคือ กิน <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 24.7) (ตารางที่ 3.2) โดยกลุ่มอายุ 2-5 ปี และกลุ่มอายุ 6-14 ปี ไม่กินขนมหวานไม่ใส่น้ำตาลเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 38.0 และ 28.1 ตามลำดับ) เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลไม่กินขนมหวานไม่ใส่น้ำตาลเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุดและใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 32.3 และ 30.3 ตามลำดับ) อย่างไรก็ตาม เด็กที่อาศัยในภาคใต้กินขนมหวานไม่ใส่น้ำตาล <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 33.6) แตกต่างจากภาคอื่นและกรุงเทพมหานครที่ไม่กินเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 26.9-43.6) (ตารางที่ 3.3 และ 3.4)

ผลไม้กระป๋อง—เด็กอายุ 2-14 ปี ไม่กินผลไม้กระป๋องในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 65.9) (ตารางที่ 3.2) กลุ่มอายุ 2-5 ปี และ 6-14 ปี ไม่กินผลไม้กระป๋องเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 74.4 และ 62.1 ตามลำดับ) เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลไม่กินผลไม้กระป๋องเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุดและใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 64.6 และ 66.9 ตามลำดับ) ในทิศทางเดียวกัน เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในทุกภาครวมกรุงเทพมหานคร ไม่กินเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 3.3 และ 3.4)

ผลไม้แห้ง เช่น ลูกเกด ลูกพรุน ลูกท้อ พุทรา มะม่วง—เช่นเดียวกับผลไม้กระป๋อง เด็กอายุ 2-14 ปี ไม่กินผลไม้แห้งเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 64.2) (ตารางที่ 3.2) กลุ่มอายุ 2-5 ปี และ 6-14 ปี ไม่กินผลไม้แห้งเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 72.1 และ 60.5 ตามลำดับ) เช่นเดียวกัน เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลไม่กินผลไม้แห้งเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 62.6 และ 65.4 ตามลำดับ) และเด็กที่อาศัยในทุกภาครวมกรุงเทพมหานครไม่กินผลไม้แห้งเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 3.3 และ 3.4)

2.3 กลุ่มอาหารที่มีไขมัน และ/หรือแป้ง/น้ำตาลสูง

คุกกี้ ขนมปังสอดไส้ ขนมเค้ก พาย—เด็กอายุ 2-14 ปี กิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 29.9) (ตารางที่ 3.2) โดยกลุ่มอายุ 2-5 ปี และ 6-14 ปี กินคุกกี้ ขนมปังสอดไส้ ขนมเค้ก พาย 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 26.9 และ 31.3 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาเขตการปกครองพบ เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินคุกกี้ ขนมปังสอดไส้ ขนมเค้ก พาย 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุดและใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 29.7 และ 30.1 ตามลำดับ) สำหรับภูมิภาคที่อาศัยพบ เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

และกรุงเทพมหานครกึ่งคืนก็ ขนบปึงสอด้ไส้ ขนบเค็ก พาย 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัปดาห์ที่สูงสุด (ร้อยละ 26.9 และ 25.9 ตามลำดับ) แตกต่างจากภาคอื่นที่กิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัปดาห์ที่สูงสุด (ร้อยละ 28.9-41.1) (ตารางที่ 3.3 และ 3.4)

ไอศกรีม—เด็กอายุ 2-14 ปี กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัปดาห์ที่สูงสุด (ร้อยละ 31.2) รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 29.3) และร้อยละ 5.6 ไม่กินไอศกรีมเลย (ตารางที่ 3.2) โดยกลุ่มอายุ 2-5 ปี และ 6-14 ปี กินไอศกรีม 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัปดาห์ที่สูงสุด (ร้อยละ 31.6 และ 31.0 ตามลำดับ) ในทำนองเดียวกัน เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินไอศกรีม 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัปดาห์ที่สูงสุด (ร้อยละ 31.7 และ 30.7 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ เด็กที่อาศัยในภาคใต้กินไอศกรีม 1-3 ครั้ง/เดือนในสัปดาห์ที่สูงสุด (ร้อยละ 41.2) แตกต่างจากภาคอื่นและกรุงเทพมหานครที่กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัปดาห์ที่สูงสุด (ร้อยละ 31.4-34.6) (ตารางที่ 3.3 และ 3.4)

ขนมหวานใส่กะทิ เช่น ลอดช่อง—เด็กอายุ 2-14 ปี ไม่กินขนมหวานใส่กะทิเลยในสัปดาห์ที่สูงสุด (ร้อยละ 37.1) รองลงมาคือ กิน <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 24.6) (ตารางที่ 3.2) กลุ่มอายุ 2-5 ปี และ 6-14 ปี ไม่กินขนมหวานใส่กะทิเลยในสัปดาห์ที่สูงสุด (ร้อยละ 45.2 และ 33.4 ตามลำดับ) ในทำนองเดียวกัน เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลไม่กินขนมหวานใส่กะทิเลยในสัปดาห์ที่สูงสุด (ร้อยละ 40.2 และ 34.8 ตามลำดับ) ความถี่ในการกินขนมหวานใส่กะทิแตกต่างตามภูมิภาคที่อาศัย โดยอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในภาคใต้กินขนมหวานใส่กะทิ <1 ครั้ง/เดือนในสัปดาห์ที่สูงสุด (ร้อยละ 35.9) แตกต่างจากภาคอื่นและกรุงเทพมหานครที่ไม่กินเลยในสัปดาห์ที่สูงสุด (ร้อยละ 37.0-50.5) (ตารางที่ 3.3 และ 3.4)

2.4 กลุ่มอาหารที่มีไขมัน โซเดียม และ/หรือแป้งสูง

ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด ฯลฯ—เด็กอายุ 2-14 ปี กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัปดาห์ที่สูงสุด (ร้อยละ 34.6) รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 24.2) และเพียงร้อยละ 6.8 ไม่กินเลย (ตารางที่ 3.2) กลุ่มอายุ 2-5 ปี และ 6-14 ปี กินลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด ฯลฯ 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัปดาห์ที่สูงสุด (ร้อยละ 32.4 และ 35.6 ตามลำดับ) และเด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด ฯลฯ 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัปดาห์ที่สูงสุดเท่ากัน (ร้อยละ 34.6 และ 34.6 ตามลำดับ) เช่นกัน เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในทุกภาครวมกรุงเทพมหานคร กินลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด ฯลฯ 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัปดาห์ที่สูงสุด (ตารางที่ 3.3 และ 3.4)

ลูกชิ้น ไส้กรอกปิ้ง นึ่ง ฯลฯ—เด็กอายุ 2-14 ปี กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัปดาห์ที่สูงสุด (ร้อยละ 30.7) รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 26.7) (ตารางที่ 3.2) กลุ่มอายุ 2-5 ปี และ 6-14 ปี กินลูกชิ้น ไส้กรอกปิ้ง นึ่ง ฯลฯ 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัปดาห์ที่สูงสุด (ร้อยละ 28.7 และ 31.7 ตามลำดับ) และเด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินลูกชิ้น ไส้กรอกปิ้ง นึ่ง ฯลฯ 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัปดาห์ที่สูงสุดและใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 30.2 และ 31.1 ตามลำดับ) ในทิศทางเดียวกัน เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในทุกภาครวมกรุงเทพมหานครกินลูกชิ้น ไส้กรอกปิ้ง นึ่ง ฯลฯ 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัปดาห์ที่สูงสุด (ตารางที่ 3.3 และ 3.4)

พิชชา ลาซานญา สปาเกตตี แฮมเบอร์เกอร์—เด็กอายุ 2-14 ปี ไม่กินพิชชา ลาซานญา สปาเกตตี แฮมเบอร์เกอร์เลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 29.4) รองลงมาคือ กิน <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 27.0) และกิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 24.8) (ตารางที่ 3.2) โดยกลุ่มอายุ 2-5 ปี ไม่กินพิชชา ลาซานญา สปาเกตตี แฮมเบอร์เกอร์เลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 35.4) ขณะที่กลุ่มอายุ 6-14 ปี กิน <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 28.7) เมื่อพิจารณาเขตการปกครองพบ เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในเขตเทศบาลกินพิชชา ลาซานญา สปาเกตตี แฮมเบอร์เกอร์ <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 27.3) ขณะที่นอกเขตเทศบาลไม่กินเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 32.2) อย่างไรก็ตาม พบความแตกต่างของความถี่ในการกินอาหารประเภทนี้ตามภูมิภาคที่อาศัย เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือไม่กินพิชชา ลาซานญา สปาเกตตี แฮมเบอร์เกอร์เลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 46.7 และ 31.4 ตามลำดับ) ภาคกลางและกรุงเทพมหานครที่กิน <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 28.7 และ 28.0 ตามลำดับ) ขณะที่ภาคใต้กิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 35.5) (ตารางที่ 3.3 และ 3.4)

มันฝรั่งทอด (เฟรนช์ฟรายส์)—เด็กอายุ 2-14 ปี กิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 30.7) รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 24.4) และร้อยละ 13.3 ไม่กินมันฝรั่งทอดเลย (ตารางที่ 3.2) โดยกลุ่มอายุ 2-5 ปี และ 6-14 ปี กินมันฝรั่งทอด 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 28.5 และ 31.7 ตามลำดับ) และเด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินมันฝรั่งทอด 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 32.0 และ 29.7 ตามลำดับ) ความถี่ในการกินมันฝรั่งทอดแตกต่างตามภูมิภาคที่อาศัย โดยพบเด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในภาคเหนือไม่กินมันฝรั่งทอดเลย (ร้อยละ 27.7) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้ และกรุงเทพมหานครกิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 26.5, 47.4 และ 28.2 ตามลำดับ) ขณะที่ภาคกลางกิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 28.5) ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 3.3 และ 3.4)

ขนมกรุบกรอบ เช่น มันฝรั่งแผ่นทอด ข้าวเกรียบกุ้ง—เด็กอายุ 2-14 ปี กินขนมกรุบกรอบ 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 29.1) รองลงมาคือ กิน 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 22.2) และเพียงร้อยละ 5.4 ไม่กินเลย (ตารางที่ 3.2) โดยกลุ่มอายุ 2-5 ปี และ 6-14 ปี กินขนมกรุบกรอบ 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุดและใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 27.5 และ 29.8 ตามลำดับ) เช่นกัน เด็กที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินขนมกรุบกรอบ 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุดและใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 28.8 และ 29.4 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในภาคใต้กินขนมกรุบกรอบ 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 36.6) ภาคเหนือ ภาคกลาง และ กรุงเทพมหานครกิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 28.5-34.4) ขณะที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือกิน 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์ และกินทุกวัน (1 ครั้ง/วัน หรือ >1 ครั้ง/วัน) สูงที่สุด (ร้อยละ 26.5 และ 27.1 ตามลำดับ) (ตารางที่ 3.3 และ 3.4)

ชาลาเปา ขนมจีบ—เด็กอายุ 2-14 ปี กินชาลาเปา ขนมจีบ 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 29.3) รองลงมาคือ ไม่กินชาลาเปา ขนมจีบเลย (ร้อยละ 25.8) (ตารางที่ 3.2) โดยกลุ่มอายุ 2-5 ปี ไม่กินชาลาเปา ขนมจีบเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 32.8) ขณะที่กลุ่มอายุ 6-14 ปี กิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 29.8) สำหรับเด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินชาลาเปา ขนมจีบ 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่

สูงสุดและใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 29.9 และ 28.8 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือไม่กินซาลาเปา ขนมจีบเลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 33.6) แตกต่างจากภาคอื่น และกรุงเทพมหานครที่กิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 28.8-32.6) (ตารางที่ 3.3 และ 3.4)

2.5 กลุ่มอาหารที่มีคาเฟอีน ไขมัน และน้ำตาลสูง

ชาชง โกโก้—เด็กอายุ 2-14 ปี ไม่ดื่มชาชง โกโก้เลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 31.4) รองลงมาคือ ดื่ม 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 22.0) (ตารางที่ 3.2) กลุ่มอายุ 2-5 ปี ไม่ดื่มชาชง โกโก้เลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 52.2) ขณะที่กลุ่มอายุ 6-14 ปี ดื่ม 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 26.4) เมื่อพิจารณาเขตการปกครอง พบ เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลไม่ดื่มชาชง โกโก้เลยในสัดส่วนที่สูงสุดใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 31.8 และ 31.2 ตามลำดับ) สำหรับภูมิภาคที่อาศัยพบ เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในภาคใต้ดื่มชาชง โกโก้ 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 34.2) แตกต่างจากภาคอื่นและกรุงเทพมหานครที่ไม่ดื่มเลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ตารางที่ 3.3 และ 3.4)

3. กลุ่มอาหารอื่น ๆ

3.1 อาหารจานเดียวและอาหารประเภทเส้น

อาหารจานเดียวและอาหารประเภทเส้น เป็นอาหารปรุงสำเร็จที่มีองค์ประกอบหลักจากข้าวหรือผลิตภัณฑ์จากข้าวแบ่ง เนื้อสัตว์ และ/หรือผักที่จัดเสิร์ฟในจานเดียว ในปริมาณที่ทำให้อิ่มใน 1 มื้อ โดยทั่วไปมักเป็นอาหารที่เน้นความสะดวก รวดเร็ว เหมาะในเวลาเร่งด่วน อย่างไรก็ตาม อาหารจานเดียวและอาหารประเภทเส้นบางเมนูอาจมีไขมัน โซเดียม และพลังงานสูง อันเนื่องจากการปรุงรสที่มากเกินไป หรือวิธีการปรุงประกอบที่ใช้น้ำมันในปริมาณมาก

ข้าวต้มเครื่อง (หมู ไก่ กุ้ง ฯลฯ), โจ๊ก—เด็กอายุ 2-14 ปี กิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 29.8) (ตารางที่ 3.2) โดยกลุ่มอายุ 2-5 ปี กินข้าวต้มเครื่อง โจ๊ก 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 28.2) ขณะที่กลุ่มอายุ 6-14 ปี กิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 31.6) และเด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินข้าวต้มเครื่อง โจ๊ก 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุดและใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 29.9 และ 29.8 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้ และกรุงเทพมหานครกินข้าวต้มเครื่อง โจ๊ก 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 25.2-38.8) ขณะที่ภาคกลางกิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 30.1) (ตารางที่ 3.3 และ 3.4)

ข้าวมันไก่, ข้าวหมูแดง, ข้าวหน้าเป็ด, ข้าวขาหมู, ข้าวผัด เป็นอาหารจานเดียวที่ให้พลังงานเฉลี่ยสูง (ประมาณ 500-700 กิโลแคลอรีต่อจาน) โดยให้สารอาหารหลัก เช่น คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีนเป็นหลัก นอกจากนี้อาจได้รับโซเดียมและน้ำตาลเพิ่มจากน้ำราดหรือน้ำจิ้ม—**เด็กอายุ 2-14 ปี กินอาหารประเภทนี้ 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 32.2)** รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 31.2) (ตารางที่ 3.2) กลุ่มอายุ 2-5 ปี และ 6-14 ปี กินข้าวมันไก่, ข้าวหมูแดง, ข้าวหน้าเป็ด, ข้าวขาหมู, ข้าวผัด 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด

(ร้อยละ 29.6 และ 33.4 ตามลำดับ) เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในเขตเทศบาลกิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 32.9) แตกต่างจากนอกเขตเทศบาลที่กิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 33.1) เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในภาคใต้กินข้าวมันไก่, ข้าวหมูแดง, ข้าวหน้าเป็ด, ข้าวขาหมู, ข้าวผัด 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 43.6) แตกต่างจากภาคอื่นและกรุงเทพมหานครที่กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 32.1-35.6) (ตารางที่ 3.3 และ 3.4)

กวยเตี๋ยวน้ำ—เด็กอายุ 2-14 ปี กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 37.9) รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 29.4) (ตารางที่ 3.2) โดยกลุ่มอายุ 2-5 ปี และ 6-14 ปี กินกวยเตี๋ยวน้ำ 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 36.0 และ 38.7 ตามลำดับ) เช่นกัน เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินกวยเตี๋ยวน้ำ 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 37.5 และ 38.1 ตามลำดับ) สำหรับภูมิภาคที่อาศัยพบ เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในภาคใต้กินกวยเตี๋ยวน้ำ 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 46.5) แตกต่างจากภาคอื่นและกรุงเทพมหานครที่กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 37.4-45.4) (ตารางที่ 3.3 และ 3.4)

กวยเตี๋ยวมัด ผัดซีอิ๊ว กวยเตี๋ยวแห้ง—เด็กอายุ 2-14 ปี กิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 28.1) รองลงมาคือ ไม่กินเลย (ร้อยละ 23.2) และกิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 23.1) ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน (ตารางที่ 3.2) โดยกลุ่มอายุ 2-5 ปี ไม่กินเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 29.4) และ 6-14 ปี กินกวยเตี๋ยวมัด ผัดซีอิ๊ว กวยเตี๋ยวแห้ง 1-3 ครั้ง/เดือน ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 28.5) เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินกวยเตี๋ยวมัด ผัดซีอิ๊ว กวยเตี๋ยวแห้ง 1-3 ครั้ง/เดือน ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 27.4 และ 28.6 ตามลำดับ) พบความถี่ของการกินอาหารกลุ่มนี้แตกต่างตามภูมิภาคที่อาศัย โดยเด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในภาคใต้กินกวยเตี๋ยวมัด ผัดซีอิ๊ว กวยเตี๋ยวแห้ง 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 40.3) ภาคกลางกิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 27.4) ขณะที่ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และกรุงเทพมหานครไม่กินเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 27.7-32.6) (ตารางที่ 3.3 และ 3.4)

3.2 เครื่องดื่มฟังก์ชันนัล

เครื่องดื่มฟังก์ชันนัล เป็นเครื่องดื่มไม่มีแอลกอฮอล์ที่พัฒนาขึ้นเพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการหรือเติมสารที่ส่งผลบวกต่อสุขภาพสูงกว่าเครื่องดื่มทั่วไป¹⁸ เช่น การฟื้นฟูพลังงานที่สูญเสียไป การเพิ่มประสิทธิภาพในการออกกำลังกาย การป้องกันอาการปวดข้อ การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและระบบย่อยอาหาร การสร้างความรู้สึกร่มเย็นและช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น เป็นต้น อย่างไรก็ตาม เครื่องดื่มกลุ่มนี้บางชนิดอาจเป็นสาเหตุของบางโรค เนื่องจากมีปริมาณน้ำตาล สารให้ความหวาน และส่วนประกอบอื่นในปริมาณสูง เป็นต้น¹⁹ และในการสำรวจการบริโภคเครื่องดื่มฟังก์ชันนัลในเด็กอายุ 2-14 ปี ได้สอบถามถึงความคิดเห็นในการดื่มเครื่องดื่มผสมวิตามินและแร่ธาตุ เช่น วิตามินซี วิตามินบีรวม โดยพบว่า **เด็กอายุ 2-14 ปี ไม่กินเครื่องดื่มผสมวิตามินและแร่ธาตุเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 61.6)** (ตารางที่ 3.2) โดยกลุ่มอายุ 2-5 ปี และ 6-14 ปี ไม่กินเครื่องดื่มผสมวิตามินและแร่ธาตุเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 69.6 และ 57.9 ตามลำดับ) เช่นกัน เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลไม่กินเลยในสัดส่วน

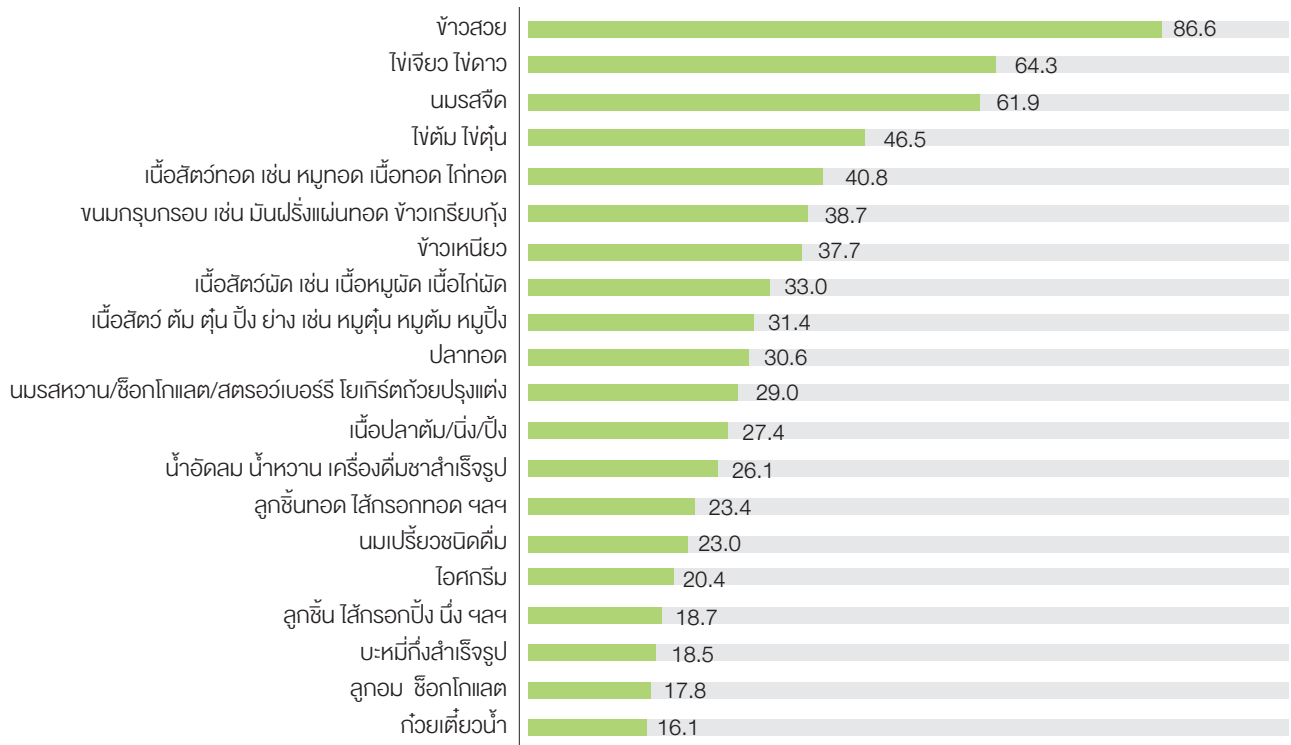
ที่สูงสุดและใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 60.2 และ 62.7 ตามลำดับ) และพบว่า เด็กอายุ 2-14 ปี ที่อาศัยในทุกภาครวมถึง กรุงเทพมหานครไม่กินเครื่องดื่มผสมวิตามินและแร่ธาตุเลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 57.6-66.5) (ตารางที่ 3.3 และ 3.4)

ประเภทอาหารที่เด็กอายุ 2-14 ปี กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง

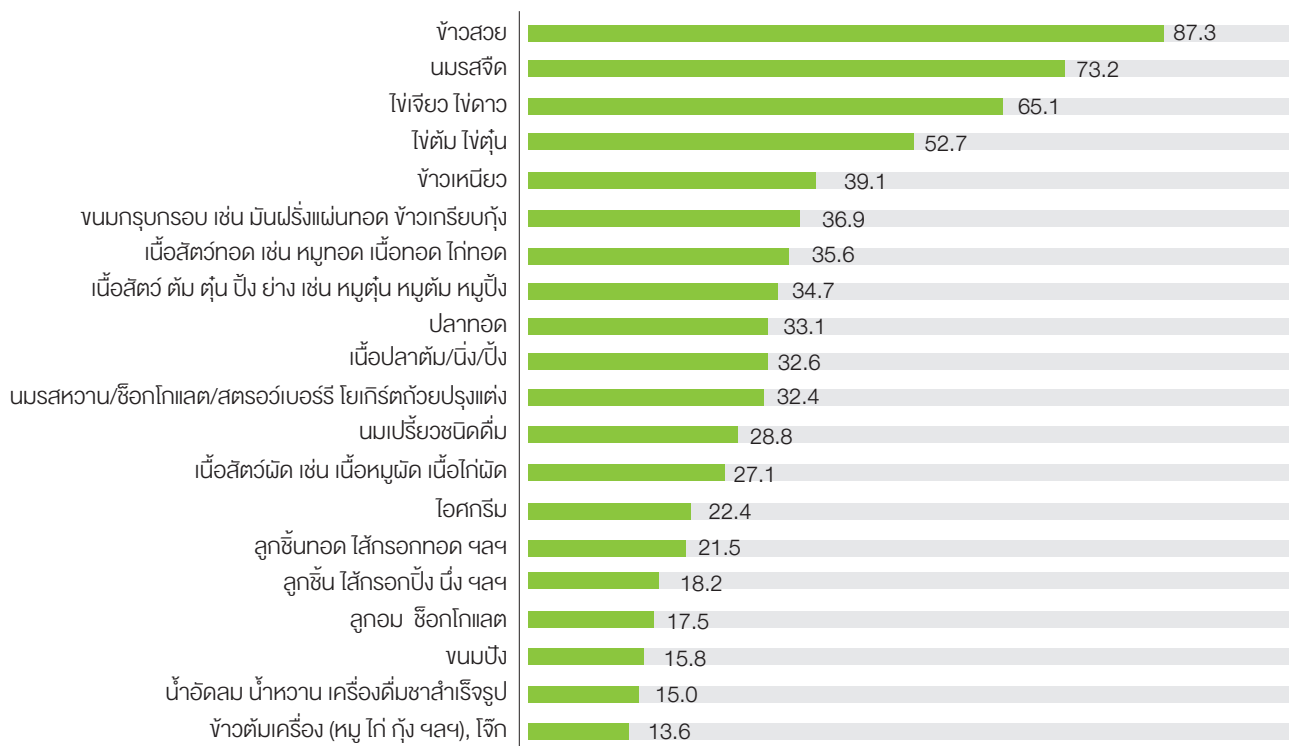
ประเภทอาหารที่เด็กอายุ 2-14 ปี กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) ได้แก่ ข้าวสวย ไข่เจียว ไข่ดาว นมรสจืด ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น เนื้อสัตว์ทอด ขนมกรุบกรอบ และข้าวเหนียว เมื่อเปรียบเทียบประเภทอาหารที่เด็กกินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง ระหว่างเด็กเล็ก (2-5 ปี) และเด็กโต (6-14 ปี) ส่วนใหญ่ใกล้เคียงกัน ความแตกต่างที่น่าสนใจ เช่น เด็กอายุ 2-5 ปี ดื่มนมรสจืดเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง ร้อยละ 73.2 ส่วนเด็กอายุ 6-14 ปี ดื่มเพียงร้อยละ 56.8 และเด็กอายุ 6-14 ปี มีสัดส่วนของการกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์ทอด น้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มสำเร็จรูป และขนมปังสำเร็จรูป สูงกว่าเด็กอายุ 2-5 ปี คือ เนื้อสัตว์ทอด (ร้อยละ 43.3 และร้อยละ 35.6) น้ำอัดลม น้ำหวาน (ร้อยละ 31.2 และร้อยละ 15.0) และขนมปังสำเร็จรูป (ร้อยละ 23.1 และร้อยละ 8.6) ตามลำดับ (รูปที่ 3.1-3.3)

เมื่อพิจารณาตามภูมิภาค พบว่าประเภทอาหารที่เด็กอายุ 2-14 ปี ในทุกภูมิภาค กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง ได้แก่ ข้าวสวย ไข่เจียว ไข่ดาว และนมรสจืด ส่วนประเภทอาหารที่มีความแตกต่างกัน ซึ่งอาจเป็นผลมาจากทำเลที่ตั้ง หรือวัฒนธรรมของท้องถิ่นนั้น ๆ เช่น เด็กในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคเหนือ กินข้าวเหนียวเป็นประจำหรือบ่อยครั้งสูงกว่าภาคอื่น ๆ หรือเด็กในภาคใต้ กินปลาทอด กุ้ง หอย ปู ปลาหมึกเป็นประจำหรือบ่อยครั้งสูงกว่าภาคอื่น ๆ (รูปที่ 3.4-3.8)

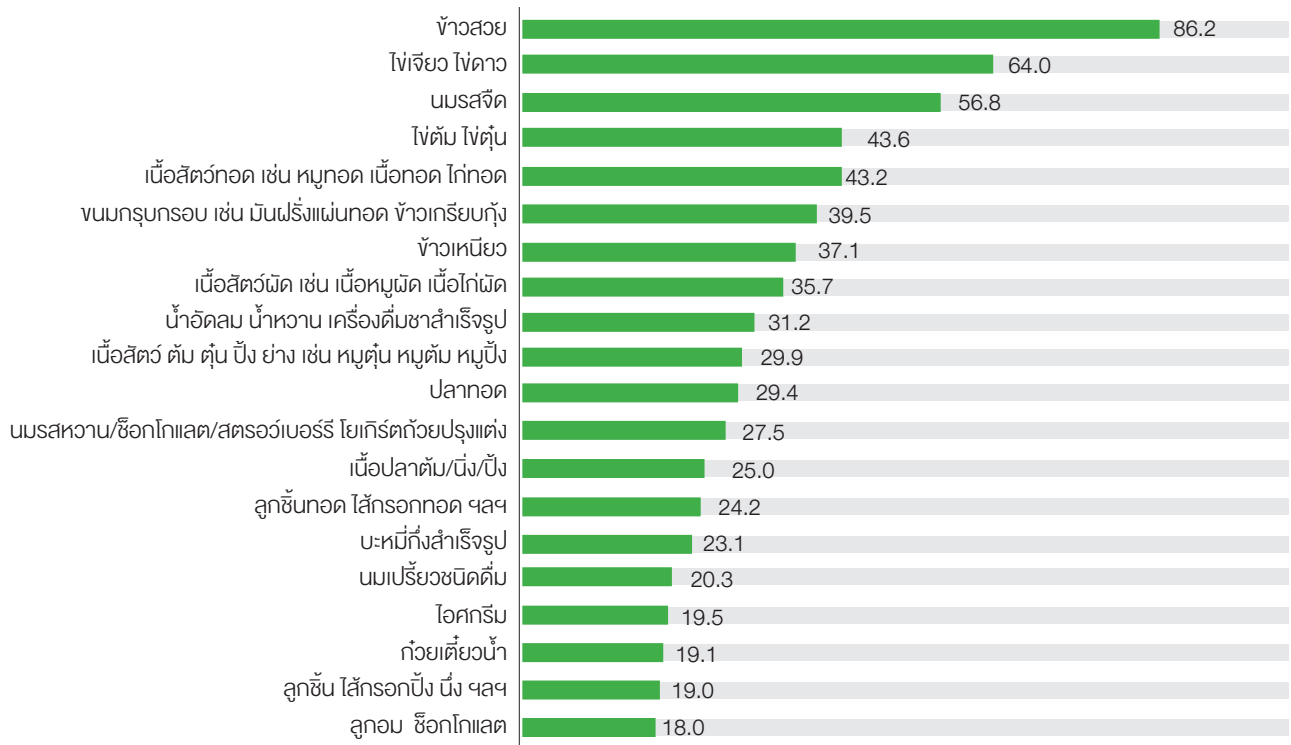
รูปที่ 3.1 ประเภทอาหารที่เด็ก 2-14 ปี กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์)
20 อันดับแรก



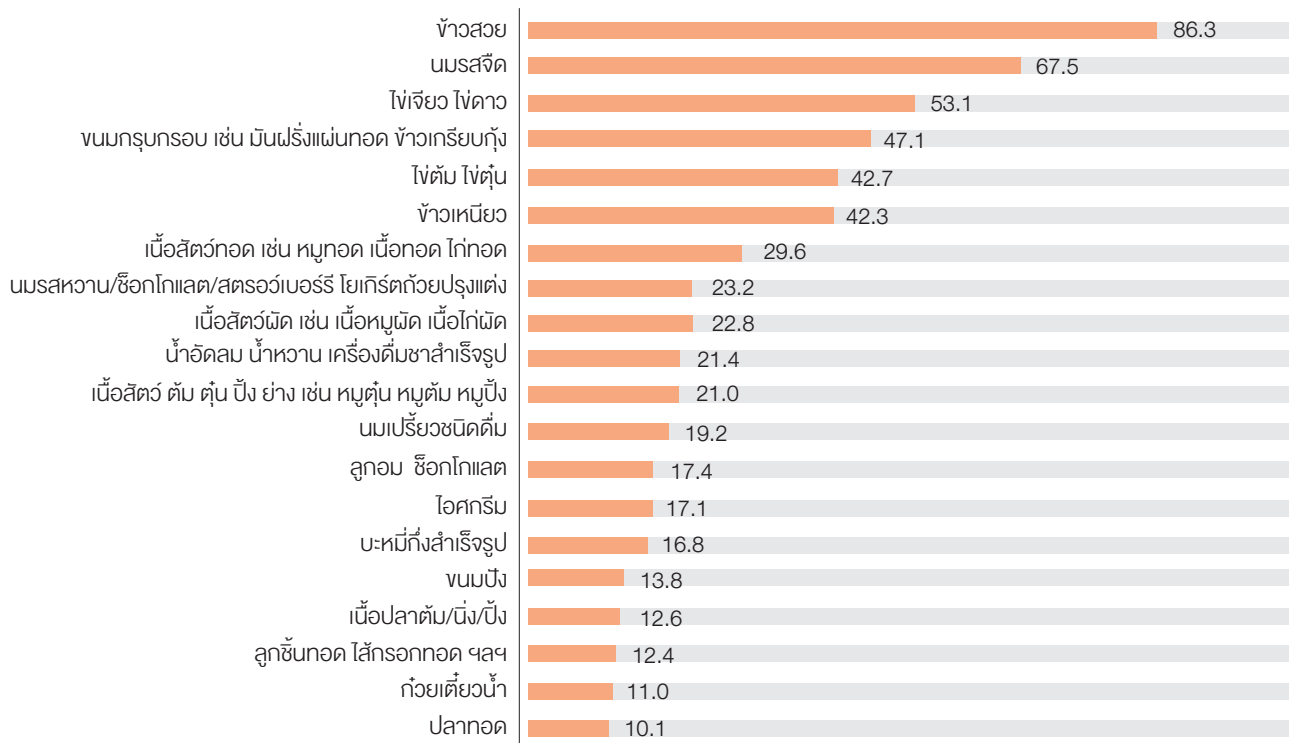
รูปที่ 3.2 ประเภทอาหารที่เด็ก 2-5 ปี กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) 20 อันดับแรก



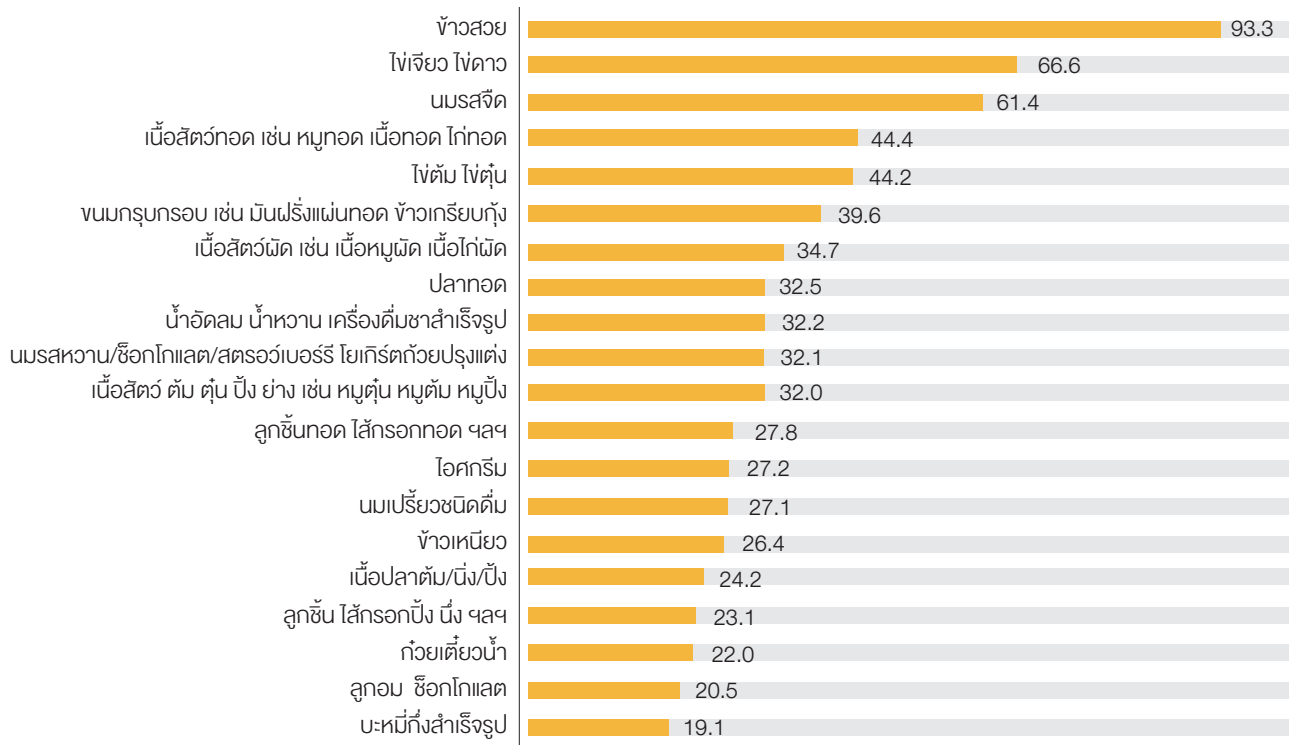
รูปที่ 3.3 ประเภทอาหารที่เด็ก 6-14 ปี กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) 20 อันดับแรก



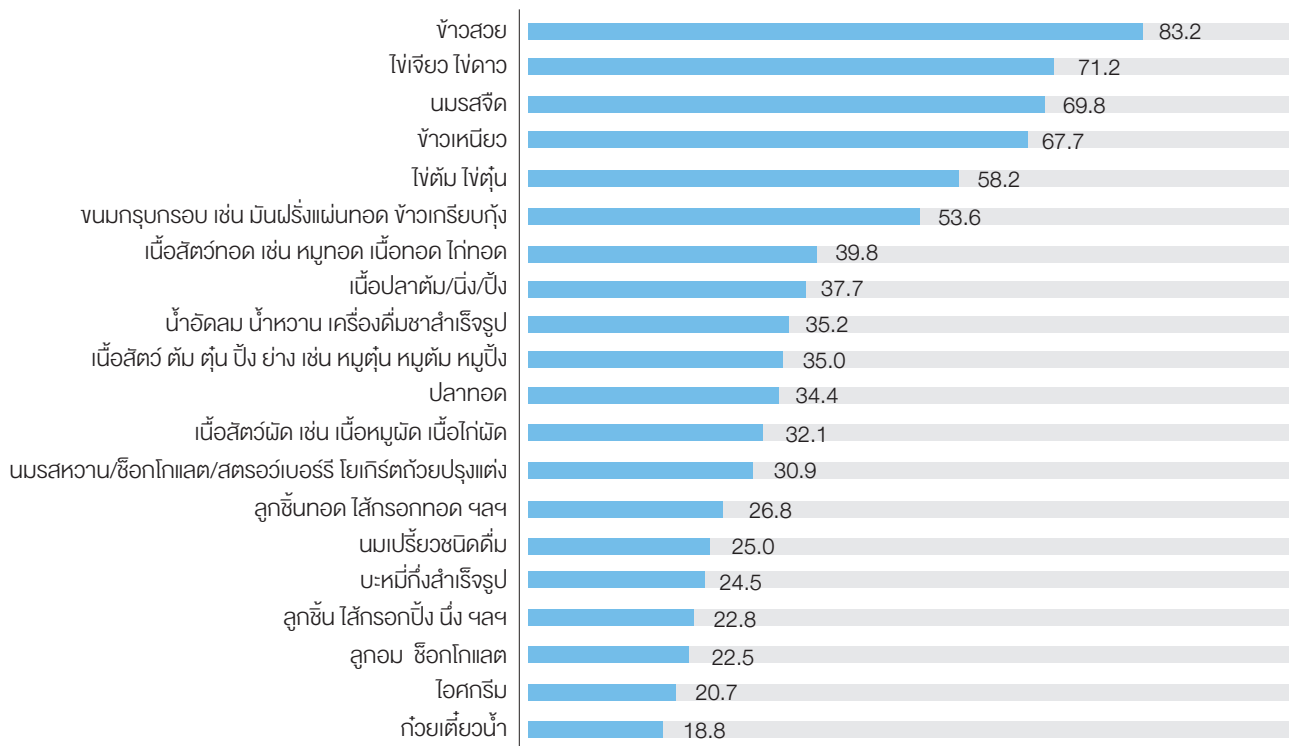
รูปที่ 3.4 ประเภทอาหารที่เด็ก 2-14 ปี ที่อาศัยในภาคเหนือ กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) 20 อันดับแรก



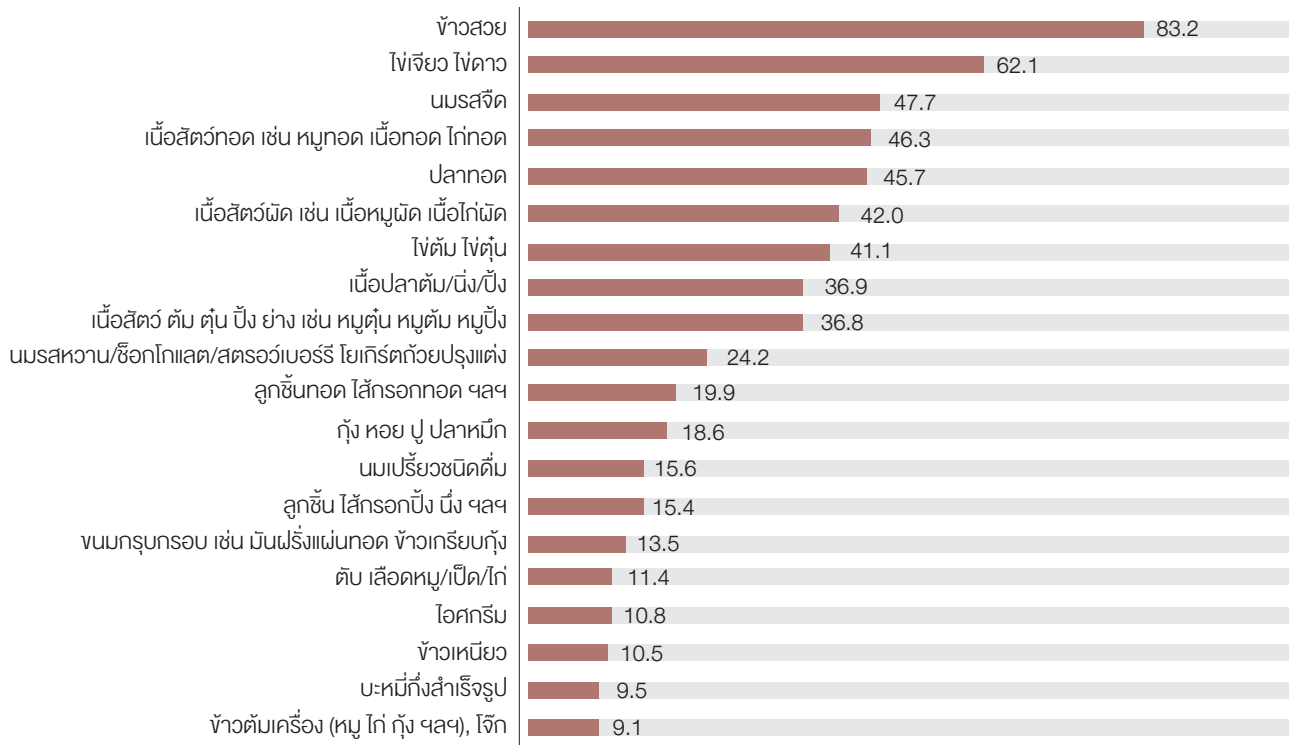
รูปที่ 3.5 ประเภทอาหารที่เด็ก 2-14 ปี ที่อาศัยในภาคกลาง กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง ≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) 20 อันดับแรก



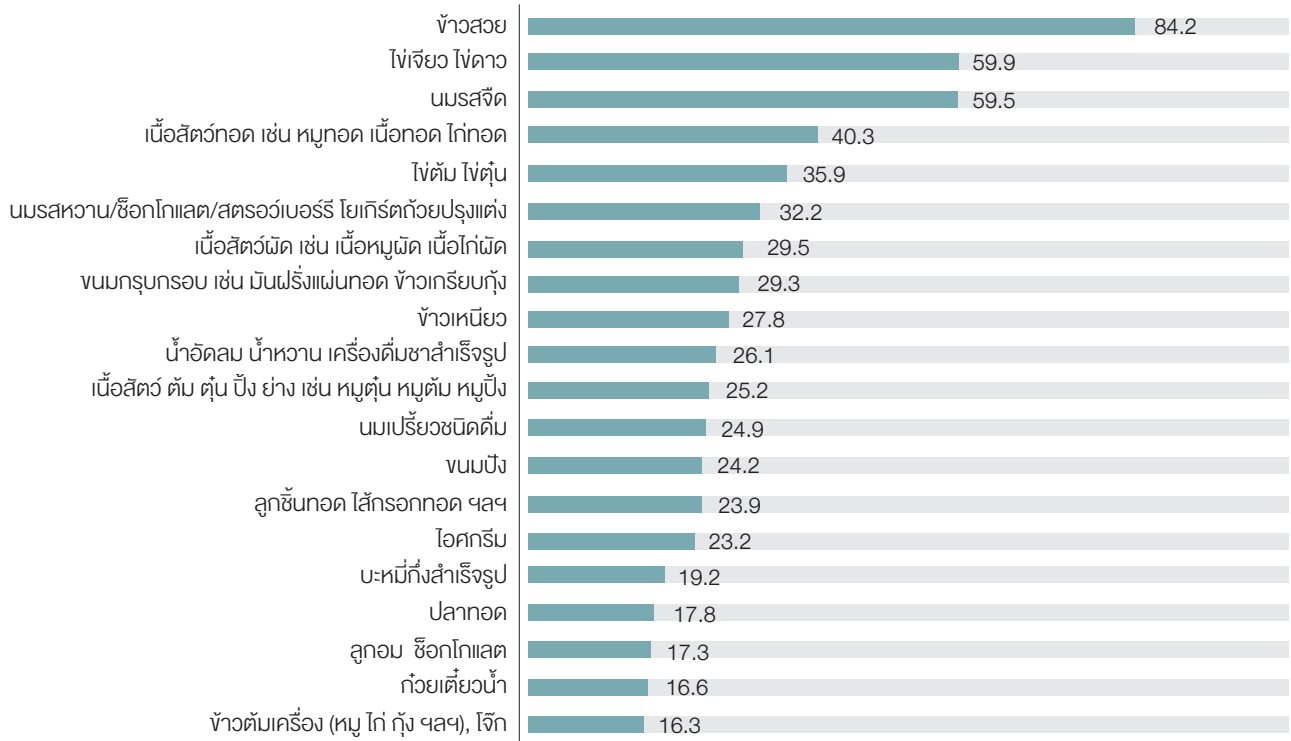
รูปที่ 3.6 ประเภทอาหารที่เด็ก 2-14 ปี ที่อาศัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) 20 อันดับแรก



รูปที่ 3.7 ประเภทอาหารที่เด็ก 2-14 ปี ที่อาศัยในภาคใต้ กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) 20 อันดับแรก



รูปที่ 3.8 ประเภทอาหารที่เด็ก 2-14 ปี ที่อาศัยในกรุงเทพมหานคร กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) 20 อันดับแรก



สรุป

ประเภทอาหารหรือกลุ่มอาหารที่เด็กอายุ 2-14 ปีส่วนใหญ่ กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) ได้แก่ ไข่เจียว ไข่ดาว, นมรสจืด, ข้าวสวย เป็นต้น กินบางครั้ง (1-3 ครั้ง/สัปดาห์ หรือ 1-3 ครั้ง/เดือน) ได้แก่ เนื้อสัตว์ทอด/ผัด/ต้ม ตุ่น ปิ้ง ย่าง, ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น, กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก, ปลาทอด/ต้ม นึ่ง ปิ้ง, ลูกชิ้น ไส้กรอกทอด/ปิ้ง นึ่ง, มันฝรั่งทอด, บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป, น้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มชาสำเร็จรูป, คุกกี้ ขนมปังสอดไส้ ขนมเค้ก พาย, ขนมกรุบกรอบ เป็นต้น และกินนาน ๆ ครั้ง หรือไม่กินเลย (<1 ครั้ง/เดือน หรือไม่กินเลย) ได้แก่ ดับ เลือดหมู/เป็ด/ไก่, ถั่วอบกรอบ ถั่วต้ม ถั่วคั่ว, นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้, พิซซ่า ลาซานญา สปาเกตตี แฮมเบอร์เกอร์, น้ำผลไม้/น้ำผัก, ชาชง โกโก้ เป็นต้น และพบความถี่ของการกินอาหารบางประเภทแตกต่างกันตามเขตการปกครอง (ในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล) เช่น ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น เป็นต้น และภูมิภาคที่อาศัย เช่น เนื้อสัตว์ทอด/ผัด, กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก, ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น, นมรสจืด, นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้, ข้าวเหนียว, ก๋วยเตี๋ยวน้ำ, ก๋วยเตี๋ยวผัด ผัดซีอิ๊ว ก๋วยเตี๋ยวแห้ง, พิซซ่า ลาซานญา สปาเกตตี แฮมเบอร์เกอร์, มันฝรั่งทอด, บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป, น้ำผลไม้/น้ำผัก, ชาชง โกโก้, คุกกี้ ขนมปังสอดไส้ ขนมเค้ก พาย, ขนมกรุบกรอบ เป็นต้น

ตารางที่ 3.2 ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวทการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ 2-14 ปี			อายุ 2-5 ปี			อายุ 6-14 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
1. เนื้อสัตว์ทอด เช่น หมูทอด เนื้อทอด ไก่ทอด															
จำนวนตัวอย่าง	3,516	3,444	6,960	1,046	1,009	2,055	2,470	2,435	4,905	1,790	1,771	3,561	1,726	1,673	3,399
ไม่กินเลย	1.9	1.4	1.6	4.1	2.4	3.2	0.9	0.9	0.9	2.4	1.5	2.0	1.4	1.2	1.3
<1 ครั้ง/เดือน	3.1	4.3	3.7	4.1	5.3	4.7	2.7	3.8	3.2	3.2	5.1	4.1	3.1	3.7	3.4
1-3 ครั้ง/เดือน	12.5	13.8	13.1	15.3	16.0	15.6	11.3	12.7	12.0	11.6	13.1	12.3	13.2	14.3	13.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	40.5	41.1	40.8	39.4	42.2	40.8	41.0	40.5	40.8	42.2	39.0	40.6	39.2	42.7	40.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	31.2	28.3	29.8	28.0	22.5	25.3	32.6	31.0	31.8	29.1	28.5	28.8	32.7	28.2	30.5
1 ครั้ง/วัน	7.6	7.2	7.4	7.3	8.7	8.0	7.7	6.5	7.1	7.9	8.2	8.1	7.3	6.5	6.9
>1 ครั้ง/วัน	3.3	4.0	3.7	1.8	2.9	2.3	4.0	4.5	4.2	3.5	4.8	4.1	3.2	3.4	3.3
2. เนื้อสัตว์ผัด เช่น เนื้อหมูผัด เนื้อไก่ผัด															
จำนวนตัวอย่าง	3,516	3,444	6,960	1,046	1,009	2,055	2,470	2,435	4,905	1,790	1,771	3,561	1,726	1,673	3,399
ไม่กินเลย	6.3	5.4	5.9	10.4	8.7	9.5	4.5	3.9	4.2	6.3	6.8	6.5	6.3	4.4	5.4
<1 ครั้ง/เดือน	5.6	6.0	5.8	7.1	6.8	6.9	4.9	5.6	5.2	5.8	6.1	6.0	5.4	5.9	5.6
1-3 ครั้ง/เดือน	16.2	16.1	16.1	18.1	19.1	18.6	15.3	14.7	15.0	15.8	14.9	15.3	16.4	17.0	16.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	40.1	38.5	39.3	38.4	37.3	37.9	40.8	39.0	39.9	40.2	39.0	39.6	39.9	38.1	39.0
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	24.6	26.5	25.5	20.4	20.0	20.2	26.5	29.5	28.0	23.7	24.4	24.0	25.3	28.1	26.7
1 ครั้ง/วัน	5.1	5.1	5.1	4.6	6.2	5.4	5.3	4.5	4.9	6.1	5.8	5.9	4.4	4.5	4.5
>1 ครั้ง/วัน	2.2	2.5	2.4	1.0	1.9	1.5	2.7	2.8	2.8	2.2	3.1	2.7	2.2	2.1	2.1

ตารางที่ 3.2 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวทการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ 2-14 ปี			อายุ 2-5 ปี			อายุ 6-14 ปี			ในเขตเทศบาล				นอกเขตเทศบาล			
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	รวม
3. เนื้อสัตว์ ต้ม ตุ่น ปิ้งย่าง เช่น หมูต้ม หมูตุ๋น หมูปิ้ง																	
จำนวนตัวอย่าง	3,516	3,444	6,960	1,046	1,009	2,055	2,470	2,435	4,905	1,790	1,771	3,561	1,726	1,673	3,399		
ไม่กินเลย	4.3	4.7	4.5	5.9	6.6	6.2	3.5	3.9	3.7	5.7	5.1	5.4	3.2	4.4	3.8		
<1 ครั้ง/เดือน	6.8	6.9	6.8	6.0	6.5	6.2	7.2	7.0	7.1	7.2	7.9	7.6	6.6	6.0	6.3		
1-3 ครั้ง/เดือน	18.6	18.4	18.5	15.8	13.9	14.9	19.8	20.4	20.1	17.9	17.1	17.5	19.0	19.3	19.2		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	39.0	38.7	38.8	39.1	37.1	38.1	39.0	39.4	39.2	38.6	37.8	38.2	39.3	39.4	39.3		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	23.3	23.9	23.6	24.4	27.5	25.9	22.8	22.3	22.6	21.6	22.8	22.2	24.6	24.8	24.7		
1 ครั้ง/วัน	5.8	5.4	5.6	5.9	5.6	5.7	5.8	5.3	5.6	6.9	6.5	6.7	5.1	4.5	4.8		
>1 ครั้ง/วัน	2.2	2.1	2.2	3.1	2.9	3.0	1.9	1.7	1.8	2.2	2.7	2.5	2.3	1.6	1.9		
4. ต้ม เลือดหมู/เปิดไก่																	
จำนวนตัวอย่าง	3,516	3,444	6,960	1,046	1,009	2,055	2,470	2,435	4,905	1,790	1,771	3,561	1,726	1,673	3,399		
ไม่กินเลย	38.6	39.3	39.0	40.5	39.8	40.1	37.8	39.1	38.4	38.4	40.3	39.4	38.8	38.5	38.7		
<1 ครั้ง/เดือน	14.7	14.9	14.8	13.8	14.6	14.2	15.1	15.1	15.1	16.1	13.8	14.9	13.7	15.8	14.7		
1-3 ครั้ง/เดือน	20.4	17.6	19.0	18.2	16.8	17.5	21.3	18.0	19.7	18.6	18.0	18.3	21.7	17.4	19.6		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	16.8	17.7	17.2	19.0	18.7	18.8	15.8	17.2	16.5	15.6	18.3	16.9	17.6	17.2	17.4		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	7.4	7.8	7.6	7.0	7.0	7.0	7.5	8.2	7.9	8.4	7.3	7.8	6.6	8.2	7.4		
1 ครั้ง/วัน	1.5	2.0	1.8	1.1	3.1	2.1	1.7	1.5	1.6	1.8	1.8	1.8	1.3	2.2	1.7		
>1 ครั้ง/วัน	0.7	0.7	0.7	0.4	0.2	0.3	0.8	0.9	0.9	1.2	0.6	0.9	0.3	0.7	0.5		

ตารางที่ 3.2 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวทการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ 2-14 ปี			อายุ 2-5 ปี			อายุ 6-14 ปี			ในเขตเทศบาล				นอกเขตเทศบาล			
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	รวม
5. กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก																	
จำนวนตัวอย่าง	3,516	3,444	6,960	1,046	1,009	2,055	2,470	2,435	4,905	1,790	1,771	3,561	1,726	1,673	3,399		
ไม่กินเลย	15.0	12.4	13.7	21.8	17.4	19.6	11.9	10.1	11.0	13.9	11.9	12.9	15.8	12.8	14.3		
<1 ครั้ง/เดือน	18.2	18.9	18.5	17.6	17.3	17.5	18.4	19.6	19.0	16.4	16.7	16.8	19.1	20.6	19.8		
1-3 ครั้ง/เดือน	31.3	28.9	30.1	27.4	27.6	27.5	33.1	29.5	31.3	32.1	29.3	30.7	30.8	28.6	29.7		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	25.2	27.8	26.5	23.8	26.6	25.2	25.9	28.3	27.1	25.9	28.8	27.4	24.7	27.0	25.8		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	8.3	9.5	8.9	8.4	9.3	8.9	8.2	9.6	8.9	8.7	10.3	9.5	8.0	8.9	8.4		
1 ครั้ง/วัน	1.5	1.3	1.4	0.9	0.8	0.8	1.8	1.5	1.7	1.8	1.5	1.6	1.3	1.1	1.2		
>1 ครั้ง/วัน	0.5	1.3	0.9	0.0	0.9	0.5	0.7	1.5	1.1	0.7	1.6	1.1	0.3	1.1	0.7		

6. เนื้อปลาต้ม/นึ่ง/ปิ้ง																	
จำนวนตัวอย่าง	3,516	3,444	6,960	1,046	1,009	2,055	2,470	2,435	4,905	1,790	1,771	3,561	1,726	1,673	3,399		
ไม่กินเลย	8.6	7.5	8.1	8.3	7.5	7.9	8.8	7.5	8.2	9.8	7.9	8.9	7.8	7.2	7.5		
<1 ครั้ง/เดือน	8.3	8.4	8.4	7.0	6.5	6.8	8.9	9.3	9.1	9.3	10.6	9.9	7.5	6.7	7.1		
1-3 ครั้ง/เดือน	21.1	20.8	21.0	17.3	18.8	18.0	22.8	21.8	22.3	22.2	21.4	21.8	20.3	20.4	20.4		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	35.2	35.2	35.2	36.1	33.2	34.7	34.8	36.1	35.5	32.8	34.1	33.4	37.0	36.0	36.5		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	18.8	18.9	18.9	22.4	22.8	22.6	17.2	17.1	17.2	17.9	17.2	17.5	19.5	20.3	19.9		
1 ครั้ง/วัน	6.2	7.4	6.8	7.1	9.1	8.1	5.9	6.6	6.2	6.3	7.2	6.8	6.2	7.5	6.8		
>1 ครั้ง/วัน	1.7	1.7	1.7	1.7	2.1	1.9	1.7	1.6	1.6	1.7	1.6	1.7	1.7	1.8	1.8		

ตารางที่ 3.2 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวทการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ 2-14 ปี			อายุ 2-5 ปี			อายุ 6-14 ปี			ในเขตเทศบาล				นอกเขตเทศบาล			
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	รวม
7. ปลาทอด																	
จำนวนตัวอย่าง	3,516	3,444	6,960	1,046	1,009	2,055	2,470	2,435	4,905	1,790	1,771	3,561	1,726	1,673	3,399		
ไม่กินเลย	7.3	6.4	6.8	7.8	7.8	7.8	7.0	5.7	6.4	6.7	6.5	6.6	7.7	6.3	7.0		
<1 ครั้ง/เดือน	8.0	8.5	8.2	8.1	7.9	8.0	7.9	8.8	8.3	8.5	10.0	9.3	7.5	7.3	7.4		
1-3 ครั้ง/เดือน	19.4	19.0	19.2	16.1	15.0	15.6	20.8	20.9	20.8	21.1	18.0	19.5	18.1	19.8	18.9		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	35.7	34.7	35.2	36.1	35.0	35.5	35.5	34.6	35.0	34.7	35.6	35.1	36.4	34.1	35.3		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	20.9	21.1	21.0	22.6	23.1	22.9	20.1	20.2	20.1	20.5	19.6	20.0	21.2	22.3	21.7		
1 ครั้ง/วัน	6.9	8.2	7.5	6.9	8.6	7.8	6.9	7.9	7.4	6.8	8.6	7.7	7.0	7.8	7.4		
>1 ครั้ง/วัน	2.0	2.2	2.1	2.4	2.6	2.5	1.8	1.9	1.9	1.8	1.9	1.8	2.2	2.4	2.3		
8. ไช้เจียว ไช้ดาว																	
จำนวนตัวอย่าง	3,516	3,444	6,960	1,046	1,009	2,055	2,470	2,435	4,905	1,790	1,771	3,561	1,726	1,673	3,399		
ไม่กินเลย	1.1	1.4	1.3	1.7	3.2	2.5	0.9	0.6	0.7	1.2	1.7	1.4	1.1	1.2	1.2		
<1 ครั้ง/เดือน	1.8	2.3	2.0	2.3	2.7	2.5	1.5	2.2	1.8	2.0	3.7	2.9	1.6	1.2	1.4		
1-3 ครั้ง/เดือน	7.5	7.3	7.4	7.0	7.7	7.3	7.8	7.1	7.5	8.1	7.6	7.8	7.1	7.1	7.1		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	24.7	25.2	25.0	22.8	22.4	22.6	25.6	26.5	26.0	25.1	24.9	25.0	24.5	25.3	24.9		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	39.7	35.9	37.8	41.4	34.4	37.9	38.9	36.7	37.8	37.8	34.5	36.2	41.1	37.0	39.1		
1 ครั้ง/วัน	18.0	18.7	18.3	16.7	18.3	17.5	18.5	18.9	18.7	18.1	19.5	18.8	17.9	18.1	18.0		
>1 ครั้ง/วัน	7.2	9.2	8.2	8.1	11.4	9.8	6.8	8.2	7.5	7.7	8.1	7.9	6.8	10.0	8.4		

ตารางที่ 3.2 (ต่อ) ร้อยละของโรค 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวทการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ 2-14 ปี			อายุ 2-5 ปี			อายุ 6-14 ปี			ในเขตเทศบาล				นอกเขตเทศบาล			
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	รวม
9. ไขมัน ไขมัน																	
จำนวนตัวอย่าง	3,516	3,444	6,960	1,046	1,009	2,055	2,470	2,435	4,905	1,790	1,771	3,561	1,726	1,673	3,399		
ไม่กินเลย	6.2	4.5	5.3	6.7	2.7	4.7	5.9	5.3	5.6	5.0	4.6	4.8	7.1	4.4	5.7		
<1 ครั้ง/เดือน	5.4	5.3	5.3	4.1	4.4	4.3	6.0	5.7	5.8	5.9	7.1	6.5	5.0	3.9	4.5		
1-3 ครั้ง/เดือน	15.0	12.3	13.7	12.1	11.1	11.6	16.3	12.8	14.6	16.4	13.3	14.8	14.0	11.4	12.8		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	27.9	30.6	29.2	26.5	27.0	26.7	28.5	32.3	30.3	27.5	29.3	28.4	28.1	31.6	29.8		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	29.2	28.3	28.7	33.2	31.4	32.3	27.4	26.8	27.1	29.7	27.4	28.5	28.8	29.0	28.9		
1 ครั้ง/วัน	12.1	12.9	12.5	12.1	15.1	13.6	12.1	11.9	12.0	11.7	13.4	12.5	12.5	12.5	12.5		
>1 ครั้ง/วัน	4.3	6.2	5.3	5.3	8.4	6.8	3.9	5.2	4.5	3.9	4.9	4.4	4.6	7.3	5.9		

10. ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด ฯลฯ

จำนวนตัวอย่าง	3,516	3,444	6,960	1,046	1,009	2,055	2,470	2,435	4,905	1,790	1,771	3,561	1,726	1,673	3,399		
ไม่กินเลย	7.7	5.8	6.8	11.2	8.9	10.0	6.2	4.3	5.3	8.5	6.3	7.4	7.1	5.3	6.3		
<1 ครั้ง/เดือน	9.7	12.6	11.1	11.7	14.9	13.3	8.7	11.6	10.1	10.4	13.0	11.7	9.1	12.3	10.7		
1-3 ครั้ง/เดือน	24.0	24.4	24.2	21.3	24.3	22.8	25.2	24.5	24.9	23.1	23.3	23.2	24.6	25.3	24.9		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	36.8	32.2	34.6	36.8	27.9	32.4	36.8	34.3	35.6	36.0	33.1	34.6	37.4	31.6	34.6		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	16.3	17.0	16.6	14.7	16.9	15.8	17.1	17.0	17.0	15.5	15.7	15.6	17.0	18.0	17.5		
1 ครั้ง/วัน	4.2	6.0	5.1	3.4	5.8	4.6	4.5	6.1	5.3	4.9	6.7	5.8	3.6	5.5	4.5		
>1 ครั้ง/วัน	1.3	2.0	1.6	0.9	1.4	1.1	1.5	2.3	1.9	1.5	2.0	1.7	1.2	2.0	1.6		

ตารางที่ 3.2 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวทการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ 2-14 ปี			อายุ 2-5 ปี			อายุ 6-14 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
11. ลูกชิ้น ไส้กรอกปิ้ง นึ่ง ฯลฯ															
จำนวนตัวอย่าง	3,516	3,444	6,960	1,046	1,009	2,055	2,470	2,435	4,905	1,790	1,771	3,561	1,726	1,673	3,399
ไม่กินเลย	12.0	9.8	10.9	15.1	12.6	13.9	10.6	8.5	9.6	13.5	10.9	12.2	10.8	8.9	9.9
<1 ครั้ง/เดือน	11.9	14.2	13.0	13.5	15.2	14.4	11.1	13.6	12.4	13.0	15.6	14.3	11.0	13.0	12.0
1-3 ครั้ง/เดือน	26.4	27.0	26.7	23.3	26.6	25.0	27.8	27.2	27.5	25.0	25.6	25.3	27.4	28.0	27.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	31.8	29.6	30.7	31.9	25.4	28.7	31.7	31.6	31.7	30.7	29.6	30.2	32.6	29.6	31.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	13.1	13.7	13.4	11.8	14.7	13.3	13.7	13.3	13.5	12.5	12.5	12.5	13.6	14.7	14.1
1 ครั้ง/วัน	3.5	4.2	3.8	3.3	4.0	3.7	3.6	4.2	3.9	4.0	4.6	4.3	3.1	3.9	3.5
>1 ครั้ง/วัน	1.4	1.6	1.5	1.1	1.4	1.2	1.5	1.6	1.6	1.2	1.1	1.2	1.5	1.9	1.7
12. บมรสักัด															
จำนวนตัวอย่าง	3,516	3,444	6,960	1,046	1,009	2,055	2,470	2,435	4,905	1,790	1,771	3,561	1,726	1,673	3,399
ไม่กินเลย	9.0	8.9	9.0	7.6	6.2	6.9	9.6	10.2	9.9	7.2	8.9	8.1	10.4	9.0	9.7
<1 ครั้ง/เดือน	4.4	5.5	5.0	3.1	3.3	3.2	5.0	6.5	5.7	4.4	5.1	4.8	4.4	5.8	5.1
1-3 ครั้ง/เดือน	10.2	9.2	9.7	7.1	5.3	6.2	11.7	11.0	11.3	8.7	9.2	9.0	11.4	9.2	10.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	14.7	14.2	14.4	10.5	10.5	10.5	16.5	15.9	16.2	14.5	13.4	14.0	14.8	14.9	14.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	17.0	18.4	17.7	13.2	18.7	15.9	18.7	18.3	18.5	18.5	17.1	17.8	15.9	19.4	17.6
1 ครั้ง/วัน	31.4	30.3	30.9	36.7	31.6	34.2	29.1	29.7	29.4	31.0	30.6	30.8	31.7	30.1	30.9
>1 ครั้ง/วัน	13.3	13.5	13.4	21.8	24.3	23.0	9.4	8.4	8.9	15.6	15.8	15.7	11.5	11.7	11.6

ตารางที่ 3.2 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวทการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ 2-14 ปี			อายุ 2-5 ปี			อายุ 6-14 ปี			ในเขตเทศบาล				นอกเขตเทศบาล			
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	รวม
13. บมรสหวาน/ซีกโกแลต/สตรอว์เบอร์รี่ โยเกิร์ตถ้วยปรุงแต่ง																	
จำนวนตัวอย่าง	3,516	3,444	6,960	1,046	1,009	2,055	2,470	2,435	4,905	1,790	1,771	3,561	1,726	1,673	3,399		
ไม่กินเลย	17.2	15.9	16.6	21.5	21.5	21.5	15.3	13.3	14.3	17.7	17.8	17.7	16.9	14.5	15.7		
<1 ครั้ง/เดือน	9.0	9.0	9.0	8.5	9.2	8.8	9.2	8.8	9.0	9.3	9.2	9.3	8.7	8.8	8.7		
1-3 ครั้ง/เดือน	18.3	17.0	17.7	16.3	14.8	15.5	19.3	18.0	18.7	17.1	16.2	16.6	19.3	17.7	18.5		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	28.3	27.3	27.8	22.8	20.7	21.7	30.7	30.4	30.6	28.2	26.5	27.4	28.3	27.9	28.1		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	15.4	17.6	16.5	15.5	16.4	16.0	15.4	18.1	16.7	15.4	17.0	16.2	15.4	18.0	16.7		
1 ครั้ง/วัน	8.7	9.3	9.0	10.9	10.7	10.8	7.7	8.7	8.2	8.8	9.9	9.4	8.6	8.9	8.7		
>1 ครั้ง/วัน	3.2	3.9	3.5	4.6	6.7	5.6	2.5	2.7	2.6	3.5	3.4	3.4	2.9	4.3	3.6		
14. บมบรัยวษบดต้ม																	
จำนวนตัวอย่าง	3,516	3,444	6,960	1,046	1,009	2,055	2,470	2,435	4,905	1,790	1,771	3,561	1,726	1,673	3,399		
ไม่กินเลย	12.3	11.3	11.8	12.2	10.5	11.4	12.3	11.7	12.0	12.7	11.4	12.1	11.9	11.3	11.6		
<1 ครั้ง/เดือน	10.2	11.1	10.6	9.3	10.2	9.7	10.6	11.5	11.1	10.1	11.3	10.7	10.3	10.9	10.6		
1-3 ครั้ง/เดือน	22.8	21.6	22.2	17.9	19.4	18.6	25.0	22.6	23.9	22.6	22.0	22.3	23.0	21.3	22.2		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	32.2	32.6	32.4	31.6	31.3	31.5	32.4	33.2	32.8	31.1	31.1	31.1	33.0	33.8	33.4		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	12.8	13.9	13.4	14.9	14.9	14.9	11.9	13.5	12.7	13.3	14.0	13.6	12.5	13.9	13.2		
1 ครั้ง/วัน	7.3	6.4	6.9	11.5	8.6	10.1	5.4	5.4	5.4	7.8	7.6	7.7	6.9	5.5	6.2		
>1 ครั้ง/วัน	2.5	3.0	2.8	2.6	5.0	3.8	2.4	2.1	2.3	2.5	2.7	2.6	2.5	3.3	2.9		

ตารางที่ 3.2 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวทการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ 2-14 ปี			อายุ 2-5 ปี			อายุ 6-14 ปี			ในเขตเทศบาล				นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	
15. บมกัวเหลียง น้ำเต้าหู้																
จำนวนตัวอย่าง	3,516	3,444	6,960	1,046	1,009	2,055	2,470	2,435	4,905	1,790	1,771	3,561	1,726	1,673	3,399	
ไม่กินเลย	39.8	40.4	40.1	46.3	44.7	45.5	36.9	38.4	37.6	40.1	43.3	41.7	39.6	38.2	38.9	
<1 ครั้ง/เดือน	14.4	15.4	14.9	10.0	14.2	12.1	16.4	15.9	16.2	14.2	13.8	14.0	14.6	16.6	15.6	
1-3 ครั้ง/เดือน	18.9	18.6	18.7	15.2	16.7	16.0	20.5	19.5	20.0	18.7	17.3	18.0	19.0	19.6	19.3	
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	17.9	17.2	17.5	17.8	14.5	16.1	18.0	18.4	18.2	18.7	16.8	17.7	17.3	17.5	17.4	
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.2	5.3	5.3	5.3	5.3	5.3	5.2	5.3	5.3	5.3	5.6	5.5	5.2	5.1	5.2	
1 ครั้ง/วัน	2.9	2.3	2.6	4.4	3.5	3.9	2.2	1.8	2.0	2.2	2.6	2.4	3.4	2.1	2.8	
>1 ครั้ง/วัน	0.9	0.9	0.9	1.1	1.3	1.2	0.8	0.7	0.8	0.8	0.8	0.8	1.0	1.0	1.0	
16. บมผง																
จำนวนตัวอย่าง	3,516	3,444	6,960	1,046	1,009	2,055	2,470	2,435	4,905	1,790	1,771	3,561	1,726	1,673	3,399	
ไม่กินเลย	88.4	88.4	88.4	83.1	84.0	83.5	90.7	90.4	90.6	88.2	86.8	87.5	88.5	89.6	89.0	
<1 ครั้ง/เดือน	2.4	3.3	2.8	2.0	3.7	2.9	2.5	3.1	2.8	2.0	3.3	2.6	2.7	3.3	3.0	
1-3 ครั้ง/เดือน	2.5	2.3	2.4	2.6	2.6	2.6	2.4	2.1	2.3	2.1	2.4	2.3	2.7	2.2	2.5	
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	2.6	2.0	2.3	2.9	1.7	2.3	2.4	2.1	2.3	2.5	2.6	2.5	2.7	1.5	2.1	
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.4	1.3	1.4	2.8	2.8	2.8	0.7	0.7	0.7	1.8	1.6	1.7	1.0	1.1	1.1	
1 ครั้ง/วัน	1.6	1.4	1.5	4.1	2.2	3.2	0.5	1.0	0.7	1.6	2.1	1.8	1.6	0.9	1.3	
>1 ครั้ง/วัน	1.3	1.4	1.3	2.6	3.0	2.8	0.7	0.6	0.6	1.9	1.2	1.6	0.8	1.5	1.1	

ตารางที่ 3.2 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเขตการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ 2-14 ปี			อายุ 2-5 ปี			อายุ 6-14 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
17. ข้าวสอย															
จำนวนตัวอย่าง	3,516	3,444	6,960	1,046	1,009	2,055	2,470	2,435	4,905	1,790	1,771	3,561	1,726	1,673	3,399
ไม่กินเลย	1.4	1.0	1.2	1.8	1.3	1.5	1.2	0.8	1.0	0.7	0.5	0.6	1.9	1.3	1.6
<1 ครั้ง/เดือน	1.3	1.4	1.4	1.6	2.2	1.9	1.2	1.1	1.1	1.1	2.1	1.6	1.4	0.9	1.2
1-3 ครั้ง/เดือน	3.3	3.6	3.5	2.3	2.9	2.6	3.8	3.9	3.9	3.2	3.5	3.4	3.4	3.7	3.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	7.6	7.4	7.5	7.5	6.0	6.8	7.6	8.0	7.8	6.5	7.2	6.8	8.3	7.5	7.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	14.4	13.9	14.2	16.7	13.7	15.2	13.4	13.9	13.7	14.6	13.6	14.1	14.3	14.1	14.2
1 ครั้ง/วัน	20.7	17.3	19.0	22.2	19.3	20.7	20.0	16.3	18.2	18.9	16.3	17.6	21.9	18.0	20.0
>1 ครั้ง/วัน	51.4	55.5	53.4	48.0	54.7	51.4	52.9	55.9	54.4	55.0	56.7	55.9	48.7	54.6	51.6
18. ข้าวเหนียว															
จำนวนตัวอย่าง	3,516	3,444	6,960	1,046	1,009	2,055	2,470	2,435	4,905	1,790	1,771	3,561	1,726	1,673	3,399
ไม่กินเลย	6.1	5.4	5.8	7.0	4.7	5.9	5.7	5.7	5.7	5.2	5.3	5.3	6.7	5.5	6.1
<1 ครั้ง/เดือน	9.5	11.5	10.5	10.4	12.2	11.3	9.1	11.1	10.1	9.9	11.4	10.7	9.2	11.5	10.3
1-3 ครั้ง/เดือน	20.3	20.4	20.3	20.3	18.7	19.5	20.3	21.2	20.7	20.1	20.7	20.4	20.5	20.1	20.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	25.5	26.0	25.8	23.4	25.1	24.3	26.5	26.5	26.5	27.9	28.8	28.4	23.8	23.9	23.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	13.4	13.5	13.4	14.2	15.8	15.0	13.0	12.4	12.7	15.2	13.7	14.4	12.1	13.3	12.7
1 ครั้ง/วัน	10.3	9.8	10.1	10.3	11.4	10.8	10.4	9.0	9.7	10.2	9.5	9.9	10.4	10.0	10.2
>1 ครั้ง/วัน	14.9	13.5	14.2	14.4	12.1	13.3	15.1	14.1	14.7	11.4	10.6	11.0	17.5	15.8	16.7

ตารางที่ 3.2 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวทการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ 2-14 ปี			อายุ 2-5 ปี			อายุ 6-14 ปี			ในเขตเทศบาล				นอกเขตเทศบาล			
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	รวม
19. ข้าวต้มเครื่อง (หมูได้กึ่ง ฯลฯ), ไข่																	
จำนวนตัวอย่าง	3,516	3,444	6,960	1,046	1,009	2,055	2,470	2,435	4,905	1,790	1,771	3,561	1,726	1,673	3,399		
ไม่กินเลย	16.7	14.8	15.8	18.5	17.2	17.8	15.9	13.7	14.8	16.1	15.6	15.8	17.1	14.2	15.7		
<1 ครั้ง/เดือน	17.9	17.6	17.8	14.2	14.7	14.5	19.6	19.0	19.3	17.0	17.5	17.2	18.6	17.8	18.2		
1-3 ครั้ง/เดือน	30.2	29.5	29.8	25.9	25.8	25.9	32.1	31.2	31.6	30.5	29.3	29.9	29.9	29.7	29.8		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	25.8	26.9	26.3	27.8	28.7	28.2	24.9	26.1	25.5	26.4	25.4	25.9	25.3	28.1	26.7		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	6.6	8.0	7.3	9.4	9.8	9.6	5.3	7.1	6.2	6.7	7.8	7.3	6.5	8.1	7.3		
1 ครั้ง/วัน	2.0	2.3	2.1	3.3	2.1	2.7	1.4	2.3	1.9	2.0	3.2	2.6	2.0	1.5	1.7		
>1 ครั้ง/วัน	1.0	1.0	1.0	1.0	1.7	1.3	1.0	0.6	0.8	1.4	1.2	1.3	0.7	0.8	0.7		
20. ข้าวมันไก่, ข้าวหมูแดง, ข้าวหน้าเป็ด, ข้าวหมู, ข้าวผัด																	
จำนวนตัวอย่าง	3,516	3,444	6,960	1,046	1,009	2,055	2,470	2,435	4,905	1,790	1,771	3,561	1,726	1,673	3,399		
ไม่กินเลย	10.8	10.4	10.6	16.8	13.2	15.0	8.0	9.1	8.6	8.9	9.8	9.3	12.2	11.0	11.6		
<1 ครั้ง/เดือน	14.9	14.7	14.8	15.8	15.6	15.7	14.6	14.4	14.5	13.9	14.4	14.1	15.7	15.0	15.4		
1-3 ครั้ง/เดือน	31.5	32.9	32.2	27.0	32.3	29.6	33.5	33.2	33.4	30.5	31.6	31.0	32.3	33.9	33.1		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	31.7	30.7	31.2	30.6	28.0	29.3	32.2	32.0	32.1	34.8	31.0	32.9	29.4	30.4	29.9		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	8.5	9.0	8.8	8.1	9.0	8.6	8.8	8.9	8.8	9.2	10.1	9.6	8.1	8.1	8.1		
1 ครั้ง/วัน	1.6	1.6	1.6	1.2	1.6	1.4	1.8	1.7	1.7	1.7	2.5	2.1	1.5	1.0	1.2		
>1 ครั้ง/วัน	1.0	0.6	0.8	0.6	0.3	0.4	1.2	0.8	1.0	1.1	0.8	0.9	1.0	0.6	0.8		

ตารางที่ 3.2 (ต่อ) ร้อยละของโรค 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวทการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ 2-14 ปี			อายุ 2-5 ปี			อายุ 6-14 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
21. กวียเตี้ยน้ำ															
จำนวนตัวอย่าง	3,516	3,444	6,960	1,046	1,009	2,055	2,470	2,435	4,905	1,790	1,771	3,561	1,726	1,673	3,399
ไม่กินเลย	6.7	5.0	5.8	12.1	8.6	10.3	4.3	3.3	3.8	6.4	4.5	5.4	6.9	5.3	6.2
<1 ครั้ง/เดือน	11.2	10.4	10.8	14.4	14.3	14.4	9.7	8.6	9.2	10.8	10.9	10.9	11.5	10.0	10.7
1-3 ครั้ง/เดือน	30.0	28.7	29.4	29.9	29.2	29.6	30.1	28.5	29.3	30.2	27.4	28.8	29.9	29.7	29.8
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	37.3	38.4	37.9	35.3	36.7	36.0	38.2	39.2	38.7	36.6	38.5	37.5	37.9	38.4	38.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	11.2	13.5	12.3	6.0	8.4	7.2	13.5	15.9	14.7	12.8	14.0	13.4	10.1	13.1	11.5
1 ครั้ง/วัน	2.8	3.0	2.9	1.6	2.0	1.8	3.3	3.5	3.4	2.1	3.5	2.8	3.3	2.6	3.0
>1 ครั้ง/วัน	0.8	1.0	0.9	0.6	0.9	0.7	1.0	1.1	1.0	1.2	1.2	1.2	0.5	0.8	0.7
22. กวียเตี้ยผิวด ฝิดซัอิ้ง กวียเตี้ยแห้ง															
จำนวนตัวอย่าง	3,516	3,444	6,960	1,046	1,009	2,055	2,470	2,435	4,905	1,790	1,771	3,561	1,726	1,673	3,399
ไม่กินเลย	23.9	22.6	23.2	31.2	27.6	29.4	20.6	20.2	20.4	23.3	23.2	23.3	24.3	22.1	23.2
<1 ครั้ง/เดือน	16.8	18.5	17.7	16.2	18.6	17.4	17.1	18.5	17.8	17.9	18.7	18.3	16.0	18.4	17.2
1-3 ครั้ง/เดือน	28.6	27.6	28.1	27.2	27.2	27.2	29.2	27.7	28.5	28.2	26.6	27.4	28.8	28.3	28.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	23.0	23.2	23.1	20.8	20.9	20.9	24.0	24.2	24.1	23.0	22.7	22.9	23.0	23.5	23.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	6.1	6.3	6.2	3.8	4.4	4.1	7.1	7.2	7.2	6.3	6.8	6.5	5.9	6.0	6.0
1 ครั้ง/วัน	1.1	1.2	1.2	0.5	0.9	0.7	1.4	1.4	1.4	0.8	1.5	1.1	1.3	1.1	1.2
>1 ครั้ง/วัน	0.5	0.7	0.6	0.3	0.5	0.4	0.7	0.7	0.7	0.5	0.6	0.5	0.6	0.7	0.7

ตารางที่ 3.2 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวทการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ 2-14 ปี			อายุ 2-5 ปี			อายุ 6-14 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
23. ขนมปัง															
จำนวนตัวอย่าง	3,516	3,444	6,960	1,046	1,009	2,055	2,470	2,435	4,905	1,790	1,771	3,561	1,726	1,673	3,399
ไม่กินเลย	11.4	10.1	10.8	13.6	11.6	12.6	10.5	9.5	10.0	9.6	7.7	8.7	12.8	12.0	12.4
<1 ครั้ง/เดือน	17.5	18.5	18.0	16.2	17.8	17.0	18.2	18.8	18.5	16.8	16.5	16.7	18.1	20.0	19.0
1-3 ครั้ง/เดือน	27.3	27.7	27.5	25.8	27.1	26.5	27.9	28.0	27.9	25.7	27.5	26.6	28.4	27.9	28.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	27.8	29.3	28.5	28.7	27.7	28.2	27.4	30.0	28.7	29.2	31.5	30.4	26.7	27.5	27.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	10.3	10.5	10.4	10.3	11.0	10.7	10.3	10.2	10.3	12.6	12.4	12.5	8.6	9.0	8.8
1 ครั้ง/วัน	4.7	2.9	3.8	4.7	3.2	4.0	4.8	2.8	3.8	4.9	3.4	4.1	4.6	2.6	3.6
>1 ครั้ง/วัน	1.0	1.1	1.0	0.8	1.6	1.2	1.1	0.9	1.0	1.2	1.0	1.1	0.8	1.2	1.0
24. พืชฯ ภายนอกดี แอมเบอร์เกอร์															
จำนวนตัวอย่าง	3,516	3,444	6,960	1,046	1,009	2,055	2,470	2,435	4,905	1,790	1,771	3,561	1,726	1,673	3,399
ไม่กินเลย	30.6	28.2	29.4	37.0	33.9	35.4	27.8	25.5	26.7	27.4	24.1	25.8	33.0	31.3	32.2
<1 ครั้ง/เดือน	25.7	28.2	27.0	21.9	24.4	23.1	27.5	30.0	28.7	26.1	28.6	27.3	25.5	27.9	26.7
1-3 ครั้ง/เดือน	24.4	25.3	24.8	20.5	22.3	21.4	26.1	26.7	26.4	24.8	26.3	25.6	24.0	24.5	24.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	14.2	13.2	13.7	16.5	14.2	15.4	13.1	12.7	12.9	15.9	14.1	15.0	12.9	12.4	12.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.9	3.6	3.7	3.2	3.6	3.4	4.2	3.6	3.9	4.6	5.2	4.9	3.3	2.4	2.8
1 ครั้ง/วัน	0.9	1.0	0.9	0.6	0.5	0.6	1.0	1.1	1.1	0.6	0.9	0.8	1.1	1.0	1.0
>1 ครั้ง/วัน	0.4	0.6	0.5	0.4	1.1	0.7	0.4	0.4	0.4	0.6	0.7	0.7	0.2	0.6	0.4

ตารางที่ 3.2 (ต่อ) ร้อยละของโรค 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเหตุการณ์ปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ 2-14 ปี			อายุ 2-5 ปี			อายุ 6-14 ปี			ในเขตเทศบาล				นอกเขตเทศบาล			
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	รวม
25. มันฝรั่งทอด (ฟรอนซ์/รายสัปดาห์)																	
จำนวนตัวอย่าง	3,516	3,444	6,960	1,046	1,009	2,055	2,470	2,435	4,905	1,790	1,771	3,561	1,726	1,673	3,399		
ไม่กินเลย	13.0	13.6	13.3	15.9	15.4	15.6	11.6	12.7	12.2	10.7	10.5	10.6	14.6	15.9	15.3		
<1 ครั้ง/เดือน	20.0	21.0	20.5	19.3	20.6	20.0	20.3	21.2	20.7	21.4	20.7	21.0	19.0	21.3	20.1		
1-3 ครั้ง/เดือน	31.4	30.0	30.7	27.6	29.4	28.5	33.2	30.3	31.7	32.3	31.7	32.0	30.8	28.6	29.7		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	25.1	23.7	24.4	28.6	24.6	26.6	23.6	23.3	23.4	24.9	24.5	24.7	25.3	23.1	24.2		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	7.4	8.8	8.0	6.8	7.9	7.4	7.6	9.1	8.4	7.9	9.8	8.8	7.0	7.9	7.4		
1 ครั้ง/วัน	2.5	1.9	2.2	1.6	0.7	1.1	2.9	2.5	2.7	1.7	1.9	1.8	3.0	1.9	2.5		
>1 ครั้ง/วัน	0.7	1.1	0.9	0.3	1.5	0.9	0.9	0.9	0.9	1.1	0.8	1.0	0.4	1.3	0.8		
26. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป																	
จำนวนตัวอย่าง	3,516	3,444	6,960	1,046	1,009	2,055	2,470	2,435	4,905	1,790	1,771	3,561	1,726	1,673	3,399		
ไม่กินเลย	8.6	8.8	8.7	17.6	16.7	17.2	4.6	5.1	4.8	10.7	11.1	10.9	7.1	7.0	7.1		
<1 ครั้ง/เดือน	17.7	17.3	17.5	21.5	22.3	21.9	16.0	14.9	15.4	18.9	18.7	18.8	16.8	16.1	16.4		
1-3 ครั้ง/เดือน	23.8	23.9	23.9	24.4	24.1	24.3	23.6	23.8	23.7	24.5	23.8	24.2	23.3	23.9	23.6		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	32.2	30.7	31.5	28.4	27.8	28.1	33.9	32.1	33.0	29.8	27.7	28.8	34.0	33.0	33.5		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	12.8	13.8	13.3	5.3	6.2	5.8	16.1	17.2	16.7	11.6	12.6	12.1	13.6	14.6	14.1		
1 ครั้ง/วัน	3.6	4.2	3.9	2.0	1.9	2.0	4.3	5.2	4.8	2.9	4.6	3.7	4.2	3.9	4.0		
>1 ครั้ง/วัน	1.3	1.4	1.4	0.8	0.9	0.9	1.6	1.7	1.6	1.7	1.5	1.6	1.1	1.4	1.3		

ตารางที่ 3.2 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวทการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ 2-14 ปี			อายุ 2-5 ปี			อายุ 6-14 ปี			ในเขตเทศบาล				นอกเขตเทศบาล			
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	รวม
27. ใช้แก๊สสำเร็จรูป ซุปแก๊สสำเร็จรูป																	
จำนวนตัวอย่าง	3,516	3,444	6,960	1,046	1,009	2,055	2,470	2,435	4,905	1,790	1,771	3,561	1,726	1,673	3,399		
ไม่กินเลย	39.4	35.8	37.6	43.0	43.6	43.3	37.8	32.1	35.0	38.8	37.1	38.0	39.8	34.7	37.3		
<1 ครั้ง/เดือน	21.0	20.6	20.8	20.6	18.9	19.8	21.2	21.4	21.3	21.8	18.8	20.3	20.4	22.0	21.2		
1-3 ครั้ง/เดือน	20.4	21.6	21.0	19.3	18.7	19.0	20.9	23.0	21.9	19.7	20.7	20.2	20.9	22.4	21.6		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	13.9	15.3	14.6	12.8	13.4	13.1	14.3	16.2	15.3	14.0	15.1	14.5	13.8	15.5	14.6		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.1	5.1	4.6	3.2	4.6	3.9	4.5	5.4	4.9	4.5	6.4	5.4	3.8	4.1	4.0		
1 ครั้ง/วัน	0.9	1.0	1.0	1.1	0.3	0.7	0.8	1.4	1.1	0.6	1.0	0.8	1.1	1.1	1.1		
>1 ครั้ง/วัน	0.4	0.5	0.5	0.0	0.6	0.3	0.5	0.5	0.5	0.6	0.9	0.7	0.2	0.3	0.2		
28. น้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มชาสำเร็จรูป																	
จำนวนตัวอย่าง	3,516	3,444	6,960	1,046	1,009	2,055	2,470	2,435	4,905	1,790	1,771	3,561	1,726	1,673	3,399		
ไม่กินเลย	11.7	13.4	12.5	23.1	24.0	23.6	6.6	8.4	7.5	14.3	11.7	13.0	9.8	14.6	12.2		
<1 ครั้ง/เดือน	11.2	13.7	12.4	14.0	18.4	16.2	10.0	11.4	10.7	11.4	15.4	13.4	11.1	12.3	11.7		
1-3 ครั้ง/เดือน	22.7	21.6	22.1	25.0	21.6	23.3	21.6	21.6	21.6	22.2	21.9	22.1	23.0	21.3	22.2		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	27.2	26.4	26.8	22.6	21.2	21.9	29.3	28.8	29.0	25.5	28.3	26.9	28.5	24.9	26.7		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	16.2	15.4	15.8	9.1	10.8	9.9	19.4	17.6	18.5	16.3	13.0	14.6	16.1	17.3	16.7		
1 ครั้ง/วัน	8.2	6.5	7.3	4.9	2.9	3.9	9.6	8.2	8.9	7.2	6.6	6.9	8.9	6.4	7.7		
>1 ครั้ง/วัน	2.8	3.2	3.0	1.3	1.1	1.2	3.5	4.1	3.8	3.2	3.1	3.2	2.5	3.2	2.9		

ตารางที่ 3.2 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวทการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ 2-14 ปี			อายุ 2-5 ปี			อายุ 6-14 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
29. น้ำผลไม้/น้ำผัก															
จำนวนตัวอย่าง	3,516	3,444	6,960	1,046	1,009	2,055	2,470	2,435	4,905	1,790	1,771	3,561	1,726	1,673	3,399
ไม่กินเลย	33.3	32.5	32.9	37.2	36.6	36.9	31.6	30.6	31.1	32.7	29.4	31.1	33.8	35.0	34.4
<1 ครั้ง/เดือน	18.6	18.4	18.5	18.7	17.9	18.3	18.6	18.6	18.6	17.5	19.0	18.2	19.5	17.9	18.7
1-3 ครั้ง/เดือน	22.1	23.0	22.6	21.6	21.3	21.5	22.3	23.8	23.1	23.3	24.0	23.7	21.2	22.2	21.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	18.4	17.7	18.0	15.4	16.3	15.9	19.7	18.3	19.0	18.6	19.1	18.8	18.2	16.6	17.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.3	5.7	5.5	5.0	5.8	5.4	5.5	5.6	5.6	5.3	4.8	5.0	5.3	6.4	5.9
1 ครั้ง/วัน	1.7	2.0	1.8	1.7	1.5	1.6	1.7	2.2	2.0	1.8	2.7	2.3	1.6	1.5	1.5
>1 ครั้ง/วัน	0.5	0.8	0.6	0.5	0.6	0.5	0.5	0.8	0.7	0.7	1.1	0.9	0.4	0.5	0.5
30. ชาชง โทโก้															
จำนวนตัวอย่าง	3,516	3,444	6,960	1,046	1,009	2,055	2,470	2,435	4,905	1,790	1,771	3,561	1,726	1,673	3,399
ไม่กินเลย	32.5	30.4	31.4	53.2	51.2	52.2	23.2	20.7	22.0	32.9	30.7	31.8	32.2	30.2	31.2
<1 ครั้ง/เดือน	14.0	14.1	14.0	12.6	15.3	14.0	14.6	13.5	14.0	13.9	14.8	14.4	14.0	13.5	13.7
1-3 ครั้ง/เดือน	22.0	20.5	21.2	17.0	15.2	16.1	24.3	23.0	23.6	21.5	21.2	21.4	22.4	20.0	21.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	21.5	22.6	22.0	11.4	13.7	12.6	26.0	26.8	26.4	21.9	22.4	22.2	21.2	22.7	21.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	6.9	8.4	7.6	4.1	3.4	3.7	8.1	10.8	9.4	6.4	7.2	6.8	7.2	9.4	8.3
1 ครั้ง/วัน	2.5	3.0	2.7	1.5	0.7	1.1	3.0	4.1	3.5	2.2	2.6	2.4	2.7	3.3	3.0
>1 ครั้ง/วัน	0.8	1.0	0.9	0.3	0.5	0.4	1.0	1.3	1.1	1.3	1.1	1.2	0.4	1.0	0.7

ตารางที่ 3.2 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวทการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ 2-14 ปี			อายุ 2-5 ปี			อายุ 6-14 ปี			ในเขตเทศบาล				นอกเขตเทศบาล			
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	รวม
31. เครื่องดื่มผสมวิตามินและแร่ธาตุ เช่น วิตามินซี วิตามีนบีรวม																	
จำนวนตัวอย่าง	3,516	3,444	6,960	1,046	1,009	2,055	2,470	2,435	4,905	1,790	1,771	3,561	1,726	1,673	3,399		
ไม่กินเลย	61.1	62.1	61.6	70.0	69.1	69.6	57.0	58.9	57.9	60.6	59.7	60.2	61.4	64.0	62.7		
<1 ครั้ง/เดือน	14.2	12.9	13.5	10.7	12.3	11.5	15.7	13.1	14.5	13.8	13.0	13.4	14.5	12.8	13.7		
1-3 ครั้ง/เดือน	12.3	12.6	12.5	9.6	9.3	9.4	13.5	14.2	13.8	11.9	12.9	12.4	12.6	12.4	12.5		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	7.5	7.8	7.6	5.8	6.3	6.1	8.2	8.5	8.4	8.2	9.1	8.6	6.9	6.9	6.9		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.3	3.0	3.1	2.0	1.8	1.9	3.8	3.5	3.7	3.1	3.6	3.3	3.4	2.5	2.9		
1 ครั้ง/วัน	1.2	1.2	1.2	1.2	1.1	1.2	1.3	1.3	1.3	1.6	1.5	1.6	1.0	1.0	1.0		
>1 ครั้ง/วัน	0.5	0.4	0.5	0.8	0.0	0.4	0.4	0.6	0.5	0.9	0.3	0.6	0.3	0.5	0.4		
32. ลูกที่ นมบั้งสอดไส้ ขนมเค้ก พาย																	
จำนวนตัวอย่าง	3,516	3,444	6,960	1,046	1,009	2,055	2,470	2,435	4,905	1,790	1,771	3,561	1,726	1,673	3,399		
ไม่กินเลย	16.9	13.2	15.1	16.6	16.5	16.6	17.0	11.7	14.4	15.1	12.4	13.7	18.2	13.9	16.1		
<1 ครั้ง/เดือน	19.7	18.7	19.2	20.9	18.7	19.8	19.1	18.7	18.9	19.8	18.9	19.4	19.5	18.6	19.1		
1-3 ครั้ง/เดือน	30.0	29.8	29.9	27.7	26.1	26.9	31.0	31.6	31.3	28.3	31.0	29.7	31.3	28.9	30.1		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	24.7	26.5	25.6	25.1	27.3	26.2	24.5	26.1	25.3	27.8	25.7	26.7	22.4	27.2	24.7		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	6.6	8.2	7.4	7.2	7.2	7.2	6.3	8.7	7.5	6.4	8.5	7.5	6.8	8.1	7.4		
1 ครั้ง/วัน	1.8	2.4	2.1	2.4	2.8	2.6	1.5	2.2	1.8	2.1	2.5	2.3	1.5	2.3	1.9		
>1 ครั้ง/วัน	0.4	1.1	0.8	0.0	1.5	0.8	0.5	1.0	0.8	0.5	1.1	0.8	0.3	1.2	0.7		

ตารางที่ 3.2 (ต่อ) ร้อยละของวัยเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวทการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ 2-14 ปี			อายุ 2-5 ปี			อายุ 6-14 ปี			ในเขตเทศบาล				นอกเขตเทศบาล			
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	รวม
33. โอศกัธึม																	
จำนวนตัวอย่าง	3,516	3,444	6,960	1,046	1,009	2,055	2,470	2,435	4,905	1,790	1,771	3,561	1,726	1,673	3,399		
ไม่กินเลย	6.4	4.8	5.6	5.5	6.2	5.9	6.8	4.1	5.5	6.0	3.9	5.0	6.7	5.4	6.1		
<1 คร้ง/เดือ	15.1	12.1	13.6	14.7	12.0	13.4	15.2	12.1	13.7	14.2	11.9	13.1	15.7	12.2	14.0		
1-3 คร้ง/เดือ	29.5	29.0	29.3	26.8	26.9	26.9	30.7	30.0	30.4	30.2	27.9	29.0	29.0	29.9	29.4		
1-3 คร้ง/สัปดาห์	31.3	31.1	31.2	32.1	31.0	31.6	30.9	31.1	31.0	31.7	31.7	31.7	30.9	30.5	30.7		
4-6 คร้ง/สัปดาห์	12.8	16.8	14.8	14.2	16.8	15.5	12.2	16.7	14.4	13.1	17.2	15.1	12.6	16.4	14.5		
1 คร้ง/วัน	3.8	5.0	4.4	5.3	5.2	5.3	3.0	4.9	3.9	3.4	5.8	4.6	4.0	4.4	4.2		
>1 คร้ง/วัน	1.2	1.4	1.3	1.3	1.9	1.6	1.2	1.1	1.2	1.4	1.6	1.5	1.1	1.2	1.2		
34. ปลาหมึกเส้น ปลาเส้น																	
จำนวนตัวอย่าง	3,516	3,444	6,960	1,046	1,009	2,055	2,470	2,435	4,905	1,790	1,771	3,561	1,726	1,673	3,399		
ไม่กินเลย	31.4	28.7	30.0	38.8	36.2	37.5	28.0	25.1	26.6	31.9	28.3	30.1	31.0	28.9	30.0		
<1 คร้ง/เดือ	22.5	21.3	21.9	18.7	19.0	18.8	24.2	22.4	23.3	20.7	21.6	21.1	23.8	21.1	22.5		
1-3 คร้ง/เดือ	24.3	25.0	24.7	23.2	24.0	23.6	24.9	25.4	25.1	24.7	24.0	24.4	24.1	25.7	24.9		
1-3 คร้ง/สัปดาห์	16.2	18.2	17.2	14.9	17.1	16.0	16.7	18.7	17.7	16.2	18.4	17.3	16.1	18.0	17.0		
4-6 คร้ง/สัปดาห์	4.1	5.3	4.7	3.8	2.2	3.0	4.2	6.8	5.5	5.2	5.9	5.5	3.3	4.9	4.1		
1 คร้ง/วัน	1.0	1.3	1.1	0.7	1.5	1.1	1.2	1.1	1.2	0.6	1.2	0.9	1.3	1.3	1.3		
>1 คร้ง/วัน	0.6	0.3	0.5	0.0	0.0	0.0	0.8	0.4	0.6	0.7	0.6	0.6	0.5	0.2	0.3		

ตารางที่ 3.2 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวทการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ 2-14 ปี			อายุ 2-5 ปี			อายุ 6-14 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
35. ถั่วอบกรอบ ถั่วต้ม ถั่วคั่ว															
จำนวนตัวอย่าง	3,516	3,444	6,960	1,046	1,009	2,055	2,470	2,435	4,905	1,790	1,771	3,561	1,726	1,673	3,399
ไม่กินเลย	40.3	40.3	40.3	44.0	42.3	43.1	38.6	39.4	39.0	43.4	42.0	42.7	37.9	39.0	38.4
<1 ครั้ง/เดือน	23.2	21.8	22.5	20.8	21.0	20.9	24.3	22.2	23.3	20.7	20.0	20.4	25.1	23.2	24.2
1-3 ครั้ง/เดือน	20.9	21.0	21.0	20.1	19.9	20.0	21.3	21.5	21.4	18.9	21.1	20.0	22.5	21.0	21.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	11.5	12.8	12.1	11.6	12.7	12.1	11.4	12.9	12.1	12.3	12.4	12.3	10.9	13.1	12.0
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.5	3.2	3.4	2.9	3.1	3.0	3.8	3.3	3.5	3.8	3.4	3.6	3.3	3.1	3.2
1 ครั้ง/วัน	0.3	0.7	0.5	0.5	1.1	0.8	0.3	0.5	0.4	0.6	0.7	0.7	0.2	0.6	0.4
>1 ครั้ง/วัน	0.3	0.2	0.3	0.1	0.0	0.0	0.4	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.2	0.0	0.2
36. ขนมกรุบกรอบ เช่น มันฝรั่งแผ่นทอด ข้าวเกรียบกุ้ง															
จำนวนตัวอย่าง	3,516	3,444	6,960	1,046	1,009	2,055	2,470	2,435	4,905	1,790	1,771	3,561	1,726	1,673	3,399
ไม่กินเลย	5.7	5.0	5.4	7.7	7.5	7.6	4.8	3.8	4.4	6.6	4.5	5.6	5.1	5.4	5.2
<1 ครั้ง/เดือน	8.1	8.1	8.1	10.1	9.5	9.8	7.2	7.5	7.3	9.6	9.4	9.5	7.0	7.2	7.1
1-3 ครั้ง/เดือน	18.8	18.6	18.7	17.1	19.1	18.1	19.5	18.3	19.0	19.4	20.0	19.7	18.3	17.5	17.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	28.8	29.5	29.1	27.2	27.9	27.5	29.4	30.3	29.8	28.5	29.1	28.8	28.9	29.8	29.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	22.7	21.7	22.2	21.4	18.0	19.7	23.3	23.4	23.4	22.4	20.5	21.4	23.0	22.6	22.8
1 ครั้ง/วัน	11.3	12.1	11.7	11.5	12.8	12.2	11.2	11.8	11.5	9.4	12.8	11.1	12.6	11.6	12.1
>1 ครั้ง/วัน	4.7	5.0	4.8	5.0	5.1	5.1	4.5	5.0	4.7	4.1	3.8	3.9	5.1	6.0	5.5

ตารางที่ 3.2 (ต่อ) ร้อยละของวัยเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวทการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ 2-14 ปี			อายุ 2-5 ปี			อายุ 6-14 ปี			ในเขตเทศบาล				นอกเขตเทศบาล			
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	รวม
37. ลูกอม ช็อกโกแลต																	
จำนวนตัวอย่าง	3,516	3,444	6,960	1,046	1,009	2,055	2,470	2,435	4,905	1,790	1,771	3,561	1,726	1,673	3,399		
ไม่กินเลย	16.1	12.3	14.2	19.7	15.4	17.6	14.4	10.9	12.7	18.8	13.5	16.1	14.1	11.5	12.8		
<1 ครั้ง/เดือน	16.1	13.4	14.8	13.5	13.0	13.2	17.3	13.7	15.5	15.8	14.9	15.4	16.4	12.3	14.4		
1-3 ครั้ง/เดือน	25.2	25.8	25.5	24.8	26.4	25.6	25.4	25.5	25.4	24.2	24.6	24.4	25.9	26.7	26.3		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	26.5	28.9	27.7	25.4	26.9	26.1	27.0	29.9	28.4	26.0	28.4	27.2	26.8	29.4	28.0		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	11.5	13.2	12.4	12.2	12.9	12.5	11.2	13.4	12.3	11.0	11.5	11.2	11.9	14.6	13.3		
1 ครั้ง/วัน	3.5	4.9	4.2	3.3	4.2	3.7	3.5	5.2	4.4	2.7	5.6	4.1	4.0	4.3	4.2		
>1 ครั้ง/วัน	1.2	1.4	1.3	1.2	1.3	1.3	1.2	1.4	1.3	1.4	1.6	1.5	1.0	1.2	1.1		
38. ขนมหวานไม่ใช่เค้ก เช่น น้ำแข็งไส																	
จำนวนตัวอย่าง	3,516	3,444	6,960	1,046	1,009	2,055	2,470	2,435	4,905	1,790	1,771	3,561	1,726	1,673	3,399		
ไม่กินเลย	32.8	29.5	31.2	38.4	37.7	38.0	30.3	25.7	28.1	33.9	30.7	32.3	32.0	28.5	30.3		
<1 ครั้ง/เดือน	25.8	23.6	24.7	23.7	22.7	23.2	26.7	24.0	25.4	24.8	23.6	24.2	26.4	23.5	25.0		
1-3 ครั้ง/เดือน	22.3	25.3	23.8	22.2	22.5	22.3	22.3	26.6	24.4	22.4	24.3	23.3	22.3	26.1	24.1		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	14.0	15.2	14.6	12.1	13.2	12.6	14.8	16.1	15.5	13.7	14.7	14.2	14.2	15.6	14.8		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.3	5.0	4.1	2.4	3.5	2.9	3.7	5.6	4.6	3.7	4.7	4.2	3.0	5.2	4.0		
1 ครั้ง/วัน	1.3	1.1	1.2	0.6	0.2	0.4	1.6	1.5	1.5	0.7	1.4	1.0	1.7	0.8	1.3		
>1 ครั้ง/วัน	0.6	0.5	0.5	0.7	0.2	0.5	0.6	0.5	0.6	0.8	0.6	0.7	0.5	0.4	0.4		

ตารางที่ 3.2 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวทการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ 2-14 ปี			อายุ 2-5 ปี			อายุ 6-14 ปี			ในเขตเทศบาล				นอกเขตเทศบาล			
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	รวม
39. นมหวานใส่กะทิ เช่น สดช่อง																	
จำนวนตัวอย่าง	3,516	3,444	6,960	1,046	1,009	2,055	2,470	2,435	4,905	1,790	1,771	3,561	1,726	1,673	3,399		
ไม่กินเลย	39.2	35.0	37.1	45.2	45.1	45.2	36.4	30.3	33.4	42.9	37.4	40.2	36.4	33.1	34.8		
<1 ครั้ง/เดือน	24.4	24.8	24.6	22.7	21.5	22.1	25.2	26.4	25.8	22.4	24.9	23.6	25.9	24.8	25.3		
1-3 ครั้ง/เดือน	21.2	23.0	22.1	18.2	20.0	19.1	22.5	24.4	23.4	20.5	20.3	20.4	21.7	25.1	23.3		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	11.3	12.3	11.8	10.6	10.3	10.4	11.6	13.3	12.5	10.3	12.8	11.6	12.0	12.0	12.0		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.8	3.8	3.3	2.8	2.6	2.7	2.8	4.4	3.6	3.3	3.5	3.4	2.4	4.1	3.2		
1 ครั้ง/วัน	0.9	0.6	0.7	0.4	0.2	0.3	1.1	0.8	0.9	0.3	0.6	0.4	1.3	0.6	0.9		
>1 ครั้ง/วัน	0.4	0.5	0.4	0.2	0.4	0.3	0.4	0.5	0.5	0.4	0.6	0.5	0.3	0.4	0.4		
40. ผลไม้กระป๋อง																	
จำนวนตัวอย่าง	3,516	3,444	6,960	1,046	1,009	2,055	2,470	2,435	4,905	1,790	1,771	3,561	1,726	1,673	3,399		
ไม่กินเลย	66.7	65.1	65.9	73.6	75.2	74.4	63.7	60.4	62.1	66.3	62.9	64.6	67.0	66.8	66.9		
<1 ครั้ง/เดือน	17.6	16.9	17.3	13.4	12.3	12.9	19.4	19.1	19.3	18.2	16.4	17.3	17.1	17.4	17.2		
1-3 ครั้ง/เดือน	9.4	11.2	10.3	8.1	7.7	7.9	9.9	12.9	11.4	8.9	12.6	10.8	9.7	10.2	9.9		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	4.7	5.1	4.9	3.7	3.1	3.4	5.2	5.9	5.5	4.5	6.1	5.3	4.9	4.3	4.6		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.2	1.4	1.3	1.0	1.7	1.4	1.3	1.2	1.3	1.7	1.6	1.7	0.9	1.2	1.0		
1 ครั้ง/วัน	0.2	0.3	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	0.4	0.3	0.0	0.4	0.2	0.2	0.1	0.2		
>1 ครั้ง/วัน	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.3	0.1	0.2	0.3	0.0	0.1	0.2	0.2	0.2		

ตารางที่ 3.2 (ต่อ) ร้อยละของโรค 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวทการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	ทั้งประเทศ 2-14 ปี			อายุ 2-5 ปี			อายุ 6-14 ปี			ในเขตเทศบาล				นอกเขตเทศบาล			
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	รวม
41. ผลไม้แห้ง เช่น ลูกเกด ลูกพรุน ลูกท้อ พุทรา มะม่วง																	
จำนวนตัวอย่าง	3,516	3,444	6,960	1,046	1,009	2,055	2,470	2,435	4,905	1,790	1,771	3,561	1,726	1,673	3,399		
ไม่กินเลย	66.0	62.3	64.2	73.3	71.0	72.1	62.7	58.2	60.5	64.8	60.4	62.6	66.8	63.8	65.4		
<1 ครั้ง/เดือน	16.8	17.5	17.1	11.3	12.3	11.8	19.3	19.9	19.6	17.4	17.9	17.6	16.4	17.2	16.8		
1-3 ครั้ง/เดือน	9.5	11.6	10.6	9.4	8.6	9.0	9.6	13.0	11.3	8.9	11.3	10.1	10.0	11.9	10.9		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	5.5	6.0	5.7	4.6	5.6	5.1	5.8	6.2	6.0	6.2	7.5	6.9	4.9	4.8	4.9		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.7	2.1	1.9	1.3	2.4	1.8	1.9	2.0	2.0	1.9	2.5	2.2	1.5	1.9	1.7		
1 ครั้ง/วัน	0.2	0.4	0.3	0.0	0.2	0.1	0.3	0.4	0.4	0.2	0.4	0.3	0.2	0.3	0.3		
>1 ครั้ง/วัน	0.3	0.2	0.3	0.0	0.0	0.0	0.5	0.3	0.4	0.6	0.2	0.4	0.2	0.2	0.2		
42. ชาลาปา ขมจิบ																	
จำนวนตัวอย่าง	3,516	3,444	6,960	1,046	1,009	2,055	2,470	2,435	4,905	1,790	1,771	3,561	1,726	1,673	3,399		
ไม่กินเลย	26.6	25.1	25.8	35.2	30.4	32.8	22.7	22.6	22.6	26.4	26.3	26.3	26.7	24.2	25.5		
<1 ครั้ง/เดือน	22.2	23.6	22.9	21.0	22.0	21.5	22.8	24.3	23.5	21.7	21.9	21.8	22.6	24.8	23.7		
1-3 ครั้ง/เดือน	29.8	28.7	29.3	27.6	28.6	28.1	30.8	28.8	29.8	30.1	29.6	29.9	29.6	28.1	28.8		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	16.6	17.3	16.9	13.3	15.2	14.3	18.0	18.2	18.1	16.4	17.4	16.9	16.7	17.2	17.0		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.6	4.1	3.9	2.1	3.3	2.7	4.3	4.5	4.4	4.1	3.3	3.7	3.3	4.7	4.0		
1 ครั้ง/วัน	0.8	0.9	0.8	0.5	0.2	0.3	0.9	1.2	1.0	0.5	1.0	0.7	1.0	0.8	0.9		
>1 ครั้ง/วัน	0.4	0.4	0.4	0.2	0.2	0.2	0.5	0.4	0.5	0.8	0.5	0.7	0.1	0.3	0.2		

ตารางที่ 3.3 ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พหุ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่			เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กณ.		
			ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
1. เนื้อสัตว์ทอด เช่น หมูทอด เนื้อทอด ไก่ทอด																	
จำนวนตัวอย่าง	825	812	1,637	809	801	1,610	834	828	1,662	743	705	1,448	305	298	603		
ไม่กินเลย	2.2	1.8	2.0	1.9	0.8	1.4	1.5	1.4	1.4	0.8	0.7	0.8	3.9	3.2	3.6		
<1 ครั้ง/เดือน	3.2	4.9	4.0	2.9	4.7	3.8	1.6	1.8	1.7	5.1	4.7	4.9	4.1	8.3	6.1		
1-3 ครั้ง/เดือน	16.0	18.6	17.3	12.6	11.4	12.0	9.2	10.9	10.0	15.6	16.5	16.1	10.9	16.4	13.6		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	47.1	47.1	47.1	38.2	38.8	38.5	44.8	49.3	47.1	31.4	32.6	32.0	41.5	31.1	36.4		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	25.5	20.1	22.9	31.5	28.8	30.1	28.8	25.1	27.0	42.5	40.8	41.7	24.9	25.7	25.3		
1 ครั้ง/วัน	4.4	5.6	5.0	8.8	10.5	9.7	10.4	6.9	8.7	3.3	3.9	3.6	8.7	7.3	8.0		
>1 ครั้ง/วัน	1.6	1.9	1.8	4.1	5.0	4.6	3.7	4.6	4.1	1.2	0.9	1.0	6.1	8.1	7.1		
2. เนื้อสัตว์ผัด เช่น เนื้อหมูผัด เนื้อไก่ผัด																	
จำนวนตัวอย่าง	825	812	1,637	809	801	1,610	834	828	1,662	743	705	1,448	305	298	603		
ไม่กินเลย	10.8	7.1	9.0	7.2	5.6	6.4	6.3	5.5	5.9	0.9	1.1	1.0	7.1	9.9	8.5		
<1 ครั้ง/เดือน	6.0	6.9	6.4	6.1	6.2	6.2	3.8	4.2	4.0	6.6	5.4	6.0	6.5	9.6	8.0		
1-3 ครั้ง/เดือน	16.0	16.0	16.0	16.9	14.9	15.9	13.9	15.5	14.7	16.4	16.4	16.4	19.7	20.3	20.0		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	43.7	48.0	45.8	36.1	37.6	36.8	45.4	41.2	43.3	35.2	33.9	34.6	39.3	28.5	34.1		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	19.7	17.5	18.6	24.3	24.2	24.2	22.4	27.3	24.8	37.3	39.5	38.4	16.5	20.1	18.2		
1 ครั้ง/วัน	2.9	3.1	3.0	6.4	8.5	7.5	5.8	3.4	4.6	2.7	3.6	3.2	7.1	5.6	6.4		
>1 ครั้ง/วัน	1.0	1.4	1.2	2.9	3.1	3.0	2.3	3.0	2.6	0.9	0.0	0.5	3.9	5.9	4.9		

ตารางที่ 3.3 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่			เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กณ.		
			ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
3. เนื้อสัตว์ ต้ม ตุ่น ปิ้งย่าง เช่น หมูต้ม หมูดับ หมูปิ้ง																	
จำนวนตัวอย่าง	825	812	1,637	809	801	1,610	834	828	1,662	743	705	1,448	305	298	603		
ไม่กินเลย	4.3	5.3	4.8	5.5	5.3	5.4	3.0	4.8	3.9	2.4	1.3	1.9	7.3	8.1	7.7		
<1 ครั้ง/เดือน	6.3	7.9	7.1	7.8	8.2	8.0	5.6	3.9	4.8	5.4	6.2	5.8	10.5	11.0	10.7		
1-3 ครั้ง/เดือน	20.5	22.2	21.3	16.7	17.5	17.1	17.5	14.3	15.9	17.8	19.1	18.4	24.4	24.9	24.6		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	46.5	45.0	45.8	38.3	36.7	37.5	39.1	41.6	40.3	38.0	36.3	37.2	32.2	31.3	31.8		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	18.1	16.3	17.2	22.1	22.6	22.3	23.8	26.1	24.9	32.8	33.7	33.2	16.3	15.2	15.7		
1 ครั้ง/วัน	3.0	1.9	2.5	7.8	7.1	7.4	7.3	6.5	6.9	2.7	3.5	3.1	6.4	6.1	6.2		
>1 ครั้ง/วัน	1.3	1.4	1.4	1.9	2.5	2.2	3.6	2.8	3.2	0.9	0.0	0.5	3.0	3.5	3.2		
4. ดับ เลือดหมู/เปิด/ไก่																	
จำนวนตัวอย่าง	825	812	1,637	809	801	1,610	834	828	1,662	743	705	1,448	305	298	603		
ไม่กินเลย	48.3	48.6	48.4	41.2	40.7	40.9	34.4	37.4	35.9	30.3	28.7	29.5	44.2	46.4	45.2		
<1 ครั้ง/เดือน	12.4	13.8	13.1	15.1	13.0	14.0	14.4	14.0	14.2	15.6	18.4	17.0	16.1	18.3	17.2		
1-3 ครั้ง/เดือน	21.8	18.2	20.1	15.7	14.9	15.3	24.8	19.7	22.2	21.0	20.9	20.9	17.5	12.7	15.2		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	15.4	15.4	15.4	13.7	20.0	16.8	17.6	17.7	17.7	23.5	18.7	21.1	12.8	13.3	13.0		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.3	2.6	1.9	12.1	8.9	10.5	6.0	8.4	7.2	8.4	10.7	9.6	5.7	5.5	5.6		
1 ครั้ง/วัน	0.7	1.2	1.0	2.0	2.4	2.2	1.6	1.7	1.7	1.3	2.5	1.9	1.5	2.0	1.7		
>1 ครั้ง/วัน	0.1	0.1	0.1	0.2	0.3	0.2	1.3	1.2	1.2	0.0	0.2	0.0	2.3	1.8	2.1		

ตารางที่ 3.3 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กน.		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
5. กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก															
จำนวนตัวอย่าง	825	812	1,637	809	801	1,610	834	828	1,662	743	705	1,448	305	298	603
ไม่กินเลย	28.3	24.2	26.3	13.5	9.6	11.6	14.8	13.2	14.0	6.0	4.1	5.0	16.4	15.5	16.0
<1 ครั้ง/เดือน	23.4	24.6	23.9	15.2	16.0	15.6	25.1	25.2	25.2	8.9	8.0	8.5	16.5	20.3	18.3
1-3 ครั้ง/เดือน	31.2	30.6	30.9	29.5	28.4	29.0	35.5	33.6	34.6	26.1	22.4	24.2	34.2	26.3	30.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	14.5	18.4	16.4	27.3	29.2	28.2	19.2	20.8	20.0	41.6	45.8	43.7	22.7	24.6	23.6
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.4	1.7	2.1	11.5	13.5	12.5	4.0	5.6	4.8	15.4	16.2	15.8	7.1	8.5	7.8
1 ครั้ง/วัน	0.2	0.5	0.3	2.5	1.3	1.9	0.9	0.7	0.8	2.1	2.5	2.3	1.4	1.9	1.6
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.2	0.0	0.6	2.0	1.3	0.4	0.9	0.6	0.0	1.0	0.5	1.8	2.8	2.3
6. เนื้อปลาต้ม/นึ่ง/ปิ้ง															
จำนวนตัวอย่าง	825	812	1,637	809	801	1,610	834	828	1,662	743	705	1,448	305	298	603
ไม่กินเลย	11.8	10.0	10.9	10.7	8.4	9.5	7.2	7.5	7.4	1.7	1.4	1.6	14.4	12.6	13.5
<1 ครั้ง/เดือน	7.7	6.6	7.2	7.2	11.4	9.3	6.9	4.1	5.6	6.4	5.4	5.9	18.4	19.8	19.1
1-3 ครั้ง/เดือน	25.9	31.1	28.4	26.0	20.8	23.4	13.9	16.0	14.9	18.0	17.9	17.9	26.7	25.1	25.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	41.1	40.8	40.9	32.4	34.9	33.6	36.8	32.2	34.5	37.3	38.2	37.8	26.7	31.3	28.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	12.1	9.6	10.9	18.7	19.2	19.0	22.7	24.6	23.7	24.6	23.9	24.3	8.8	7.2	8.0
1 ครั้ง/วัน	1.1	1.5	1.3	4.3	4.3	4.3	8.6	12.1	10.3	11.4	12.2	11.8	3.0	2.4	2.7
>1 ครั้ง/วัน	0.3	0.4	0.4	0.8	1.1	0.9	3.9	3.5	3.7	0.6	1.0	0.8	2.0	1.7	1.9

ตารางที่ 3.3 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กน.		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม

7. ปลาทอด

จำนวนตัวอย่าง	825	812	1,637	809	801	1,610	834	828	1,662	743	705	1,448	305	298	603
ไม่กินเลย	13.0	11.0	12.0	5.1	2.9	4.0	9.3	9.5	9.4	1.7	1.2	1.5	8.8	9.5	9.1
<1 ครั้ง/เดือน	8.6	9.4	9.0	6.8	10.0	8.4	8.3	6.4	7.4	4.6	3.4	4.1	14.6	17.9	16.2
1-3 ครั้ง/เดือน	27.8	28.9	28.3	17.8	17.9	17.8	15.4	17.4	16.4	16.1	11.9	14.1	27.6	24.8	26.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	40.1	41.0	40.6	38.3	36.2	37.3	33.6	31.3	32.4	35.3	34.1	34.7	28.9	32.6	30.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	9.5	8.3	9.0	22.5	23.6	23.0	22.7	22.0	22.4	28.9	33.0	30.9	14.1	9.3	11.8
1 ครั้ง/วัน	0.8	1.2	1.0	7.2	7.2	7.2	7.6	10.4	9.0	12.1	14.5	13.3	3.9	3.3	3.6
>1 ครั้ง/วัน	0.2	0.2	0.2	2.3	2.2	2.3	3.2	3.0	3.1	1.2	2.0	1.6	2.1	2.7	2.4

8. ไช้เจียว ไช้ดาว

จำนวนตัวอย่าง	825	812	1,637	809	801	1,610	834	828	1,662	743	705	1,448	305	298	603
ไม่กินเลย	1.9	3.3	2.6	1.1	1.9	1.5	1.1	0.7	0.9	0.0	0.5	0.3	2.1	1.3	1.7
<1 ครั้ง/เดือน	1.3	2.4	1.9	1.9	1.3	1.6	0.4	0.9	0.7	3.3	2.8	3.1	2.8	7.9	5.3
1-3 ครั้ง/เดือน	5.9	7.1	6.5	8.4	10.0	9.2	5.7	4.6	5.2	10.0	6.0	8.1	8.0	10.0	9.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	36.0	35.9	36.0	21.0	21.3	21.2	21.1	23.2	22.1	26.8	26.3	26.6	24.8	23.6	24.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	41.8	39.0	40.4	42.8	37.7	40.3	38.2	30.8	34.6	39.1	42.0	40.6	33.8	30.3	32.1
1 ครั้ง/วัน	9.8	9.1	9.4	18.6	21.1	19.8	21.8	22.1	22.0	17.0	18.1	17.5	19.2	17.4	18.3
>1 ครั้ง/วัน	3.4	3.2	3.3	6.2	6.7	6.5	11.7	17.7	14.7	3.6	4.4	4.0	9.3	9.6	9.5

ตารางที่ 3.3 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กณ.		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
9. ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น															
จำนวนตัวอย่าง	825	812	1,637	809	801	1,610	834	828	1,662	743	705	1,448	305	298	603
ไม่กินเลย	8.0	5.5	6.7	5.9	3.6	4.8	6.4	3.9	5.1	3.6	4.6	4.1	8.2	7.0	7.6
<1 ครั้ง/เดือน	3.5	2.9	3.2	5.3	6.1	5.7	3.8	3.0	3.4	7.4	5.7	6.5	8.8	12.1	10.4
1-3 ครั้ง/เดือน	10.7	8.9	9.9	17.0	15.1	16.1	10.8	7.1	9.0	17.2	15.0	16.1	23.1	18.5	20.8
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	35.4	39.7	37.5	27.4	31.2	29.3	22.8	25.9	24.3	31.4	33.1	32.2	25.8	24.7	25.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	34.7	31.5	33.1	30.4	28.8	29.6	30.2	28.4	29.3	27.5	28.8	28.1	19.1	21.1	20.1
1 ครั้ง/วัน	6.2	9.0	7.6	11.1	11.4	11.2	16.1	17.2	16.7	12.6	11.2	11.9	11.6	13.8	12.7
>1 ครั้ง/วัน	1.5	2.5	2.0	2.9	3.9	3.4	10.0	14.6	12.3	0.5	1.7	1.0	3.4	2.9	3.2
10. ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด ฯลฯ															
จำนวนตัวอย่าง	825	812	1,637	809	801	1,610	834	828	1,662	743	705	1,448	305	298	603
ไม่กินเลย	15.0	10.5	12.8	6.7	4.6	5.6	6.8	6.5	6.7	1.2	1.0	1.1	13.7	8.5	11.2
<1 ครั้ง/เดือน	13.8	15.0	14.4	7.7	12.1	9.9	7.6	12.4	10.0	11.0	8.6	9.8	11.7	18.5	15.0
1-3 ครั้ง/เดือน	27.0	27.3	27.2	21.8	19.0	20.4	25.6	24.3	25.0	26.0	30.4	28.1	17.8	24.4	21.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	34.7	31.8	33.3	37.7	34.7	36.2	34.5	28.7	31.6	42.6	39.5	41.1	33.7	23.6	28.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	7.3	9.7	8.5	20.2	20.8	20.5	18.8	17.9	18.3	16.0	16.2	16.1	13.5	15.8	14.6
1 ครั้ง/วัน	2.0	3.6	2.8	4.8	7.3	6.0	5.4	8.8	7.1	1.9	1.9	1.9	6.3	5.8	6.1
>1 ครั้ง/วัน	0.2	2.2	1.1	1.2	1.5	1.4	1.3	1.5	1.4	1.3	2.5	1.9	3.2	3.3	3.3

ตารางที่ 3.3 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่			เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กน.		
			ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
11. ลูกชิ้น ไส้กรอกปิ้ง นึ่ง ฯลฯ																	
จำนวนตัวอย่าง	825	812	1,637	809	801	1,610	834	828	1,662	743	705	1,448	305	298	603		
ไม่กินเลย	20.7	20.8	20.8	12.2	10.1	11.1	10.9	7.8	9.4	1.6	1.1	1.3	19.9	14.4	17.3		
<1 ครั้ง/เดือน	17.9	15.2	16.6	10.7	14.7	12.7	8.7	13.8	11.2	11.2	8.5	9.9	15.6	22.1	18.8		
1-3 ครั้ง/เดือน	25.9	25.9	25.9	22.1	21.1	21.6	28.0	27.4	27.7	33.2	37.0	35.1	21.9	25.3	23.6		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	28.1	26.8	27.5	32.3	30.7	31.5	30.3	27.6	29.0	39.5	37.0	38.3	26.3	23.1	24.8		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	6.3	7.7	7.0	17.3	17.5	17.4	15.3	15.6	15.5	11.8	12.6	12.2	8.9	9.4	9.1		
1 ครั้ง/วัน	1.0	2.2	1.6	4.6	4.9	4.7	4.2	6.2	5.2	1.8	1.6	1.7	5.0	4.1	4.6		
>1 ครั้ง/วัน	0.0	1.4	0.7	0.9	1.1	1.0	2.5	1.7	2.1	0.9	2.2	1.6	2.3	1.6	2.0		
12. บมรสจัด																	
จำนวนตัวอย่าง	825	812	1,637	809	801	1,610	834	828	1,662	743	705	1,448	305	298	603		
ไม่กินเลย	11.8	11.2	11.5	9.4	10.0	9.7	10.3	7.3	8.8	5.1	6.0	5.6	7.7	12.5	10.0		
<1 ครั้ง/เดือน	3.5	2.5	3.0	3.8	4.6	4.2	4.0	5.0	4.5	6.2	8.3	7.3	5.4	8.4	6.9		
1-3 ครั้ง/เดือน	7.7	5.7	6.7	9.9	8.8	9.4	7.7	7.1	7.4	16.8	15.2	16.1	9.7	10.1	9.9		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	10.5	12.2	11.3	13.8	16.9	15.3	10.2	8.9	9.6	25.3	21.6	23.5	15.9	11.4	13.7		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	16.8	20.3	18.5	16.8	17.3	17.0	15.3	15.2	15.2	22.0	24.4	23.2	13.7	16.9	15.2		
1 ครั้ง/วัน	39.8	39.2	39.5	28.0	26.3	27.1	37.8	39.7	38.7	21.5	20.7	21.1	29.1	20.2	24.8		
>1 ครั้ง/วัน	10.0	9.1	9.5	18.3	16.1	17.2	14.7	16.9	15.8	3.0	3.7	3.3	18.6	20.4	19.5		

ตารางที่ 3.3 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กณ.		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม

13. บมรสหวาน/ซีกโกแลต/สตรอว์เบอร์รี่ โยเกิร์ตถ้วยปรุงแต่ง

จำนวนตัวอย่าง	825	812	1,637	809	801	1,610	834	828	1,662	743	705	1,448	305	298	603
ไม่กินเลย	26.5	21.7	24.1	19.4	15.7	17.5	17.8	17.6	17.7	5.1	4.0	4.6	18.1	24.5	21.2
<1 ครั้ง/เดือน	10.9	9.7	10.3	7.9	8.9	8.4	7.8	6.7	7.2	9.9	11.3	10.6	10.3	10.1	10.2
1-3 ครั้ง/เดือน	12.9	15.3	14.1	17.4	17.1	17.3	16.6	16.3	16.5	28.3	21.4	24.9	15.7	13.6	14.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	27.5	29.1	28.3	24.9	24.5	24.7	28.1	27.2	27.7	36.3	35.1	35.7	24.4	19.1	21.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	10.8	12.5	11.7	17.1	17.7	17.4	16.2	17.5	16.9	15.4	22.2	18.8	15.3	16.5	15.9
1 ครั้ง/วัน	9.8	10.1	10.0	8.6	10.7	9.6	10.4	9.7	10.1	4.1	4.7	4.4	10.8	11.5	11.1
>1 ครั้ง/วัน	1.6	1.5	1.5	4.8	5.5	5.1	3.1	5.0	4.0	0.9	1.3	1.1	5.4	4.8	5.1

14. บมเบรียวยชนิดต้ม

จำนวนตัวอย่าง	825	812	1,637	809	801	1,610	834	828	1,662	743	705	1,448	305	298	603
ไม่กินเลย	16.1	14.2	15.2	11.4	10.5	11.0	13.7	12.4	13.1	7.7	6.6	7.2	12.9	14.9	13.8
<1 ครั้ง/เดือน	11.6	12.9	12.2	9.4	11.3	10.4	8.2	7.4	7.8	13.3	13.6	13.4	10.2	13.3	11.7
1-3 ครั้ง/เดือน	18.2	18.4	18.3	21.8	18.9	20.4	20.2	21.8	21.0	32.6	26.7	29.7	21.9	23.6	22.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	35.1	35.0	35.1	31.5	31.0	31.2	32.0	34.3	33.1	33.4	34.7	34.1	28.4	25.4	26.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	9.4	10.4	9.9	16.1	16.3	16.2	13.4	13.3	13.3	10.8	14.6	12.7	11.5	13.2	12.3
1 ครั้ง/วัน	8.0	7.0	7.5	6.5	8.2	7.3	9.9	6.7	8.3	1.6	3.0	2.3	11.1	5.9	8.6
>1 ครั้ง/วัน	1.6	2.0	1.8	3.3	3.7	3.5	2.6	4.1	3.4	0.7	0.7	0.7	4.1	3.9	4.0

ตารางที่ 3.3 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่			เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กน.		
			ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
15. บมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้																	
จำนวนตัวอย่าง	825	812	1,637	809	801	1,610	834	828	1,662	743	705	1,448	305	298	603		
ไม่กินเลย	52.9	47.0	50.0	41.6	42.1	41.8	40.0	42.7	41.3	23.4	21.7	22.6	44.8	53.1	48.8		
<1 ครั้ง/เดือน	13.0	14.0	13.5	12.4	14.4	13.4	14.6	15.6	15.1	17.9	19.3	18.6	15.0	12.5	13.8		
1-3 ครั้ง/เดือน	16.6	19.2	17.9	16.6	15.4	16.0	17.4	15.5	16.5	29.9	30.2	30.0	12.8	13.9	13.3		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	12.1	13.7	12.9	19.9	17.5	18.7	15.6	18.1	16.9	22.7	22.0	22.3	18.5	10.5	14.7		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.1	3.8	3.4	6.8	7.9	7.4	5.7	3.6	4.7	4.8	5.1	4.9	4.0	5.6	4.8		
1 ครั้ง/วัน	2.1	2.2	2.1	1.9	2.2	2.1	5.6	3.3	4.5	0.6	1.2	0.9	3.1	2.2	2.7		
>1 ครั้ง/วัน	0.2	0.2	0.2	0.9	0.6	0.7	1.0	1.3	1.2	0.9	0.5	0.7	1.7	2.2	1.9		
16. บมผง																	
จำนวนตัวอย่าง	825	812	1,637	809	801	1,610	834	828	1,662	743	705	1,448	305	298	603		
ไม่กินเลย	95.8	94.8	95.3	93.4	91.1	92.3	93.1	94.4	93.7	72.2	76.1	74.1	80.9	77.6	79.3		
<1 ครั้ง/เดือน	1.4	2.4	1.9	0.6	1.2	0.9	1.9	1.4	1.7	5.9	7.3	6.6	3.5	8.3	5.8		
1-3 ครั้ง/เดือน	0.6	0.4	0.5	1.2	1.0	1.1	0.9	0.8	0.8	8.3	7.8	8.0	2.5	2.7	2.6		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	0.6	0.6	0.6	1.1	1.6	1.3	1.0	1.1	1.1	7.2	4.2	5.7	5.3	3.5	4.5		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.5	0.0	0.2	1.3	1.9	1.6	0.8	0.4	0.6	3.0	2.5	2.8	1.5	2.3	1.9		
1 ครั้ง/วัน	0.8	1.1	1.0	1.0	1.8	1.4	1.9	1.0	1.4	2.1	0.9	1.5	2.7	2.8	2.8		
>1 ครั้ง/วัน	0.3	0.8	0.6	1.5	1.5	1.5	0.5	1.0	0.8	1.4	1.3	1.3	3.6	2.8	3.2		

ตารางที่ 3.3 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่		เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กณ.		
		ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
17. ข้าวสอย																
จำนวนตัวอย่าง	825	812	1,637	809	801	1,610	834	828	1,662	743	705	1,448	305	298	603	
ไม่กินเลย	2.2	1.9	2.0	0.6	0.0	0.4	1.8	1.9	1.8	1.4	0.1	0.8	1.1	1.0	1.1	
<1 ครั้ง/เดือน	1.0	0.6	0.8	0.5	1.1	0.8	1.0	0.6	0.8	3.3	2.2	2.7	1.1	4.5	2.7	
1-3 ครั้ง/เดือน	2.4	2.0	2.2	0.8	1.6	1.2	3.7	3.9	3.8	7.3	6.6	7.0	3.1	5.1	4.1	
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	10.1	7.2	8.7	4.0	4.7	4.3	9.8	11.0	10.4	7.2	5.4	6.3	7.7	8.2	7.9	
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	17.9	16.8	17.4	10.6	10.8	10.7	15.2	13.9	14.5	19.0	17.6	18.3	9.7	11.2	10.4	
1 ครั้ง/วัน	13.2	12.0	12.6	18.0	12.8	15.4	29.9	25.0	27.5	19.4	17.8	18.6	15.8	14.5	15.2	
>1 ครั้ง/วัน	53.2	59.5	56.3	65.5	69.0	67.2	38.7	43.9	41.3	42.4	50.3	46.3	61.5	55.6	58.6	
18. ข้าวเหนียว																
จำนวนตัวอย่าง	825	812	1,637	809	801	1,610	834	828	1,662	743	705	1,448	305	298	603	
ไม่กินเลย	13.3	7.8	10.6	2.9	4.7	3.8	4.4	4.3	4.4	8.1	6.7	7.4	5.1	4.7	4.9	
<1 ครั้ง/เดือน	9.1	12.3	10.7	11.9	13.5	12.7	3.3	4.9	4.1	15.2	16.7	16.0	10.5	13.3	11.9	
1-3 ครั้ง/เดือน	13.7	16.4	15.0	23.7	20.9	22.3	10.2	9.2	9.7	37.2	38.3	37.7	18.4	23.6	20.9	
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	19.1	23.7	21.4	35.3	34.4	34.8	12.9	15.5	14.2	29.4	27.5	28.5	35.8	33.2	34.5	
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	12.8	9.3	11.1	18.3	18.3	18.3	11.4	13.9	12.7	7.7	8.5	8.1	16.6	13.9	15.3	
1 ครั้ง/วัน	9.9	10.1	10.0	5.6	5.5	5.5	22.3	20.5	21.4	1.5	1.2	1.4	6.8	6.8	6.8	
>1 ครั้ง/วัน	22.0	20.4	21.2	2.5	2.8	2.6	35.5	31.7	33.6	0.9	1.1	1.0	6.8	4.6	5.7	

ตารางที่ 3.3 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่			เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กณ.		
			ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
19. ข้าวต้มเครื่อง (หมูไก่ กุ้ง ฯลฯ), ไข่																	
จำนวนตัวอย่าง	825	812	1,637	809	801	1,610	834	828	1,662	743	705	1,448	305	298	603		
ไม่กินเลย	26.3	22.6	24.5	12.4	13.9	13.2	21.7	16.0	18.9	4.6	6.2	5.4	21.6	18.1	19.9		
<1 ครั้ง/เดือน	20.7	18.5	19.6	17.6	18.2	17.9	14.6	14.9	14.8	20.5	19.9	20.2	18.7	18.3	18.5		
1-3 ครั้ง/เดือน	27.0	26.6	26.8	28.8	23.7	26.2	29.6	32.1	30.8	39.3	38.3	38.8	24.0	26.5	25.2		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	23.3	25.4	24.3	29.7	30.5	30.1	24.1	28.0	26.0	27.7	25.4	26.6	20.8	19.3	20.1		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.8	5.0	3.4	9.7	9.9	9.8	5.9	6.4	6.1	5.9	8.3	7.1	8.1	10.5	9.3		
1 ครั้ง/วัน	0.8	1.5	1.2	1.2	2.8	2.0	3.4	1.8	2.6	1.1	1.1	1.1	3.2	5.3	4.2		
>1 ครั้ง/วัน	0.1	0.4	0.2	0.6	1.0	0.8	0.8	0.9	0.8	0.8	0.9	0.9	3.7	2.0	2.9		
20. ข้าวมันไก่, ข้าวหมูแดง, ข้าวหน้าเปิด, ข้าวงาหมู, ข้าวผัด																	
จำนวนตัวอย่าง	825	812	1,637	809	801	1,610	834	828	1,662	743	705	1,448	305	298	603		
ไม่กินเลย	15.1	15.7	15.4	8.2	9.3	8.7	15.1	12.0	13.5	6.4	7.6	7.0	7.6	7.0	7.3		
<1 ครั้ง/เดือน	13.8	12.9	13.4	13.2	14.1	13.6	13.9	11.0	12.4	20.5	22.5	21.5	14.3	15.6	14.9		
1-3 ครั้ง/เดือน	29.9	30.4	30.1	27.4	30.0	28.7	30.4	31.4	30.9	43.5	43.8	43.6	26.6	29.3	27.9		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	33.7	32.0	32.9	36.2	30.6	33.4	30.3	34.0	32.1	24.0	20.8	22.4	34.0	37.2	35.6		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	6.4	7.7	7.0	12.4	13.6	13.0	7.3	9.2	8.3	4.7	3.9	4.3	11.4	7.0	9.3		
1 ครั้ง/วัน	1.0	0.9	0.9	2.0	2.0	2.0	1.5	1.6	1.6	0.5	0.7	0.6	3.3	3.3	3.3		
>1 ครั้ง/วัน	0.1	0.4	0.3	0.6	0.5	0.6	1.5	0.8	1.2	0.5	0.8	0.6	2.8	0.5	1.7		

ตารางที่ 3.3 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กน.		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
21. ก๋วยเตี๋ยวน้ำ															
จำนวนตัวอย่าง	825	812	1,637	809	801	1,610	834	828	1,662	743	705	1,448	305	298	603
ไม่กินเลย	6.5	8.4	7.4	5.5	2.2	3.8	9.6	7.7	8.7	2.8	1.8	2.3	8.9	5.7	7.3
<1 ครั้ง/เดือน	7.5	8.1	7.8	9.3	9.0	9.1	10.3	8.1	9.2	16.9	15.9	16.4	13.7	13.9	13.8
1-3 ครั้ง/เดือน	30.2	26.5	28.4	24.6	23.9	24.2	26.2	25.9	26.0	47.2	45.8	46.5	24.2	22.4	23.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	45.5	45.4	45.4	40.4	41.1	40.8	37.1	37.6	37.4	26.7	28.6	27.6	37.0	40.9	38.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	9.1	10.0	9.5	16.8	18.3	17.6	10.6	15.1	12.8	5.6	6.9	6.3	11.2	12.8	11.9
1 ครั้ง/วัน	1.2	1.2	1.2	2.3	4.0	3.1	5.7	4.6	5.1	0.4	0.5	0.4	2.5	3.2	2.8
>1 ครั้ง/วัน	0.1	0.5	0.3	1.1	1.5	1.3	0.6	1.1	0.8	0.4	0.5	0.4	2.5	1.1	1.8
22. ก๋วยเตี๋ยวผัด ผัดซีอิ๊ว ก๋วยเตี๋ยวแห้ง															
จำนวนตัวอย่าง	825	812	1,637	809	801	1,610	834	828	1,662	743	705	1,448	305	298	603
ไม่กินเลย	31.9	33.4	32.6	22.1	18.0	20.0	30.1	29.5	29.8	7.8	7.6	7.7	28.5	26.8	27.7
<1 ครั้ง/เดือน	12.2	14.5	13.3	15.3	17.1	16.2	15.4	15.8	15.6	25.3	26.9	26.1	16.3	20.5	18.3
1-3 ครั้ง/เดือน	29.2	25.1	27.2	24.5	23.6	24.0	24.1	26.5	25.3	41.5	39.1	40.3	27.6	24.4	26.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	24.2	21.6	22.9	25.6	29.2	27.4	22.5	21.6	22.1	20.3	20.4	20.3	20.6	18.7	19.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.9	4.3	3.1	10.9	9.3	10.1	5.4	5.2	5.3	3.9	4.3	4.1	5.2	7.6	6.4
1 ครั้ง/วัน	0.5	1.1	0.8	1.2	1.8	1.5	2.2	1.2	1.7	0.4	0.6	0.5	0.3	1.4	0.8
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.5	1.1	0.8	0.3	0.3	0.3	0.8	1.1	1.0	1.4	0.6	1.0

ตารางที่ 3.3 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กน.		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม

23. ขนบับ

จำนวนตัวอย่าง	825	812	1,637	809	801	1,610	834	828	1,662	743	705	1,448	305	298	603
ไม่กินเลย	12.6	16.3	14.4	9.6	7.5	8.5	15.9	11.9	13.9	8.3	9.8	9.0	8.4	4.4	6.5
<1 ครั้ง/เดือน	16.8	13.8	15.3	16.5	17.8	17.1	13.4	16.1	14.7	29.4	29.4	29.4	11.8	14.1	12.9
1-3 ครั้ง/เดือน	27.1	23.5	25.3	23.6	25.5	24.6	26.1	26.5	26.3	36.2	37.8	37.0	24.4	25.0	24.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	29.6	32.8	31.2	29.8	32.7	31.2	28.8	29.6	29.2	20.1	18.8	19.5	30.8	32.7	31.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	9.8	9.2	9.5	14.6	12.8	13.7	8.7	10.7	9.7	4.0	3.2	3.6	14.8	18.2	16.5
1 ครั้ง/วัน	3.5	3.6	3.6	5.3	2.9	4.1	6.1	3.1	4.6	1.3	0.8	1.0	7.2	5.3	6.3
>1 ครั้ง/วัน	0.6	0.9	0.7	0.6	0.9	0.8	1.1	2.2	1.6	0.7	0.3	0.5	2.6	0.2	1.4

24. พืชฯลฯ ลานขานญา สปากคตติ แอมบอร์เกอร์

จำนวนตัวอย่าง	825	812	1,637	809	801	1,610	834	828	1,662	743	705	1,448	305	298	603
ไม่กินเลย	47.0	46.4	46.7	29.4	22.7	26.1	30.9	32.0	31.4	21.1	21.2	21.1	26.8	19.1	23.1
<1 ครั้ง/เดือน	24.2	26.2	25.2	25.8	31.7	28.7	25.9	26.5	26.2	26.3	26.2	26.3	26.2	30.0	28.0
1-3 ครั้ง/เดือน	16.7	17.2	16.9	22.6	21.8	22.2	23.6	25.2	24.4	35.1	36.0	35.5	22.9	27.4	25.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	10.1	9.8	9.9	14.0	16.8	15.4	15.5	11.2	13.4	13.9	12.3	13.1	17.4	15.1	16.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.6	0.3	0.9	6.7	5.4	6.0	2.5	2.8	2.6	3.0	3.6	3.3	5.1	5.8	5.4
1 ครั้ง/วัน	0.3	0.0	0.2	1.2	1.2	1.2	1.4	1.1	1.2	0.6	0.7	0.6	0.3	1.8	1.0
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.2	0.1	0.4	0.5	0.4	0.3	1.3	0.8	0.2	0.0	0.0	1.4	0.9	1.2

ตารางที่ 3.3 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่		เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กณ.		
		ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
25. มันฝรั่งทอด (ฟรอนซ์/รายสัปดาห์)																
จำนวนตัวอย่าง	825	812	1,637	809	801	1,610	834	828	1,662	743	705	1,448	305	298	603	
ไม่กินเลย	27.5	28.0	27.7	7.8	9.2	8.5	16.4	17.9	17.1	4.8	5.9	5.4	10.9	6.7	8.9	
<1 ครั้ง/เดือน	21.6	22.8	22.2	19.5	18.3	18.9	18.0	20.6	19.3	21.8	23.2	22.5	21.4	22.9	22.1	
1-3 ครั้ง/เดือน	28.6	26.3	27.5	27.5	25.8	26.7	27.1	25.8	26.5	49.3	45.4	47.4	26.0	30.5	28.2	
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	18.4	19.2	18.8	28.6	28.4	28.5	27.7	23.3	25.5	19.7	19.7	19.7	27.9	26.1	27.0	
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.9	3.2	3.0	12.8	14.2	13.5	6.0	8.3	7.1	4.1	5.1	4.6	8.9	9.7	9.3	
1 ครั้ง/วัน	0.6	0.4	0.5	2.8	2.9	2.8	4.4	2.2	3.3	0.3	0.5	0.4	3.1	2.8	3.0	
>1 ครั้ง/วัน	0.4	0.2	0.3	1.0	1.2	1.1	0.5	2.0	1.2	0.0	0.3	0.2	1.7	1.3	1.5	
26. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป																
จำนวนตัวอย่าง	825	812	1,637	809	801	1,610	834	828	1,662	743	705	1,448	305	298	603	
ไม่กินเลย	9.0	5.6	7.3	9.1	10.4	9.8	6.4	8.8	7.6	7.3	6.9	7.1	14.6	12.2	13.5	
<1 ครั้ง/เดือน	11.5	7.9	9.7	17.3	17.8	17.6	12.0	11.5	11.8	31.4	29.9	30.7	18.1	22.2	20.1	
1-3 ครั้ง/เดือน	19.7	21.6	20.6	25.0	20.3	22.7	19.6	21.9	20.7	33.8	35.6	34.7	20.5	21.4	20.9	
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	45.8	45.3	45.5	28.6	33.1	30.9	39.4	31.3	35.4	18.4	17.8	18.1	27.4	25.2	26.3	
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	10.8	13.8	12.3	15.2	13.1	14.2	15.6	18.8	17.2	6.9	7.8	7.4	12.1	12.0	12.0	
1 ครั้ง/วัน	2.9	4.0	3.4	3.3	3.7	3.5	5.5	6.0	5.7	1.7	1.3	1.5	3.8	5.8	4.7	
>1 ครั้ง/วัน	0.4	1.8	1.1	1.4	1.6	1.5	1.5	1.7	1.6	0.5	0.8	0.6	3.5	1.3	2.4	

ตารางที่ 3.3 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กณ.		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม

27. ใช้กิ่งสำโรงปลูก ขุดกิ่งสำโรงปลูก

จำนวนตัวอย่าง	825	812	1,637	809	801	1,610	834	828	1,662	743	705	1,448	305	298	603
ไม่กินเลย	51.1	41.7	46.5	31.5	30.6	31.1	44.6	41.5	43.1	33.2	29.2	31.2	40.0	37.0	38.5
<1 ครั้ง/เดือน	15.5	19.3	17.4	23.3	20.6	22.0	20.5	20.2	20.4	21.4	22.9	22.1	23.8	19.2	21.6
1-3 ครั้ง/เดือน	12.7	16.2	14.4	20.7	19.4	20.1	18.6	21.3	20.0	30.9	31.4	31.1	17.0	18.9	17.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	17.1	18.0	17.5	15.6	21.2	18.4	12.8	10.3	11.6	10.7	12.7	11.7	13.2	14.3	13.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.8	2.6	2.7	8.1	7.1	7.6	1.9	4.9	3.4	2.9	2.8	2.8	3.7	8.0	5.7
1 ครั้ง/วัน	0.7	2.0	1.3	0.6	0.5	0.5	2.3	1.1	1.2	1.0	0.9	1.0	0.7	1.1	0.9
>1 ครั้ง/วัน	0.2	0.2	0.2	0.3	0.5	0.4	0.3	0.7	0.5	0.0	0.0	0.0	1.7	1.6	1.6

28. นำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มชาสำเร็จรูป

จำนวนตัวอย่าง	825	812	1,637	809	801	1,610	834	828	1,662	743	705	1,448	305	298	603
ไม่กินเลย	16.1	18.5	17.3	11.6	9.5	10.6	7.6	14.3	10.9	12.3	13.7	13.0	15.7	13.3	14.5
<1 ครั้ง/เดือน	5.5	7.9	6.7	7.1	13.1	10.1	10.7	10.2	10.5	21.3	22.2	21.7	13.5	17.3	15.3
1-3 ครั้ง/เดือน	22.8	22.7	22.7	21.6	17.4	19.5	17.5	18.6	18.0	33.9	32.6	33.2	19.7	20.1	19.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	33.8	29.9	31.9	26.3	28.9	27.6	27.0	23.7	25.4	25.1	25.6	25.3	24.6	23.6	24.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	14.4	15.4	14.9	20.5	19.2	19.8	20.7	19.5	20.1	5.8	5.4	5.6	13.8	11.9	12.9
1 ครั้ง/วัน	6.8	4.7	5.8	8.4	7.3	7.9	13.1	9.8	11.5	1.1	0.6	0.8	8.6	8.0	8.3
>1 ครั้ง/วัน	0.7	1.0	0.8	4.5	4.6	4.6	3.3	3.9	3.6	0.6	0.0	0.3	4.0	5.7	4.9

ตารางที่ 3.3 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กณ.		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
29. น้ำผลไม้/น้ำผัก															
จำนวนตัวอย่าง	825	812	1,637	809	801	1,610	834	828	1,662	743	705	1,448	305	298	603
ไม่กินเลย	37.4	38.7	38.0	32.0	26.2	29.1	37.3	43.8	40.5	26.8	23.2	25.1	32.0	26.4	29.3
<1 ครั้ง/เดือน	13.6	12.7	13.1	17.8	19.2	18.5	19.2	14.2	16.8	25.0	28.2	26.5	15.4	18.2	16.7
1-3 ครั้ง/เดือน	20.3	22.1	21.2	19.9	20.8	20.3	17.1	17.5	17.3	32.8	33.7	33.2	25.0	26.5	25.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	22.3	19.6	21.0	20.3	21.2	20.7	17.8	16.9	17.3	14.0	12.1	13.1	17.5	17.5	17.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.1	4.5	4.8	7.8	9.0	8.4	4.8	4.9	4.9	1.3	2.8	2.0	7.6	5.8	6.7
1 ครั้ง/วัน	1.2	2.2	1.7	2.0	2.5	2.2	2.9	2.0	2.5	0.0	0.0	0.0	1.1	3.8	2.4
>1 ครั้ง/วัน	0.1	0.4	0.3	0.2	1.0	0.6	1.0	0.8	0.9	0.0	0.0	0.0	1.5	2.0	1.7
30. ชาชง โทโก้															
จำนวนตัวอย่าง	825	812	1,637	809	801	1,610	834	828	1,662	743	705	1,448	305	298	603
ไม่กินเลย	45.2	42.0	43.6	28.7	24.7	26.7	30.4	31.0	30.7	28.4	23.6	26.1	36.7	39.2	37.9
<1 ครั้ง/เดือน	10.5	9.1	9.8	11.4	15.2	13.3	15.9	10.7	13.3	17.8	20.5	19.1	13.6	15.8	14.7
1-3 ครั้ง/เดือน	15.1	14.5	14.8	23.9	19.8	21.9	17.1	16.4	16.7	34.5	33.9	34.2	18.4	18.3	18.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	23.1	23.7	23.3	23.0	25.4	24.2	23.5	25.4	24.4	15.7	17.4	16.5	20.3	15.3	17.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.8	6.3	5.5	9.8	10.2	10.0	7.7	10.9	9.3	2.8	4.1	3.5	7.0	7.6	7.3
1 ครั้ง/วัน	1.2	3.5	2.4	1.8	3.6	2.7	5.1	4.3	4.7	0.6	0.2	0.4	2.5	2.2	2.3
>1 ครั้ง/วัน	0.1	0.9	0.5	1.5	1.2	1.3	0.4	1.3	0.9	0.2	0.2	0.2	1.7	1.6	1.6

ตารางที่ 3.3 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กน.		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม

31. เครื่องดื่มผสมวิตามินและแร่ธาตุ เช่น วิตามินซี วิตามินบีรวม

จำนวนตัวอย่าง	825	812	1,637	809	801	1,610	834	828	1,662	743	705	1,448	305	298	603
ไม่กินเลย	65.9	67.0	66.5	59.8	59.7	59.7	62.8	65.9	64.3	57.0	58.3	57.6	59.8	58.2	59.0
<1 ครั้ง/เดือน	11.9	9.2	10.6	12.0	12.2	12.1	15.9	12.3	14.1	16.9	18.0	17.4	13.8	12.4	13.1
1-3 ครั้ง/เดือน	9.9	11.2	10.5	10.8	12.2	11.5	12.0	10.7	11.3	17.4	16.7	17.1	11.2	14.0	12.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	8.4	8.4	8.4	10.1	9.7	9.9	5.1	7.0	6.0	6.5	4.9	5.7	7.7	9.4	8.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.2	3.1	2.6	6.1	4.0	5.1	2.7	2.4	2.6	1.2	2.1	1.6	2.6	2.9	2.7
1 ครั้ง/วัน	1.2	1.1	1.2	1.1	1.8	1.5	1.4	1.1	1.3	0.4	0.1	0.2	2.6	2.4	2.5
>1 ครั้ง/วัน	0.5	0.0	0.3	0.1	0.5	0.3	0.2	0.6	0.4	0.6	0.0	0.3	2.4	0.7	1.6

32. ลูกที่ นมบั้งสอดไส้ นมเค้ก พาย

จำนวนตัวอย่าง	825	812	1,637	809	801	1,610	834	828	1,662	743	705	1,448	305	298	603
ไม่กินเลย	22.0	16.3	19.2	15.4	12.6	14.0	20.1	16.3	18.2	11.1	6.9	9.0	15.1	13.6	14.4
<1 ครั้ง/เดือน	17.1	11.5	14.4	15.8	18.7	17.3	18.5	17.0	17.8	27.2	24.8	26.0	22.9	22.6	22.8
1-3 ครั้ง/เดือน	29.5	30.5	30.0	29.1	28.8	28.9	27.5	23.3	25.4	40.4	41.7	41.1	21.7	28.3	24.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	22.6	30.7	26.6	28.0	26.6	27.3	25.6	28.2	26.9	18.3	22.3	20.2	28.2	23.4	25.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	7.6	8.9	8.2	8.8	9.5	9.1	6.1	9.4	7.7	2.7	3.7	3.2	8.0	8.6	8.3
1 ครั้ง/วัน	1.2	1.6	1.4	2.1	2.5	2.3	2.1	4.0	3.1	0.4	0.3	0.4	3.2	2.5	2.9
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.5	0.3	0.9	1.4	1.1	0.1	1.8	1.0	0.0	0.3	0.1	1.0	1.0	1.0

ตารางที่ 3.3 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กณ.		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
33. โอศกัธึม															
จำนวนตัวอย่าง	825	812	1,637	809	801	1,610	834	828	1,662	743	705	1,448	305	298	603
ไม่กินเลย	9.3	5.8	7.6	5.7	2.9	4.3	8.6	7.0	7.8	1.8	3.3	2.6	6.5	4.8	5.7
<1 ครั้ง/เดือน	14.1	12.5	13.3	11.8	11.4	11.6	15.7	10.4	13.0	21.3	14.9	18.2	12.5	12.8	12.7
1-3 ครั้ง/เดือน	27.4	27.5	27.4	26.1	24.5	25.3	25.6	28.7	27.1	42.2	40.1	41.2	29.6	24.5	27.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	33.6	35.7	34.6	33.3	30.0	31.6	31.9	30.9	31.4	25.6	28.8	27.2	30.8	31.9	31.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	12.0	13.1	12.5	17.2	23.0	20.1	12.2	17.1	14.6	7.3	10.4	8.8	13.8	15.8	14.7
1 ครั้ง/วัน	3.5	4.6	4.0	3.5	6.4	4.9	4.8	4.1	4.5	1.8	2.3	2.1	5.3	8.8	7.0
>1 ครั้ง/วัน	0.2	0.9	0.6	2.4	2.0	2.2	1.3	1.9	1.6	0.0	0.1	0.0	1.5	1.4	1.5
34. ปลาหมึกเส้น ปลาเส้น															
จำนวนตัวอย่าง	825	812	1,637	809	801	1,610	834	828	1,662	743	705	1,448	305	298	603
ไม่กินเลย	46.4	41.5	44.0	27.9	23.1	25.5	36.3	34.6	35.5	13.4	14.2	13.8	37.0	34.7	35.9
<1 ครั้ง/เดือน	20.4	21.5	20.9	17.8	16.4	17.1	21.0	16.8	18.9	33.6	32.5	33.0	22.2	26.5	24.3
1-3 ครั้ง/เดือน	16.1	19.1	17.6	26.3	27.3	26.8	22.9	22.3	22.6	34.4	34.2	34.3	17.5	18.3	17.8
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	14.4	14.6	14.5	19.6	23.6	21.6	15.0	18.4	16.7	15.6	15.8	15.7	14.1	12.5	13.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.0	2.2	2.1	6.8	7.4	7.1	2.8	6.0	4.4	2.4	3.3	2.8	6.3	6.2	6.2
1 ครั้ง/วัน	0.7	1.0	0.9	0.6	2.0	1.3	1.5	1.5	1.5	0.6	0.0	0.3	1.7	1.1	1.4
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	1.0	0.3	0.7	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	1.4	0.9	1.2

ตารางที่ 3.3 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กณ.		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม

35. ถั่วอบกรอบ ถั่วต้ม ถั่วคั่ว

จำนวนตัวอย่าง	825	812	1,637	809	801	1,610	834	828	1,662	743	705	1,448	305	298	603
ไม่กินเลย	54.3	49.2	51.8	39.0	39.2	39.1	45.9	49.8	47.8	16.4	14.6	15.5	50.1	49.7	49.9
<1 ครั้ง/เดือน	17.4	22.5	19.9	21.1	18.9	20.0	24.4	18.3	21.4	32.0	32.3	32.1	18.5	19.8	19.2
1-3 ครั้ง/เดือน	17.5	15.4	16.5	17.5	20.0	17.7	18.0	16.1	17.1	36.9	39.3	38.1	14.7	18.0	16.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	8.8	11.2	10.0	16.0	16.9	16.4	8.0	12.2	10.1	12.8	12.2	12.5	10.5	7.3	9.0
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.0	1.5	1.7	5.6	5.8	5.7	3.4	2.6	3.0	1.6	1.4	1.5	4.0	3.7	3.9
1 ครั้ง/วัน	0.0	0.1	0.0	0.4	1.1	0.8	0.2	0.7	0.5	0.1	0.3	0.2	1.1	0.8	1.0
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.1	0.1	0.5	0.2	0.3	0.0	0.3	0.2	0.2	0.0	0.0	1.0	0.7	0.8

36. ขนมกรุบกรอบ เช่น มันฝรั่งแผ่นทอด ข้าวเกรียบกุ้ง

จำนวนตัวอย่าง	825	812	1,637	809	801	1,610	834	828	1,662	743	705	1,448	305	298	603
ไม่กินเลย	5.6	4.6	5.1	7.4	4.8	6.1	4.7	6.9	5.8	3.7	3.3	3.5	7.8	3.9	5.9
<1 ครั้ง/เดือน	5.2	2.6	3.9	6.8	7.5	7.2	4.7	5.2	5.0	16.6	14.1	15.4	9.6	14.6	12.0
1-3 ครั้ง/เดือน	10.5	8.5	9.5	18.0	15.9	17.0	11.3	11.3	11.3	35.3	38.0	36.6	23.3	25.4	24.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	32.7	36.1	34.4	30.0	30.4	30.2	25.4	23.3	24.4	29.2	33.0	31.1	28.3	28.7	28.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	26.7	27.1	26.9	24.8	25.2	25.0	25.9	27.1	26.5	13.8	9.1	11.5	19.4	12.4	16.0
1 ครั้ง/วัน	15.4	18.7	17.0	8.7	10.7	9.7	19.5	16.7	18.1	1.4	1.9	1.7	7.3	11.7	9.4
>1 ครั้ง/วัน	3.8	2.5	3.2	4.3	5.4	4.9	8.5	9.5	9.0	0.1	0.6	0.3	4.5	3.2	3.9

ตารางที่ 3.3 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่		เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กณ.		
		ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
37. ลูกอม ช็อกโกแลต																
จำนวนตัวอย่าง	825	812	1,637	809	801	1,610	834	828	1,662	743	705	1,448	305	298	603	
ไม่กินเลย	23.5	16.6	20.1	17.4	11.9	14.6	17.4	14.4	15.9	2.7	3.7	3.2	21.8	17.2	19.6	
<1 ครั้ง/เดือน	17.0	10.3	13.7	13.7	14.1	13.9	16.1	10.3	13.2	19.0	18.0	18.5	16.2	16.6	16.4	
1-3 ครั้ง/เดือน	17.2	20.0	18.6	23.9	24.8	24.3	22.3	21.1	21.7	41.0	40.6	40.8	20.4	23.4	21.8	
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	27.7	32.8	30.2	26.2	27.0	26.6	24.8	28.8	26.8	29.3	31.2	30.3	24.9	25.0	24.9	
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	11.0	14.8	12.9	13.2	14.8	14.0	13.6	17.4	15.5	6.8	4.9	5.9	10.7	10.3	10.5	
1 ครั้ง/วัน	2.9	3.9	3.4	3.6	5.4	4.5	5.2	6.8	6.0	0.9	1.3	1.1	3.6	6.0	4.8	
>1 ครั้ง/วัน	0.7	1.7	1.2	2.0	2.1	2.0	0.6	1.3	1.0	0.4	0.3	0.3	2.4	1.6	2.0	
38. ขนมหวานไม่ใช่เค้ก เช่น น้ำแข็งไส																
จำนวนตัวอย่าง	825	812	1,637	809	801	1,610	834	828	1,662	743	705	1,448	305	298	603	
ไม่กินเลย	45.6	41.5	43.6	29.4	24.4	26.9	36.6	33.2	34.9	17.8	17.4	17.6	39.6	37.0	38.3	
<1 ครั้ง/เดือน	25.0	22.9	24.0	20.0	22.0	21.0	26.2	21.2	23.7	35.2	31.9	33.6	23.9	20.6	22.3	
1-3 ครั้ง/เดือน	19.0	21.0	19.9	22.1	26.0	24.0	19.5	21.7	20.5	32.1	34.6	33.3	18.0	23.2	20.5	
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	8.1	11.7	9.9	20.5	18.1	19.3	12.7	16.6	14.6	11.6	12.3	12.0	13.2	13.4	13.3	
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.7	2.2	1.9	5.6	7.6	6.6	2.9	5.7	4.3	2.1	2.8	2.4	2.6	3.6	3.1	
1 ครั้ง/วัน	0.7	0.5	0.6	1.3	1.4	1.3	2.0	1.2	1.6	0.5	0.3	0.4	1.7	1.9	1.8	
>1 ครั้ง/วัน	0	0.2	0.1	1.0	0.6	0.8	0.2	0.3	0.3	0.7	0.7	0.7	1.1	0.4	0.7	

ตารางที่ 3.3 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่			เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กณ.		
			ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
39. ขนมหวานใส่กะทิ เช่น สลัดช่อง																	
จำนวนตัวอย่าง	825	812	1,637	809	801	1,610	834	828	1,662	743	705	1,448	305	298	603		
ไม่กินเลย	47.1	37.1	42.2	39.1	34.9	37.0	40.6	39.0	39.8	21.7	20.7	21.2	54.3	46.4	50.5		
<1 ครั้ง/เดือน	23.2	24.7	23.9	20.2	22.6	21.4	23.1	21.5	22.3	36.8	34.9	35.9	18.9	22.3	20.6		
1-3 ครั้ง/เดือน	20.6	20.8	20.7	18.2	20.3	19.3	21.8	22.4	22.1	28.8	32.9	30.8	14.8	17.4	16.1		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	8.0	15.6	11.7	16.3	14.8	15.5	10.4	11.8	11.1	10.6	9.1	9.9	7.1	8.5	7.8		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.9	1.6	1.2	5.3	5.9	5.6	2.4	4.3	3.3	1.1	1.7	1.4	3.1	4.1	3.6		
1 ครั้ง/วัน	0.1	0.4	0.2	0.8	1.0	0.9	1.7	0.5	1.1	0.4	0.3	0.3	0.7	0.4	0.6		
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.2	0.6	0.4	0.2	0.6	0.4	0.7	0.5	0.6	1.0	0.9	1.0		
40. ผลไม้กระป๋อง																	
จำนวนตัวอย่าง	825	812	1,637	809	801	1,610	834	828	1,662	743	705	1,448	305	298	603		
ไม่กินเลย	82.9	83.6	83.3	56.8	55.1	55.9	77.6	76.9	77.3	49.8	49.1	49.5	70.1	61.6	66.0		
<1 ครั้ง/เดือน	9.1	8.5	8.8	18.7	21.3	20.0	15.0	11.1	13.1	27.7	26.1	26.9	15.9	16.9	16.4		
1-3 ครั้ง/เดือน	5.0	3.2	4.1	13.3	14.5	13.9	4.4	7.5	5.9	16.0	19.4	17.6	7.5	9.7	8.6		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	2.9	4.1	3.5	7.9	6.6	7.3	2.2	2.9	2.5	5.5	5.0	5.3	4.4	8.2	6.2		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.0	0.6	0.3	2.9	2.0	2.5	0.6	1.5	1.0	0.7	0.3	0.5	1.4	2.4	1.9		
1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.3	0.4	0.3	0.3	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	1.3	0.6		
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.2	0.0	0.1	0.0	0.3	0.0	0.2	0.8	0.0	0.4		

ตารางที่ 3.3 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กณ.		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
41. ผลไม้แห้ง เช่น ลูกเกด ลูกพรุน ลูกท้อ พุทรา มะม่วง															
จำนวนตัวอย่าง	825	812	1,637	809	801	1,610	834	828	1,662	743	705	1,448	305	298	603
ไม่กินเลย	78.1	75.0	76.6	60.0	57.9	59.0	76.6	69.8	73.2	46.2	47.0	46.6	70.4	62.4	66.5
<1 ครั้ง/เดือน	9.1	9.7	9.4	15.4	17.2	16.3	13.7	15.5	14.6	31.7	28.5	30.1	13.6	15.3	14.4
1-3 ครั้ง/เดือน	7.4	9.0	8.2	10.6	10.4	10.5	6.0	9.0	7.5	16.4	20.4	18.4	7.5	10.1	8.8
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	5.1	5.4	5.2	9.4	9.9	9.7	2.5	3.0	2.8	4.5	3.7	4.1	5.4	8.4	6.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.2	1.0	0.6	3.9	3.7	3.8	1.0	2.0	1.5	0.7	0.3	0.5	1.7	3.2	2.4
1 ครั้ง/วัน	0.1	0.0	0.0	0.4	0.7	0.5	0.2	0.4	0.3	0.3	0.0	0.2	0.0	0.4	0.2
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.4	0.3	0.4	0.0	0.3	0.1	0.3	0.0	0.2	1.4	0.2	0.8
42. ชาลาปา ขมจิบ															
จำนวนตัวอย่าง	825	812	1,637	809	801	1,610	834	828	1,662	743	705	1,448	305	298	603
ไม่กินเลย	28.5	25.3	26.9	21.3	23.6	22.4	36.5	30.6	33.6	16.6	16.3	16.4	28.4	29.0	28.7
<1 ครั้ง/เดือน	19.9	18.7	19.3	19.4	22.5	21.0	21.5	21.8	21.6	31.5	31.1	31.3	18.9	24.4	21.6
1-3 ครั้ง/เดือน	31.0	30.3	30.7	31.9	28.6	30.3	25.6	25.6	25.6	31.6	33.7	32.6	30.8	26.6	28.8
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	18.0	22.2	20.0	19.9	18.8	19.4	13.0	15.3	14.1	17.3	15.3	16.3	14.5	15.4	14.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.2	2.9	2.5	5.7	4.9	5.3	2.7	5.1	3.9	2.3	3.1	2.7	5.3	2.9	4.2
1 ครั้ง/วัน	0.5	0.3	0.4	1.1	1.1	1.1	0.8	1.1	1.0	0.6	0.3	0.5	0.5	1.2	0.9
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.2	0.0	0.7	0.5	0.6	0.0	0.4	0.2	0.2	0.2	0.2	1.7	0.4	1.1

ตารางที่ 3.4 ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	
1. เนื้อสัตว์ก๊อด เช่น หมูทอด เนื้อทอด ไก่ทอด													
จำนวนตัวอย่าง	740	897	1,637	747	863	1,610	806	856	1,662	665	783	1,448	603
ไม่กินเลย	1.5	2.2	2.0	1.9	0.9	1.4	0.7	1.7	1.4	1.4	0.5	0.8	3.6
<1 ครั้ง/เดือน	3.4	4.3	4.0	4.4	3.3	3.8	1.8	1.7	1.7	3.9	5.4	4.9	6.1
1-3 ครั้ง/เดือน	12.2	19.9	17.3	12.2	11.8	12.0	10.2	10.0	10.0	13.5	17.3	16.1	13.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	53.0	44.0	47.1	38.2	38.8	38.5	46.9	47.1	47.1	34.2	30.9	32.0	36.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	21.3	23.7	22.9	28.4	31.6	30.1	28.8	26.2	27.0	42.0	41.5	41.7	25.3
1 ครั้ง/วัน	5.6	4.6	5.0	10.9	8.6	9.7	8.2	8.9	8.7	4.3	3.3	3.6	8.0
>1 ครั้ง/วัน	3.0	1.1	1.8	4.1	5.0	4.6	3.6	4.4	4.1	0.8	1.2	1.0	7.1
2. เนื้อสัตว์ผัด เช่น เนื้อหมูผัด เนื้อไก่ผัด													
จำนวนตัวอย่าง	740	897	1,637	747	863	1,610	806	856	1,662	665	783	1,448	603
ไม่กินเลย	9.2	8.9	9.0	7.4	5.6	6.4	4.7	6.4	5.9	1.5	0.8	1.0	8.5
<1 ครั้ง/เดือน	6.0	6.7	6.4	7.1	5.4	6.2	3.0	4.4	4.0	4.0	7.0	6.0	8.0
1-3 ครั้ง/เดือน	12.0	18.1	16.0	15.2	16.5	15.9	13.4	15.3	14.7	12.6	18.3	16.4	20.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	50.6	43.3	45.8	36.1	37.5	36.8	48.5	41.2	43.3	35.6	34.1	34.6	34.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	16.7	19.6	18.6	23.6	24.7	24.2	23.1	25.5	24.8	42.3	36.4	38.4	18.2
1 ครั้ง/วัน	3.6	2.7	3.0	8.7	6.5	7.5	4.2	4.8	4.6	3.6	2.9	3.2	6.4
>1 ครั้ง/วัน	2.0	0.8	1.2	1.9	4.0	3.0	3.1	2.4	2.6	0.4	0.5	0.5	4.9

ตารางที่ 3.4 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติกรรมการบริโภค และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม. ในเขตเทศบาล
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	
3. เนื้อสัตว์ ต้ม ตูน ปิ้งย่าง เช่น หมูต้ม หมูดับ หมูปิ้ง													
จำนวนตัวอย่าง	740	897	1,637	747	863	1,610	806	856	1,662	665	783	1,448	603
ไม่กินเลย	4.2	5.1	4.8	6.4	4.5	5.4	3.2	4.2	3.9	3.3	1.1	1.9	7.7
<1 ครั้ง/เดือน	6.4	7.4	7.1	9.2	6.9	8.0	4.6	4.9	4.8	3.4	7.0	5.8	10.7
1-3 ครั้ง/เดือน	14.5	24.9	21.3	16.3	17.8	17.1	13.8	16.8	15.9	14.6	20.3	18.4	24.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	50.5	43.2	45.8	35.8	39.0	37.5	44.8	38.5	40.3	35.4	38.0	37.2	31.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	19.2	16.2	17.2	21.3	23.3	22.3	22.0	26.2	24.9	38.3	30.7	33.2	15.7
1 ครั้ง/วัน	3.8	1.8	2.5	9.0	6.1	7.4	7.1	6.8	6.9	4.5	2.3	3.1	6.2
>1 ครั้ง/วัน	1.3	1.4	1.4	1.9	2.4	2.2	4.5	2.6	3.2	0.4	0.5	0.5	3.2
4. ตับ เลือดหมู/เบ็ด/ไก่													
จำนวนตัวอย่าง	740	897	1,637	747	863	1,610	806	856	1,662	665	783	1,448	603
ไม่กินเลย	45.9	49.8	48.4	40.7	41.1	40.9	32.8	37.2	35.9	29.7	29.4	29.5	45.2
<1 ครั้ง/เดือน	13.7	12.8	13.1	14.2	13.9	14.0	12.2	15.0	14.2	17.2	16.8	17.0	17.2
1-3 ครั้ง/เดือน	19.4	20.4	20.1	15.8	14.9	15.3	20.3	23.1	22.2	25.1	18.8	20.9	15.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	18.0	14.0	15.4	16.0	17.5	16.8	22.4	15.7	17.7	17.5	23.0	21.1	13.0
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.7	2.0	1.9	11.4	9.8	10.5	8.5	6.7	7.2	8.7	10.0	9.6	5.6
1 ครั้ง/วัน	1.1	0.9	1.0	1.7	2.6	2.2	2.4	1.4	1.7	1.7	1.9	1.9	1.7
>1 ครั้ง/วัน	0.2	0.0	0.1	0.2	0.3	0.2	1.5	1.1	1.2	0.0	0.1	0.0	2.1

ตารางที่ 3.4 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เวตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	
5. กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก													
จำนวนตัวอย่าง	740	897	1,637	747	863	1,610	806	856	1,662	665	783	1,448	603
ไม่กินเลย	17.7	30.8	26.3	11.0	12.0	11.6	14.6	13.8	14.0	5.2	5.0	5.0	16.0
<1 ครั้ง/เดือน	21.5	25.2	23.9	15.2	15.9	15.6	21.5	26.7	25.2	7.2	9.1	8.5	18.3
1-3 ครั้ง/เดือน	36.6	27.9	30.9	27.5	30.3	29.0	36.9	33.6	34.6	24.6	24.1	24.2	30.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	20.9	14.1	16.4	28.2	28.2	28.2	21.1	19.5	20.0	46.1	42.5	43.7	23.6
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.9	1.6	2.1	15.0	10.4	12.5	4.3	5.0	4.8	13.6	16.9	15.8	7.8
1 ครั้ง/วัน	0.1	0.5	0.3	2.0	1.8	1.9	1.0	0.8	0.8	2.9	1.9	2.3	1.6
>1 ครั้ง/วัน	0.2	0.0	0.0	1.1	1.4	1.3	0.6	0.7	0.6	0.5	0.5	0.5	2.3
6. เนื้อปลาทับ/นึ่ง/ปิ้ง													
จำนวนตัวอย่าง	740	897	1,637	747	863	1,610	806	856	1,662	665	783	1,448	603
ไม่กินเลย	8.3	12.3	10.9	9.3	9.8	9.5	7.9	7.1	7.4	1.5	1.7	1.6	13.5
<1 ครั้ง/เดือน	6.6	7.5	7.2	9.8	8.9	9.3	5.1	5.8	5.6	3.5	7.1	5.9	19.1
1-3 ครั้ง/เดือน	23.5	31.0	28.4	24.8	22.1	23.4	13.7	15.4	14.9	18.1	17.9	17.9	25.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	46.9	37.8	40.9	30.2	36.5	33.6	33.1	35.1	34.5	37.4	37.9	37.8	28.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	12.7	9.9	10.9	20.1	18.0	19.0	25.1	23.0	23.7	22.9	25.0	24.3	8.0
1 ครั้ง/วัน	1.6	1.2	1.3	4.9	3.7	4.3	11.2	10.0	10.3	15.8	9.8	11.8	2.7
>1 ครั้ง/วัน	0.5	0.3	0.4	0.9	1.0	0.9	3.9	3.6	3.7	0.9	0.7	0.8	1.9

ตารางที่ 3.4 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	
7. ปลาทอด													
จำนวนตัวอย่าง	740	897	1,637	747	863	1,610	806	856	1,662	665	783	1,448	603
ไม่กินเลย	8.7	13.8	12.0	4.8	3.4	4.0	8.7	9.7	9.4	1.1	1.7	1.5	9.1
<1 ครั้ง/เดือน	7.1	9.9	9.0	8.8	8.0	8.4	7.3	7.4	7.4	2.3	4.9	4.1	16.2
1-3 ครั้ง/เดือน	22.1	31.6	28.3	19.3	16.6	17.8	14.7	17.1	16.4	12.6	14.8	14.1	26.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	49.0	36.2	40.6	34.2	39.9	37.3	33.6	32.0	32.4	35.5	34.3	34.7	30.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	11.5	7.6	9.0	22.9	23.2	23.0	23.7	21.8	22.4	30.7	31.0	30.9	11.8
1 ครั้ง/วัน	1.3	0.8	1.0	8.1	6.4	7.2	9.5	8.8	9.0	16.8	11.5	13.3	3.6
>1 ครั้ง/วัน	0.3	0.1	0.2	1.8	2.7	2.3	2.6	3.3	3.1	1.1	1.8	1.6	2.4
8. ไผ่เจียว ไข่ดาว													
จำนวนตัวอย่าง	740	897	1,637	747	863	1,610	806	856	1,662	665	783	1,448	603
ไม่กินเลย	2.2	2.8	2.6	2.2	0.9	1.5	0.3	1.1	0.9	0.2	0.3	0.3	1.7
<1 ครั้ง/เดือน	3.4	1.1	1.9	1.7	1.5	1.6	1.7	0.2	0.7	2.2	3.5	3.1	5.3
1-3 ครั้ง/เดือน	6.0	6.7	6.5	9.7	8.8	9.2	4.9	5.3	5.2	7.4	8.4	8.1	9.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	29.6	39.3	36.0	22.4	20.1	21.2	23.4	21.6	22.1	30.3	24.7	26.6	24.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	44.3	38.4	40.4	37.2	42.9	40.3	36.0	33.9	34.6	34.8	43.4	40.6	32.1
1 ครั้ง/วัน	10.2	9.0	9.4	20.2	19.5	19.8	21.2	22.3	22.0	20.3	16.1	17.5	18.3
>1 ครั้ง/วัน	4.1	2.8	3.3	6.7	6.3	6.5	12.5	15.6	14.7	4.8	3.6	4.0	9.5

ตารางที่ 3.4 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติกรรมการบริโภค และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	
9. ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น													
จำนวนตัวอย่าง	740	897	1,637	747	863	1,610	806	856	1,662	665	783	1,448	603
ไม่กินเลย	6.1	7.1	6.7	3.5	5.8	4.8	3.5	5.8	5.1	3.2	4.5	4.1	7.6
<1 ครั้ง/เดือน	4.3	2.7	3.2	5.8	5.6	5.7	4.6	2.9	3.4	5.4	7.1	6.5	10.4
1-3 ครั้ง/เดือน	8.1	10.8	9.9	14.2	17.7	16.1	8.9	9.0	9.0	19.2	14.6	16.1	20.8
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	35.9	38.4	37.5	29.7	29.0	29.3	23.8	24.6	24.3	31.5	32.6	32.2	25.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	35.6	31.8	33.1	31.3	28.1	29.6	32.6	28.0	29.3	26.5	28.9	28.1	20.1
1 ครั้ง/วัน	7.0	7.9	7.6	12.3	10.3	11.2	15.6	17.1	16.7	13.2	11.3	11.9	12.7
>1 ครั้ง/วัน	3.1	1.4	2.0	3.3	3.5	3.4	11.1	12.7	12.3	1.0	1.1	1.0	3.2
10. ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด ฯลฯ													
จำนวนตัวอย่าง	740	897	1,637	747	863	1,610	806	856	1,662	665	783	1,448	603
ไม่กินเลย	12.6	12.9	12.8	6.0	5.4	5.6	6.4	6.8	6.7	0.9	1.2	1.1	11.2
<1 ครั้ง/เดือน	12.6	15.3	14.4	10.8	9.1	9.9	11.0	9.6	10.0	8.1	10.6	9.8	15.0
1-3 ครั้ง/เดือน	27.0	27.3	27.2	19.8	20.9	20.4	25.1	24.9	25.0	28.2	28.1	28.1	21.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	34.7	32.5	33.3	35.1	37.1	36.2	33.3	30.9	31.6	45.1	39.1	41.1	28.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	8.5	8.4	8.5	20.0	20.9	20.5	15.9	19.3	18.3	13.6	17.4	16.1	14.6
1 ครั้ง/วัน	3.9	2.2	2.8	6.9	5.2	6.0	7.4	7.0	7.1	2.6	1.6	1.9	6.1
>1 ครั้ง/วัน	0.7	1.3	1.1	1.4	1.4	1.4	1.0	1.6	1.4	1.4	2.1	1.9	3.3

ตารางที่ 3.4 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	
11. ลูกชิ้น ไส้กรอกปิ้ง นึ่ง ฯลฯ													
จำนวนตัวอย่าง	740	897	1,637	747	863	1,610	806	856	1,662	665	783	1,448	603
ไม่กินเลย	22.3	20.0	20.8	10.8	11.5	11.1	9.9	9.1	9.4	1.1	1.4	1.3	17.3
<1 ครั้ง/เดือน	16.4	16.7	16.6	14.3	11.3	12.7	12.2	10.8	11.2	7.8	10.9	9.9	18.8
1-3 ครั้ง/เดือน	24.9	26.5	25.9	20.7	22.4	21.6	26.9	28.0	27.7	36.1	34.6	35.1	23.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	28.6	26.9	27.5	30.2	32.7	31.5	30.2	28.5	29.0	40.9	37.0	38.3	24.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.5	7.8	7.0	18.0	16.8	17.4	14.8	15.7	15.5	9.9	13.3	12.2	9.1
1 ครั้ง/วัน	1.9	1.4	1.6	5.6	4.0	4.7	4.5	5.5	5.2	2.8	1.1	1.7	4.6
>1 ครั้ง/วัน	0.5	0.8	0.7	0.5	1.4	1.0	1.5	2.4	2.1	1.4	1.7	1.6	2.0
12. บมรสจัด													
จำนวนตัวอย่าง	740	897	1,637	747	863	1,610	806	856	1,662	665	783	1,448	603
ไม่กินเลย	8.1	13.3	11.5	7.6	11.5	9.7	7.4	9.4	8.8	6.4	5.2	5.6	10.0
<1 ครั้ง/เดือน	4.2	2.3	3.0	3.8	4.6	4.2	3.5	4.9	4.5	5.3	8.2	7.3	6.9
1-3 ครั้ง/เดือน	5.1	7.6	6.7	7.6	10.9	9.4	6.9	7.6	7.4	16.1	16.0	16.1	9.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	10.8	11.6	11.3	12.4	17.8	15.3	11.5	8.8	9.6	23.3	23.6	23.5	13.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	16.6	19.5	18.5	19.6	14.9	17.0	14.9	15.4	15.2	23.4	23.1	23.2	15.2
1 ครั้ง/วัน	40.8	38.8	39.5	29.6	25.0	27.1	39.5	38.4	38.7	24.0	19.7	21.1	24.8
>1 ครั้ง/วัน	14.5	6.9	9.5	19.4	15.3	17.2	16.3	15.6	15.8	1.6	4.2	3.3	19.5

ตารางที่ 3.4 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เวตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	
13. นมรสหวาน/ช็อกโกแลต/สตรอว์เบอร์รี โยเกิร์ตถ้วยปรุงแต่ง													
จำนวนตัวอย่าง	740	897	1,637	747	863	1,610	806	856	1,662	665	783	1,448	603
ไม่กินเลย	19.6	26.5	24.1	18.4	16.8	17.5	20.5	16.6	17.7	5.0	4.4	4.6	21.2
<1 ครั้ง/เดือน	8.8	11.1	10.3	9.7	7.2	8.4	5.9	7.8	7.2	11.6	10.1	10.6	10.2
1-3 ครั้ง/เดือน	14.3	14.0	14.1	15.9	18.5	17.3	16.7	16.4	16.5	23.7	25.5	24.9	14.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	30.1	27.4	28.3	24.4	25.0	24.7	30.6	26.5	27.7	36.9	35.1	35.7	21.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	13.4	10.8	11.7	17.1	17.7	17.4	16.8	16.9	16.9	16.6	19.9	18.8	15.9
1 ครั้ง/วัน	12.0	8.9	10.0	9.5	9.7	9.6	7.8	11.0	10.1	5.7	3.7	4.4	11.1
>1 ครั้ง/วัน	1.9	1.4	1.5	5.1	5.1	5.1	1.8	5.0	4.0	0.6	1.3	1.1	5.1
14. นมเปรี้ยวชนิดดื่ม													
จำนวนตัวอย่าง	740	897	1,637	747	863	1,610	806	856	1,662	665	783	1,448	603
ไม่กินเลย	10.6	17.6	15.2	12.3	9.9	11.0	13.0	13.1	13.1	8.3	6.6	7.2	13.8
<1 ครั้ง/เดือน	9.8	13.5	12.2	11.1	9.8	10.4	6.7	8.3	7.8	14.3	13.0	13.4	11.7
1-3 ครั้ง/เดือน	20.7	17.0	18.3	21.1	19.8	20.4	17.9	22.3	21.0	31.2	28.9	29.7	22.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	36.3	34.4	35.1	28.1	34.0	31.2	37.8	31.2	33.1	31.3	35.4	34.1	26.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	10.9	9.4	9.9	16.8	15.7	16.2	14.4	12.9	13.3	10.8	13.6	12.7	12.3
1 ครั้ง/วัน	9.3	6.6	7.5	7.7	7.0	7.3	8.5	8.2	8.3	3.6	1.7	2.3	8.6
>1 ครั้ง/วัน	2.4	1.5	1.8	3.0	3.9	3.5	1.7	4.1	3.4	0.5	0.8	0.7	4.0

ตารางที่ 3.4 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	
15. นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้													
จำนวนตัวอย่าง	740	897	1,637	747	863	1,610	806	856	1,662	665	783	1,448	603
ไม่กินเลย	45.4	52.4	50.0	43.5	40.4	41.8	39.7	42.0	41.3	25.1	21.3	22.6	48.8
<1 ครั้ง/เดือน	12.9	13.8	13.5	14.5	12.4	13.4	12.3	16.2	15.1	16.5	19.6	18.6	13.8
1-3 ครั้ง/เดือน	19.2	17.2	17.9	12.0	19.5	16.0	19.4	15.3	16.5	35.6	27.3	30.0	13.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	16.3	11.1	12.9	20.3	17.3	18.7	19.8	15.6	16.9	16.3	25.4	22.3	14.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.2	3.5	3.4	7.5	7.2	7.4	5.2	4.4	4.7	4.6	5.1	4.9	4.8
1 ครั้ง/วัน	2.5	1.9	2.1	1.8	2.3	2.1	3.5	4.8	4.5	1.5	0.6	0.9	2.7
>1 ครั้ง/วัน	0.5	0.0	0.2	0.6	0.9	0.7	0.0	1.6	1.2	0.4	0.8	0.7	1.9
16. นมผง													
จำนวนตัวอย่าง	740	897	1,637	747	863	1,610	806	856	1,662	665	783	1,448	603
ไม่กินเลย	93.4	96.3	95.3	92.6	92.0	92.3	94.0	93.6	93.7	78.2	72.0	74.1	79.3
<1 ครั้ง/เดือน	2.5	1.6	1.9	0.9	0.9	0.9	0.7	2.0	1.7	3.4	8.2	6.6	5.8
1-3 ครั้ง/เดือน	0.8	0.3	0.5	0.6	1.5	1.1	1.0	0.8	0.8	8.0	8.0	8.0	2.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	1.0	0.3	0.6	1.6	1.1	1.3	0.6	1.2	1.1	4.8	6.2	5.7	4.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.1	0.3	0.2	1.6	1.6	1.6	0.9	0.5	0.6	3.9	2.2	2.8	1.9
1 ครั้ง/วัน	1.3	0.8	1.0	1.6	1.2	1.4	1.7	1.3	1.4	1.3	1.6	1.5	2.8
>1 ครั้ง/วัน	0.9	0.4	0.6	1.3	1.8	1.5	1.1	0.6	0.8	0.4	1.8	1.3	3.2

ตารางที่ 3.4 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติกรรมการบริโภค และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	
17. ข้าวสอย													
จำนวนตัวอย่าง	740	897	1,637	747	863	1,610	806	856	1,662	665	783	1,448	603
ไม่กินเลย	1.5	2.3	2.0	0.3	0.4	0.4	0.5	2.4	1.8	0.0	1.2	0.8	1.1
<1 ครั้ง/เดือน	1.7	0.4	0.8	1.1	0.6	0.8	0.8	0.8	0.8	2.0	3.1	2.7	2.7
1-3 ครั้ง/เดือน	3.2	1.7	2.2	1.2	1.2	1.2	3.0	4.1	3.8	7.1	6.9	7.0	4.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	11.3	7.3	8.7	3.8	4.8	4.3	7.9	11.4	10.4	6.1	6.4	6.3	7.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	24.1	13.9	17.4	10.6	10.8	10.7	15.2	14.2	14.5	18.1	18.4	18.3	10.4
1 ครั้ง/วัน	12.8	12.5	12.6	14.8	15.9	15.4	26.7	27.8	27.5	19.4	18.2	18.6	15.2
>1 ครั้ง/วัน	45.5	61.9	56.3	68.4	66.3	67.2	45.9	39.3	41.3	47.2	45.8	46.3	58.6
18. ข้าวเหนียว													
จำนวนตัวอย่าง	740	897	1,637	747	863	1,610	806	856	1,662	665	783	1,448	603
ไม่กินเลย	5.5	13.3	10.6	4.4	3.3	3.8	5.0	4.1	4.4	8.0	7.1	7.4	4.9
<1 ครั้ง/เดือน	5.5	13.4	10.7	14.2	11.4	12.7	3.6	4.3	4.1	15.0	16.5	16.0	11.9
1-3 ครั้ง/เดือน	9.5	18.0	15.0	20.7	23.6	22.3	9.6	9.7	9.7	42.5	35.3	37.7	20.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	21.9	21.1	21.4	32.7	36.7	34.8	19.2	12.1	14.2	26.2	29.6	28.5	34.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	14.2	9.5	11.1	18.3	18.3	18.3	13.9	12.2	12.7	5.9	9.2	8.1	15.3
1 ครั้ง/วัน	13.5	8.2	10.0	6.6	4.6	5.5	23.0	20.7	21.4	1.3	1.4	1.4	6.8
>1 ครั้ง/วัน	30.1	16.5	21.2	3.1	2.3	2.6	25.7	36.8	33.6	1.2	1.0	1.0	5.7

ตารางที่ 3.4 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กวม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล
19. ข้าวต้มเครื่อง (หมูโป๊ กุ้ง ฯลฯ), โจ๊ก													
จำนวนตัวอย่าง	740	897	1,637	747	863	1,610	806	856	1,662	665	783	1,448	603
ไม่กินเลย	19.7	27.1	24.5	13.7	12.7	13.2	18.8	18.9	18.9	5.8	5.2	5.4	19.9
<1 ครั้ง/เดือน	18.0	20.5	19.6	18.4	17.5	17.9	12.9	15.6	14.8	17.7	21.4	20.2	18.5
1-3 ครั้ง/เดือน	31.6	24.3	26.8	25.3	27.1	26.2	32.1	30.3	30.8	43.2	36.6	38.8	25.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	25.1	24.0	24.3	30.2	30.0	30.1	28.1	25.1	26.0	25.0	27.3	26.6	20.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.0	3.6	3.4	8.9	10.6	9.8	5.4	6.5	6.1	6.3	7.5	7.1	9.3
1 ครั้ง/วัน	2.1	0.6	1.2	2.5	1.5	2.0	2.4	2.7	2.6	0.7	1.3	1.1	4.2
>1 ครั้ง/วัน	0.5	0.0	0.2	0.9	0.7	0.8	0.3	1.0	0.8	1.3	0.7	0.9	2.9
20. ข้าวมันไก่, ข้าวหมูแดง, ข้าวหน้าเป็ด, ข้าวหมูทอด, ข้าวผัด													
จำนวนตัวอย่าง	740	897	1,637	747	863	1,610	806	856	1,662	665	783	1,448	603
ไม่กินเลย	8.1	19.3	15.4	10.9	6.9	8.7	10.8	14.7	13.5	8.6	6.1	7.0	7.3
<1 ครั้ง/เดือน	9.3	15.5	13.4	14.5	12.8	13.6	11.5	12.8	12.4	19.5	22.5	21.5	14.9
1-3 ครั้ง/เดือน	28.9	30.8	30.1	26.2	30.8	28.7	32.3	30.3	30.9	46.3	42.3	43.6	27.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	42.1	28.0	32.9	31.3	35.3	33.4	35.2	30.9	32.1	20.7	23.3	22.4	35.6
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	8.9	6.1	7.0	14.5	11.7	13.0	8.3	8.2	8.3	2.7	5.1	4.3	9.3
1 ครั้ง/วัน	2.1	0.3	0.9	2.0	2.0	2.0	1.4	1.6	1.6	1.1	0.4	0.6	3.3
>1 ครั้ง/วัน	0.6	0.1	0.3	0.5	0.6	0.6	0.6	1.4	1.2	1.1	0.4	0.6	1.7

ตารางที่ 3.4 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	
21. ก๋วยเตี๋ยวน้ำ													
จำนวนตัวอย่าง	740	897	1,637	747	863	1,610	806	856	1,662	665	783	1,448	603
ไม่กินเลย	7.3	7.5	7.4	4.3	3.4	3.8	5.7	9.9	8.7	2.6	2.2	2.3	7.3
<1 ครั้ง/เดือน	6.6	8.4	7.8	10.1	8.3	9.1	7.4	9.9	9.2	15.6	16.8	16.4	13.8
1-3 ครั้ง/เดือน	20.8	32.3	28.4	25.5	23.2	24.2	28.6	25.0	26.0	51.9	43.8	46.5	23.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	48.6	43.8	45.4	36.0	44.9	40.8	40.5	36.1	37.4	25.0	29.0	27.6	38.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	13.9	7.2	9.5	18.8	16.6	17.6	14.0	12.4	12.8	3.7	7.5	6.3	11.9
1 ครั้ง/วัน	2.3	0.6	1.2	4.0	2.4	3.1	2.7	6.1	5.1	0.8	0.2	0.4	2.8
>1 ครั้ง/วัน	0.5	0.2	0.3	1.4	1.2	1.3	1.1	0.7	0.8	0.5	0.4	0.4	1.8
22. ก๋วยเตี๋ยวผัด ผัดซีอิ๊ว ก๋วยเตี๋ยวแห้ง													
จำนวนตัวอย่าง	740	897	1,637	747	863	1,610	806	856	1,662	665	783	1,448	603
ไม่กินเลย	28.4	34.8	32.6	20.9	19.3	20.0	27.1	30.9	29.8	10.7	6.2	7.7	27.7
<1 ครั้ง/เดือน	14.0	13.0	13.3	18.4	14.3	16.2	13.9	16.3	15.6	27.6	25.3	26.1	18.3
1-3 ครั้ง/เดือน	23.2	29.3	27.2	23.8	24.2	24.0	26.7	24.7	25.3	41.8	39.6	40.3	26.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	29.1	19.7	22.9	24.7	29.7	27.4	25.9	20.5	22.1	15.4	22.8	20.3	19.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.0	2.6	3.1	10.3	10.0	10.1	5.0	5.4	5.3	3.1	4.6	4.1	6.4
1 ครั้ง/วัน	1.1	0.6	0.8	1.4	1.6	1.5	1.2	1.9	1.7	1.1	0.2	0.5	0.8
>1 ครั้ง/วัน	0.2	0.0	0.0	0.5	1.0	0.8	0.3	0.3	0.3	0.3	1.3	1.0	1.0

ตารางที่ 3.4 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติกรรมการบริโภค และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กวม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	
23. ขนบับั๊													
จำนวนตัวอย่าง	740	897	1,637	747	863	1,610	806	856	1,662	665	783	1,448	603
ไม่กินเลย	10.0	16.7	14.4	7.1	9.8	8.5	11.7	14.8	13.9	10.7	8.1	9.0	6.5
<1 ครั้ง/เดือน	14.3	15.9	15.3	16.5	17.7	17.1	14.5	14.8	14.7	28.4	29.9	29.4	12.9
1-3 ครั้ง/เดือน	24.8	25.6	25.3	21.6	27.1	24.6	29.0	25.2	26.3	38.2	36.4	37.0	24.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	34.0	29.7	31.2	33.3	29.5	31.2	30.0	28.9	29.2	19.6	19.4	19.5	31.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	11.0	8.7	9.5	16.3	11.5	13.7	10.1	9.5	9.7	2.1	4.4	3.6	16.5
1 ครั้ง/วัน	4.0	3.3	3.6	4.2	4.0	4.1	3.9	4.9	4.6	0.5	1.3	1.0	6.3
>1 ครั้ง/วัน	1.8	0.2	0.7	0.9	0.6	0.8	0.9	1.9	1.6	0.4	0.5	0.5	1.4
24. พืชฯลฯฯ													

ตารางที่ 3.4 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เวตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	
25. มันฝรั่งทอด (เฟรนช์ฟรายส์)													
จำนวนตัวอย่าง	740	897	1,637	747	863	1,610	806	856	1,662	665	783	1,448	603
ไม่กินเลย	14.8	34.5	27.7	7.6	9.3	8.5	18.1	16.7	17.1	6.3	4.9	5.4	8.9
<1 ครั้ง/เดือน	24.2	21.2	22.2	22.1	16.1	18.9	18.3	19.7	19.3	18.1	24.7	22.5	22.1
1-3 ครั้ง/เดือน	32.9	24.6	27.5	24.8	28.3	26.7	32.0	24.2	26.5	52.8	44.6	47.4	28.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	22.8	16.7	18.8	28.3	28.7	28.5	22.8	26.6	25.5	17.5	20.8	19.7	27.0
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.0	2.5	3.0	14.0	13.1	13.5	7.0	7.2	7.1	4.0	4.8	4.6	9.3
1 ครั้ง/วัน	0.7	0.4	0.5	2.0	3.6	2.8	1.7	4.0	3.3	0.7	0.2	0.4	3.0
>1 ครั้ง/วัน	0.8	0.0	0.3	1.3	1.0	1.1	0.2	1.6	1.2	0.6	0.0	0.2	1.5
26. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป													
จำนวนตัวอย่าง	740	897	1,637	747	863	1,610	806	856	1,662	665	783	1,448	603
ไม่กินเลย	8.8	6.6	7.3	11.6	8.2	9.8	8.9	7.1	7.6	9.3	6.0	7.1	13.5
<1 ครั้ง/เดือน	12.8	8.1	9.7	20.1	15.4	17.6	10.8	12.2	11.8	29.6	31.2	30.7	20.1
1-3 ครั้ง/เดือน	21.8	20.0	20.6	21.5	23.7	22.7	22.8	19.8	20.7	39.1	32.4	34.7	20.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	39.0	49.0	45.5	28.7	32.7	30.9	36.3	35.1	35.4	14.7	19.8	18.1	26.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	13.6	11.6	12.3	13.3	14.9	14.2	14.9	18.1	17.2	4.8	8.6	7.4	12.0
1 ครั้ง/วัน	2.2	4.1	3.4	3.6	3.4	3.5	5.2	6.0	5.7	1.6	1.5	1.5	4.7
>1 ครั้ง/วัน	1.8	0.7	1.1	1.3	1.6	1.5	1.1	1.8	1.6	1.0	0.5	0.6	2.4

ตารางที่ 3.4 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติกรรมการบริโภค และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล
27. ใช้ทั้งสำเร็จรูป ซุปกึ่งสำเร็จรูป													
จำนวนตัวอย่าง	740	897	1,637	747	863	1,610	806	856	1,662	665	783	1,448	603
ไม่กินเลย	40.4	49.8	46.5	33.6	28.8	31.1	43.9	42.7	43.1	36.0	28.9	31.2	38.5
<1 ครั้ง/เดือน	19.8	16.1	17.4	22.0	22.0	22.0	16.9	21.8	20.4	19.9	23.2	22.1	21.6
1-3 ครั้ง/เดือน	14.9	14.1	14.4	17.4	22.4	20.1	20.9	19.6	20.0	33.5	29.9	31.1	17.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	19.2	16.6	17.5	17.8	18.9	18.4	12.5	11.2	11.6	7.8	13.6	11.7	13.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.8	2.2	2.7	8.3	7.0	7.6	4.5	2.9	3.4	1.8	3.4	2.8	5.7
1 ครั้ง/วัน	1.4	1.3	1.3	0.5	0.6	0.5	0.7	1.4	1.2	0.9	1.0	1.0	0.9
>1 ครั้ง/วัน	0.6	0.0	0.2	0.4	0.4	0.4	0.6	0.4	0.5	0.0	0.0	0.0	1.6
28. น้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มชาสำเร็จรูป													
จำนวนตัวอย่าง	740	897	1,637	747	863	1,610	806	856	1,662	665	783	1,448	603
ไม่กินเลย	18.9	16.4	17.3	11.6	9.7	10.6	10.5	11.1	10.9	11.8	13.5	13.0	14.5
<1 ครั้ง/เดือน	9.1	5.4	6.7	12.1	8.4	10.1	9.6	10.8	10.5	21.3	21.9	21.7	15.3
1-3 ครั้ง/เดือน	18.4	25.0	22.7	19.6	19.5	19.5	19.0	17.7	18.0	38.3	30.7	33.2	19.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	31.8	32.0	31.9	27.1	28.0	27.6	29.2	23.8	25.4	24.1	26.0	25.3	24.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	15.7	14.5	14.9	17.7	21.7	19.8	20.0	20.2	20.1	3.3	6.7	5.6	12.9
1 ครั้ง/วัน	5.0	6.2	5.8	7.5	8.2	7.9	9.6	12.3	11.5	0.9	0.8	0.8	8.3
>1 ครั้ง/วัน	1.2	0.6	0.8	4.5	4.6	4.6	2.2	4.2	3.6	0.3	0.4	0.3	4.9

ตารางที่ 3.4 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กวม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	
29. น้ำผลไม้/น้ำผัก													
จำนวนตัวอย่าง	740	897	1,637	747	863	1,610	806	856	1,662	665	783	1,448	603
ไม่กินเลย	30.3	42.1	38.0	29.0	29.3	29.1	40.1	40.6	40.5	27.0	24.1	25.1	29.3
<1 ครั้ง/เดือน	14.7	12.3	13.1	19.0	18.1	18.5	14.3	17.7	16.8	27.5	26.0	26.5	16.7
1-3 ครั้ง/เดือน	21.8	20.8	21.2	20.6	20.1	20.3	19.6	16.3	17.3	33.6	33.1	33.2	25.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	25.2	18.8	21.0	21.9	19.7	20.7	18.1	17.0	17.3	10.7	14.3	13.1	17.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.6	4.4	4.8	6.1	10.3	8.4	3.8	5.3	4.9	1.1	2.5	2.0	6.7
1 ครั้ง/วัน	1.9	1.5	1.7	2.9	1.7	2.2	2.9	2.3	2.5	0.1	0.0	0.0	2.4
>1 ครั้ง/วัน	0.6	0.0	0.3	0.6	0.7	0.6	1.1	0.7	0.9	0.0	0.0	0.0	1.7
30. ชาชง โกโก้													
จำนวนตัวอย่าง	740	897	1,637	747	863	1,610	806	856	1,662	665	783	1,448	603
ไม่กินเลย	37.2	47.0	43.6	28.3	25.3	26.7	28.5	31.6	30.7	28.1	25.1	26.1	37.9
<1 ครั้ง/เดือน	11.2	9.1	9.8	12.9	13.5	13.3	13.8	13.2	13.3	20.3	18.5	19.1	14.7
1-3 ครั้ง/เดือน	16.0	14.2	14.8	21.9	21.9	21.9	18.4	16.0	16.7	33.9	34.3	34.2	18.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	26.6	21.6	23.3	24.0	24.3	24.2	27.1	23.3	24.4	15.5	17.0	16.5	17.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.6	5.4	5.5	8.6	11.2	10.0	7.8	9.9	9.3	1.7	4.4	3.5	7.3
1 ครั้ง/วัน	2.3	2.4	2.4	2.7	2.7	2.7	3.7	5.1	4.7	0.2	0.6	0.4	2.3
>1 ครั้ง/วัน	1.1	0.1	0.5	1.6	1.1	1.3	0.7	0.9	0.9	0.2	0.2	0.2	1.6

ตารางที่ 3.4 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กวม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล

31. เครื่องดื่มผสมวิตามินและแร่ธาตุ เช่น วิตามินซี วิตามินบีรวม

จำนวนตัวอย่าง	740	897	1,637	747	863	1,610	806	856	1,662	665	783	1,448	603
ไม่กินเลย	60.3	69.7	66.5	59.6	59.8	59.7	61.8	65.4	64.3	60.8	56.0	57.6	59.0
<1 ครั้ง/เดือน	12.0	9.8	10.6	12.1	12.1	12.1	14.0	14.2	14.1	16.8	17.7	17.4	13.1
1-3 ครั้ง/เดือน	11.0	10.3	10.5	11.1	11.9	11.5	12.7	10.8	11.3	15.6	17.8	17.1	12.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	11.4	6.8	8.4	10.4	9.4	9.9	6.9	5.7	6.0	5.4	5.8	5.7	8.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.1	2.4	2.6	5.1	5.0	5.1	3.1	2.3	2.6	1.2	1.9	1.6	2.7
1 ครั้ง/วัน	1.6	0.9	1.2	1.6	1.3	1.5	1.3	1.3	1.3	0.3	0.2	0.2	2.5
>1 ครั้ง/วัน	0.6	0.1	0.3	0.1	0.5	0.3	0.3	0.4	0.4	0.0	0.5	0.3	1.6

32. ลูกกั นมบิงสอดไส้ นมเค้ก พาย

จำนวนตัวอย่าง	740	897	1,637	747	863	1,610	806	856	1,662	665	783	1,448	603
ไม่กินเลย	12.1	22.9	19.2	13.4	14.5	14.0	17.7	18.4	18.2	9.3	8.8	9.0	14.4
<1 ครั้ง/เดือน	16.3	13.4	14.4	17.4	17.1	17.3	17.0	18.1	17.8	23.1	27.5	26.0	22.8
1-3 ครั้ง/เดือน	31.9	29.0	30.0	27.4	30.3	28.9	28.2	24.3	25.4	42.9	40.1	41.1	24.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	29.7	24.9	26.6	28.3	26.4	27.3	28.3	26.3	26.9	20.8	20.0	20.2	25.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	8.3	8.2	8.2	9.6	8.7	9.1	5.8	8.5	7.7	3.0	3.3	3.2	8.3
1 ครั้ง/วัน	1.2	1.5	1.4	2.6	2.0	2.3	2.8	3.1	3.1	0.6	0.2	0.4	2.9
>1 ครั้ง/วัน	0.6	0.0	0.3	1.3	1.1	1.1	0.2	1.3	1.0	0.4	0.0	0.1	1.0

ตารางที่ 3.4 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติกรรมการบริโภค และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่		เหนือ		กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กวม.
		ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม
33. ไอศกรีม													
จำนวนตัวอย่าง	740	897	1,637	747	863	1,610	806	856	1,662	665	783	1,448	603
ไม่กินเลย	4.8	9.1	7.6	4.3	4.3	4.3	7.4	7.9	7.8	2.1	2.8	2.6	5.7
<1 ครั้ง/เดือน	10.1	14.9	13.3	13.8	9.7	11.6	11.1	13.9	13.0	17.2	18.7	18.2	12.7
1-3 ครั้ง/เดือน	25.4	28.5	27.4	25.4	25.2	25.3	27.5	26.9	27.1	45.1	39.2	41.2	27.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	37.8	32.9	34.6	29.9	33.1	31.6	33.8	30.4	31.4	28.1	26.7	27.2	31.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	16.6	10.4	12.5	19.5	20.5	20.1	14.6	14.7	14.6	6.3	10.0	8.8	14.7
1 ครั้ง/วัน	4.3	3.9	4.0	4.6	5.2	4.9	4.3	4.6	4.5	1.0	2.6	2.1	7.0
>1 ครั้ง/วัน	1.1	0.3	0.6	2.4	2.0	2.2	1.4	1.7	1.6	0.2	0.0	0.0	1.5
34. ปลาหมึกเส้น ปลาเส้น													
จำนวนตัวอย่าง	740	897	1,637	747	863	1,610	806	856	1,662	665	783	1,448	603
ไม่กินเลย	35.1	48.7	44.0	27.8	23.6	25.5	34.2	36.0	35.5	15.1	13.1	13.8	35.9
<1 ครั้ง/เดือน	22.9	19.9	20.9	16.1	18.0	17.1	16.9	19.8	18.9	30.3	34.4	33.0	24.3
1-3 ครั้ง/เดือน	19.8	16.4	17.6	25.9	27.6	26.8	25.7	21.3	22.6	34.7	34.2	34.3	17.8
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	17.6	12.8	14.5	21.2	21.9	21.6	17.8	16.3	16.7	15.6	15.8	15.7	13.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.4	1.4	2.1	7.2	7.0	7.1	4.3	4.4	4.4	4.1	2.2	2.8	6.2
1 ครั้ง/วัน	1.0	0.8	0.9	1.1	1.5	1.3	0.6	1.9	1.5	0.3	0.4	0.3	1.4
>1 ครั้ง/วัน	0.2	0.0	0.0	0.8	0.5	0.7	0.6	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	1.2

ตารางที่ 3.4 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติกรรมการบริโภค และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	
35. ถั่วอบกรอบ ถั่วต้ม ถั่วคั่ว													
จำนวนตัวอย่าง	740	897	1,637	747	863	1,610	806	856	1,662	665	783	1,448	603
ไม่กินเลย	50.5	52.4	51.8	40.9	37.6	39.1	47.8	47.8	47.8	20.4	13.1	15.5	49.9
<1 ครั้ง/เดือน	20.8	19.4	19.9	18.8	21.0	20.0	18.7	22.5	21.4	27.8	34.3	32.1	19.2
1-3 ครั้ง/เดือน	15.3	17.1	16.5	18.1	17.4	17.7	18.1	16.7	17.1	36.7	38.8	38.1	16.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	11.3	9.3	10.0	15.9	16.9	16.4	11.8	9.4	10.1	12.7	12.4	12.5	9.0
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.7	1.8	1.7	5.2	6.1	5.7	3.0	3.0	3.0	2.0	1.2	1.5	3.9
1 ครั้ง/วัน	0.2	0.0	0.0	0.8	0.7	0.8	0.4	0.5	0.5	0.5	0.0	0.2	1.0
>1 ครั้ง/วัน	0.2	0.0	0.1	0.3	0.4	0.3	0.3	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.8
36. ขนมกรุบกรอบ เช่น มันฝรั่งแผ่นทอด ข้าวเกรียบกุ้ง													
จำนวนตัวอย่าง	740	897	1,637	747	863	1,610	806	856	1,662	665	783	1,448	603
ไม่กินเลย	3.1	6.2	5.1	8.5	4.1	6.1	5.1	6.1	5.8	1.6	4.5	3.5	5.9
<1 ครั้ง/เดือน	5.1	3.3	3.9	8.6	6.0	7.2	6.5	4.3	5.0	14.4	15.9	15.4	12.0
1-3 ครั้ง/เดือน	10.5	9.0	9.5	15.3	18.4	17.0	12.7	10.7	11.3	37.6	36.1	36.6	24.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	30.1	36.6	34.4	29.6	30.7	30.2	25.6	23.9	24.4	31.1	31.0	31.1	28.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	30.2	25.1	26.9	23.5	26.3	25.0	26.4	26.5	26.5	12.9	10.8	11.5	16.0
1 ครั้ง/วัน	17.6	16.7	17.0	10.5	9.1	9.7	16.9	18.7	18.1	2.3	1.4	1.7	9.4
>1 ครั้ง/วัน	3.3	3.1	3.2	4.2	5.5	4.9	6.8	9.9	9.0	0.2	0.4	0.3	3.9

ตารางที่ 3.4 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	
37. ลูกอม ซ็อกโกเลต													
จำนวนตัวอย่าง	740	897	1,637	747	863	1,610	806	856	1,662	665	783	1,448	603
ไม่กินเลย	19.9	20.3	20.1	17.2	12.5	14.6	17.5	15.2	15.9	2.9	3.3	3.2	19.6
<1 ครั้ง/เดือน	14.6	13.2	13.7	15.7	12.4	13.9	10.6	14.3	13.2	20.0	17.8	18.5	16.4
1-3 ครั้ง/เดือน	19.4	18.1	18.6	23.4	25.1	24.3	21.3	21.8	21.7	39.3	41.5	40.8	21.8
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	29.5	30.6	30.2	26.3	26.9	26.6	28.4	26.1	26.8	29.7	30.5	30.3	24.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	11.7	13.5	12.9	11.0	16.5	14.0	16.4	15.1	15.5	5.6	6.0	5.9	10.5
1 ครั้ง/วัน	3.9	3.1	3.4	4.5	4.5	4.5	4.3	6.7	6.0	2.2	0.5	1.1	4.8
>1 ครั้ง/วัน	1.0	1.3	1.2	2.0	2.1	2.0	1.5	0.7	1.0	0.2	0.4	0.3	2.0
38. ขนมหวานไม่ใช่กะทิ เช่น น้ำแข็งใส													
จำนวนตัวอย่าง	740	897	1,637	747	863	1,610	806	856	1,662	665	783	1,448	603
ไม่กินเลย	36.5	47.3	43.6	28.2	25.8	26.9	36.9	34.1	34.9	20.7	16.1	17.6	38.3
<1 ครั้ง/เดือน	24.0	23.9	24.0	20.8	21.2	21.0	24.4	23.5	23.7	34.7	33.0	33.6	22.3
1-3 ครั้ง/เดือน	23.6	18.0	19.9	23.4	24.6	24.0	20.7	20.5	20.5	31.5	34.2	33.3	20.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	11.5	9.1	9.9	19.6	19.1	19.3	12.7	15.4	14.6	9.2	13.4	12.0	13.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.5	1.1	1.9	6.3	6.9	6.6	4.2	4.3	4.3	2.3	2.5	2.4	3.1
1 ครั้ง/วัน	0.7	0.5	0.6	0.9	1.7	1.3	0.9	1.9	1.6	0.6	0.3	0.4	1.8
>1 ครั้ง/วัน	0.2	0.0	0.1	0.9	0.7	0.8	0.2	0.3	0.3	1.0	0.6	0.7	0.7

ตารางที่ 3.4 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กวม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล
39. ขนมหวาน้ำใช้กะทิ เช่น สดช่อง													
จำนวนตัวอย่าง	740	897	1,637	747	863	1,610	806	856	1,662	665	783	1,448	603
ไม่กินเลย	44.0	41.3	42.2	37.2	36.8	37.0	40.1	39.6	39.8	24.9	19.3	21.2	50.5
<1 ครั้ง/เดือน	21.5	25.2	23.9	22.4	20.5	21.4	22.4	22.2	22.3	34.9	36.4	35.9	20.6
1-3 ครั้ง/เดือน	20.3	20.9	20.7	17.8	20.5	19.3	22.5	21.9	22.1	30.4	31.0	30.8	16.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	11.3	11.9	11.7	16.4	14.8	15.5	12.7	10.4	11.1	7.0	11.3	9.9	7.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.3	0.7	1.2	5.5	5.6	5.6	1.8	4.0	3.3	1.7	1.2	1.4	3.6
1 ครั้ง/วัน	0.6	0.0	0.2	0.3	1.4	0.9	0.3	1.5	1.1	0.5	0.2	0.3	0.6
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.3	0.4	0.4	0.2	0.4	0.4	0.7	0.5	0.6	1.0
40. ผลไม้กระป๋อง													
จำนวนตัวอย่าง	740	897	1,637	747	863	1,610	806	856	1,662	665	783	1,448	603
ไม่กินเลย	79.5	85.2	83.3	58.4	53.9	55.9	73.8	78.7	77.3	50.7	48.9	49.5	66.0
<1 ครั้ง/เดือน	11.3	7.4	8.8	18.2	21.5	20.0	15.7	12.0	13.1	24.1	28.3	26.9	16.4
1-3 ครั้ง/เดือน	4.6	3.9	4.1	13.5	14.2	13.9	7.9	5.1	5.9	18.0	17.5	17.6	8.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	3.6	3.4	3.5	6.6	7.8	7.3	2.3	2.7	2.5	6.3	4.7	5.3	6.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.9	0.0	0.3	3.1	2.0	2.5	0.4	1.3	1.0	0.7	0.4	0.5	1.9
1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.2	0.4	0.3	0.0	0.2	0.2	0.2	0.0	0.0	0.6
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.4

ตารางที่ 3.4 (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	
41. ผลไม้แห้ง เช่น ลูกเกด ลูกพรุน ลูกท้อ พุทรา มะม่วง													
จำนวนตัวอย่าง	740	897	1,637	747	863	1,610	806	856	1,662	665	783	1,448	603
ไม่กินเลย	70.9	79.5	76.6	57.8	59.9	59.0	69.1	74.9	73.2	49.8	45.0	46.6	66.5
<1 ครั้ง/เดือน	12.6	7.7	9.4	17.0	15.7	16.3	18.8	12.9	14.6	27.1	31.6	30.1	14.4
1-3 ครั้ง/เดือน	8.3	8.1	8.2	10.1	10.8	10.5	7.7	7.4	7.5	17.1	19.0	18.4	8.8
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	6.7	4.5	5.2	9.9	9.4	9.7	3.7	2.4	2.8	5.0	3.7	4.1	6.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.3	0.2	0.6	4.2	3.5	3.8	0.5	1.9	1.5	0.9	0.3	0.5	2.4
1 ครั้ง/วัน	0.2	0.0	0.0	0.6	0.5	0.5	0.0	0.4	0.3	0.0	0.2	0.2	0.2
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.5	0.3	0.4	0.2	0.0	0.1	0.0	0.2	0.2	0.8
42. ชาลาปา ขมจิบ													
จำนวนตัวอย่าง	740	897	1,637	747	863	1,610	806	856	1,662	665	783	1,448	603
ไม่กินเลย	21.7	29.7	26.9	24.6	20.6	22.4	35.9	32.6	33.6	16.5	16.4	16.4	28.7
<1 ครั้ง/เดือน	17.5	20.3	19.3	22.2	19.9	21.0	19.0	22.7	21.6	28.8	32.5	31.3	21.6
1-3 ครั้ง/เดือน	33.3	29.3	30.7	29.7	30.8	30.3	27.6	24.8	25.6	32.4	32.8	32.6	28.8
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	22.9	18.5	20.0	17.6	20.8	19.4	13.2	14.5	14.1	18.7	15.1	16.3	14.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.0	1.7	2.5	4.1	6.3	5.3	2.9	4.3	3.9	3.0	2.6	2.7	4.2
1 ครั้ง/วัน	0.3	0.4	0.4	1.0	1.2	1.1	0.7	1.1	1.0	0.5	0.4	0.5	0.9
>1 ครั้ง/วัน	0.3	0.0	0.0	0.8	0.4	0.6	0.6	0.0	0.2	0.2	0.2	0.2	1.1

เอกสารอ้างอิง

1. วิชัย เอกพลากร และเริงฤดี ปธานวนิช (บก.), รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 7 พ.ศ. 2567-2568 สุขภาพเด็ก. คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.
2. Stadnik J. Nutritional value of meat and meat products and their role in human health. *Nutrients*. 2024;16(10):1446. doi: 10.3390/nu16101446.
3. Sheffield S, Fiorotto ML, Davis TA. Nutritional importance of animal-sourced foods in a healthy diet. *Front Nutr*. 2024;11:1424912. doi: 10.3389/fnut.2024.1424912.
4. Scottish Government. Setting the Table Guidance: Nutritional Technical Working Group Report, Report of the Technical Working Group on the review of nutrient, food and drink standards for children aged 1 up to 5 years [Internet]. Edinburgh: Scottish Government; 2024 [cited 2026 Mar 6]. Available from: <https://www.gov.scot/binaries/content/documents/govscot/publications/advice-and-guidance/2024/10/setting-table-guidance-nutritional-technical-working-group-report/documents/setting-table-nutritional-standards-practical-guidance-early-learning-childcare-providers-scotland/setting-table-nutritional-standards-practical-guidance-early-learning-childcare-providers-scotland/govscot%3Adocument/setting-table-nutritional-standards-practical-guidance-early-learning-childcare-providers-scotland.pdf>.
5. Department of Education (DE), the Department of Health, Social Services and Public Safety (DHSSPS), the Public Health Agency (PHA). Nutritional standards for other food and drinks in schools, A guide for implementation [Internet]. Belfast: Public Health Agency, Ormeau Avenue Unit; [cited 2026 Mar 6]. Available from: https://www.publichealth.hscni.net/sites/default/files/Nutritional%20Standards%20other%20food%20drinks%20single%2009_10_0.pdf.
6. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. โภชนาการ สำหรับเด็กอายุ 2-5 ปี [อินเทอร์เน็ต]. นนทบุรี: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข; 2567 [เข้าถึงเมื่อ 20 เม.ย. 2569]. เข้าถึงได้จาก: <https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/book/download/?did=217683&id=136089&reload=>.
7. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. โภชนาการ สำหรับเด็กอายุ 6-11 ปี และ 12-18 ปี [อินเทอร์เน็ต]. นนทบุรี: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข; 2569 [เข้าถึงเมื่อ 18 เม.ย. 2569]. เข้าถึงได้จาก: <https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/fbdgs/download/?did=225819&id=136559&reload=>.
8. Reksten AM, Wiech M, Aakre I, Markhus MW, Nøstbakken OJ, Hannisdal R, et al. Exploring the nutrient composition of various shellfish available in Norway and their role in providing key nutrients. *J Food Compos Anal*. 2024;128:106003. <https://doi.org/10.1016/j.jfca.2024.106003>.
9. Healthy Eating Research. Ages 5-18 beverage recommendations [Internet]. Durham: Duke Global Health Institute, Duke University; [cited 2026 Mar 7]. Available from: <https://healthyeatingresearch.org/tips-for-families/ages-5-beverage-recommendations/>.
10. NDSU North Dakota State University. All about beans nutrition, health benefits, preparation and use in menus [Internet]. Fargo: NDSU North Dakota State University; [updated 2024 Feb; cited 2026 Mar 10]. Available from: <https://www.ndsu.edu/agriculture/extension/publications/all-about-beans-nutrition-health-benefits-preparation-and-use-menus#:~:text=Consuming%20beans%20may%20contribute%20to,the%20other%20groups%20%5B50%5D>.

11. Monteiro CA, Cannon G, Lawrence M, Costa Louzada ML, Pereira Machado P. Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system. Rome, FAO; 2019.
12. Chamarthi VS, Shirsat P, Sonavane K, Parsi S, Ravi U, Ponnamm HC, et al. The impact of ultra-processed foods on pediatric health. *Obesity Pillars*. 2025;16:100203. <https://doi.org/10.1016/j.obpill.2025.100203>.
13. Dai S, Wellens J, Yang N, Li D, Wang J, Wang L, et al. Ultra-processed foods and human health: An umbrella review and updated meta-analyses of observational evidence. *Clinical Nutrition*. 2024; 43:1386-94.
14. Chen X, Zhang Z, Yang H, Qiu P, Wang H, Wang F, et al. Consumption of ultra-processed foods and health outcomes: a systematic review of epidemiological studies. *Nutr J*. 2020;19:86. <https://doi.org/10.1186/s12937-020-00604-1>.
15. Fang Z, Rossato S L, Hang D, Khandpur N, Wang K, Lo C, et al. Association of ultra-processed food consumption with all cause and cause specific mortality: Population based cohort study. *BMJ*. 2024;385:e078476. doi:10.1136/bmj-2023-078476.
16. European Commission. Food-based dietary guidelines – Guidance on processing of foods [Internet]. Brussels: European Commission; 2025 [updated 2025 Nov 7; cited 2026 Mar 17]. Available from: https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health/food-guidelines-table-23_en.
17. Government of Canada. Canada's food guide Limit highly processed foods [Internet]. Ottawa: Government of Canada; 2022 [updated 2022 May 3; cited 2026 Mar 17]. Available from: <https://food-guide.canada.ca/en/healthy-eating-recommendations/limit-highly-processed-foods/>.
18. ศูนย์วิจัยเพื่ออุตสาหกรรมอาหาร. เครื่องดื่มฟังก์ชัน (Functional beverage) ในประเทศไทย [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพมหานคร: สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม; [ปรับปรุงเมื่อ ก.ค. 2563; เข้าถึงเมื่อ 25 มี.ค. 2569]. เข้าถึงได้จาก: <https://fic.nfi.or.th/market-intelligence-detail.php?smid=300>.
19. Panou A, Karabagias IK. Composition, properties, and beneficial effects of functional beverages on human health. *Beverages*. 2025;11(2):40. <https://doi.org/10.3390/beverages11020040>.



บทที่ 4

การบริโภคอาหารของกลุ่มผู้ใหญ่ 15-59 ปี



บทที่ 4

การบริโภคอาหารของ กลุ่มผู้ใหญ่ 15-59 ปี



การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 7 (พ.ศ. 2567-2568) ได้ทำการสำรวจการบริโภคของกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารในกลุ่มอาหารหลักและอาหารที่เสี่ยงและอาหารป้องกันหรือลดความเสี่ยงต่อการพัฒนาการเกิดโรคเรื้อรังหรือปัญหาสุขภาพอื่น ๆ โดยใช้แบบสัมภาษณ์ความถี่อาหารบริโภคถึงปริมาณสำหรับอาหารทั่วไป แบบสัมภาษณ์ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ ประเภทอาหารหรือกลุ่มอาหาร ระดับความถี่ในการบริโภคอาหาร และขนาดส่วนบริโภค อย่างไรก็ตาม รายงานการบริโภคอาหารฉบับนี้นำเสนอเฉพาะข้อมูลประเภทอาหารหรือกลุ่มอาหาร และระดับความถี่ในการบริโภคอาหารดังมีรายละเอียดดังนี้

4.1 ประเภทอาหารหรือกลุ่มอาหาร

ประเภทอาหารหรือกลุ่มอาหารที่ระบุในแบบสัมภาษณ์ความถี่อาหารบริโภคถึงปริมาณสำหรับอาหารทั่วไปมีจำนวน 51 ประเภทหรือกลุ่มอาหาร โดยเป็นอาหารกินบ่อย และพบในช่วงเวลาที่สำรวจ กลุ่มอาหารทั้ง 51 ประเภทหรือกลุ่มอาหารถูกจำแนกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย 1. กลุ่มอาหารหลัก ได้แก่ กลุ่มเนื้อสัตว์ กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์กลุ่มไข่ กลุ่มถั่วและผลิตภัณฑ์ และกลุ่มธัญพืชและแป้ง (หมายเหตุ สำหรับการบริโภคผักและผลไม้ สามารถศึกษาได้จากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 7 ปี พ.ศ. 2567-2568¹⁾) 2. กลุ่มอาหารแปรรูปและอาหารแปรรูปขั้นสูง (Processed foods and ultra-processed foods) ที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง ได้แก่ อาหารที่มีไขมัน โซเดียม และ/หรือ แป้ง/น้ำตาลสูง และ 3. กลุ่มอื่น ๆ ได้แก่ อาหารปรุงสุกไขมันสูง และเครื่องดื่มฟังก์ชันนัล (Functional drink) หรือเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ อย่างไรก็ตามในรายงานนี้ นำเสนอความถี่ในการบริโภคอาหาร 49 ประเภทหรือกลุ่มอาหาร เนื่องจากบางข้อคำถามเป็นการสอบถามในภาพรวมใหญ่ของกลุ่มอาหารนั้น

กลุ่มอาหารหลัก



เนื้อสัตว์

เนื้อวัว/หมูไม่ติดมัน; ไก่/เป็ดไม่ติดหนัง; เนื้อวัว/หมูติดมัน; ไก่/เป็ดติดหนัง; ปลาชนิดต่าง ๆ; กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก; เครื่องในสัตว์



นมและผลิตภัณฑ์

นมสด/โยเกิร์ตชนิดถ้วยไม่ปรุงแต่งรส; นมหวาน/นมปรุงแต่งรส/โยเกิร์ตชนิดถ้วยปรุงแต่งรส; นมพร้อมมันเนย



ไข่

ไข่ทั้งฟอง หรือเฉพาะไข่แดง



ถั่วและผลิตภัณฑ์

ถั่วและผลิตภัณฑ์ (ไม่รวมเครื่องดื่ม); นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้



ธัญพืชและแป้ง

ข้าวขาว ข้าวขัดสี; ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ; ข้าวเหนียว; ถั่วเหลืองต่าง ๆ รวมเส้นก๋วยจั๊บ อุ๋นเส้น นมจีน; นมบิงจาว; นมปังโฮลวีท (นมปังธัญพืช); มักเกโรนี พาสตา; ข้าวโพด เผือก มัน ลูกเดือย ข้าวฟ่าง ข้าวเม่า บุค กลอย มันแกว

กลุ่มอาหารแปรรูปและอาหารแปรรูปขั้นสูง



โซเดียมสูง

หมูหยอง ปลาเค็ม เนื้อ/หมู/ปลาแดดเดียว; บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป; โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป ซุปกึ่งสำเร็จรูป; น้ำพริก; ผลไม้ดองและผักดอง



น้ำตาลสูง

ผลไม้กระป๋อง; ผลไม้แห้ง; นมเปรี้ยว/โยเกิร์ตชนิดดื่ม; น้ำอัดลม/น้ำหวาน; น้ำผลไม้/น้ำผัก; นมหวานทำจากไข่แดง; นมใส่น้ำเชื่อม



ไขมัน และ/หรือ แป้ง/น้ำตาลสูง

อาหารที่มีเนย/มาการีนและแป้ง; นมหวานที่มีกะทิ; ไอศกรีมกะทิ/ผสมนม



ไขมัน โซเดียม และ/หรือแป้งสูง

ไส้กรอก ไส้กรอกอีสาน เบคอน แฮม กุนเชียง หมูยอ แหนม; อาหารจานด่วนตะวันตก เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์; นมข้นหวาน/นมข้นจืดรสช็อคโกแลต/โกโก้; ซาลาเปา นมจืด



กาแฟอิน ไขมัน และ/หรือน้ำตาลสูง

กาแฟสด; กาแฟสำเร็จรูป เช่น 3 in 1 กาแฟผง; ชาที่เติมนมข้นหวาน/น้ำเชื่อม/น้ำตาล/ครีมเทียม; ชาชงน้ำร้อน; เครื่องดื่มช็อคโกแลต/โกโก้

กลุ่มอาหารอื่น ๆ



อาหารโปรตีนสูง

อาหารคาวที่มีกะทิ เช่น แกงเผ็ด ต้มยำ



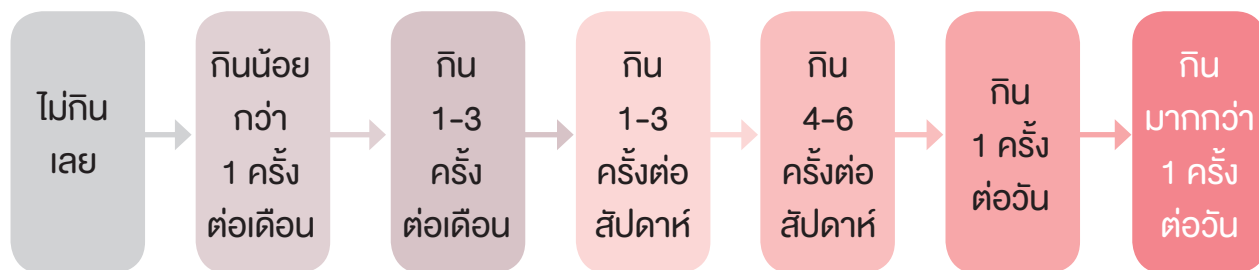
เครื่องดื่มฟังก์ชันนัลหรือเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

เครื่องดื่มชูกำลัง; เครื่องดื่มเสริมอาหาร, เครื่องดื่มสำหรับกีฬา, เครื่องดื่มความงาม, เครื่องดื่มผสมวิตามินและแร่ธาตุ; เครื่องดื่มธัญพืช เช่น น้านม ข้าวยาคู น้าลูกเดือย น้านม ข้าวโพด

4.2 ความถี่ในการบริโภคอาหาร

กำหนดช่วงความถี่ในการบริโภคอาหารประเภทต่าง ๆ เป็น 7 ระดับ ประกอบด้วย

ระดับความถี่ในการบริโภคอาหาร



4.3 การเก็บข้อมูล

การเก็บข้อมูลดำเนินการโดยการสัมภาษณ์ โดยกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี

ขั้นตอนการสัมภาษณ์ มีดังนี้

1. ผู้สัมภาษณ์สอบถามผู้ให้สัมภาษณ์ว่า ประเภทอาหารหรือกลุ่มอาหารที่ปรากฏในแบบสัมภาษณ์ความถี่อาหารบริโภคถึงปริมาณสำหรับอาหารทั่วไป ผู้ให้สัมภาษณ์กินหรือไม่ใน 1 เดือนที่ผ่านมา กรณีที่ “ผู้ให้สัมภาษณ์” ระบุว่าไม่กิน ให้กาเครื่องหมาย X ลงในช่องไม่กิน **หมายเหตุ** ผู้สัมภาษณ์ต้องอ่านประเภทอาหารในแต่ละข้อตั้งแต่ข้อแรกจนข้อสุดท้ายให้ครบถ้วน
2. จากนั้นให้พิจารณาประเภทอาหารหรือกลุ่มอาหารที่ “ผู้ให้สัมภาษณ์” ระบุว่ากิน ให้ถามต่อว่า “ท่านกินอาหารดังกล่าวบ่อยเพียงใด”
3. ในขณะที่ยกถามความถี่ในการบริโภคอาหารให้ใช้แผ่นภาพระดับความถี่ในการบริโภคอาหารในสมุดภาพประกอบการถาม การบริโภคอาหารประเภทต่าง ๆ และการจดบันทึก โดยให้กาเครื่องหมาย X ลงในช่องความถี่ที่ “ผู้ให้สัมภาษณ์” ให้ข้อมูล

4. หลังจากนั้นให้ผู้สัมภาษณ์ถามขนาดส่วนบริโภคที่ถูกสัมภาษณ์มักจะกิน (ดื่ม) ต่อครั้ง โดยเปรียบเทียบกับส่วนบริโภคที่กำหนดไว้ในแผนภาพขนาดอาหาร เมื่อได้คำตอบ ให้ผู้สัมภาษณ์ทำการบันทึกข้อมูลในช่องขนาดส่วนบริโภค

4.4 ลักษณะข้อมูลประชากร

กลุ่มตัวอย่างที่สำรวจอายุ 15-59 ปี มีจำนวน 13,979 คน เป็นชาย 5,543 คน และหญิง 8,436 คน ในจำนวนนี้เป็นกลุ่มตัวอย่างอายุ 15-29 ปี จำนวน 3,865 คน อายุ 30-44 ปี จำนวน 4,211 คน และอายุ 45-59 ปี จำนวน 5,903 คน กลุ่มตัวอย่างอยู่ในเขตเทศบาล 7,549 คน นอกเขตเทศบาล 6,430 คน กระจายตามภาคต่าง ๆ และกรุงเทพมหานคร ดังแสดงในตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 ร้อยละของตัวอย่างอายุ 15-59 ปี จำแนกตามอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค (Unweighted)*

	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
กลุ่มอายุ						
15-29 ปี	1,779	32.1	2,086	24.7	3,865	27.7
30-44 ปี	1,652	29.8	2,559	30.3	4,211	30.1
45-59 ปี	2,112	38.1	3,791	44.9	5,903	42.2
เขตการปกครอง						
ในเขตเทศบาล	2,879	51.9	4,670	55.4	7,549	54.0
นอกเขตเทศบาล	2,664	48.1	3,766	44.6	6,430	46.0
ภาค						
เหนือ	1,133	20.4	1,728	20.5	2,861	20.5
กลาง	1,358	24.5	1,829	21.7	3,187	22.8
ตะวันออกเฉียงเหนือ	1,349	24.3	1,674	19.8	3,023	21.6
ใต้	1,188	21.4	2,276	27.0	3,464	24.8
กทม.	515	9.3	929	11.0	1,444	10.3
รวม	5,543	39.7	8,436	60.4	13,979	100.0

* หมายเหตุ: ร้อยละที่แสดงเป็นสัดส่วนที่ยังไม่ได้ถ่วงน้ำหนัก ตามความน่าจะเป็นของการสุ่มตัวอย่าง สำหรับข้อมูลที่จะนำเสนอต่อไปนี้ ค่าสถิติมีการถ่วงน้ำหนักตามที่ได้กล่าวในบทที่ 2

1. กลุ่มอาหารหลัก

1.1 กลุ่มเนื้อสัตว์

กลุ่มเนื้อสัตว์ ประกอบด้วย 7 กลุ่ม ได้แก่ เนื้อวัว/หมูไม่ติดมัน, ไก่/เป็ดไม่ติดหนัง, เนื้อวัว/หมูติดมัน, ไก่/เป็ดติดหนัง, ปลาชนิดต่าง ๆ, กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก, และเครื่องในสัตว์ จากการสำรวจอาหารบริโภคของกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี จำนวน 13,979 คน พบว่า

เนื้อวัว/หมูไม่ติดมัน จัดอยู่ในกลุ่มสัตว์เนื้อแดง ที่เป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพ ธาตุเหล็ก สังกะสี วิตามินบี 12 และไนอาซินในปริมาณสูง² โดยทั่วไปกลุ่มสัตว์เนื้อแดงจะมีปริมาณของไขมันรวมสูง โดยเฉพาะไขมันอิ่มตัว² แต่เนื่องจากไม่ติดหนังปริมาณไขมันจึงต่ำ —ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 34.3) รองลงมาคือ กิน 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 29.9) และเพียงร้อยละ 1.5 ไม่กินเนื้อวัว/หมูไม่ติดมันเลย (ตารางที่ 4.2) เมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุพบ กลุ่มอายุ 15-29 ปี, 30-44 ปี และ 45-59 ปี กินเนื้อวัว/หมูไม่ติดมัน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 32.1, 32.0 และ 38.4 ตามลำดับ) รองลงมาคือ กิน 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 31.4, 31.7 และ 26.9 ตามลำดับ) และพบว่า ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินเนื้อวัว/หมูไม่ติดมัน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 31.6 และ 36.7 ตามลำดับ) ความถี่ในการกินเนื้อวัว/หมูไม่ติดมันจะแตกต่างตามภูมิภาคที่อาศัยพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออก-เฉียงเหนือและกรุงเทพมหานครกินเนื้อวัว/หมูไม่ติดมัน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 27.7-41.6) แตกต่างจากภาคใต้ที่กินเนื้อวัว/หมูไม่ติดมัน 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 44.2) (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

ไก่/เป็ดไม่ติดหนัง จัดอยู่ในกลุ่มสัตว์เนื้อขาว นอกจากเป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพเช่นเดียวกับสัตว์เนื้อแดง ปริมาณไขมันรวมจะต่ำกว่ากลุ่มสัตว์เนื้อแดง และเป็นแหล่งของวิตามินบีหลายชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ไนอาซิน² —จากการสำรวจพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 35.8) รองลงมาคือ กิน 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 26.8) และเพียงร้อยละ 1.5 ไม่กินไก่/เป็ดไม่ติดหนังเลย (ตารางที่ 4.2) โดยกลุ่มอายุ 15-29 ปี, 30-44 ปี และ 45-59 ปี กินไก่/เป็ดไม่ติดหนัง 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 33.3, 34.7 และ 39.0 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาเขตการปกครองพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตเทศบาลกินไก่/เป็ดไม่ติดหนัง 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 33.4) และน้อยกว่าผู้ใหญ่ที่อาศัยนอกเขตเทศบาลกินไก่/เป็ด (ร้อยละ 38.0) อย่างไรก็ตาม ความถี่ในการกินไก่/เป็ดไม่ติดหนังแตกต่างตามภูมิภาคที่อาศัย โดยผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในภาคใต้กินไก่/เป็ดไม่ติดหนัง 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 42.4) แตกต่างจากภาคอื่น และกรุงเทพมหานครกิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 29.2-42.3) (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

เนื้อวัว/หมูติดมัน—ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 35.2) รองลงมาคือ กิน 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 27.8) และเพียงร้อยละ 2.5 ไม่กินเนื้อวัว/หมูติดมันเลย (ตารางที่ 4.2) โดยกลุ่มอายุ 15-29 ปี, 30-44 ปี และ 45-59 ปี กินเนื้อวัว/หมูติดมัน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ

32.7, 33.3 และ 39.2 ตามลำดับ) รองลงมาคือ กิน 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 30.8, 29.7 และ 23.4 ตามลำดับ) และผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตเทศบาลกินเนื้อวัว/หมูติดมัน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 33.1) แต่น้อยกว่าผู้ใหญ่ที่อาศัยนอกเขตเทศบาล (ร้อยละ 37.0) เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในภาคใต้กินเนื้อวัว/หมูติดมัน 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 37.6) แตกต่างจากภาคอื่นและ กรุงเทพมหานครที่กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 26.3-39.7) (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

ไก่/เป็ดติดหนัง—ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 36.1) รองลงมาคือ กิน 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 25.1) และเพียงร้อยละ 2.4 ไม่กินไก่/เป็ดติดหนังเลย (ตารางที่ 4.2) โดยกลุ่มอายุ 15-29 ปี, 30-44 ปี และ 45-59 ปี กินไก่/เป็ดติดหนัง 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 34.1, 35.4 และ 38.7 ตามลำดับ) รองลงมาคือ กิน 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 27.7, 26.2 และ 21.9 ตามลำดับ) และเมื่อพิจารณาเขตการปกครองพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตเทศบาลกินไก่/เป็ดติดหนัง 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 33.4) แต่น้อยกว่ากลุ่มที่อาศัยนอกเขตเทศบาล (ร้อยละ 38.6) และผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในทุกภาครวมกรุงเทพมหานครกินไก่/เป็ดติดหนัง 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

ปลาชนิดต่าง ๆ เช่น ปลาน้ำจืด ปลาทะเล เป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพ มีสัดส่วนของกรดไขมันไม่อิ่มตัวในปริมาณสูง (ร้อยละ 10-20 ของปริมาณไขมันรวม)² และอุดมด้วยวิตามินหลากหลายชนิด เช่น วิตามินบี 2 วิตามินดี เป็นต้น และแร่ธาตุต่าง ๆ เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส ไอโอดีน เป็นต้น³ —ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 34.3) รองลงมาคือ กิน 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 27.3) และเพียงร้อยละ 0.7 ไม่กินปลาเลย (ตารางที่ 4.2) เมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุพบ กลุ่มอายุ 15-29 ปี และ 30-44 ปี กินปลา 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 35.4 และ 36.5 ตามลำดับ) ขณะที่กลุ่มอายุ 45-59 ปี กินปลา บ่อยกว่า (4-6 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 33.0)) เมื่อพิจารณาเขตการปกครองพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินปลา 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุดใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 34.5 และ 34.0 ตามลำดับ) สำหรับภูมิภาคที่อาศัยพบ ความแตกต่างของความถี่ในการกินปลา โดยผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในภาคใต้กินปลา 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 39.6) ขณะที่ภาคอื่นและกรุงเทพมหานครกินปลา 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 30.5-47.5) (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก—ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี กินกุ้ง หอย ปู ปลาหมึก 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 34.5) รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 27.9) และเพียงร้อยละ 1.7 ของผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ไม่กินอาหารประเภทนี้เลย (ตารางที่ 4.2) เมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุพบ กลุ่มอายุ 15-29 ปี, 30-44 ปี และ 45-59 ปี กินกุ้ง หอย ปู ปลาหมึก 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 34.8, 33.8 และ 34.8 ตามลำดับ) โดยผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินกุ้ง หอย ปู ปลาหมึก 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 33.3 และ 35.5 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในภาคใต้กินกุ้ง หอย ปู ปลาหมึก 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 42.6) แตกต่างจากภาคอื่นและกรุงเทพมหานครที่กิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 30.0-40.8) (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

เครื่องในสัตว์ เช่น ตับ เลือด ลำไส้ เป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพสูง แร่ธาตุ เช่น ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส ทองแดง แมกนีเซียม สังกะสี เป็นต้น วิตามินบีชนิดต่าง ๆ วิตามินเอ ดี อี และเค และกรดไขมันจำเป็นบางชนิดในปริมาณสูง อย่างไรก็ตาม เครื่องในสัตว์ยังเป็นแหล่งอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอลในปริมาณสูง⁴ —จากการสำรวจพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี กินเครื่องในสัตว์ 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 34.1) รองลงมาคือ กิน <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 28.4) และมีร้อยละ 5.7 ของผู้ใหญ่ อายุ 15-59 ปี ไม่กินเครื่องในสัตว์เลย (ตารางที่ 4.2) เช่นกัน กลุ่มอายุ 15-29 ปี, 30-44 ปี และ 45-59 ปี กินเครื่องในสัตว์ 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุดและใกล้เคียงกับ (ร้อยละ 33.3, 34.1 และ 34.9 ตามลำดับ) ผู้ใหญ่ อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินเครื่องในสัตว์ 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 32.1 และ 36.0 ตามลำดับ) พบความแตกต่างของความถี่ในการกินเครื่องในสัตว์กับภูมิภาคที่อาศัย ผู้ใหญ่ อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้กินเครื่องในสัตว์ 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 40.6, 37.9 และ 35.8 ตามลำดับ) แตกต่างจากภาคกลางและกรุงเทพมหานครที่กิน <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 31.2 และ 29.8 ตามลำดับ) (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

1.2 กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์

นมและผลิตภัณฑ์ เป็นแหล่งสำคัญของแคลเซียม จากข้อแนะนำการบริโภคอาหารตามธงโภชนาการ เด็กและวัยรุ่นอายุ 6-18 ปี⁵ และผู้ใหญ่ทำงาน (19-59 ปี)⁶ ควรดื่มนมทุกวัน โดยเน้นการดื่มนมรสจืดและกินอาหารที่มีแคลเซียมสูงเป็นประจำทุกวัน จากการสำรวจพบว่า

นมสด/โยเกิร์ตชนิดถ้วยไม่ปรุงแต่งรส—ผู้ใหญ่ อายุ 15-59 ปี ดื่ม 1-3 ครั้ง/เดือนและ 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 27.8) และมีร้อยละ 5.7 ของผู้ใหญ่ อายุ 15-59 ปี ไม่ดื่มนมสด/โยเกิร์ตชนิดถ้วยไม่ปรุงแต่งรสเลย (ตารางที่ 4.2) โดยกลุ่มอายุ 15-29 ปี, 30-44 ปี ดื่มนมสด/โยเกิร์ตชนิดถ้วยไม่ปรุงแต่งรส 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 31.7 และ 27.2 ตามลำดับ) และกลุ่มอายุ 45-59 ปี ดื่มนมสด/โยเกิร์ตชนิดถ้วยไม่ปรุงแต่งรส 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 29.0) เมื่อพิจารณาเขตการปกครองพบ ผู้ใหญ่ อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตเทศบาลกินนมสด/โยเกิร์ตชนิดถ้วยไม่ปรุงแต่งรส 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 27.3) ขณะที่นอกเขตเทศบาลดื่มนมสด/โยเกิร์ตชนิดถ้วยไม่ปรุงแต่งรส 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 29.9) ภูมิภาคที่อาศัยมีความเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ในการดื่มนมสด/โยเกิร์ตชนิดถ้วยไม่ปรุงแต่งรส พบผู้ใหญ่ อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือดื่ม 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 34.5 และ 30.9 ตามลำดับ) แตกต่างจากภาคกลาง และภาคใต้ที่ดื่ม 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 27.9 และ 35.0 ตามลำดับ) ขณะที่กรุงเทพมหานครที่ดื่ม <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 25.7) (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

นมหวาน/นมปรุงแต่งรส/โยเกิร์ตชนิดถ้วยปรุงแต่งรส—ผู้ใหญ่ อายุ 15-59 ปี ดื่ม 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 28.3) รองลงมาคือ ดื่ม 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 26.4) และมีร้อยละ 7.2 ของผู้ใหญ่ อายุ 15-59 ปี ไม่ดื่มนมหวาน/นมปรุงแต่งรส/โยเกิร์ตชนิดถ้วยปรุงแต่งรสเลย (ตารางที่ 4.2) โดยกลุ่มอายุ 15-29 ปี และ 30-44 ปี ดื่มนมหวาน/นมปรุงแต่งรส/โยเกิร์ตชนิดถ้วยปรุงแต่งรส 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 29.9

และ 26.5 ตามลำดับ) ขณะที่กลุ่มอายุ 45-59 ปี ตีมนมหวาน/นมปรุงแต่งรส/โยเกิร์ตชนิดถ้วยปรุงแต่งรส 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 30.8) เมื่อพิจารณาเขตการปกครองพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตเทศบาล ตีมนมหวาน/นมปรุงแต่งรส/โยเกิร์ตชนิดถ้วยปรุงแต่งรส <1 ครั้ง/เดือนและ 1-3 ครั้ง/เดือน ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 25.9 และ 25.9 ตามลำดับ) ขณะที่นอกเขตเทศบาลตีมนมหวาน/นมปรุงแต่งรส/โยเกิร์ตชนิดถ้วยปรุงแต่งรส 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 30.4) เช่นเดียวกับนมสด/โยเกิร์ตชนิดถ้วยไม่ปรุงแต่งรสพบว่า ภูมิภาคที่อาศัยมีความเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ในการตีมนมหวาน/นมตีมนมปรุงแต่งรส/โยเกิร์ตชนิดถ้วยปรุงแต่งรส โดยผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือตีมนม 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 30.2 และ 31.6 ตามลำดับ) แตกต่างจากภาคกลางและภาคใต้ที่ตีมนม 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 27.4 และ 37.2 ตามลำดับ) ขณะที่กรุงเทพมหานครตีมนม <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 25.9) (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

นมพว่องมันเนย หรือนมที่นำไขมันบางส่วนออก ทำให้พลังงานและไขมันต่ำกว่านมชนิดอื่น⁷—ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ตีมนม <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 27.9) รองลงมาคือ ตีมนม 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 25.1) และมีร้อยละ 15.3 ของผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ไม่ตีมนมพว่องมันเนยเลย (ตารางที่ 4.2) โดยกลุ่มอายุ 15-29 ปี, 30-44 ปี และ 45-59 ปี ตีมนมพว่องมันเนย <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุดและใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 27.8, 28.1 และ 27.9 ตามลำดับ) เช่นกัน ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลตีมนมพว่องมันเนย <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุดและใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 28.1 และ 27.7 ตามลำดับ) และพบความแตกต่างของความสัมพันธ์ในการตีมนมพว่องมันเนยกับภูมิภาคที่อาศัย โดยผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในภาคใต้และภาคตะวันออกเฉียงเหนือตีมนมพว่องมันเนย 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 30.6 และ 26.9 ตามลำดับ) แตกต่างจากภาคกลางและกรุงเทพมหานครที่ตีมนมพว่องมันเนย <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด ขณะที่ภาคเหนือตีมนม 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ และ <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุดเท่ากัน (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

1.3 กลุ่มไข่

ไข่ทั้งฟอง หรือเฉพาะไข่แดง—ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี กิน 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 36.4) รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 22.5) และเพียงร้อยละ 0.2 ที่ไม่กินไข่ทั้งฟอง หรือเฉพาะไข่แดงเลย (ตารางที่ 4.2) โดยกลุ่มอายุ 15-29 ปี, 30-44 ปี และ 45-59 ปี กินไข่ทั้งฟอง หรือเฉพาะไข่แดง 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุดและใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 37.4, 36.0 และ 36.0 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาเขตการปกครองพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินไข่ทั้งฟอง หรือเฉพาะไข่แดง 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 35.4 และ 37.3 ตามลำดับ) สำหรับภูมิภาคที่อาศัยพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในทุกภูมิภาค รวมกรุงเทพมหานครกินไข่ทั้งฟอง หรือเฉพาะไข่แดง 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุดเช่นเดียวกัน (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

1.4 กลุ่มถั่วและผลิตภัณฑ์

ถั่วและผลิตภัณฑ์ (ไม่รวมเครื่องดื่ม) เช่น ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ถั่วแดง ถั่วแระ เต้าหู้หลอดขาว ฟองเต้าหู้ โปรตีนเกษตร ข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารตามธงโภชนาการสำหรับเด็กและวัยรุ่น (6-18 ปี)⁵ ควรกิน ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ 3 ครั้ง/สัปดาห์หรือวันเว้นวัน และวัยทำงาน (19-59 ปี) ควรกินเป็นประจำอย่างน้อย วันละ 2 ซ้อนกินข้าว⁶—จากการสำรวจพบว่า **ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี กินถั่วและผลิตภัณฑ์ 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 33.9)** รองลงมาคือ กิน <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 30.0) และเพียงร้อยละ 4.9 ไม่กินถั่วและผลิตภัณฑ์เลย (ตารางที่ 4.2) พบความถี่ในการกินถั่วและผลิตภัณฑ์ตามกลุ่มอายุ กลุ่มอายุ 15-29 ปี กินถั่วและผลิตภัณฑ์ <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 35.5) ขณะที่กลุ่มอายุ 30-44 ปี และ 45-59 ปี กินถั่วและผลิตภัณฑ์ด้วยความถี่น้อยกว่าเล็กน้อย (1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 33.5 และ 34.6 ตามลำดับ)) แต่เมื่อพิจารณาเขตการปกครอง พบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินถั่วและผลิตภัณฑ์ 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 32.5 และ 35.2 ตามลำดับ) อย่างไรก็ตาม ความถี่ในการกินถั่วและผลิตภัณฑ์มีความแตกต่างกันตามภูมิภาคที่อาศัย โดยผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในภาคใต้ ภาคเหนือ และภาคกลางกินถั่วและผลิตภัณฑ์ 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 43.4, 35.7 และ 32.9 ตามลำดับ) แตกต่างจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือและกรุงเทพมหานครที่กินถั่วและผลิตภัณฑ์ <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้—ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ดื่มนมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 32.0) รองลงมาคือ ดื่ม 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 25.4) (ตารางที่ 4.2) กลุ่มอายุ 15-29 ปี, 30-44 ปี และ 45-59 ปี ดื่มนมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุดและใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 32.5, 31.4 และ 32.0 ตามลำดับ) เช่นเดียวกัน ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลดื่มนมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 31.0 และ 32.9 ตามลำดับ) อย่างไรก็ตาม พบความแตกต่างของความถี่ในการดื่มนมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ตามภูมิภาคที่อาศัย พบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในภาคใต้ ภาคกลาง และกรุงเทพมหานคร ดื่มนมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 45.9, 30.6 และ 28.3 ตามลำดับ) แตกต่างจากภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่ดื่ม 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

1.5 กลุ่มธัญพืชและแป้ง

ข้าวขาว ข้าวขัดสี—ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี กิน >1 ครั้ง/วันในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 56.2) รองลงมาคือ กิน 1 ครั้ง/วัน (ร้อยละ 16.7) (ตารางที่ 4.2) โดยกลุ่มอายุ 15-29 ปี, 30-44 ปี และ 45-59 ปี กินข้าวขาว ข้าวขัดสี >1 ครั้ง/วันในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 53.8, 58.2 และ 56.6 ตามลำดับ) เช่นกัน ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินข้าวขาว ข้าวขัดสี >1 ครั้ง/วันในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 55.7 และ 56.8 ตามลำดับ) และ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในทุกภูมิภาครวมกรุงเทพมหานครกินข้าวขาว ข้าวขัดสี >1 ครั้ง/วันในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ แหล่งอาหารที่มีใยอาหาร แมกนีเซียม โพแทสเซียม ธาตุเหล็ก และวิตามินบีบางชนิด ได้แก่ วิตามินบี 1 บี 3 บี 6 และบี 9 มากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับข้าวขาว⁸—**ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี กิน**

<1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 22.2) รองลงมาคือ ไม่กินข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือเลย (ร้อยละ 19.4) (ตารางที่ 4.2) โดยกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่ทั้ง 3 กลุ่มอายุ (15-29 ปี, 30-44 ปี และ 45-59 ปี) กินข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 23.8, 22.2 และ 20.8 ตามลำดับ) รองลงมาคือ ไม่กินข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือเลย (ร้อยละ 20.4, 19.2 และ 18.7 ตามลำดับ) และพบว่า ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในและนอกเขตเทศบาลกินข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ <1 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 19.5 และ 25.4 ตามลำดับ) พบความแตกต่างของความถี่ในการกินข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือตามภูมิภาคที่อาศัย ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และกรุงเทพมหานครไม่กินข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 36.0 และ 24.6 ตามลำดับ) แตกต่างจากภาคเหนือและภาคใต้ที่กินข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด ขณะที่ภาคกลางที่กินข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ >1 ครั้ง/วันในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

ข้าวเหนียว—ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี กิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 27.0) รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 24.5) และเพียงร้อยละ 1.4 ไม่กินข้าวเหนียวเลย (ตารางที่ 4.2) โดยกลุ่มอายุ 15-29 ปี, 30-44 ปี และ 45-59 ปี กินข้าวเหนียว 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 25.7, 27.9 และ 27.2 ตามลำดับ) นอกจากนี้ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในและนอกเขตเทศบาลกินข้าวเหนียว 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 29.0 และ 25.1 ตามลำดับ) ภูมิภาคที่อาศัยมีความเกี่ยวข้องกับความถี่ในการกินข้าวเหนียวพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนือกินข้าวเหนียว >1 ครั้ง/วันในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 36.3 และ 31.8) แตกต่างจากภาคกลางและภาคใต้กิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด และกรุงเทพมหานครที่กินข้าวเหนียว 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

ก๋วยเตี๋ยวต่าง ๆ รวมเส้นก๋วยจั๊บ วุ้นเส้น ขนมหุ้น—จากการสำรวจพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 39.8) รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 28.2) และเพียงร้อยละ 0.5 ของผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ไม่กินอาหารประเภทนี้เลย (ตารางที่ 4.2) โดยทุกกลุ่มอายุ (15-29 ปี, 30-44 ปี และ 45-59 ปี) กินก๋วยเตี๋ยวต่าง ๆ 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 39.5, 42.4 และ 37.7 ตามลำดับ) รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 23.2, 26.2 และ 34.6 ตามลำดับ) เช่นกัน ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินก๋วยเตี๋ยวต่าง ๆ 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุดและใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 39.0 และ 40.6 ตามลำดับ) อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในภาคใต้กินก๋วยเตี๋ยวต่าง ๆ 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 38.8) แตกต่างจากภาคอื่นและกรุงเทพมหานครที่กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

ขนมปังขาว—ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี กิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 31.9) รองลงมาคือ กิน <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 27.1) และมีร้อยละ 3.9 ของผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ไม่กินขนมปังขาวเลย (ตารางที่ 4.2) เมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุพบ กลุ่มอายุ 15-29 ปี, 30-44 ปี และ 45-59 ปี กินขนมปังขาว 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 31.9, 32.7 และ 31.2 ตามลำดับ) รองลงมาคือ กิน <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 27.5, 26.7 และ 27.1 ตามลำดับ) และเมื่อพิจารณาเขตการปกครอง พบว่า ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินขนมปังขาว 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 30.4 และ 33.5 ตามลำดับ) พบความแตกต่างของความถี่

ในการกินขนมปังขาวตามภูมิภาคที่อาศัย โดยผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในภาคเหนือกินขนมปังขาว 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 31.2) แตกต่างจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้ และกรุงเทพมหานครที่กิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด ขณะที่ภาคกลางที่กิน <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 29.2) (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

ขนมปังโฮลวีท (ขนมปังธัญพืช)—ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี กิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 30.6) รองลงมาคือ กิน <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 30.3) และร้อยละ 8.5 ของผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ไม่กินขนมปังโฮลวีทเลย (ตารางที่ 4.2) โดยกลุ่มอายุ 15-29 ปี และ 30-44 ปี กินขนมปังโฮลวีท 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 31.1 และ 31.2 ตามลำดับ) ขณะที่กลุ่มอายุ 45-59 ปี กินขนมปังโฮลวีท <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 30.3) สำหรับเขตการปกครองพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตเทศบาลกินขนมปังโฮลวีท <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 30.2) ขณะที่กลุ่มที่อาศัยนอกเขตเทศบาลกินขนมปังโฮลวีท 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 32.2) เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในภาคใต้และภาคตะวันออกเฉียงเหนือกินขนมปังโฮลวีท 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 43.4 และ 29.9 ตามลำดับ) แตกต่างจากภาคเหนือ ภาคกลาง และกรุงเทพมหานครที่กินขนมปังโฮลวีท <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

มักกะโรนี พาสตา—ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี กิน <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 42.3) รองลงมาคือ ไม่กินมักกะโรนี พาสตาเลย (ร้อยละ 22.9) (ตารางที่ 4.2) โดยทั้ง 3 กลุ่มอายุ (15-29 ปี, 30-44 ปี และ 45-59 ปี) กินมักกะโรนี พาสตา <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 45.1, 42.6 และ 38.2 ตามลำดับ) และผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินมักกะโรนี พาสตา <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 41.2 และ 43.7 ตามลำดับ) เช่นกัน เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในทุกภาครวมถึงกรุงเทพมหานครกินมักกะโรนี พาสตา <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

ข้าวโพด เผือก มัน ลูกเดือย ข้าวฟ่าง ข้าวเม่า บุก กลอย มันแกว—ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี กิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 34.9) รองลงมาคือ กิน <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 31.2) และมีร้อยละ 5.2 ของกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ไม่กินข้าวโพด เผือก มัน ลูกเดือย ข้าวฟ่าง ข้าวเม่า บุก กลอย มันแกวเลย (ตารางที่ 4.2) เมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุพบ ความถี่ของการกินอาหารประเภทนี้ตามกลุ่มอายุ โดยกลุ่มอายุ 15-29 ปี กินข้าวโพด เผือก มัน ลูกเดือย ข้าวฟ่าง ข้าวเม่า บุก กลอย มันแกว <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 35.2) ขณะที่กลุ่มอายุ 30-44 ปี และ 45-59 ปี กินบ่อยกว่าเล็กน้อย (1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 34.3 และ 35.9 ตามลำดับ)) และพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินข้าวโพด เผือก มัน ลูกเดือย ข้าวฟ่าง ข้าวเม่า บุก กลอย มันแกว 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 32.6 และ 37.1 ตามลำดับ) ภูมิภาคที่อาศัยมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการกิน โดยผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในภาคเหนือ ภาคใต้ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือกิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 40.6, 40.2 และ 35.1 ตามลำดับ) แตกต่างจากผู้ใหญ่ที่อาศัยในภาคกลางและกรุงเทพมหานครที่กิน <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 33.6 และ 31.6 ตามลำดับ) (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

2. กลุ่มอาหารแปรรูปและอาหารแปรรูปขั้นสูง

2.1 กลุ่มอาหารที่มีโซเดียมสูง

หมูหยอง ปลาเค็ม เนื้อ/หมู/ปลาแดดเดียว—ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี กิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 34.8) รองลงมาคือ กิน <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 33.8) และเพียงร้อยละ 3.7 ไม่กินหมูหยอง ปลาเค็ม เนื้อ/หมู/ปลาแดดเดียวเลย (ตารางที่ 4.2) โดยกลุ่มอายุ 15-29 ปี และ 45-59 ปี กินหมูหยอง ปลาเค็ม เนื้อ/หมู/ปลาแดดเดียว 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 34.3 และ 36.1 ตามลำดับ) แตกต่างจากกลุ่มอายุ 30-44 ปี กิน <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 33.9) และพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตเทศบาลกินหมูหยอง ปลาเค็ม เนื้อ/หมู/ปลาแดดเดียว <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 34.4) ขณะที่กลุ่มที่อาศัยนอกเขตเทศบาลกินอาหารประเภทนี้ต่ำกว่า (1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 35.4)) เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ ความแตกต่างของความถี่ในการกินอาหารประเภทนี้ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในภาคเหนือและกรุงเทพมหานครกินหมูหยอง ปลาเค็ม เนื้อ/หมู/ปลาแดดเดียว <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 42.0 และ 36.0 ตามลำดับ) ขณะที่ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้กินบ่อยกว่าเล็กน้อย (1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด) (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป—ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี กิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 32.0) รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 28.1) และเพียงร้อยละ 2.8 ไม่กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเลย (ตารางที่ 4.2) เมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุพบ ความแตกต่างของความถี่ในการกินอาหารประเภทนี้ตามกลุ่มอายุ โดยกลุ่มอายุ 15-29 ปี กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 32.0) กลุ่มอายุ 30-44 ปี กิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 33.6) ขณะที่กลุ่มอายุ 45-59 ปี กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 33.2) ในสัดส่วนที่สูงสุด อย่างไรก็ตาม ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุดและใกล้เคียงกันอย่างมาก (ร้อยละ 31.9 และ 32.0 ตามลำดับ) อย่างไรก็ตาม ความแตกต่างของความถี่ในการกินพบตามภูมิภาคที่อาศัย โดยผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในภาคใต้ ภาคเหนือ และกรุงเทพมหานครกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 38.3, 34.6 และ 30.5 ตามลำดับ) แตกต่างจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 32.0) ขณะที่ภาคกลางกิน <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 30.1) (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป ซุปกึ่งสำเร็จรูป—ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี กิน <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 33.3) รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 27.4) และร้อยละ 14.7 ไม่กินโจ๊กกึ่งสำเร็จรูป ซุปกึ่งสำเร็จรูปเลย (ตารางที่ 4.2) โดยทุกกลุ่มอายุ (15-29 ปี, 30-44 ปี และ 45-59 ปี) กินโจ๊กกึ่งสำเร็จรูป ซุปกึ่งสำเร็จรูป <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 32.4, 34.0 และ 33.8 ตามลำดับ) รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 28.5, 26.8 และ 26.8 ตามลำดับ) และผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินโจ๊กกึ่งสำเร็จรูป ซุปกึ่งสำเร็จรูป <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 33.8 และ 32.9 ตามลำดับ) อย่างไรก็ตาม พบความแตกต่างของความถี่ในการกินอาหารประเภทนี้ตามภูมิภาคที่อาศัย โดยผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในภาคเหนือ ภาคกลาง และกรุงเทพมหานครกินโจ๊กกึ่งสำเร็จรูป ซุปกึ่งสำเร็จรูป <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 46.5, 36.6, และ 32.1

ตามลำดับ) แตกต่างจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้ที่กิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

น้ำพริก เช่น น้ำพริกปลาเค็ม น้ำพริกปลาป่น น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกปูเค็ม น้ำพริกปลาทุ น้ำพริกผักดก แต่เป็นอาหารไทยที่ให้พลังงานต่ำถึงปานกลาง ใช้สมุนไพรและเครื่องปรุงรสต่าง ๆ เพื่อเพิ่มรสและกลิ่น แต่หากปรุงรสให้เค็มหรือหวานจัด อาจได้รับโซเดียมหรือน้ำตาลเกินความต้องการ—**ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ ในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 32.7)** รองลงมาคือ กิน 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 23.5) และเพียงร้อยละ 1.9 ไม่กินน้ำพริกเลย (ตารางที่ 4.2) เมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุพบ ทุกกลุ่มอายุ (15-29 ปี, 30-44 ปี และ 45-59 ปี) กินน้ำพริก 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 33.5, 33.8 และ 31.0 ตามลำดับ) เช่นกัน ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินน้ำพริก 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุดและใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 32.8 และ 32.6 ตามลำดับ) นอกจากนี้ พบว่า ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในทุกภาครวมกรุงเทพมหานครกินน้ำพริก 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุด (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

ผลไม้ดองและผักดอง เช่น ผักกาดดอง หน่อไม้ดอง กระเทียมดอง—**ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี กิน <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 40.1)** รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 29.8) (ตารางที่ 4.2) โดยทุกกลุ่มอายุ (15-29 ปี, 30-44 ปี และ 45-59 ปี) กินผลไม้ดองและผักดอง <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 38.1, 39.8 และ 42.5 ตามลำดับ) เช่นกัน ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินผลไม้ดองและผักดอง <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุดและใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 39.9 และ 40.3 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในทุกภาครวมกรุงเทพมหานครกินผลไม้ดองและผักดอง <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

2.2 กลุ่มอาหารที่มีน้ำตาลสูง

ผลไม้แห้ง เช่น ลูกเกด ลูกพรุน ลูกท้อ พุทรา มะม่วง—**ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี กิน <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 43.9)** รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 25.9) และมีร้อยละ 14.3 ไม่กินผลไม้แห้งเลย (ตารางที่ 4.2) โดยกลุ่มอายุ 15-29 ปี, 30-44 ปี และ 45-59 ปี กินผลไม้แห้ง <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด ร้อยละ 43.4, 43.4 และ 45.1 ตามลำดับ) เช่นกัน ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินผลไม้แห้ง <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 42.2 และ 45.6 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในทุกภาครวมกรุงเทพมหานครกินผลไม้แห้ง <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

ผลไม้กระป๋อง—**ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี กิน <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 47.8)** รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 21.2) และมีร้อยละ 21.1 ไม่กินผลไม้กระป๋องเลย (ตารางที่ 4.2) โดยทุกกลุ่มอายุ (15-29 ปี, 30-44 ปี และ 45-59 ปี) กินผลไม้กระป๋อง <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 47.6, 47.8 และ 47.9 ตามลำดับ) และพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินผลไม้กระป๋อง <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 45.4 และ 50.1 ตามลำดับ) อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี

ที่อาศัยในกรุงเทพมหานครไม่กินผลไม้กระป๋องเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 41.5) แตกต่างจากภาคอื่นที่กินผลไม้กระป๋อง <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

นมเปรี้ยว/โยเกิร์ตชนิดดื่ม—ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ดื่มนมเปรี้ยว/โยเกิร์ตชนิดดื่ม 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 29.5) รองลงมาคือ ดื่มนม 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 28.0) และร้อยละ 4.7 ไม่ดื่มนมเปรี้ยว/โยเกิร์ตชนิดดื่มเลย (ตารางที่ 4.2) อย่างไรก็ตาม พบความแตกต่างของความถี่ในการดื่มนมเปรี้ยว/โยเกิร์ตชนิดดื่มตามกลุ่มอายุ โดยกลุ่มอายุ 15-29 ปี และ 30-44 ปี ดื่มนมเปรี้ยว/โยเกิร์ตชนิดดื่ม 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 31.6 และ 29.5 ตามลำดับ) ขณะที่กลุ่มอายุ 45-59 ปี ดื่มนมเปรี้ยว/โยเกิร์ตชนิดดื่ม 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 29.6) สำหรับเขตการปกครองพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลดื่มนมเปรี้ยว/โยเกิร์ตชนิดดื่ม 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 28.0 และ 30.8 ตามลำดับ) อย่างไรก็ตาม พบความแตกต่างของความถี่ในการดื่มนมเปรี้ยว/โยเกิร์ตชนิดดื่มตามภูมิภาคที่อาศัย ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ดื่มนมเปรี้ยว/โยเกิร์ตชนิดดื่ม 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุดและใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 35.2 และ 35.5 ตามลำดับ) แตกต่างจากภาคกลางดื่ม 1-3 ครั้ง/เดือนและ 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 27.8 และ 27.8 ตามลำดับ) ภาคใต้ดื่ม 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด ขณะที่กรุงเทพมหานครดื่ม <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

น้ำอัดลม/น้ำหวาน—ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ดื่มน้ำอัดลม/น้ำหวาน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 27.8) รองลงมาคือ ดื่มนม 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 24.8) และเพียงร้อยละ 4.1 ไม่ดื่มเลย (ตารางที่ 4.2) และพบความถี่ในการดื่มน้ำอัดลม/น้ำหวานตามกลุ่มอายุ กลุ่มอายุ 15-29 ปี และ 30-44 ปี ดื่มน้ำอัดลม/น้ำหวาน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 30.9 และ 26.5 ตามลำดับ) ขณะที่กลุ่มอายุ 45-59 ปี ดื่มน้ำอัดลม/น้ำหวาน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 29.7) สำหรับเขตการปกครองพบว่า ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลดื่มน้ำอัดลม/น้ำหวาน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 25.9 และ 29.5 ตามลำดับ) และพบความแตกต่างของความถี่ในการดื่มน้ำอัดลมและน้ำหวานตามภูมิภาคที่อาศัย โดยผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในกรุงเทพมหานครดื่มน้ำอัดลม/น้ำหวาน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 23.1) แตกต่างจากภาคอื่นที่ดื่มน้ำอัดลม/น้ำหวาน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

น้ำผลไม้/น้ำผัก—ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ดื่มน้ำผลไม้/น้ำผัก 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 30.8) รองลงมาคือ ดื่มนม <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 28.0) และร้อยละ 8.1 ไม่ดื่มน้ำผลไม้/น้ำผักเลย (ตารางที่ 4.2) โดยกลุ่มอายุ 15-29 ปี และ 30-44 ปี ดื่มน้ำผลไม้/น้ำผัก 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 29.9 และ 30.8 ตามลำดับ) ขณะที่กลุ่มอายุ 45-59 ปี ดื่มนม <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 32.3) เมื่อพิจารณาเขตการปกครองพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลดื่มน้ำผลไม้/น้ำผัก 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 30.9 และ 30.8 ตามลำดับ) และเมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ดื่มน้ำผลไม้/น้ำผัก 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด แตกต่างจากกรุงเทพมหานครที่ดื่ม <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด ขณะที่ภาคเหนือดื่ม <1 ครั้ง/เดือน และ 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

ขนมหวานทำจากไข่แดง เช่น ทองหยิบ ฝอยทอง ทองหยอด—**ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี กิน <1 ครั้ง/เดือน ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 42.4)** รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 30.7) และร้อยละ 8.7 ไม่กินขนมหวานทำจากไข่แดงเลย (ตารางที่ 4.2) โดยทุกกลุ่มอายุ (15-29 ปี, 30-44 ปี และ 45-59 ปี) กินขนมหวานทำจากไข่แดง <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 41.2, 42.4 และ 43.7 ตามลำดับ) เช่นกัน ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินขนมหวานทำจากไข่แดง <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 42.7 และ 42.1 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในทุกภาครวมกรุงเทพมหานครกินขนมหวานทำจากไข่แดง <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

ขนมใส่น้ำเชื่อม เช่น สาหร่ายน้ำเชื่อม ลูกชิตน้ำเชื่อม มันทะเชื่อม กล้วยเชื่อม บิงซู ผลไม้เคลือบน้ำตาล—**ผู้ใหญ่ อายุ 15-59 ปี กิน <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 42.3)** รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 31.6) และร้อยละ 7.9 ไม่กินเลย (ตารางที่ 4.2) และพบว่า กลุ่มอายุ 15-29 ปี, 30-44 ปี และ 45-59 ปี กินขนมใส่น้ำเชื่อม <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 40.4, 42.6 และ 43.9 ตามลำดับ) และเมื่อพิจารณาเขตการปกครองพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินขนมใส่น้ำเชื่อม <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 41.9 และ 42.6 ตามลำดับ) เช่นเดียวกัน ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในทุกภาครวมกรุงเทพมหานครกินขนมใส่น้ำเชื่อม <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

2.3 กลุ่มอาหารที่มีไขมัน และ/หรือแป้ง/น้ำตาลสูง

อาหารที่มีเนย/มาการีนและแป้ง เช่น เค้ก คุกกี้ โดนัท พาย ฮันนีโทสต์—**ผู้ใหญ่ อายุ 15-59 ปี กิน <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 33.9)** รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 33.6) และร้อยละ 5.2 ไม่กินเลย (ตารางที่ 4.2) พบความแตกต่างของความถี่ในการกินอาหารที่มีเนย/มาการีนและแป้ง โดยกลุ่มอายุ 15-29 ปี กินอาหารที่มีเนย/มาการีนและแป้ง 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 35.9) ขณะที่กลุ่มอายุ 30-44 ปี และ 45-59 ปี กินอาหารที่มีเนย/มาการีนและแป้ง <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 34.8 และ 39.3 ตามลำดับ) และเมื่อพิจารณาเขตการปกครองพบว่า ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตเทศบาลกินอาหารที่มีเนย/มาการีนและแป้ง 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 33.6) ในขณะที่กลุ่มที่อาศัยนอกเขตเทศบาลกิน <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 35.3) เช่นกัน ความถี่ในการกินอาหารประเภทนี้แตกต่างตามภูมิภาคที่อาศัย โดยผู้ใหญ่ อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในภาคใต้ ภาคเหนือ และกรุงเทพมหานครกินอาหารที่มีเนย/มาการีนและแป้ง 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 38.9, 35.6 และ 33.1 ตามลำดับ) แตกต่างจากภาคกลางและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่กิน <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 35.4 และ 34.2 ตามลำดับ) (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

ขนมหวานที่มีกะทิ เช่น กล้วยบัวต๋น วุ้นกะทิ ข้าวต้มมัด—**ผู้ใหญ่ อายุ 15-59 ปี กิน <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 39.3)** รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 35.3) และร้อยละ 4.8 ไม่กินขนมหวานที่มีกะทิเลย (ตารางที่ 4.2) โดยทุกกลุ่มอายุ (15-29 ปี, 30-44 ปี และ 45-59 ปี) กินขนมหวานที่มีกะทิ <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 37.0, 40.6 และ 40.1 ตามลำดับ) และผู้ใหญ่ อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินขนมหวานที่มีกะทิ <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 40.8 และ 37.9 ตามลำดับ) อย่างไรก็ตาม

เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ ความแตกต่างของความถี่ในการกินอาหารประเภทนี้ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือกินขนมหวานที่มีกะทิ 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 35.4) แตกต่างจากภาคอื่นและกรุงเทพมหานครที่กิน <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

ไอศกรีมกะทิ/ผสมนม—ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี กิน <1 ครั้ง/เดือนและกิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 33.8) และมีร้อยละ 4.6 ของผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ไม่กินไอศกรีมกะทิ/ผสมนมเลย (ตารางที่ 4.2) เมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุพบ กลุ่มอายุ 15-29 ปี กินไอศกรีมกะทิ/ผสมนม 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 32.1) รองลงมาคือ กิน <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 27.8) กลุ่มอายุ 30-44 ปี และ 45-59 ปี กินไอศกรีมกะทิ/ผสมนม <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 34.4 และ 39.4 ตามลำดับ) รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 34.0 และ 35.4 ตามลำดับ) และเมื่อพิจารณาเขตการปกครองพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตเทศบาลกินไอศกรีมกะทิ/ผสมนม <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 33.8) และนอกเขตเทศบาลกินไอศกรีมกะทิ/ผสมนม 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (34.5) ตามลำดับ อย่างไรก็ตาม ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในภาคใต้และกรุงเทพมหานครกินไอศกรีมกะทิ/ผสมนม <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 41.1 และ 35.9 ตามลำดับ) แตกต่างจากภาคอื่นที่กิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

2.4 กลุ่มอาหารที่มีไขมัน โซเดียม และ/หรือแป้งสูง

ไส้กรอก ไส้กรอกอีสาน เบคอน แฮม กุนเชียง หมูยอ แหนม—ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี กิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 35.3) รองลงมาคือ กิน <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 29.6) และร้อยละ 2.9 ไม่กินเลย (ตารางที่ 4.2) ความถี่ในการกินอาหารประเภทนี้แตกต่างตามกลุ่มอายุ โดยกลุ่มอายุ 15-29 ปี และ 30-44 ปี กิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 36.3 และ 35.3 ตามลำดับ) ขณะที่กลุ่มอายุ 45-59 ปี กิน <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 37.2) เมื่อพิจารณาตามเขตการปกครองพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินไส้กรอก ไส้กรอกอีสาน เบคอน แฮม กุนเชียง หมูยอ แหนม 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 34.2 และ 36.4 ตามลำดับ) สำหรับภูมิภาคที่อาศัยพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในทุกภาครวมกรุงเทพมหานครกินไส้กรอก ไส้กรอกอีสาน เบคอน แฮม กุนเชียง หมูยอ แหนม 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

อาหารจานด่วนตะวันตก เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์—ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี กิน <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 44.7) รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 29.8) และร้อยละ 10.8 ไม่กินเลย (ตารางที่ 4.2) โดยทุกกลุ่มอายุ (15-29 ปี, 30-44 ปี และ 45-59 ปี) กินอาหารจานด่วนตะวันตก <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 42.4, 45.2 และ 47.0 ตามลำดับ) เช่นเดียวกันพบว่า ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินอาหารจานด่วนตะวันตก <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 45.0 และ 44.3 ตามลำดับ) และเมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในทุกภาครวมกรุงเทพมหานครกินอาหารจานด่วนตะวันตก <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

ขนมขบเคี้ยว/ขนมกรุบกรอบบรรจุซอง—ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี กิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 28.3) รองลงมาคือ กิน <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 25.5) และมีร้อยละ 4.2 ของกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ไม่กินขนมขบเคี้ยว/ขนมกรุบกรอบบรรจุซองเลย (ตารางที่ 4.2) เมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุพบ กลุ่มอายุ 15-29 ปี กินขนมขบเคี้ยว/ขนมกรุบกรอบบรรจุซอง 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 28.4) รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 24.0) กลุ่มอายุ 30-44 ปี กิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 30.2) รองลงมาคือ กิน <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 25.8) และกลุ่มอายุ 45-59 ปี กิน <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 34.5) รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 31.4) และเมื่อพิจารณาเขตการปกครองพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินขนมขบเคี้ยว/ขนมกรุบกรอบบรรจุซอง 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 28.2 และ 28.4 ตามลำดับ) อย่างไรก็ตาม ความถี่ในการกินขนมขบเคี้ยว/ขนมกรุบกรอบบรรจุซองแตกต่างกันตามภูมิภาคที่อาศัย ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือกินขนมขบเคี้ยว/ขนมกรุบกรอบบรรจุซอง 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 31.4 และ 28.2 ตามลำดับ) ภาคกลางและภาคใต้กิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 30.4 และ 35.6 ตามลำดับ) ขณะที่กรุงเทพมหานครกิน <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 31.4) (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

ชาลาเปา ขนมจีบ—ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี กิน <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 35.1) รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 34.5) และร้อยละ 5.0 ไม่กินเลย (ตารางที่ 4.2) ความถี่ในการกินแตกต่างกันตามกลุ่มอายุพบ กลุ่มอายุ 15-29 ปี กินชาลาเปา ขนมจีบ 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 34.7) ขณะที่กลุ่มอายุ 30-44 ปี และ 45-59 ปี กิน <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 35.3 และ 39.2 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาเขตการปกครองพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินชาลาเปา ขนมจีบ <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 34.8 และ 35.4 ตามลำดับ) อย่างไรก็ตาม พบความแตกต่างของความถี่ในการกินอาหารประเภทนี้ตามภูมิภาคที่อาศัย ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในภาคใต้ ภาคเหนือ และภาคกลางกินชาลาเปา ขนมจีบ 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 39.4, 35.3 และ 34.4 ตามลำดับ) แตกต่างจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือและกรุงเทพมหานครที่กิน <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

2.5 กลุ่มอาหารที่มีคาเฟอีน ไชมัน และน้ำตาลสูง

กาแฟสด ได้จากนำเมล็ดกาแฟที่คั่วแล้วมาบดเป็นผง ก่อนนำไปชงด้วยวิธีการต่าง ๆ—**ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ดื่ม 1 ครั้ง/วันในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 21.0)** รองลงมาคือ ไม่ดื่มกาแฟสดเลย (ร้อยละ 16.1) (ตารางที่ 4.2) ความถี่ในการดื่มแตกต่างกันตามกลุ่มอายุ โดยกลุ่มอายุ 15-29 ปี ไม่ดื่มกาแฟสดเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 21.2) ขณะที่กลุ่มอายุ 30-44 ปี และ 45-59 ปี ดื่ม 1 ครั้ง/วัน ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 25.3 และ 24.1 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาเขตการปกครองพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลดื่มกาแฟสด 1 ครั้ง/วันในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 21.8 และ 20.1 ตามลำดับ) และเมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือและกรุงเทพมหานครไม่ดื่มกาแฟสดเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 26.9 และ 25.2 ตามลำดับ) แตกต่างจากภาคเหนือ ภาคใต้ และภาคกลางที่ดื่ม 1 ครั้ง/วัน (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

กาแฟสำเร็จรูป เช่น 3 in 1 กาแฟผง นอกจากผงกาแฟ จะมีน้ำตาลและครีมเทียมเป็นส่วนประกอบหลัก—**ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ดื่ม 1 ครั้ง/วันในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 26.9)** รองลงมาคือ ไม่ดื่มกาแฟสำเร็จรูปเลย (ร้อยละ 16.7) (ตารางที่ 4.2) เช่นเดียวกับกาแฟสด พบว่า กลุ่มอายุ 15-29 ปี ไม่ดื่มกาแฟสำเร็จรูปเลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 25.8) ขณะที่กลุ่มอายุ 30-44 ปี และ 45-59 ปี ดื่ม 1 ครั้ง/วันในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 27.0 และ 36.5 ตามลำดับ) โดยผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลดื่มกาแฟสำเร็จรูป 1 ครั้ง/วันในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 23.9 และ 29.7 ตามลำดับ) อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในกรุงเทพมหานครไม่ดื่มกาแฟสำเร็จรูปเลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 37.1) แตกต่างจากภาคอื่นที่ดื่ม 1 ครั้ง/วันในสัดส่วนที่สูงสุด (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

ชาที่เติมนมข้นหวาน/น้ำเชื่อม/น้ำตาล/ครีมเทียม—ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ดื่มชาที่เติมนมข้นหวาน/น้ำเชื่อม/น้ำตาล/ครีมเทียม 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 27.9) รองลงมาคือ ดื่ม 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 27.7) และร้อยละ 9.3 ไม่ดื่มเลย (ตารางที่ 4.2) และพบความถี่ในการดื่มชาที่เติมนมข้นหวาน/น้ำเชื่อม/น้ำตาล/ครีมเทียมแตกต่างตามกลุ่มอายุ โดยกลุ่มอายุ 15-29 ปี ดื่ม 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 34.8) ขณะที่กลุ่มอายุ 30-44 ปี และ 45-59 ปี ดื่ม 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 28.6 และ 30.3 ตามลำดับ) และเมื่อพิจารณาเขตการปกครองพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตเทศบาลดื่มชาที่เติมนมข้นหวาน/น้ำเชื่อม/น้ำตาล/ครีมเทียม 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 26.4) และนอกเขตเทศบาลดื่ม 1-3 ครั้ง/เดือนและ 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุดเท่ากัน (ร้อยละ 29.5) สำหรับภูมิภาคที่อาศัยพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในภาคเหนือ ภาคกลาง และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ดื่มชาที่เติมนมข้นหวาน/น้ำเชื่อม/น้ำตาล/ครีมเทียม 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 34.8, 28.4 และ 30.8 ตามลำดับ) แตกต่างจากภาคใต้ที่ดื่ม 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 37.8) และกรุงเทพมหานครที่ไม่ดื่มเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 24.6) (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

ชาชงน้ำร้อน เป็นการนำใบชาหรือชาผงไปแช่ในน้ำร้อน โดยไม่ใส่น้ำตาล นมรสหวาน หรือนมข้นหวาน—จากการสำรวจพบ **ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ดื่ม <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 25.7)** รองลงมาคือ ไม่ดื่มเลย (ร้อยละ 23.7) (ตารางที่ 4.2) เมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุพบ กลุ่มอายุ 15-29 ปี และ 30-44 ปี ดื่มชาชงน้ำร้อน <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 25.8 และ 26.4 ตามลำดับ) ขณะที่กลุ่มอายุ 45-59 ปี ไม่ดื่มเลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 25.4) และเมื่อพิจารณาเขตการปกครองพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตเทศบาลไม่ดื่มชาชงน้ำร้อนเลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 25.8) ขณะที่นอกเขตเทศบาลดื่ม <1 ครั้ง/เดือนและ 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุดเท่ากัน (ร้อยละ 25.9 และ 25.9 ตามลำดับ) ความถี่ในการดื่มชาชงน้ำร้อนแตกต่างตามภูมิภาคที่อาศัย โดยผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในภาคใต้ดื่มชาชงน้ำร้อน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 41.0) แตกต่างจากภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และกรุงเทพมหานครที่ไม่ดื่มเลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 29.4, 40.9 และ 40.5 ตามลำดับ) ขณะที่ภาคกลางดื่ม <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 25.5) (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

เครื่องดื่มช็อกโกแลต/โกโก้—ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ดื่ม 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 28.8) รองลงมาคือ ดื่ม <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 25.6) และร้อยละ 11.2 ไม่ดื่มเลย (ตารางที่ 4.2) ความถี่ในการดื่มเครื่องดื่มช็อกโกแลต/โกโก้แตกต่างกันตามกลุ่มอายุ โดยกลุ่มอายุ 15-29 ปี ดื่ม 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 30.9) กลุ่มอายุ 30-44 ปี ดื่ม 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 30.2) ขณะที่กลุ่มอายุ 45-59 ปี ดื่ม <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 32.2) ในสัดส่วนที่สูงที่สุด อย่างไรก็ตาม ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลดื่มเครื่องดื่มช็อกโกแลต/โกโก้ 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 27.2 และ 30.4 ตามลำดับ) สำหรับภูมิภาคที่อาศัยพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในภาคเหนือที่ดื่ม 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 28.5) ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ ดื่ม 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 28.4, 27.6, และ 40.6 ตามลำดับ) ขณะที่กรุงเทพมหานครดื่ม <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 27.5) (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

3. กลุ่มอาหารอื่น ๆ

3.1 อาหารปรุงสุกไขมันสูง

อาหารคาวที่มีกะทิ เช่น แกงเผ็ด ต้มยำ—ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 32.9) รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 31.9) และเพียงร้อยละ 2.0 ไม่กินเลย (ตารางที่ 4.2) โดยกลุ่มอายุ 15-29 ปี และ 30-44 ปี กินอาหารคาวที่มีกะทิ 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 33.8 และ 33.2 ตามลำดับ) ขณะที่กลุ่มอายุ 45-59 ปี กิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 34.1) เมื่อพิจารณาเขตการปกครองพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตเทศบาลกินอาหารคาวที่มีกะทิ 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 32.4) ขณะที่นอกเขตเทศบาลกินอาหารคาวที่มีกะทิ 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 34.2) นอกจากนี้พบ ความถี่ในการกินอาหารคาวที่มีกะทิแตกต่างกันตามภูมิภาคที่อาศัย โดยผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในภาคเหนือและกรุงเทพมหานครกินอาหารคาวที่มีกะทิ 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 38.5 และ 30.9) แตกต่างจากภาคอื่นที่กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

3.2 เครื่องดื่มฟังก์ชันนัลหรือเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

เครื่องดื่มชูกำลัง เป็นเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมหลักคือ คาเฟอีน และน้ำตาล เพื่อให้ความรู้สึกสดชื่นและให้พลังงาน⁹ และทอรีน (Taurine) วิตามินบี 3 วิตามินบี 5 วิตามินบี 6 วิตามินบี 12 เป็นต้น¹⁰—ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ดื่ม <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 21.5) รองลงมาคือ ดื่ม 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 20.6) และร้อยละ 18.6 ไม่ดื่มเลย (ตารางที่ 4.2) โดยกลุ่มอายุ 15-29 ปี และ 30-44 ปี ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 23.8 และ 20.3 ตามลำดับ) ขณะที่กลุ่มอายุ 45-59 ปี ดื่ม 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 22.4) ความถี่ในการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังแตกต่างกันตามเขตการปกครองพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตเทศบาลไม่ดื่มเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 24.4) ขณะที่นอกเขตเทศบาลดื่ม 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 21.6) เช่นกันพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในภาคเหนือดื่ม 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 23.4) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ดื่ม 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 22.7) ภาคกลางและภาคใต้ดื่ม <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 22.6 และ 30.2 ตามลำดับ) ขณะที่กรุงเทพมหานครไม่ดื่มเลย (ร้อยละ 39.5) ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

เครื่องดื่มเสริมอาหาร, เครื่องดื่มสำหรับกีฬา, เครื่องดื่มความงาม, เครื่องดื่มผสมวิตามินและแร่ธาตุ—
ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ไม่ดื่มเลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 32.6) รองลงมาคือ ดื่ม <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 26.5) (ตารางที่ 4.2) โดยทุกกลุ่มอายุ (15-29 ปี, 30-44 ปี และ 45-59 ปี) ไม่ดื่มเลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 26.9, 31.0 และ 41.2 ตามลำดับ) เช่นกัน ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลไม่ดื่มเลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 34.8 และ 30.2 ตามลำดับ) สำหรับภูมิภาคที่อาศัยพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือและกรุงเทพมหานครไม่ดื่มเลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 37.9 และ 49.3 ตามลำดับ) แตกต่างจากภาคอื่นที่ดื่ม <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

เครื่องดื่มธัญพืช เช่น น้ามน ข้าวยาคุ น้ำลูกเดือย น้ามน ข้าวโพด—ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ดื่ม <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 33.4) รองลงมาคือ ดื่ม 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 26.8) และร้อยละ 18.8 ไม่ดื่มเลย (ตารางที่ 4.2) โดยทุกกลุ่มอายุ (15-29 ปี, 30-44 ปี และ 45-59 ปี) ดื่มเครื่องดื่มธัญพืช <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 33.6, 34.3 และ 32.2 ตามลำดับ) เช่นกัน ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาล ดื่มเครื่องดื่มธัญพืช <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 33.5 และ 33.3 ตามลำดับ) อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ที่อาศัยในกรุงเทพมหานครไม่ดื่มเครื่องดื่มธัญพืชเลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 31.9) แตกต่างจากภาคอื่นที่ดื่ม <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ตารางที่ 4.3 และ 4.4)

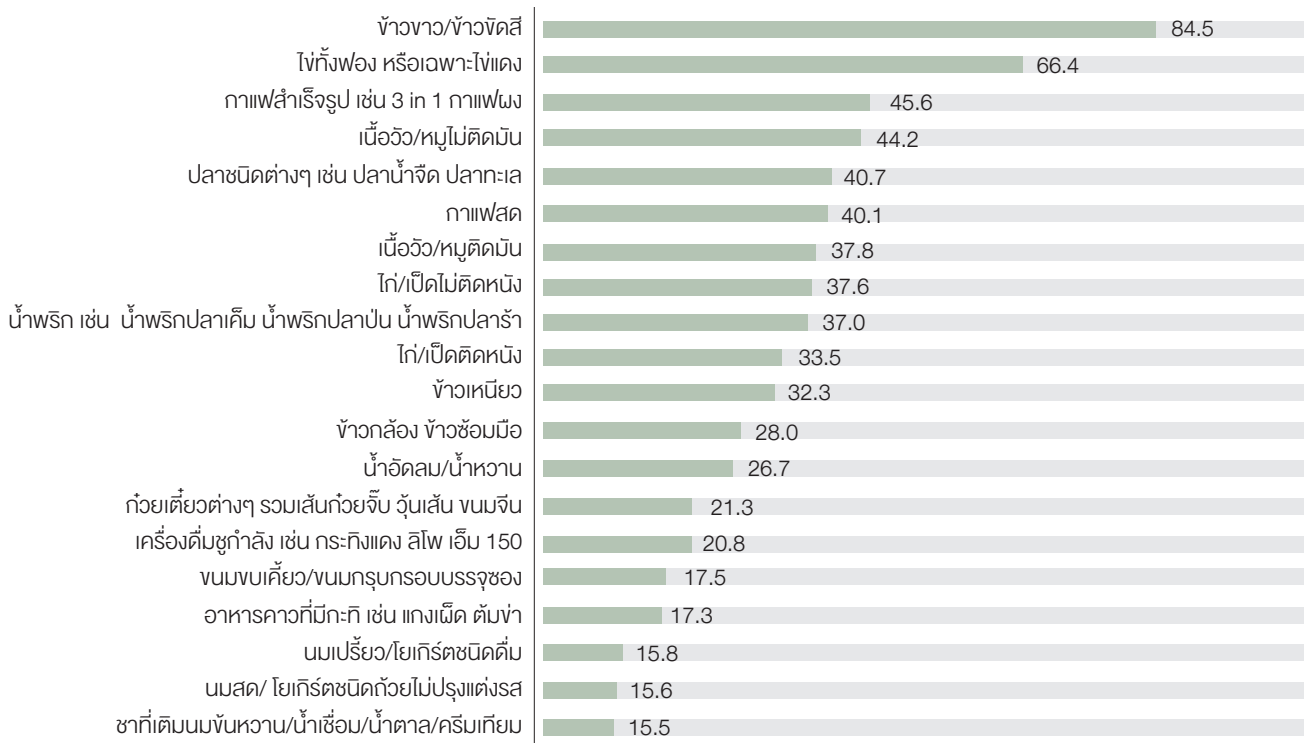
ประเภทอาหารที่ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง

ประเภทอาหารที่ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) ได้แก่ ข้าวขาว/ข้าวขัดสี ไข่ทั้งฟอง หรือเฉพาะไข่แดง กลุ่มเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว/หมูไม่ติดมัน เนื้อวัว/หมูติดมัน ไก่/เป็ดไม่ติดหนัง ปลาชนิดต่าง ๆ นอกจากกลุ่มอาหารหลักแล้ว พบว่าผู้ใหญ่บริโภคกาแฟโดยเฉพาะกาแฟสำเร็จรูป เช่น 3 in 1 หรือกาแฟผงในสัดส่วนที่ค่อนข้างสูง (รูปที่ 4.1) ผู้ใหญ่ไทยนิยมบริโภคข้าวกล้อง/ข้าวซ้อมมือ ต่ำกว่าข้าวขาว/ข้าวขัดสีอย่างชัดเจน (ร้อยละ 28.0 และร้อยละ 84.5) โดยพบว่ากลุ่มอายุ 45-59 ปี กินข้าวกล้อง/ข้าวซ้อมมือสูงกว่ากลุ่มอายุต่ำกว่า 45 ปี

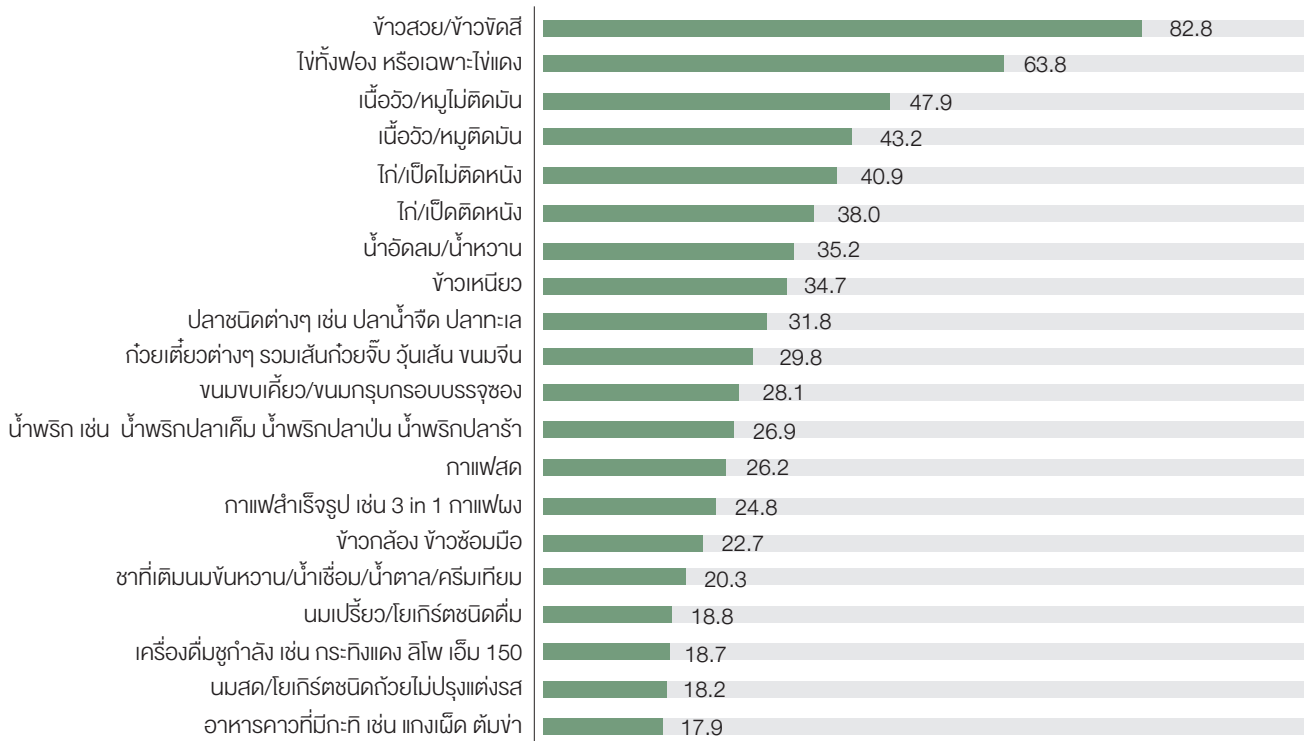
เมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุ พบว่า กลุ่มอายุ 15-29 ปี ดื่มน้ำอัดลม/น้ำหวานเป็นประจำหรือบ่อยครั้งสูงกว่ากลุ่มอายุที่มากกว่า คือกลุ่มอายุ 15-29 ปี ดื่มน้ำอัดลม/น้ำหวานเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง ร้อยละ 35.2 ส่วนกลุ่มอายุ 30-44 ปี และกลุ่มอายุ 45-59 ปี ดื่มน้ำอัดลม/น้ำหวานเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง ร้อยละ 29.5 และ ร้อยละ 13.0 ตามลำดับ ตรงกันข้ามกลุ่มอายุ 15-29 ปี ดื่มน้ำกาแฟสำเร็จรูปเป็นประจำหรือบ่อยครั้งต่ำกว่ากลุ่มอายุที่มากกว่า คือกลุ่มอายุ 15-29 ปี ร้อยละ 24.8 ส่วนกลุ่มอายุ 30-44 ปี และกลุ่มอายุ 45-59 ปี ดื่มน้ำกาแฟสำเร็จรูป ร้อยละ 46.7 และ ร้อยละ 57.9 ตามลำดับ (รูปที่ 4.2-4.4)

เมื่อพิจารณาตามภูมิภาค พบว่า ทุกภูมิภาคประเภทอาหารที่กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง 2 อันดับแรก ได้แก่ ข้าวขาว/ข้าวขัดสี และไข่ทั้งฟอง หรือเฉพาะไข่แดง ยกเว้นภาคใต้ อันดับที่สองเป็นปลาชนิดต่าง ๆ เช่น ปลาน้ำจืด ปลาทะเล ภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีการกินข้าวเหนียวสูงกว่าภาคอื่น ๆ ภาคใต้นิยมกินอาหารคาวที่มีกะทิสูงกว่าภาคอื่น ๆ ภาคกลางนิยมบริโภคน้ำอัดลม/น้ำหวาน และเครื่องดื่มชูกำลังสูงกว่าภาคอื่น ๆ (รูปที่ 4.5-4.9)

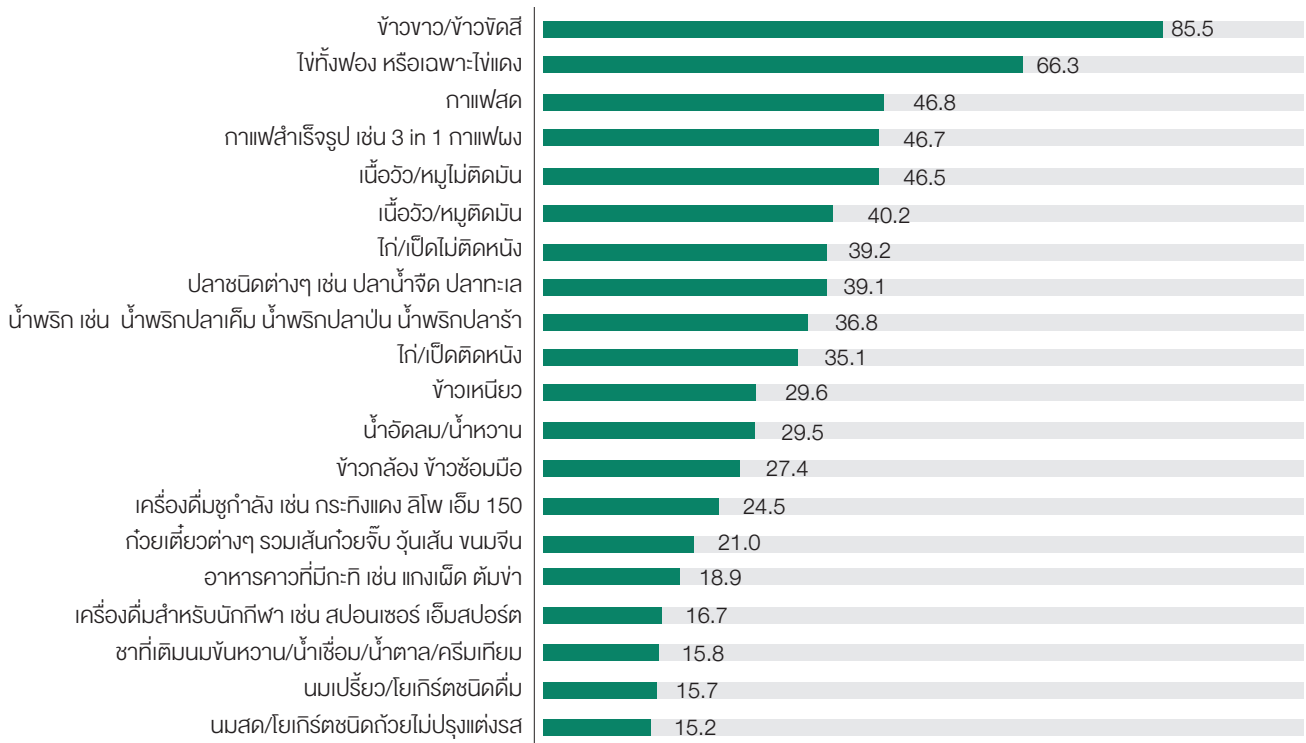
รูปที่ 4.1 ประเภทอาหารที่ผู้ใหญ่ 15-59 ปี กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์)
20 อันดับแรก



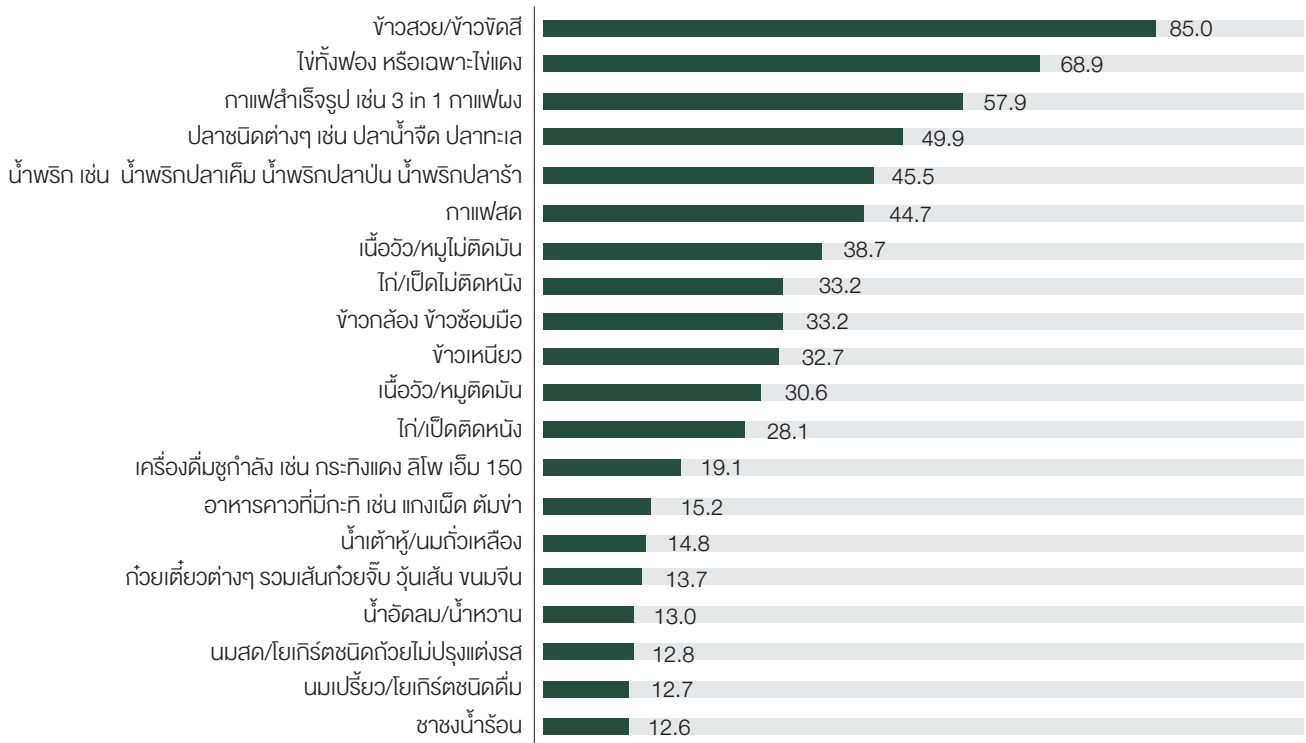
รูปที่ 4.2 ประเภทอาหารที่ผู้ใหญ่ 15-29 ปี กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์)
20 อันดับแรก



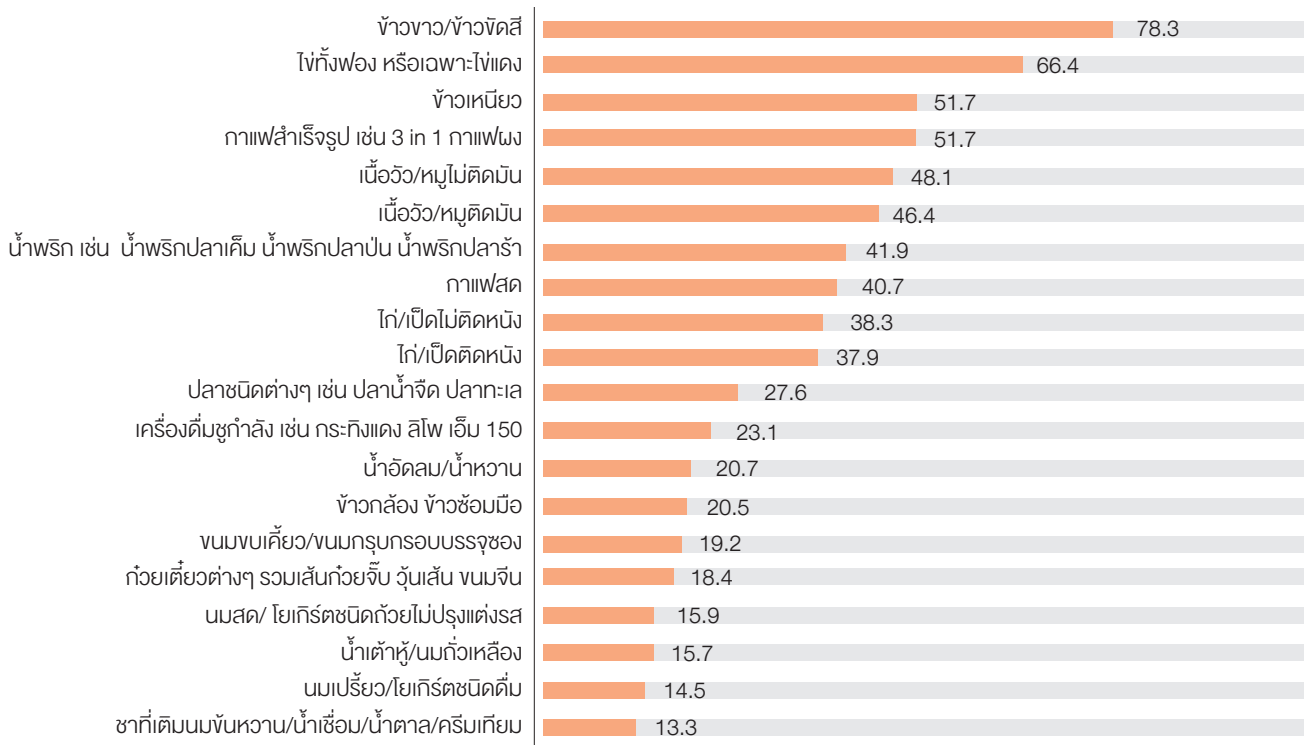
รูปที่ 4.3 ประเภทอาหารที่ผู้ใหญ่ 30-44 ปี กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์)
20 อันดับแรก



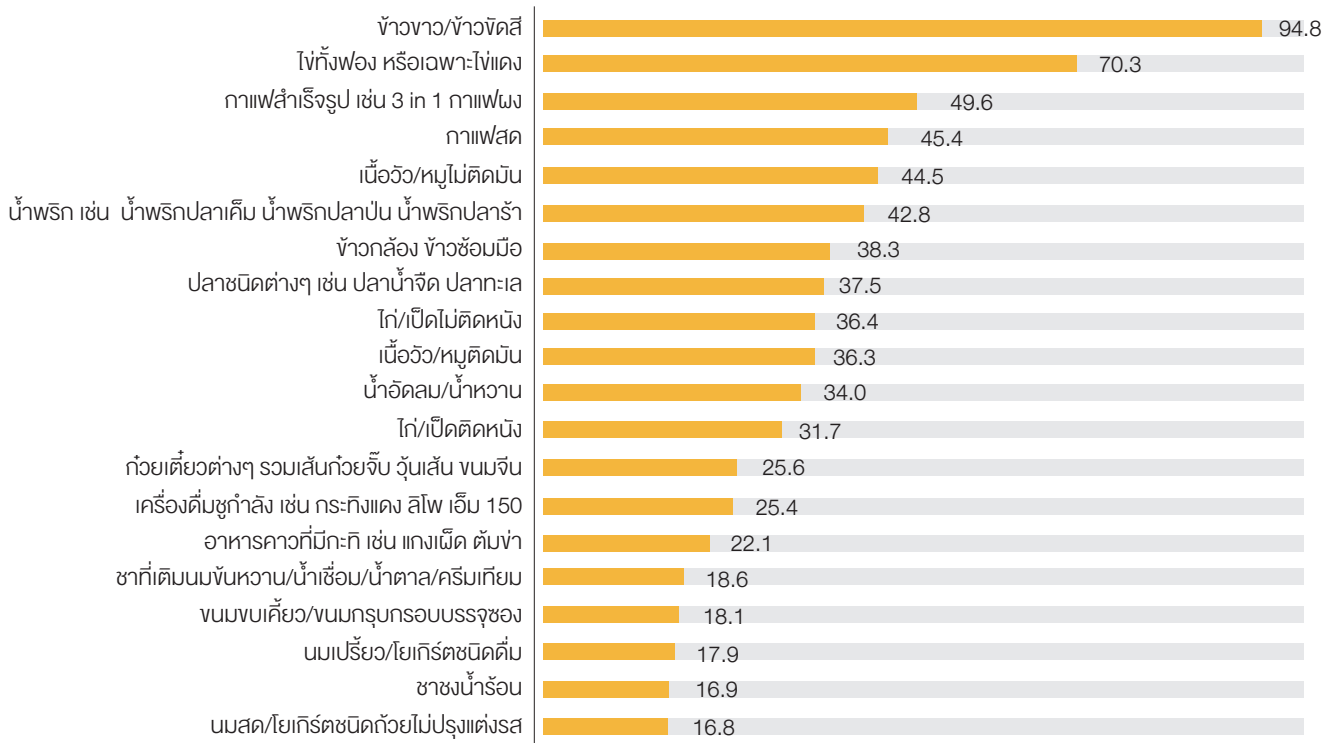
รูปที่ 4.4 ประเภทอาหารที่ผู้ใหญ่ 45-59 ปี กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์)
20 อันดับแรก



รูปที่ 4.5 ประเภทอาหารที่ผู้ใหญ่ 15-59 ปี ที่อาศัยในภาคเหนือ กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) 20 อันดับแรก



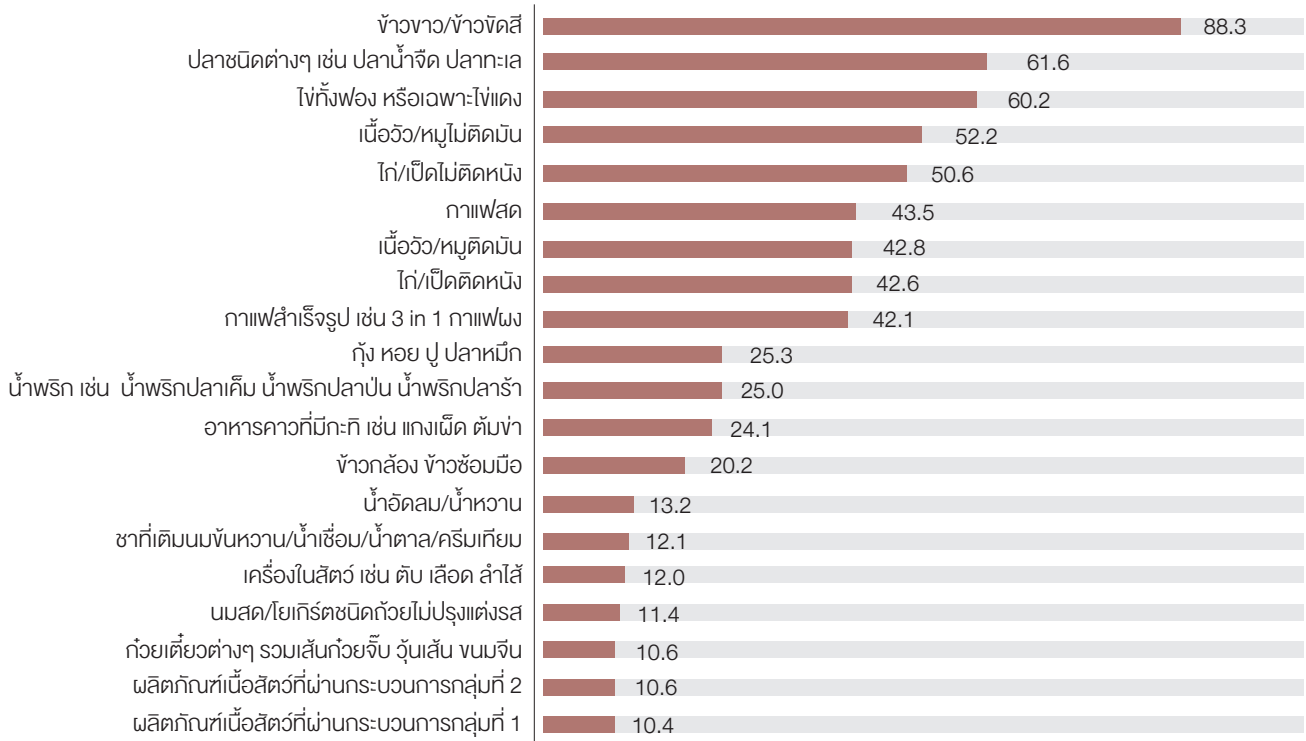
รูปที่ 4.6 ประเภทอาหารที่ผู้ใหญ่ 15-59 ปี ที่อาศัยในภาคกลาง กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) 20 อันดับแรก



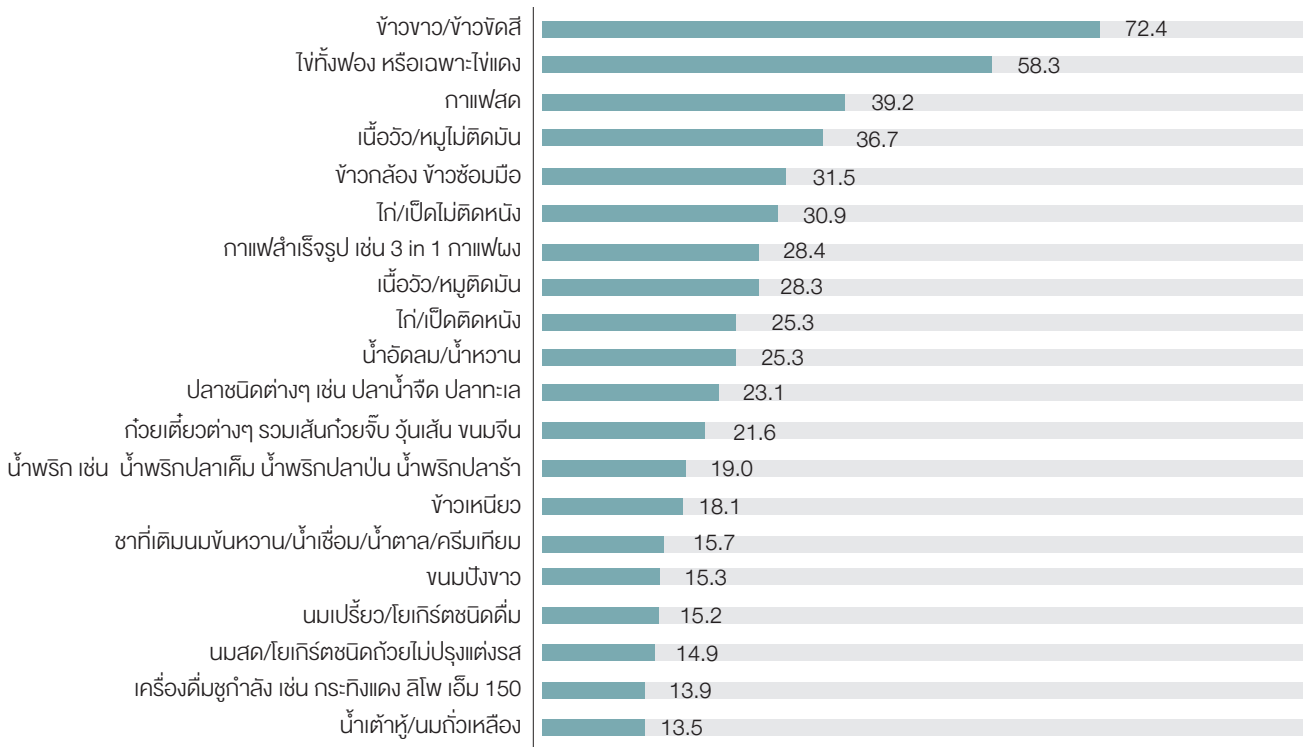
รูปที่ 4.7 ประเภทอาหารที่ผู้ใหญ่ 15-59 ปี หืออาศัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) 20 อันดับแรก



รูปที่ 4.8 ประเภทอาหารที่ผู้ใหญ่ 15-59 ปี หืออาศัยในภาคใต้ กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) 20 อันดับแรก



รูปที่ 4.9 ประเภทอาหารที่ผู้ใหญ่วัย 15-59 ปี ที่อาศัยในกรุงเทพมหานคร กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) 20 อันดับแรก



สรุป

ประเภทอาหารหรือกลุ่มอาหารที่ผู้ใหญ่ส่วนใหญ่ กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) ได้แก่ ไข่, ข้าวขาว ข้าวขัดสี, กาแฟสด, กาแฟสำเร็จรูป เป็นต้น กินบางครั้ง (1-3 ครั้ง/สัปดาห์ หรือ 1-3 ครั้ง/เดือน) ได้แก่ เนื้อวัว/หมูไม่ติดมัน, ไก่/เป็ดไม่ติดหนัง, เนื้อวัว/หมูติดมัน, ไก่/เป็ดติดหนัง, ปลา, กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก, เครื่องในสัตว์, ไส้กรอก ไส้กรอกอีสาน เบคอน แฮม กุนเชียง หมูยอ แหนม, บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป, ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ (ไม่รวมเครื่องดื่ม), นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้, นมสด/โยเกิร์ตชนิดถ้วยไม่ปรุงแต่งรส, นมหวาน/นมปรุงแต่งรส/โยเกิร์ตชนิดถ้วยปรุงแต่งรส, นมเปรี้ยว/โยเกิร์ตชนิดดื่ม, น้ำอัดลม/น้ำหวาน, น้ำผลไม้/น้ำผัก, ชาที่เติมนมข้นหวาน/น้ำเชื่อม/น้ำตาล/ครีมเทียม, อาหารคาวที่มีกะทิ, ขนมขบเคี้ยว/ขนมกรุบกรอบบรรจุซอง เป็นต้น และกินนาน ๆ ครั้ง หรือไม่กินเลย (<1 ครั้ง/เดือน หรือไม่กินเลย) ได้แก่ ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ, นมพร่องมันเนย, ผลไม้ดองและผักดอง, ผลไม้แห้ง/กระป๋อง, เครื่องดื่มชูกำลัง, อาหารจานด่วนตะวันตก, อาหารที่มีเนย/มาการีนและแป้ง เป็นต้น และพบความถี่ของการกินอาหารบางประเภทแตกต่างกันตามเขตการปกครอง (ในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล) เช่น หมูหยอง ปลาเค็ม เนื้อ/หมู/ปลาแดดเดียว, ขนมปังโฮลวีท, นมสด/โยเกิร์ตชนิดถ้วยไม่ปรุงแต่งรส, เครื่องดื่มชูกำลัง เป็นต้น และภูมิภาคที่อาศัย เช่น เนื้อวัว/หมูไม่ติดมัน, ไก่/เป็ดไม่ติดหนัง, เนื้อวัว/หมูติดมัน, ปลา, กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก, เครื่องในสัตว์, หมูหยอง ปลาเค็ม เนื้อ/หมู/ปลาแดดเดียว, ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ, ข้าวเหนียว, บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป, ขนมปังโฮลวีท, ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ (ไม่รวมเครื่องดื่ม), นมทุกประเภท, เครื่องดื่มชูกำลัง, กาแฟสด, กาแฟสำเร็จรูป, ชาที่เติมนมข้นหวาน/น้ำเชื่อม/น้ำตาล/ครีมเทียม, อาหารที่มีเนย/มาการีนและแป้ง, ขนมขบเคี้ยว/ขนมกรุบกรอบบรรจุซอง เป็นต้น

ตารางที่ 4.2 ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวทการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	15-29 ปี			30-44 ปี			45-59 ปี			15-59 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
1. เนื้อสัตว์/หมู/ไก่ติดมัน																		
จำนวนตัวอย่าง	1,749	2,040	3,789	1,615	2,481	4,096	2,063	3,645	5,708	5,427	8,166	13,593	2,811	4,509	7,320	2,616	3,657	6,273
ไม่กินเลย	0.7	2.3	1.5	2.0	2.2	2.1	0.6	1.5	1.1	1.1	1.9	1.5	1.9	2.7	2.3	0.4	1.2	0.8
<1 ครั้ง/เดือน	5.1	7.0	6.0	5.3	6.8	6.1	5.5	6.6	6.1	5.3	6.8	6.1	5.9	7.5	6.7	4.8	6.1	5.4
1-3 ครั้ง/เดือน	12.1	13.0	12.5	10.8	15.9	13.4	14.7	16.7	15.8	12.6	15.3	13.9	13.6	15.7	14.7	11.7	14.9	13.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	32.2	32.0	32.1	31.2	32.9	32.0	37.9	38.9	38.4	33.8	34.8	34.3	30.3	32.9	31.6	36.9	36.5	36.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	33.8	28.9	31.4	34.0	29.4	31.7	28.3	25.5	26.9	32.0	27.9	29.9	32.1	26.7	29.4	31.8	28.9	30.4
1 ครั้ง/วัน	10.0	10.3	10.2	10.5	8.3	9.4	8.1	7.9	8.0	9.5	8.8	9.2	10.3	9.1	9.7	8.9	8.5	8.7
>1 ครั้ง/วัน	6.1	6.6	6.4	6.2	4.5	5.4	4.9	2.8	3.8	5.7	4.6	5.1	6.0	5.3	5.7	5.5	3.9	4.7
2. ไข่/ไข่ไก่ติดหนัง																		
จำนวนตัวอย่าง	1,724	1,988	3,712	1,584	2,455	4,039	2,018	3,600	5,618	5,326	8,043	13,369	2,766	4,447	7,213	2,560	3,596	6,156
ไม่กินเลย	1.2	2.2	1.7	1.1	2.2	1.7	1.3	1.2	1.3	1.2	1.9	1.5	2.0	2.8	2.4	0.5	1.0	0.8
<1 ครั้ง/เดือน	7.3	9.8	8.6	9.0	10.2	9.6	8.3	8.3	8.3	8.2	9.4	8.8	9.0	10.3	9.7	7.5	8.5	8.0
1-3 ครั้ง/เดือน	15.0	16.0	15.5	12.8	17.0	14.9	17.2	19.3	18.3	15.1	17.5	16.3	16.0	18.4	17.3	14.2	16.7	15.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	33.6	33.1	33.3	34.1	35.3	34.7	38.6	39.3	39.0	35.5	36.1	35.8	31.9	34.8	33.4	38.7	37.3	38.0
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	29.7	26.7	28.2	29.6	24.7	27.1	26.0	24.3	25.1	28.4	25.2	26.8	27.9	23.3	25.6	28.8	26.9	27.9
1 ครั้ง/วัน	8.6	7.2	7.9	8.9	7.2	8.0	6.0	5.5	5.7	7.8	6.6	7.2	8.4	6.7	7.6	7.2	6.4	6.8
>1 ครั้ง/วัน	4.7	4.9	4.8	4.6	3.5	4.0	2.6	2.1	2.3	3.9	3.4	3.7	4.8	3.6	4.2	3.1	3.3	3.2

ตารางที่ 4.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และพฤติกรรมการบริโภค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	15-29 ปี			30-44 ปี			45-59 ปี			15-59 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
3. เนื้อสัตว์/หมูติดมัน																		
จำนวนตัวอย่าง	1,721	1,986	3,707	1,600	2,425	4,025	2,024	3,510	5,534	5,345	7,921	13,266	2,760	4,349	7,109	2,585	3,572	6,157
ไม่กินเลย	1.6	3.3	2.4	1.5	3.6	2.5	2.0	3.3	2.7	1.7	3.4	2.5	2.9	5.3	4.1	0.6	1.7	1.1
<1 ครั้ง/เดือน	7.0	8.3	7.6	7.1	10.1	8.6	7.8	9.0	8.4	7.3	9.2	8.2	7.8	10.4	9.1	6.9	8.0	7.5
1-3 ครั้ง/เดือน	12.9	15.4	14.1	11.3	19.4	15.4	19.3	18.9	19.1	14.6	18.0	16.3	14.5	17.6	16.1	14.7	18.3	16.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	33.7	31.6	32.7	34.5	32.1	33.3	39.8	38.6	39.2	36.1	34.3	35.2	33.5	32.7	33.1	38.3	35.7	37.0
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	32.7	28.8	30.8	32.5	26.8	29.7	23.7	23.2	23.4	29.5	26.1	27.8	29.4	24.6	27.0	29.7	27.5	28.6
1 ครั้ง/วัน	8.6	8.5	8.6	7.8	5.8	6.8	5.3	5.1	5.2	7.2	6.4	6.8	7.8	6.5	7.1	6.7	6.3	6.5
>1 ครั้ง/วัน	3.5	4.2	3.8	5.3	2.2	3.8	2.2	1.8	2.0	3.6	2.7	3.2	4.2	2.8	3.5	3.2	2.6	2.9

4. ไก่/เป็ดติดหนัง

จำนวนตัวอย่าง	1,719	1,949	3,668	1,589	2,393	3,982	1,997	3,456	5,453	5,305	7,798	13,103	2,747	4,293	7,040	2,558	3,505	6,063
ไม่กินเลย	1.2	3.3	2.2	1.3	3.2	2.2	1.9	3.4	2.7	1.5	3.3	2.4	2.3	5.2	3.8	0.7	1.6	1.1
<1 ครั้ง/เดือน	9.0	10.6	9.8	8.8	11.3	10.1	10.4	10.0	10.2	9.4	10.6	10.0	10.3	12.4	11.3	8.6	9.0	8.8
1-3 ครั้ง/เดือน	15.1	16.9	16.0	13.5	21.1	17.2	19.3	21.6	20.5	16.0	19.9	18.0	16.8	20.0	18.5	15.2	19.9	17.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	34.9	33.2	34.1	36.4	34.5	35.4	39.1	38.2	38.7	36.8	35.4	36.1	33.4	33.4	33.4	39.9	37.3	38.6
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	29.6	25.7	27.7	29.3	23.0	26.2	22.9	20.9	21.9	27.2	23.1	25.1	27.5	21.4	24.4	26.9	24.6	25.8
1 ครั้ง/วัน	7.1	7.1	7.1	6.5	5.0	5.8	4.7	4.5	4.6	6.1	5.5	5.8	6.0	5.4	5.7	6.1	5.6	5.9
>1 ครั้ง/วัน	3.2	3.2	3.2	4.3	1.9	3.1	1.8	1.4	1.6	3.1	2.2	2.6	3.7	2.3	3.0	2.6	2.0	2.3

ตารางที่ 4.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวทการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	15-29 ปี			30-44 ปี			45-59 ปี			15-59 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
5. ปลาชนิดต่าง ๆ เช่น ปลาน้ำจืด ปลาทะเล																		
จำนวนตัวอย่าง	1,705	2,022	3,727	2,511	1,623	4,134	2,083	3,737	5,820	5,411	8,270	13,681	2,810	4,571	7,381	2,601	3,699	6,300
ไม่กินเลย	0.7	1.2	1.0	0.6	1.0	0.8	0.5	0.4	0.5	0.6	0.8	0.7	0.8	1.2	1.0	0.4	0.5	0.5
<1 ครั้ง/เดือน	9.0	9.3	9.2	5.2	7.1	6.2	4.9	3.9	4.4	6.3	6.6	6.5	8.5	8.0	8.3	4.4	5.4	4.9
1-3 ครั้ง/เดือน	21.7	23.6	22.6	17.1	18.0	17.5	14.7	13.5	14.1	17.7	18.1	17.9	19.8	20.2	20.0	15.8	16.2	16.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	35.8	35.1	35.4	37.3	35.7	36.5	32.4	30.1	31.2	35.1	33.4	34.3	34.8	34.2	34.5	35.3	32.8	34.0
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	23.8	21.5	22.6	25.9	25.6	25.7	32.8	33.2	33.0	27.6	27.1	27.3	25.4	24.2	24.8	29.6	29.7	29.6
1 ครั้ง/วัน	7.2	7.3	7.2	10.1	8.9	9.5	11.3	13.7	12.5	9.6	10.1	9.9	7.9	9.6	8.8	11.1	10.6	10.9
>1 ครั้ง/วัน	1.9	2.1	2.0	4.0	3.8	3.9	3.4	5.3	4.4	3.1	3.8	3.5	2.8	2.6	2.7	3.5	4.8	4.1
6. กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก																		
จำนวนตัวอย่าง	1,624	1,952	3,576	1,547	2,365	3,912	1,917	3,410	5,327	5,088	7,727	12,815	2,662	4,292	6,954	2,426	3,435	5,861
ไม่กินเลย	1.9	1.2	1.5	1.2	1.9	1.6	2.2	2.0	2.1	1.8	1.7	1.7	2.1	1.8	2.0	1.5	1.6	1.5
<1 ครั้ง/เดือน	21.4	22.0	21.7	20.8	22.4	21.6	25.9	28.5	27.2	22.7	24.4	23.6	23.1	23.9	23.5	22.4	24.9	23.7
1-3 ครั้ง/เดือน	35.3	34.3	34.8	33.8	33.8	33.8	35.1	34.5	34.8	34.7	34.2	34.5	33.2	33.4	33.3	36.1	35.0	35.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	28.7	28.8	28.7	30.8	28.3	29.6	25.8	25.5	25.6	28.4	27.5	27.9	29.7	28.7	29.2	27.3	26.3	26.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	9.4	10.3	9.9	9.7	10.6	10.1	8.7	7.0	7.8	9.3	9.2	9.2	8.7	9.1	8.9	9.8	9.3	9.5
1 ครั้ง/วัน	2.5	2.3	2.4	2.3	2.3	2.3	1.7	2.0	1.9	2.1	2.2	2.2	2.1	2.1	2.1	2.1	2.2	2.2
>1 ครั้ง/วัน	0.7	1.3	1.0	1.5	0.8	1.1	0.6	0.6	0.6	0.9	0.9	0.9	1.0	1.0	1.0	0.9	0.8	0.8

ตารางที่ 4.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และพฤติกรรมการบริโภค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	15-29 ปี			30-44 ปี			45-59 ปี			15-59 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
7. เครื่องดื่มในสัตว์ เช่น ดับ เลือด ลำไส้																		
จำนวนตัวอย่าง	1,385	1,590	2,975	1,419	2,069	3,488	1,756	2,872	4,628	4,560	6,531	11,091	2,332	3,575	5,907	2,228	2,956	5,184
ไม่กินเลย	5.4	6.7	6.0	4.6	6.2	5.4	4.8	6.8	5.8	4.9	6.6	5.7	7.6	9.0	8.3	2.7	4.4	3.5
<1 ครั้ง/เดือน	26.6	29.7	28.1	22.9	30.2	26.5	27.5	33.6	30.5	25.6	31.3	28.4	25.7	30.8	28.2	25.6	31.7	28.6
1-3 ครั้ง/เดือน	34.1	32.4	33.3	34.5	33.7	34.1	34.7	35.1	34.9	34.5	33.8	34.1	31.9	32.3	32.1	36.7	35.2	36.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	22.8	22.8	22.8	27.6	21.4	24.6	24.1	17.5	20.8	24.9	20.4	22.7	24.4	20.7	22.5	25.4	20.2	22.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	8.7	5.9	7.4	7.4	6.4	6.9	7.3	5.4	6.4	7.8	5.9	6.9	7.2	5.2	6.2	8.3	6.5	7.4
1 ครั้ง/วัน	1.5	1.4	1.5	2.0	1.5	1.8	1.3	1.3	1.3	1.6	1.4	1.5	2.1	1.2	1.7	1.2	1.6	1.4
>1 ครั้ง/วัน	0.9	1.0	0.9	1.0	0.6	0.8	0.3	0.3	0.3	0.7	0.6	0.7	1.2	0.8	1.0	0.3	0.5	0.4

8. ไข่ทั้งฟอง หรือเฉพาะไข่แดง

จำนวนตัวอย่าง	1,769	2,068	3,837	1,644	2,546	4,190	2,102	3,767	5,869	5,515	8,381	13,896	2,866	4,642	7,508	2,649	3,739	6,388
ไม่กินเลย	0.4	0.2	0.3	0.0	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.2	0.4	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0
<1 ครั้ง/เดือน	3.1	3.4	3.2	3.1	3.5	3.3	3.4	2.0	2.7	3.2	2.9	3.1	3.9	3.7	3.8	2.6	2.2	2.4
1-3 ครั้ง/เดือน	9.6	9.7	9.6	7.7	7.5	7.6	6.5	6.4	6.5	7.9	7.8	7.9	7.4	7.9	7.7	8.4	7.7	8.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	23.4	22.7	23.1	24.1	21.0	22.6	24.6	19.2	21.8	24.1	20.9	22.5	21.8	21.8	21.8	26.1	20.0	23.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	38.5	36.2	37.4	37.1	34.9	36.0	36.4	35.5	36.0	37.3	35.5	36.4	37.1	33.9	35.4	37.6	37.1	37.3
1 ครั้ง/วัน	17.1	17.9	17.5	20.8	22.5	21.6	22.6	25.8	24.2	20.2	22.2	21.2	21.7	23.0	22.3	18.9	21.6	20.2
>1 ครั้ง/วัน	7.9	10.0	9.0	7.1	10.3	8.7	6.4	10.9	8.7	7.1	10.5	8.8	7.8	9.4	8.6	6.5	11.4	8.9

ตารางที่ 4.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวทการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	15-29 ปี				30-44 ปี				45-59 ปี				15-59 ปี				ในเขตเทศบาล				นอกเขตเทศบาล			
	ชาย	หญิง	รวม		ชาย	หญิง	รวม		ชาย	หญิง	รวม		ชาย	หญิง	รวม		ชาย	หญิง	รวม		ชาย	หญิง	รวม	
9. ไส้กรอก ไส้กรอกอีสาน เบคอน แฮม กุนเชียง หมูยอ แฮม																								
จำนวนตัวอย่าง	1,533	1,824	3,357		1,377	2,143	3,520		1,613	2,853	4,466	4,523	6,820	11,343	2,404	3,793	6,197		2,119	3,027	5,146			
ไม่กินเลย	1.4	1.5	1.4		2.2	2.6	2.4		5.8	4.3	5.0	3.1	2.8	2.9	3.8	3.2	3.5		2.4	2.4	2.4			
<1 ครั้ง/เดือน	22.5	24.7	23.6		26.3	29.9	28.1		33.9	40.4	37.2	27.4	31.7	29.6	27.4	30.3	28.9		27.5	32.9	30.2			
1-3 ครั้ง/เดือน	37.7	34.8	36.3		34.1	36.5	35.3		35.2	33.4	34.3	35.7	34.9	35.3	33.8	34.6	34.2		37.5	35.3	36.4			
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	26.7	25.1	25.9		27.4	22.7	25.1		19.4	16.5	17.9	24.6	21.4	23.0	24.5	22.5	23.5		24.7	20.4	22.6			
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	8.6	9.6	9.1		6.4	5.5	5.9		4.1	3.8	3.9	6.4	6.3	6.4	7.4	6.6	7.0		5.5	6.0	5.8			
1 ครั้ง/วัน	1.9	2.6	2.2		2.3	2.2	2.2		1.3	1.2	1.2	1.8	2.0	1.9	2.1	1.8	1.9		1.6	2.2	1.9			
>1 ครั้ง/วัน	1.1	1.7	1.4		1.3	0.6	0.9		0.4	0.4	0.4	0.9	0.9	0.9	1.0	1.0	1.0		0.8	0.8	0.8			
10. หมูหยอง ปลาเค็ม เนื้อ/หมู/ปลาแดดเดียว																								
จำนวนตัวอย่าง	1,418	1,671	3,089		1,361	2,078	3,439		1,716	3,034	4,750	4,495	6,783	11,278	2,364	3,741	6,105		2,131	3,042	5,173			
ไม่กินเลย	3.5	3.9	3.7		2.6	4.9	3.7		3.6	3.7	3.7	3.2	4.2	3.7	4.1	5.0	4.5		2.4	3.4	2.9			
<1 ครั้ง/เดือน	30.8	35.6	33.2		31.6	36.2	33.9		33.3	35.1	34.2	31.9	35.6	33.8	32.7	36.1	34.4		31.2	35.1	33.2			
1-3 ครั้ง/เดือน	34.5	34.1	34.3		33.9	33.8	33.8		36.6	35.7	36.1	35.0	34.6	34.8	33.6	34.6	34.1		36.3	34.6	35.4			
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	23.1	18.6	20.9		21.9	17.5	19.7		19.7	18.6	19.1	21.6	18.2	19.9	21.1	17.1	19.1		22.0	19.3	20.6			
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	6.9	5.3	6.1		7.5	5.2	6.4		4.6	5.4	5.0	6.3	5.3	5.8	6.3	5.3	5.8		6.3	5.4	5.8			
1 ครั้ง/วัน	0.6	1.3	1.0		1.6	1.7	1.6		1.7	1.1	1.4	1.3	1.4	1.3	1.4	1.0	1.2		1.3	1.6	1.5			
>1 ครั้ง/วัน	0.6	1.3	1.0		0.9	0.7	0.8		0.5	0.4	0.5	0.7	0.8	0.7	0.9	1.0	0.9		0.5	0.7	0.6			

ตารางที่ 4.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	15-29 ปี			30-44 ปี			45-59 ปี			15-59 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
11. ข้าวขาว ข้าวขัดสี																		
จำนวนตัวอย่าง	1,745	2,048	3,793	1,621	2,516	4,137	2,071	3,706	5,777	5,437	8,270	13,707	2,829	4,563	7,392	2,608	3,707	6,315
ไม่กินเลย	1.3	2.0	1.7	0.4	1.1	0.8	0.5	1.1	0.8	0.7	1.4	1.1	0.8	1.9	1.4	0.7	0.9	0.8
<1 ครั้ง/เดือน	2.9	3.3	3.1	2.4	3.0	2.7	2.6	2.1	2.4	2.6	2.8	2.7	3.8	3.6	3.7	1.6	2.0	1.8
1-3 ครั้ง/เดือน	5.3	4.5	4.9	3.5	3.7	3.6	5.3	3.9	4.6	4.7	4.1	4.4	4.7	4.3	4.5	4.7	3.8	4.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	7.7	7.5	7.6	7.3	7.6	7.4	7.8	6.8	7.2	7.6	7.3	7.4	5.7	6.0	5.9	9.2	8.4	8.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	13.0	15.1	14.0	10.7	10.6	10.6	9.8	10.1	10.0	11.1	11.8	11.5	10.8	11.9	11.4	11.4	11.8	11.6
1 ครั้ง/วัน	15.9	14.0	14.9	15.7	17.7	16.7	16.2	20.4	18.4	16.0	17.5	16.7	17.4	17.8	17.6	14.7	17.3	16.0
>1 ครั้ง/วัน	53.9	53.7	53.8	60.1	56.3	58.2	57.8	55.5	56.6	57.3	55.2	56.2	56.9	54.5	55.7	57.7	55.9	56.8
12. ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ																		
จำนวนตัวอย่าง	857	1,039	1,896	752	1,267	2,019	1,025	2,064	3,089	2,634	4,370	7,004	1,452	2,623	4,075	1,182	1,747	2,929
ไม่กินเลย	19.8	21.0	20.4	19.2	19.1	19.2	20.6	17.1	18.7	19.9	18.9	19.4	20.4	17.7	19.0	19.3	20.4	19.9
<1 ครั้ง/เดือน	23.6	24.1	23.8	22.7	21.7	22.2	23.1	18.9	20.8	23.1	21.4	22.2	20.3	18.7	19.5	26.2	24.6	25.4
1-3 ครั้ง/เดือน	19.9	17.6	18.8	19.1	17.0	18.0	15.7	15.5	15.6	18.2	16.6	17.4	16.9	16.0	16.4	19.6	17.4	18.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	12.8	15.9	14.3	13.5	13.0	13.3	11.8	11.7	11.8	12.7	13.4	13.1	13.2	13.5	13.4	12.1	13.2	12.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	9.1	10.1	9.6	9.5	8.7	9.1	7.6	9.5	8.6	8.7	9.4	9.1	9.6	10.6	10.1	7.8	8.1	7.9
1 ครั้ง/วัน	6.1	3.9	5.0	5.3	8.8	7.1	8.1	10.6	9.4	6.5	8.0	7.3	8.2	9.7	9.0	4.7	5.8	5.3
>1 ครั้ง/วัน	8.8	7.4	8.1	10.7	11.7	11.2	13.2	16.9	15.2	10.9	12.3	11.6	11.5	13.7	12.7	10.2	10.6	10.4

ตารางที่ 4.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวทการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	15-29 ปี			30-44 ปี			45-59 ปี			15-59 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
13. ข้าวเหนียว																		
จำนวนตัวอย่าง	1,670	1,951	3,621	1,545	2,347	3,892	1,927	3,461	5,388	5,142	7,759	12,901	2,702	4,313	7,015	2,440	3,446	5,886
ไม่กินเลย	1.3	1.0	1.2	0.6	1.7	1.1	1.6	2.0	1.8	1.2	1.6	1.4	1.7	2.1	1.9	0.6	1.1	0.9
<1 ครั้ง/เดือน	12.0	15.0	13.5	13.3	17.5	15.4	15.8	15.5	15.7	13.7	16.0	14.9	15.6	18.1	16.9	12.0	14.1	13.1
1-3 ครั้ง/เดือน	23.3	28.1	25.7	27.8	28.1	27.9	27.7	26.8	27.2	26.3	27.6	27.0	28.1	29.8	29.0	24.7	25.6	25.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	26.8	23.2	25.0	26.7	25.2	25.9	21.8	23.4	22.6	25.1	23.9	24.5	26.4	26.8	26.6	23.9	21.2	22.6
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	12.6	10.8	11.7	11.8	10.6	11.2	8.8	8.2	8.5	11.0	9.8	10.4	11.7	8.8	10.2	10.5	10.7	10.6
1 ครั้ง/วัน	9.7	7.6	8.6	6.7	6.3	6.5	7.1	8.8	8.0	7.8	7.6	7.7	6.6	6.5	6.5	8.9	8.6	8.8
>1 ครั้ง/วัน	14.3	14.3	14.3	13.3	10.5	11.9	17.1	15.4	16.2	14.9	13.5	14.2	10.0	7.9	8.9	19.4	18.6	19.0
14. ถั่วลิสงต่าง ๆ รวมเส้นถั่วลิสงดิบ ถั่วลิสง นมถั่วลิสง																		
จำนวนตัวอย่าง	1,736	2,060	3,796	1,610	2,520	4,130	2,007	3,643	5,650	5,353	8,223	13,576	2,793	4,560	7,353	2,560	3,663	6,223
ไม่กินเลย	0.5	0.2	0.3	0.3	0.5	0.4	0.5	0.8	0.7	0.4	0.5	0.5	0.4	0.6	0.5	0.5	0.4	0.5
<1 ครั้ง/เดือน	7.7	6.8	7.2	9.9	10.0	10.0	12.6	13.9	13.3	10.1	10.4	10.2	10.6	10.8	10.7	9.6	10.0	9.8
1-3 ครั้ง/เดือน	25.7	20.8	23.2	26.8	25.7	26.2	33.8	35.3	34.6	28.8	27.5	28.2	28.7	27.7	28.2	28.9	27.4	28.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	40.2	38.8	39.5	41.7	43.0	42.4	38.8	36.8	37.7	40.2	39.5	39.8	38.9	39.1	39.0	41.4	39.8	40.6
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	18.1	22.9	20.5	16.4	15.8	16.1	11.0	10.8	10.9	15.1	16.3	15.7	15.7	16.0	15.9	14.6	16.5	15.6
1 ครั้ง/วัน	5.4	6.6	6.0	3.3	3.1	3.2	2.0	2.1	2.1	3.5	3.9	3.7	3.5	4.0	3.7	3.6	3.7	3.7
>1 ครั้ง/วัน	2.6	4.0	3.3	1.6	1.9	1.7	1.2	0.4	0.8	1.8	2.0	1.9	2.3	1.8	2.1	1.3	2.2	1.8

ตารางที่ 4.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และพฤติกรรมการบริโภค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	15-29 ปี			30-44 ปี			45-59 ปี			15-59 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
15. ประเภทที่สำคัญ																		
จำนวนตัวอย่าง	1,682	1,944	3,626	1,504	2,254	3,758	1,782	2,990	4,772	4,968	7,188	12,156	2,551	3,929	6,480	2,417	3,259	5,676
ไม่กินเลย	1.5	0.9	1.2	2.4	2.2	2.3	4.6	5.2	4.9	2.8	2.8	2.8	3.8	3.9	3.9	1.9	1.8	1.8
<1 ครั้ง/เดือน	19.0	19.8	19.4	21.8	29.3	25.5	30.1	36.2	33.2	23.6	28.4	26.0	23.8	30.0	26.9	23.4	27.0	25.1
1-3 ครั้ง/เดือน	30.5	30.5	30.5	34.2	33.0	33.6	31.0	32.7	31.8	31.9	32.1	32.0	32.3	31.5	31.9	31.5	32.6	32.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	32.7	31.3	32.0	29.7	27.6	28.7	26.5	20.7	23.6	29.7	26.5	28.1	27.6	25.3	26.5	31.5	27.6	29.6
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	11.8	11.6	11.7	8.3	5.5	6.9	6.7	4.3	5.5	9.0	7.1	8.1	9.3	6.5	7.9	8.7	7.7	8.2
1 ครั้ง/วัน	2.5	3.5	3.0	2.9	1.5	2.2	0.7	0.7	0.7	2.0	1.9	2.0	2.1	2.0	2.0	2.0	1.8	1.9
>1 ครั้ง/วัน	2.1	2.4	2.2	0.7	0.9	0.8	0.5	0.1	0.3	1.1	1.2	1.1	1.2	0.8	1.0	1.0	1.5	1.3
16. ไขมันที่สำคัญ ชูทั้งสำคัญ																		
จำนวนตัวอย่าง	1,158	1,373	2,531	935	1,377	2,312	1,080	1,917	2,997	3,173	4,667	7,840	1,707	2,581	4,288	1,466	2,086	3,552
ไม่กินเลย	10.5	10.1	10.3	12.6	16.9	14.7	18.9	20.7	19.8	13.7	15.6	14.7	14.9	18.0	16.5	12.5	13.3	12.9
<1 ครั้ง/เดือน	32.0	32.9	32.4	33.2	34.7	34.0	31.2	36.2	33.8	32.1	34.6	33.3	32.8	34.8	33.8	31.5	34.3	32.9
1-3 ครั้ง/เดือน	30.1	26.9	28.5	25.8	27.8	26.8	27.7	25.9	26.8	28.0	26.9	27.4	26.8	24.1	25.5	29.2	29.5	29.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	19.9	20.2	20.0	18.9	14.5	16.7	17.3	13.0	15.1	18.8	16.1	17.4	17.5	15.9	16.7	20.0	16.3	18.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	6.1	7.1	6.6	6.9	4.9	5.9	3.8	3.4	3.6	5.7	5.2	5.5	5.5	5.1	5.3	5.8	5.4	5.6
1 ครั้ง/วัน	1.1	1.9	1.5	1.9	1.0	1.5	0.8	0.5	0.6	1.3	1.2	1.2	1.7	1.6	1.6	0.9	0.7	0.8
>1 ครั้ง/วัน	0.4	1.0	0.7	0.7	0.2	0.5	0.5	0.2	0.4	0.5	0.5	0.5	0.9	0.5	0.7	0.1	0.5	0.3

ตารางที่ 4.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวทการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	15-29 ปี			30-44 ปี			45-59 ปี			15-59 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
17. นมบั้งขาว																		
จำนวนตัวอย่าง	1,428	1,685	3,113	1,265	2,027	3,292	1,526	2,866	4,392	4,129	6,578	10,797	2,251	3,676	5,927	1,968	2,902	4,870
ไม่กินเลย	3.1	2.8	3.0	3.4	3.9	3.7	5.4	4.8	5.1	4.0	3.9	3.9	4.7	4.4	4.5	3.3	3.4	3.3
<1 ครั้ง/เดือน	27.2	27.7	27.5	25.2	28.3	26.7	25.9	28.3	27.1	26.1	28.1	27.1	26.0	27.7	26.8	26.2	28.5	27.4
1-3 ครั้ง/เดือน	30.4	33.5	31.9	32.0	33.5	32.7	29.4	32.7	31.2	30.6	33.2	31.9	28.9	31.8	30.4	32.3	34.6	33.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	24.4	24.7	24.5	25.2	23.4	24.3	25.9	23.5	24.6	25.2	23.8	24.5	25.3	25.2	25.3	25.0	22.5	23.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	10.4	7.5	8.9	8.8	6.0	7.4	8.3	6.8	7.5	9.2	6.8	8.0	9.6	7.1	8.3	8.8	6.5	7.6
1 ครั้ง/วัน	3.2	2.8	3.0	3.2	3.3	3.2	4.6	3.3	3.9	3.6	3.1	3.4	4.1	2.9	3.5	3.2	3.4	3.3
>1 ครั้ง/วัน	1.4	1.0	1.2	2.2	1.7	2.0	0.6	0.6	0.6	1.4	1.1	1.2	1.6	1.0	1.3	1.2	1.2	1.2
18. นมบั้งโหลสี (นมบั้งรัญพืช)																		
จำนวนตัวอย่าง	1,220	1,455	2,675	1,060	1,752	2,812	1,287	2,512	3,799	3,567	5,719	9,286	1,954	3,265	5,219	1,613	2,454	4,067
ไม่กินเลย	7.8	8.0	7.9	8.5	6.8	7.6	10.5	9.6	10.0	8.9	8.1	8.5	9.6	8.2	8.9	8.2	8.1	8.1
<1 ครั้ง/เดือน	29.7	31.3	30.5	27.4	32.5	30.0	29.2	31.2	30.3	28.8	31.7	30.3	29.2	31.1	30.2	28.4	32.3	30.4
1-3 ครั้ง/เดือน	30.9	31.3	31.1	30.4	31.9	31.2	28.1	30.8	29.6	29.8	31.3	30.6	27.2	30.7	29.0	32.4	32.0	32.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	21.2	20.2	20.7	21.9	19.7	20.8	21.1	20.1	20.6	21.4	20.0	20.7	22.8	20.9	21.8	20.0	19.1	19.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	7.9	6.5	7.2	6.7	5.1	5.9	7.1	4.9	5.9	7.2	5.5	6.3	6.8	6.1	6.4	7.7	4.8	6.2
1 ครั้ง/วัน	2.0	1.9	2.0	4.1	2.7	3.4	3.2	2.9	3.0	3.1	2.5	2.8	3.2	2.3	2.7	3.1	2.8	2.9
>1 ครั้ง/วัน	0.6	0.8	0.7	1.0	1.2	1.1	0.8	0.6	0.7	0.8	0.9	0.8	1.3	0.7	1.0	0.3	1.0	0.7

ตารางที่ 4.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเหตุการณ์ประกอบ ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	15-29 ปี			30-44 ปี			45-59 ปี			15-59 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
19. มักจะโรนีส พาสตา																		
จำนวนตัวอย่าง	899	1,124	2,023	643	1,107	1,750	720	1,389	2,109	2,262	3,620	5,882	1,309	2,142	3,451	953	1,478	2,431
ไม่กินเลย	17.1	14.4	15.8	22.8	20.4	21.5	35.5	32.9	34.1	24.1	21.8	22.9	22.6	20.2	21.3	26.0	23.7	24.8
<1 ครั้ง/เดือน	45.6	44.7	45.1	42.1	43.0	42.6	35.6	40.4	38.2	41.7	42.9	42.3	41.3	41.1	41.2	42.1	45.1	43.7
1-3 ครั้ง/เดือน	23.1	25.2	24.2	22.5	23.6	23.1	17.8	17.5	17.6	21.4	22.5	22.0	21.0	23.8	22.5	21.9	20.8	21.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	10.2	11.3	10.8	8.7	9.0	8.9	7.7	5.8	6.7	9.0	9.0	9.0	10.1	10.3	10.2	7.6	7.3	7.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.4	3.3	3.4	1.5	2.8	2.2	2.2	2.8	2.6	2.5	3.0	2.7	2.8	3.5	3.2	2.0	2.4	2.2
1 ครั้ง/วัน	0.4	0.6	0.5	1.3	0.8	1.1	0.3	0.2	0.3	0.7	0.5	0.6	1.0	0.7	0.8	0.3	0.4	0.3
>1 ครั้ง/วัน	0.3	0.4	0.4	1.1	0.4	0.7	0.9	0.4	0.6	0.7	0.4	0.6	1.2	0.5	0.8	0.1	0.3	0.2

20. ข้าวโพด เผือก มัน ลูกเดือย ข้าวฟ่าง ข้าวเหนียว ทุก กลอย มันแกว

จำนวนตัวอย่าง	1,276	1,616	2,892	1,243	2,066	3,309	1,646	3,184	4,830	4,165	6,866	11,031	2,192	3,849	6,041	1,973	3,017	4,990			
ไม่กินเลย	5.8	5.7	5.7	5.2	5.6	5.4	5.5	3.7	4.5	5.5	4.9	5.2	7.3	5.9	6.6	3.8	4.0	3.9			
<1 ครั้ง/เดือน	37.3	33.1	35.2	30.2	31.0	30.6	29.4	27.7	28.5	32.2	30.4	31.2	32.5	30.0	31.2	31.9	30.8	31.3			
1-3 ครั้ง/เดือน	34.8	34.1	34.4	36.1	32.6	34.3	35.7	36.0	35.9	35.6	34.3	34.9	32.7	32.5	32.6	38.2	36.1	37.1			
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	15.3	20.8	18.1	21.6	21.7	21.6	23.1	23.8	23.5	20.1	22.2	21.2	20.1	23.1	21.6	20.2	21.4	20.9			
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.8	4.6	4.7	4.0	7.1	5.6	4.5	6.5	5.6	4.4	6.1	5.3	4.8	6.4	5.6	4.1	5.8	5.0			
1 ครั้ง/วัน	1.4	1.1	1.3	1.9	1.5	1.7	1.3	2.0	1.7	1.5	1.6	1.6	1.5	1.8	1.7	1.5	1.3	1.4			
>1 ครั้ง/วัน	0.6	0.6	0.6	0.9	0.7	0.8	0.6	0.3	0.4	0.7	0.5	0.6	1.2	0.3	0.7	0.3	0.6	0.4			

ตารางที่ 4.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และพฤติกรรมการบริโภค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	15-29 ปี			30-44 ปี			45-59 ปี			15-59 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
21. ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ (ไม่รวมเครื่องดื่ม) เช่น ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ถั่วแดง ถั่วแระ ถั่วหัวหลอดขาว ฟองเต้าหู้ โปรตีนเกษตร																		
จำนวนตัวอย่าง	1,280	1,501	2,781	1,275	1,990	3,265	1,682	3,150	4,832	4,237	6,641	10,878	2,251	3,739	5,990	1,986	2,902	4,888
ไม่กินเลย	6.6	7.9	7.3	4.1	4.9	4.5	3.9	2.7	3.3	4.8	4.9	4.9	5.2	5.8	5.5	4.4	4.1	4.3
<1 ครั้ง/เดือน	35.1	36.0	35.5	25.7	31.3	28.5	27.1	26.8	26.9	29.1	31.0	30.0	27.8	29.6	28.7	30.3	32.3	31.3
1-3 ครั้ง/เดือน	32.6	34.2	33.4	34.9	32.2	33.5	34.4	34.7	34.6	34.0	33.7	33.9	32.8	32.1	32.5	35.2	35.3	35.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	18.6	15.6	17.1	24.2	20.9	22.6	25.5	25.7	25.6	22.9	21.2	22.0	23.8	22.5	23.2	22.1	19.8	21.0
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.4	5.0	5.2	6.5	8.2	7.4	6.3	7.6	7.0	6.1	7.0	6.6	6.8	7.5	7.2	5.5	6.6	6.0
1 ครั้ง/วัน	1.2	0.9	1.1	3.0	2.3	2.6	1.8	2.0	1.9	2.0	1.8	1.9	2.2	1.9	2.0	1.9	1.7	1.8
>1 ครั้ง/วัน	0.3	0.4	0.4	1.5	0.3	0.9	1.0	0.5	0.7	1.0	0.4	0.7	1.4	0.6	1.0	0.5	0.3	0.4
22. นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้																		
จำนวนตัวอย่าง	1,450	1,669	3,119	1,330	1,074	3,404	1,724	3,176	4,900	4,504	6,919	11,423	2,372	3,908	6,280	2,132	3,011	5,143
ไม่กินเลย	4.0	3.7	3.9	3.9	5.0	4.5	5.7	3.1	4.3	4.6	3.9	4.2	4.9	4.4	4.7	4.2	3.5	3.8
<1 ครั้ง/เดือน	25.2	28.7	26.9	23.4	25.2	24.3	23.7	22.2	22.9	24.1	25.1	24.6	24.2	25.7	25.0	24.0	24.6	24.3
1-3 ครั้ง/เดือน	33.2	31.9	32.5	32.4	30.4	31.4	32.3	31.8	32.0	32.6	31.3	32.0	31.8	30.1	31.0	33.4	32.5	32.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	26.5	23.1	24.9	25.6	25.0	25.3	23.9	27.8	25.9	25.3	25.5	25.4	25.2	26.0	25.6	25.4	24.9	25.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	7.7	8.6	8.1	7.2	9.5	8.3	8.7	9.4	9.1	7.9	9.2	8.5	8.2	8.9	8.6	7.6	9.4	8.5
1 ครั้ง/วัน	2.9	3.0	2.9	5.8	3.9	4.8	4.8	4.9	4.8	4.5	4.0	4.2	4.4	3.7	4.0	4.5	4.3	4.4
>1 ครั้ง/วัน	0.5	1.1	0.8	1.7	1.1	1.4	1.0	0.9	0.9	1.1	1.0	1.0	1.2	1.2	1.2	0.9	0.8	0.9

ตารางที่ 4.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และพฤติกรรมการบริโภค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	15-29 ปี			30-44 ปี			45-59 ปี			15-59 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
23. นมสด/โยเกิร์ตชนิดถ้วยไม่ปรุงแต่งรส																		
จำนวนตัวอย่าง	1,479	1,740	3,219	1,211	1,932	3,143	1,313	2,523	3,836	4,003	6,195	10,198	2,109	3,398	5,507	1,894	2,797	4,691
ไม่กินเลย	3.4	3.3	3.3	4.9	6.6	5.7	8.7	8.0	8.3	5.4	5.9	5.7	6.7	6.8	6.7	4.3	5.0	4.7
<1 ครั้ง/เดือน	18.2	19.9	19.0	25.6	24.5	25.1	29.9	22.6	26.0	24.1	22.3	23.2	25.0	22.6	23.8	23.1	22.0	22.5
1-3 ครั้ง/เดือน	28.0	27.6	27.8	27.9	25.7	26.8	27.9	30.0	29.0	28.0	27.7	27.8	26.0	25.3	25.7	29.8	30.0	29.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	31.6	31.7	31.7	26.5	27.9	27.2	22.9	24.7	23.9	27.4	28.2	27.8	25.2	29.4	27.3	29.4	27.1	28.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	11.8	10.3	11.1	8.7	9.8	9.3	7.4	8.6	8.0	9.5	9.6	9.5	10.3	10.3	10.3	8.8	8.9	8.8
1 ครั้ง/วัน	5.2	5.0	5.1	4.8	3.8	4.3	2.7	5.2	4.1	4.4	4.7	4.5	5.3	4.2	4.7	3.5	5.1	4.3
>1 ครั้ง/วัน	1.8	2.3	2.0	1.6	1.8	1.7	0.5	0.9	0.7	1.4	1.7	1.5	1.6	1.4	1.5	1.1	1.9	1.5
24. นมหวาน/นมปรุงแต่งรส/โยเกิร์ตชนิดถ้วยปรุงแต่งรส																		
จำนวนตัวอย่าง	1,441	1,694	3,135	1,163	1,764	2,927	1,308	2,288	3,596	3,912	5,746	9,658	2,057	3,080	5,137	1,855	2,666	4,521
ไม่กินเลย	3.5	3.8	3.6	6.1	10.2	8.1	10.4	11.1	10.8	6.4	8.1	7.2	8.2	10.0	9.1	4.7	6.4	5.6
<1 ครั้ง/เดือน	19.5	21.3	20.4	25.1	27.7	26.4	26.8	26.8	26.8	23.5	25.1	24.3	25.0	26.9	25.9	22.1	23.5	22.8
1-3 ครั้ง/เดือน	28.8	28.8	28.8	24.9	25.8	25.3	32.2	29.5	30.8	28.5	28.0	28.3	26.3	25.5	25.9	30.5	30.3	30.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	29.4	30.4	29.9	28.8	24.2	26.5	21.1	22.6	21.9	26.8	26.0	26.4	25.1	24.9	25.0	28.4	26.9	27.6
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	14.0	10.1	12.1	9.2	8.2	8.7	6.8	6.5	6.7	10.3	8.3	9.3	10.5	8.7	9.6	10.1	8.0	9.1
1 ครั้ง/วัน	3.9	3.9	3.9	3.9	3.0	3.5	2.2	3.0	2.6	3.4	3.3	3.4	3.7	2.8	3.2	3.1	3.8	3.5
>1 ครั้ง/วัน	1.0	1.9	1.4	1.9	1.0	1.5	0.5	0.5	0.5	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.1	1.2	1.1

ตารางที่ 4.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวทการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	15-29 ปี			30-44 ปี			45-59 ปี			15-59 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
25. นมเปรี้ยว/โยเกิร์ตชนิดดื่ม																		
จำนวนตัวอย่าง	1,512	1,798	3,310	1,275	2,063	3,338	1,411	2,680	4,091	4,198	6,541	10,739	2,196	3,538	5,734	2,002	3,003	5,005
ไม่กินเลย	3.3	1.9	2.6	4.5	5.0	4.7	8.0	6.2	7.0	5.1	4.3	4.7	6.6	5.7	6.1	3.7	3.1	3.4
<1 ครั้ง/เดือน	19.8	18.6	19.2	23.8	23.1	23.5	26.2	21.7	23.8	23.1	21.1	22.1	24.3	21.8	23.1	21.9	20.5	21.2
1-3 ครั้ง/เดือน	28.5	27.2	27.8	25.7	27.5	26.6	30.2	29.0	29.6	28.1	27.9	28.0	26.3	26.5	26.4	29.6	29.1	29.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	31.1	32.2	31.6	30.1	29.0	29.5	24.1	29.5	27.0	28.7	30.2	29.5	26.5	29.4	28.0	30.6	31.0	30.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	13.5	12.6	13.0	10.3	9.9	10.1	7.0	8.1	7.6	10.5	10.2	10.3	10.8	10.2	10.5	10.2	10.3	10.2
1 ครั้ง/วัน	3.1	5.5	4.3	3.7	4.1	3.9	4.3	4.6	4.4	3.7	4.7	4.2	4.2	5.0	4.6	3.2	4.5	3.9
>1 ครั้ง/วัน	0.8	2.2	1.5	1.9	1.5	1.7	0.3	0.9	0.6	1.0	1.5	1.3	1.3	1.4	1.4	0.8	1.6	1.2
26. นมพร่องมันเนย																		
จำนวนตัวอย่าง	1,047	1,240	2,287	882	1,413	2,295	971	1,804	2,775	2,900	4,457	7,357	1,601	2,483	4,084	1,299	1,974	3,273
ไม่กินเลย	13.8	12.8	13.3	14.9	14.5	14.5	19.8	16.9	18.3	16.0	14.6	15.3	16.4	15.9	16.1	15.5	13.3	14.4
<1 ครั้ง/เดือน	27.3	28.3	27.8	27.6	28.1	28.1	30.1	25.9	27.9	28.2	27.6	27.9	28.4	27.9	28.1	28.1	27.4	27.7
1-3 ครั้ง/เดือน	25.6	21.3	23.5	23.2	24.4	24.4	27.1	28.5	27.8	25.2	25.0	25.1	23.4	23.3	23.4	27.1	26.7	26.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	22.8	25.6	24.1	22.9	22.3	22.3	16.5	18.0	17.3	20.9	21.9	21.4	21.1	22.4	21.8	20.8	21.3	21.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	7.9	7.3	7.6	7.3	7.2	7.2	4.7	6.4	5.6	6.8	6.9	6.8	6.6	7.0	6.8	7.0	6.8	6.9
1 ครั้ง/วัน	2.0	2.6	2.3	2.3	2.1	2.1	1.6	3.8	2.8	2.0	2.8	2.4	2.8	2.6	2.7	1.2	3.0	2.1
>1 ครั้ง/วัน	0.7	2.1	1.4	1.8	1.4	1.4	0.2	0.5	0.4	0.9	1.2	1.1	1.4	1.0	1.2	0.4	1.5	1.0

ตารางที่ 4.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	15-29 ปี			30-44 ปี			45-59 ปี			15-59 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
27. ผลไม้ดองและผักดอง เช่น พริกาดอง หน่อไม้ดอง กระเทียมดอง																		
จำนวนตัวอย่าง	1,014	1,255	2,269	1,014	1,486	2,500	1,163	1,838	3,001	3,191	4,579	7,770	1,619	2,483	4,102	1,572	2,096	3,668
ไม่กินเลย	8.9	10.7	9.8	9.4	11.1	10.2	11.4	12.5	12.0	9.9	11.4	10.7	14.0	14.7	14.3	6.3	8.5	7.4
<1 ครั้ง/เดือน	39.7	36.4	38.1	36.9	42.8	39.8	38.9	46.2	42.5	38.5	41.8	40.1	37.8	42.0	39.9	39.1	41.6	40.3
1-3 ครั้ง/เดือน	31.1	29.0	30.1	31.4	28.1	29.8	31.7	27.4	29.6	31.4	28.2	29.8	29.4	25.9	27.6	33.2	30.3	31.8
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	13.1	17.2	15.2	17.3	12.6	14.9	13.9	11.2	12.6	14.8	13.7	14.2	12.7	12.2	12.5	16.6	15.1	15.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.2	5.0	5.1	2.8	4.4	3.6	2.8	1.5	2.2	3.6	3.7	3.6	3.9	4.1	4.0	3.3	3.3	3.3
1 ครั้ง/วัน	1.6	1.3	1.4	0.9	0.7	0.8	1.1	0.8	1.0	1.2	1.0	1.1	1.3	0.8	1.0	1.1	1.1	1.1
>1 ครั้ง/วัน	0.4	0.3	0.4	1.4	0.3	0.8	0.2	0.3	0.2	0.7	0.3	0.5	0.9	0.5	0.7	0.5	0.2	0.3
28. ผลไม้แห้ง เช่น ลูกเกด ลูกพรุน ลูกท้อ พุทรา มะม่วง																		
จำนวนตัวอย่าง	933	1,128	2,061	837	1,277	2,114	938	1,647	2,585	2,708	4,052	6,760	1,428	2,257	3,685	1,280	1,795	3,075
ไม่กินเลย	11.6	13.0	12.3	12.8	14.8	13.8	16.8	17.5	17.2	13.6	15.0	14.3	18.2	17.7	17.9	9.3	12.3	10.8
<1 ครั้ง/เดือน	42.5	44.3	43.4	41.7	45.2	43.4	43.2	46.8	45.1	42.5	45.4	43.9	39.7	44.6	42.2	45.1	46.2	45.6
1-3 ครั้ง/เดือน	27.4	24.8	26.1	28.7	26.7	27.7	26.0	21.3	23.6	27.4	24.4	25.9	26.9	23.6	25.2	27.9	25.1	26.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	11.2	11.1	11.1	9.9	8.5	9.2	8.1	8.6	8.4	9.8	9.4	9.6	9.1	9.3	9.2	10.5	9.5	10.0
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.3	5.1	5.2	4.1	3.3	3.7	4.3	4.6	4.5	4.6	4.3	4.4	4.0	3.5	3.7	5.1	5.2	5.2
1 ครั้ง/วัน	1.3	1.2	1.2	1.1	0.9	1.0	1.3	0.9	1.1	1.2	1.0	1.1	0.6	1.0	0.8	1.8	1.0	1.4
>1 ครั้ง/วัน	0.6	0.7	0.7	1.7	0.7	1.2	0.2	0.3	0.3	0.9	0.6	0.7	1.5	0.4	0.9	0.3	0.7	0.5

ตารางที่ 4.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวทการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	15-29 ปี			30-44 ปี			45-59 ปี			15-59 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
29. ผลไม้กระป๋อง																		
จำนวนตัวอย่าง	819	965	1,784	718	1,032	1,750	812	1,306	2,118	2,349	3,303	5,652	1,252	1,841	3,093	1,097	1,462	2,559
ไม่กินเลย	17.6	19.8	18.7	17.8	23.4	20.5	23.1	26.2	24.6	19.3	23.1	21.1	24.2	26.3	25.2	14.5	19.8	17.0
<1 ครั้ง/เดือน	48.4	46.8	47.6	45.0	50.8	47.8	46.0	50.0	47.9	46.5	49.1	47.8	44.5	46.3	45.4	48.4	52.0	50.1
1-3 ครั้ง/เดือน	23.5	22.1	22.8	26.0	17.1	21.7	20.6	16.8	18.8	23.5	18.7	21.2	20.6	18.3	19.5	26.3	19.1	22.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	6.9	8.0	7.4	7.1	5.6	6.3	8.3	4.6	6.5	7.4	6.1	6.8	6.5	5.6	6.1	8.2	6.6	7.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.9	2.2	2.6	1.9	2.0	2.0	0.8	1.6	1.2	1.9	2.0	1.9	2.4	2.3	2.4	1.4	1.6	1.5
1 ครั้ง/วัน	0.4	0.8	0.6	1.0	0.8	0.9	1.0	0.5	0.8	0.8	0.7	0.8	0.7	0.8	0.7	0.9	0.7	0.8
>1 ครั้ง/วัน	0.3	0.4	0.4	1.3	0.4	0.9	0.3	0.2	0.2	0.7	0.3	0.5	1.0	0.4	0.7	0.3	0.3	0.3
30. น้ำอัดลม/น้ำหวาน																		
จำนวนตัวอย่าง	1,656	1,899	3,555	1,444	2,042	3,486	1,492	2,324	3,816	4,592	6,265	10,857	2,369	3,412	5,781	2,223	2,853	5,076
ไม่กินเลย	1.4	1.5	1.5	2.8	4.0	3.4	8.4	7.9	8.2	4.0	4.2	4.1	5.4	5.2	5.3	2.7	3.3	3.0
<1 ครั้ง/เดือน	9.7	12.4	11.1	13.4	19.8	16.5	21.2	26.7	23.8	14.4	19.1	16.7	14.9	20.3	17.6	13.9	18.0	15.9
1-3 ครั้ง/เดือน	20.3	22.5	21.4	22.4	26.0	24.1	29.9	29.5	29.7	23.9	25.7	24.8	25.1	24.2	24.6	22.8	27.2	24.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	31.3	30.5	30.9	28.8	24.1	26.5	27.1	23.6	25.4	29.2	26.3	27.8	26.2	25.7	25.9	31.9	26.9	29.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	20.2	18.2	19.2	19.9	13.4	16.7	7.7	7.6	7.7	16.3	13.5	15.0	16.1	13.5	14.8	16.6	13.5	15.1
1 ครั้ง/วัน	11.0	8.6	9.8	8.4	8.1	8.2	4.4	3.9	4.2	8.2	7.0	7.6	7.2	6.9	7.1	9.0	7.1	8.1
>1 ครั้ง/วัน	6.1	6.2	6.2	4.3	4.7	4.5	1.4	0.8	1.1	4.1	4.1	4.1	5.1	4.3	4.7	3.2	4.0	3.6

ตารางที่ 4.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	15-29 ปี			30-44 ปี			45-59 ปี			15-59 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม

31. น้ำดื่ม/น้ำผัก

จำนวนตัวอย่าง	1,255	1,574	2,829	1,054	1,702	2,756	1,243	2,302	3,545	3,552	5,578	9,130	1,920	3,089	5,009	1,632	2,489	4,121
ไม่กินเลย	6.1	4.6	5.3	8.2	7.5	7.8	12.4	10.7	11.5	8.7	7.5	8.1	10.1	7.9	9.0	7.3	7.0	7.2
<1 ครั้ง/เดือน	23.8	23.6	23.7	28.6	28.5	28.5	33.5	31.1	32.3	28.3	27.6	28.0	27.8	27.6	27.7	28.9	27.6	28.2
1-3 ครั้ง/เดือน	31.0	28.9	29.9	30.8	30.8	30.8	30.5	33.1	31.9	30.8	30.9	30.8	30.2	31.4	30.9	31.3	30.3	30.8
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	25.9	28.7	27.3	21.7	23.3	22.5	17.4	18.8	18.1	21.9	23.8	22.9	21.8	23.0	22.4	22.1	24.6	23.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	9.2	9.3	9.2	6.9	5.9	6.4	4.5	3.9	4.2	7.0	6.5	6.7	6.6	6.1	6.3	7.4	6.9	7.1
1 ครั้ง/วัน	2.4	3.5	3.0	2.6	3.0	2.8	1.3	1.9	1.6	2.1	2.8	2.5	2.3	2.9	2.6	2.0	2.6	2.3
>1 ครั้ง/วัน	1.7	1.4	1.5	1.4	1.2	1.3	0.4	0.5	0.4	1.2	1.1	1.1	1.2	1.1	1.2	1.1	1.0	1.1

32. เครื่องดื่มชูกำลัง

จำนวนตัวอย่าง	1,098	609	1,707	1,146	742	1,888	1,347	937	2,284	3,591	2,288	5,879	1,806	1,276	3,082	1,785	1,012	2,797
ไม่กินเลย	9.1	44.1	19.6	7.7	37.6	17.7	9.8	36.9	18.6	8.9	39.2	18.6	12.8	46.7	24.4	5.5	31.5	13.3
<1 ครั้ง/เดือน	22.9	25.8	23.8	17.3	26.4	20.3	18.6	24.6	20.6	19.5	25.6	21.5	20.5	24.0	21.7	18.7	27.2	21.3
1-3 ครั้ง/เดือน	22.9	14.7	20.4	20.3	15.8	18.8	24.2	18.8	22.4	22.4	16.5	20.6	22.6	13.4	19.4	22.4	19.8	21.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	21.3	8.7	17.5	23.0	10.1	18.7	22.8	12.1	19.3	22.4	10.4	18.6	19.4	8.1	15.5	25.0	12.8	21.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	11.9	3.8	9.5	14.9	5.6	11.8	11.3	4.1	9.0	12.7	4.5	10.1	10.9	4.5	8.7	14.3	4.6	11.4
1 ครั้ง/วัน	8.9	1.8	6.8	12.0	4.1	9.3	10.5	2.6	8.0	10.5	2.9	8.1	9.8	2.9	7.4	11.1	3.0	8.7
>1 ครั้ง/วัน	3.1	1.1	2.5	4.8	0.5	3.3	2.7	0.9	2.1	3.5	0.8	2.7	4.0	0.5	2.8	3.1	1.1	2.5

ตารางที่ 4.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวทการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	15-29 ปี			30-44 ปี			45-59 ปี			15-59 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
33. กาแฟสด																		
จำนวนตัวอย่าง	821	792	1,613	914	1,298	2,212	1,170	1,881	3,051	2,905	3,971	6,876	1,599	2,381	3,980	1,306	1,590	2,896
ไม่กินเลย	17.0	26.4	21.2	9.9	15.3	12.5	13.7	17.5	15.5	13.4	19.1	16.1	14.1	18.6	16.3	12.6	19.7	15.9
<1 ครั้ง/เดือน	21.0	18.5	19.9	12.8	11.3	12.1	11.7	14.0	12.8	14.9	14.3	14.6	15.0	12.9	14.0	14.7	15.9	15.3
1-3 ครั้ง/เดือน	18.6	16.2	17.5	12.0	13.7	12.8	13.3	11.8	12.6	14.5	13.7	14.1	13.2	13.6	13.4	15.8	13.8	14.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	14.6	16.1	15.3	16.9	14.6	15.8	14.3	14.5	14.4	15.3	15.0	15.2	13.7	14.9	14.3	17.0	15.1	16.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	10.9	9.6	10.3	13.6	12.5	13.1	11.9	10.6	11.3	12.2	11.0	11.6	12.1	11.2	11.7	12.3	10.8	11.6
1 ครั้ง/วัน	15.0	8.1	12.0	26.1	24.4	25.3	24.7	23.5	24.1	22.2	19.6	21.0	22.6	20.8	21.8	21.8	18.1	20.1
>1 ครั้ง/วัน	2.9	5.1	3.9	8.7	8.2	8.5	10.5	8.1	9.3	7.6	7.3	7.5	9.3	8.0	8.6	5.8	6.5	6.1
34. กาแฟสำเร็จรูป เช่น 3 in 1 กาแฟผง																		
จำนวนตัวอย่าง	837	722	1,559	949	1,223	2,172	1,362	2,035	3,397	3,148	3,980	7,128	1,639	2,254	3,893	1,509	1,726	3,235
ไม่กินเลย	21.0	32.7	25.8	13.2	20.6	16.6	10.3	12.0	11.1	14.2	19.8	16.7	19.0	24.6	21.6	9.9	15.2	12.2
<1 ครั้ง/เดือน	19.1	20.6	19.7	10.5	12.3	11.3	8.0	9.6	8.8	11.9	13.1	12.5	13.0	13.3	13.1	11.0	12.9	11.8
1-3 ครั้ง/เดือน	17.6	13.3	15.8	10.8	10.3	10.6	10.2	10.2	10.2	12.5	11.0	11.8	12.6	11.6	12.1	12.3	10.4	11.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	14.0	13.6	13.9	15.7	13.8	14.8	12.7	11.4	12.1	14.0	12.7	13.5	12.9	11.2	12.1	15.1	14.3	14.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	12.9	7.0	10.5	12.9	10.4	11.8	11.7	13.0	12.3	12.4	10.7	11.7	11.7	8.8	10.4	13.1	12.6	12.9
1 ครั้ง/วัน	13.1	9.9	11.8	27.0	26.9	27.0	37.1	35.7	36.5	27.1	26.6	26.9	23.0	25.0	23.9	30.9	28.2	29.7
>1 ครั้ง/วัน	2.3	3.0	2.6	9.9	5.6	8.0	9.9	8.1	9.1	7.8	6.1	7.0	7.8	5.7	6.8	7.8	6.4	7.2

ตารางที่ 4.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และพฤติกรรมการบริโภค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	15-29 ปี			30-44 ปี			45-59 ปี			15-59 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
35. ชาที่ดื่มบนชั้นหวาน/น้ำเชื่อม/น้ำตาล/ครีมเทียม																		
จำนวนตัวอย่าง	1,329	1,704	3,033	1,006	1,816	2,822	1,053	2,086	3,139	3,388	5,606	8,994	1,811	3,067	4,878	1,577	2,539	4,116
ไม่กินเลย	5.6	4.0	4.8	9.9	9.2	9.5	16.6	14.5	15.5	10.0	8.7	9.3	12.2	10.8	11.5	7.9	6.8	7.3
<1 ครั้ง/เดือน	16.6	12.5	14.4	20.7	19.4	20.0	24.6	26.9	25.8	20.1	18.9	19.5	19.4	19.3	19.4	20.8	18.4	19.6
1-3 ครั้ง/เดือน	28.5	23.1	25.7	30.8	26.6	28.6	30.9	29.8	30.3	29.9	26.2	27.9	28.7	24.3	26.4	31.1	28.0	29.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	32.9	36.5	34.8	26.0	26.4	26.2	19.6	19.9	19.8	27.0	28.4	27.7	24.8	26.9	25.9	29.1	29.9	29.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	11.0	15.5	13.4	6.8	10.9	9.0	4.5	4.7	4.6	7.9	10.9	9.5	8.4	10.6	9.6	7.3	11.2	9.4
1 ครั้ง/วัน	3.5	5.6	4.6	3.2	5.9	4.7	2.0	3.1	2.6	3.0	5.0	4.1	3.9	5.9	4.9	2.2	4.2	3.2
>1 ครั้ง/วัน	2.0	2.8	2.4	2.6	1.6	2.1	1.8	1.1	1.4	2.2	1.9	2.0	2.6	2.3	2.4	1.7	1.5	1.6
36. ชาขงน้ำร้อน																		
จำนวนตัวอย่าง	761	877	1,638	652	1,052	1,704	851	1,507	2,358	2,264	3,436	5,700	1,244	1,946	3,190	1,020	1,490	2,510
ไม่กินเลย	23.5	22.3	22.9	19.9	25.7	22.8	23.4	27.4	25.4	22.3	25.1	23.7	24.7	26.9	25.8	19.7	23.2	21.4
<1 ครั้ง/เดือน	26.0	25.7	25.8	27.2	25.6	26.4	23.8	25.9	24.9	25.7	25.8	25.7	26.5	24.6	25.6	24.8	27.0	25.9
1-3 ครั้ง/เดือน	25.4	25.8	25.6	22.9	20.9	21.9	23.0	22.9	23.0	23.8	23.2	23.5	21.0	21.6	21.3	26.8	24.9	25.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	16.1	16.4	16.2	18.3	16.4	17.4	14.9	13.4	14.2	16.5	15.4	15.9	16.6	15.0	15.8	16.3	15.9	16.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.8	6.3	6.1	5.7	5.7	5.7	5.2	4.2	4.7	5.6	5.4	5.5	5.2	5.6	5.4	6.0	5.2	5.6
1 ครั้ง/วัน	2.3	2.2	2.3	3.3	3.5	3.4	6.3	4.5	5.4	4.0	3.4	3.7	3.5	4.0	3.7	4.4	2.8	3.6
>1 ครั้ง/วัน	0.9	1.4	1.1	2.8	2.2	2.5	3.4	1.6	2.5	2.3	1.7	2.0	2.6	2.3	2.4	2.1	1.1	1.6

ตารางที่ 4.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวทการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	15-29 ปี			30-44 ปี			45-59 ปี			15-59 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
37. เครื่องดื่มช็อกโกแลต/โกโก้																		
จำนวนตัวอย่าง	1,261	1,571	2,832	892	1,506	2,398	894	1,702	2,596	3,047	4,779	7,826	1,659	2,631	4,290	1,388	2,148	3,536
ไม่กินเลย	5.8	4.0	4.9	11.2	11.2	11.2	20.2	21.5	20.9	11.3	11.1	11.2	12.0	13.0	12.5	10.7	9.3	10.0
<1 ครั้ง/เดือน	21.5	18.5	19.9	28.2	26.4	27.3	32.3	32.1	32.2	26.6	24.8	25.6	27.2	25.5	26.3	25.9	24.0	24.9
1-3 ครั้ง/เดือน	29.2	29.3	29.2	32.7	27.8	30.2	26.7	26.0	26.3	29.7	27.9	28.8	27.5	26.9	27.2	32.0	28.9	30.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	29.6	32.1	30.9	19.6	21.5	20.6	14.7	14.9	14.8	22.4	24.0	23.2	22.0	22.7	22.4	22.8	25.3	24.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	9.0	10.9	10.0	4.7	8.1	6.4	3.8	2.6	3.2	6.2	7.8	7.0	6.9	7.5	7.2	5.5	8.0	6.8
1 ครั้ง/วัน	3.7	2.9	3.2	1.7	2.9	2.3	1.3	2.7	2.0	2.4	2.8	2.6	2.1	2.6	2.4	2.7	3.0	2.9
>1 ครั้ง/วัน	1.3	2.3	1.8	2.0	2.1	2.0	1.1	0.2	0.7	1.5	1.7	1.6	2.4	1.9	2.1	0.5	1.5	1.0
38. เครื่องดื่มธัญพืช เช่น น้าม ข้าวยาคู น้าลูกเดือย น้าม ข้าวโพด																		
จำนวนตัวอย่าง	797	953	1,750	668	1,131	1,799	820	1,644	2,464	2,285	3,728	6,013	1,263	2,153	3,416	1,022	1,575	2,597
ไม่กินเลย	18.6	15.5	17.0	17.7	18.2	17.9	24.8	18.7	21.4	20.2	17.5	18.8	22.8	18.6	20.6	17.4	16.3	16.8
<1 ครั้ง/เดือน	32.7	34.6	33.6	33.8	34.8	34.3	32.0	32.3	32.2	32.9	33.9	33.4	32.7	34.2	33.5	33.0	33.5	33.3
1-3 ครั้ง/เดือน	27.4	27.0	27.2	26.8	23.9	25.3	25.2	30.3	28.0	26.5	27.1	26.8	23.9	26.3	25.2	29.3	28.0	28.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	15.3	15.4	15.4	13.3	15.3	14.3	11.1	12.2	11.7	13.3	14.2	13.8	12.8	13.7	13.3	13.9	14.8	14.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.1	4.6	4.4	4.3	5.2	4.8	2.5	2.9	3.3	3.7	4.6	4.1	3.7	4.2	3.9	3.7	5.0	4.4
1 ครั้ง/วัน	1.5	1.6	1.5	2.0	1.5	1.7	1.6	2.0	1.8	1.7	1.7	1.7	2.0	1.9	2.0	1.3	1.5	1.4
>1 ครั้ง/วัน	0.5	1.4	0.9	2.2	1.1	1.6	2.7	0.6	1.6	1.8	1.0	1.4	2.0	1.1	1.6	1.5	0.9	1.2

ตารางที่ 4.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	15-29 ปี			30-44 ปี			45-59 ปี			15-59 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
39. เครื่องดื่มเสริมอาหาร, เครื่องดื่มสำหรับกีฬา, เครื่องดื่มความงาม เช่น คอลลาเจน, เครื่องดื่มสมุนไพรจีนและแร่ธาตุ																		
จำนวนตัวอย่าง	669	876	1,545	513	961	1,474	574	1,139	1,713	1,756	2,976	4,732	995	1,692	2,687	761	1,284	2,045
ไม่กินเลย	30.4	23.7	26.9	32.1	30.1	31.0	43.7	39.0	41.2	35.0	30.5	32.6	36.7	33.1	34.8	33.0	27.8	30.2
<1 ครั้ง/เดือน	28.6	24.7	26.6	27.9	29.4	28.8	25.0	23.0	24.0	27.3	25.9	26.5	28.9	25.2	27.0	25.5	26.6	26.1
1-3 ครั้ง/เดือน	21.0	19.1	20.0	22.0	16.0	18.7	16.7	16.6	16.6	20.0	17.2	18.5	17.6	16.6	17.0	22.8	18.0	20.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	11.1	18.7	15.0	8.8	12.8	11.0	6.8	9.4	8.2	9.1	13.9	11.6	8.9	11.8	10.4	9.2	16.0	12.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.4	7.4	6.4	5.3	4.0	4.6	4.4	5.2	4.8	5.0	5.5	5.3	3.9	6.0	5.0	6.4	5.1	5.7
1 ครั้ง/วัน	2.8	4.9	3.9	1.9	5.0	3.6	1.9	5.2	3.6	2.2	5.0	3.7	2.3	6.1	4.2	2.2	3.9	3.1
>1 ครั้ง/วัน	0.7	1.6	1.1	2.1	2.7	2.4	1.6	1.6	1.6	1.4	2.0	1.7	1.8	1.3	1.6	0.9	2.7	1.9
40. อาหารจานด่วนตะวันตก เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์																		
จำนวนตัวอย่าง	1,214	1,489	2,703	940	1,637	2,577	1,004	1,941	2,945	3,158	5,067	8,225	1,754	2,926	4,680	1,404	2,141	3,545
ไม่กินเลย	6.5	5.9	6.2	9.6	8.2	8.8	20.6	18.0	19.2	11.5	10.2	10.8	10.5	9.3	9.8	12.6	11.2	11.8
<1 ครั้ง/เดือน	41.9	43.0	42.4	43.6	46.6	45.2	45.1	48.7	47.0	43.4	45.9	44.7	43.6	46.2	45.0	43.1	45.4	44.3
1-3 ครั้ง/เดือน	33.4	32.4	32.9	31.0	29.4	30.1	25.1	25.3	25.2	30.3	29.3	29.8	31.0	29.0	30.0	29.4	29.6	29.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	14.4	14.3	14.3	11.4	11.6	11.5	6.7	6.7	6.7	11.2	11.2	11.2	10.5	11.4	11.0	12.1	10.9	11.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.1	3.5	3.3	2.5	3.2	2.9	1.3	1.0	1.1	2.4	2.7	2.6	2.6	3.0	2.8	2.2	2.4	2.3
1 ครั้ง/วัน	0.6	0.7	0.7	0.9	0.7	0.8	0.5	0.5	0.5	0.7	0.6	0.7	0.9	0.8	0.8	0.5	0.5	0.5
>1 ครั้ง/วัน	0.2	0.2	0.2	1.0	0.3	0.7	0.7	0.0	0.3	0.6	0.2	0.4	1.0	0.3	0.6	0.2	0.0	0.1

ตารางที่ 4.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวทการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	15-29 ปี			30-44 ปี			45-59 ปี			15-59 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
41. อาหารหวานที่มีกะทิ เช่น แกงเผ็ด ต้มยำ																		
จำนวนตัวอย่าง	1,595	1,930	3,525	1,527	2,353	3,880	1,925	3,404	5,329	5,047	7,687	12,734	2,642	4,260	6,902	2,405	3,427	5,832
ไม่กินเลย	2.5	1.9	2.2	1.4	1.4	1.4	2.2	2.4	2.3	2.0	1.9	2.0	2.4	1.9	2.2	1.6	1.9	1.7
<1 ครั้ง/เดือน	14.4	16.9	15.7	14.0	17.4	15.7	13.5	19.7	16.7	14.0	18.0	16.0	14.2	19.2	16.7	13.7	17.0	15.4
1-3 ครั้ง/เดือน	30.6	30.5	30.5	28.7	33.1	30.9	32.0	36.1	34.1	30.4	33.3	31.9	30.2	34.6	32.4	30.6	32.1	31.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	33.4	34.2	33.8	34.1	32.3	33.2	34.8	29.0	31.8	34.1	31.7	32.9	33.3	29.8	31.5	34.8	33.5	34.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	15.7	12.5	14.1	16.8	11.8	14.3	14.2	10.6	12.4	15.6	11.6	13.6	15.4	11.3	13.3	15.7	11.9	13.8
1 ครั้ง/วัน	2.6	2.6	2.6	3.1	3.1	3.1	2.0	1.2	1.6	2.5	2.3	2.4	3.1	2.2	2.6	2.1	2.3	2.2
>1 ครั้ง/วัน	1.0	1.4	1.2	1.9	0.9	1.4	1.4	1.1	1.2	1.4	1.2	1.3	1.4	0.9	1.1	1.5	1.4	1.5
42. น้้าพริก เช่น น้้าพริกปลาเค็ม น้้าพริกปลาป่น น้้าพริกปลาร้า น้้าพริกปูเค็ม น้้าพริกปลากุ น้้าพริกตกใต้																		
จำนวนตัวอย่าง	1,525	1,864	3,389	1,586	2,460	4,046	2,066	3,669	5,735	5,177	7,993	13,170	2,673	4,408	7,081	2,504	3,585	6,089
ไม่กินเลย	3.1	3.4	3.2	1.2	1.6	1.4	1.5	1.2	1.4	1.9	2.0	1.9	2.5	2.3	2.4	1.3	1.6	1.5
<1 ครั้ง/เดือน	14.0	14.1	14.1	9.1	9.2	9.1	6.8	6.3	6.5	9.7	9.5	9.6	11.9	11.0	11.5	7.8	8.2	8.0
1-3 ครั้ง/เดือน	22.6	22.2	22.4	20.2	17.7	19.0	14.7	16.4	15.6	18.9	18.6	18.7	19.4	21.0	20.2	18.5	16.3	17.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	34.1	32.9	33.5	33.5	34.1	33.8	32.2	30.0	31.0	33.2	32.2	32.7	33.0	32.6	32.8	33.3	31.9	32.6
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	18.2	18.9	18.6	20.4	24.8	22.6	27.8	29.0	28.4	22.4	24.6	23.5	20.5	21.6	21.0	24.2	27.4	25.8
1 ครั้ง/วัน	6.1	6.2	6.2	12.6	9.2	10.9	12.7	11.7	12.2	10.7	9.2	10.0	9.6	8.8	9.2	11.6	9.7	10.6
>1 ครั้ง/วัน	1.8	2.4	2.1	3.1	3.5	3.3	4.4	5.5	4.9	3.2	3.9	3.5	3.0	2.7	2.9	3.3	5.0	4.1

ตารางที่ 4.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเหตุการณ์ประกอบ ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	15-29 ปี			30-44 ปี			45-59 ปี			15-59 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
43. ซาเลป้า ขมจืด																		
จำนวนตัวอย่าง	1,471	1,752	3,223	1,289	2,023	3,312	1,583	2,930	4,513	4,343	6,705	11,048	2,296	3,760	6,056	2,047	2,945	4,992
ไม่กินเลย	3.9	3.4	3.7	4.7	4.6	4.7	7.8	5.8	6.8	5.4	4.6	5.0	5.7	4.7	5.2	5.2	4.6	4.9
<1 ครั้ง/เดือน	30.8	30.7	30.7	34.4	36.2	35.3	38.7	39.8	39.2	34.5	35.6	35.1	32.9	36.5	34.8	36.1	34.6	35.4
1-3 ครั้ง/เดือน	34.0	35.5	34.7	33.5	34.7	34.1	34.5	34.9	34.7	34.0	35.0	34.5	33.3	34.5	33.9	34.7	35.6	35.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	24.1	22.6	23.4	20.7	18.0	19.4	15.1	15.8	15.5	20.1	18.8	19.4	21.4	18.0	19.6	18.9	19.6	19.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.7	4.9	5.3	4.7	5.0	4.9	2.9	2.8	2.8	4.5	4.3	4.4	5.0	4.7	4.9	3.9	3.8	3.9
1 ครั้ง/วัน	1.2	1.9	1.6	1.4	0.9	1.2	0.8	0.7	0.7	1.1	1.2	1.2	1.1	1.1	1.1	1.2	1.2	1.2
>1 ครั้ง/วัน	0.3	1.0	0.6	0.5	0.4	0.4	0.3	0.3	0.3	0.3	0.6	0.5	0.7	0.5	0.6	0.0	0.6	0.3

44. อาหารที่มีเนย/ไขมันและแป้ง เช่น เค้ก คุกกี้ โดนัท พาย อันนี้ทอด

จำนวนตัวอย่าง	1,395	1,781	3,176	1,206	1,995	3,201	1,427	2,674	4,101	4,028	6,450	10,478	2,167	3,603	5,770	1,861	2,847	4,708
ไม่กินเลย	3.2	2.8	3.0	5.1	4.8	5.0	8.9	6.7	7.7	5.6	4.7	5.2	6.2	4.8	5.5	5.1	4.6	4.8
<1 ครั้ง/เดือน	29.0	26.9	27.9	36.5	33.3	34.8	38.7	39.9	39.3	34.6	33.2	33.9	32.4	32.4	32.4	36.7	34.0	35.3
1-3 ครั้ง/เดือน	37.2	34.6	35.9	29.4	34.5	32.0	32.6	33.2	32.9	33.1	34.1	33.6	34.0	33.3	33.6	32.2	35.0	33.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	22.4	24.8	23.6	21.5	19.5	20.4	14.6	16.3	15.5	19.7	20.3	20.0	19.6	21.2	20.4	19.7	19.4	19.6
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	6.1	8.4	7.3	5.4	6.0	5.7	3.6	3.0	3.3	5.1	5.9	5.5	5.3	6.2	5.8	5.0	5.5	5.2
1 ครั้ง/วัน	1.7	1.5	1.6	1.6	1.2	1.4	1.0	0.7	0.8	1.5	1.1	1.3	1.8	1.3	1.5	1.2	1.0	1.1
>1 ครั้ง/วัน	0.4	1.0	0.7	0.5	0.8	0.6	0.6	0.2	0.4	0.5	0.7	0.6	0.8	0.8	0.8	0.2	0.5	0.3

ตารางที่ 4.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวทการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	15-29 ปี			30-44 ปี			45-59 ปี			15-59 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
45. นมหวานทำจากไข่แดง เช่น ทองหยับ ฝอยทอง ทองหยอด																		
จำนวนตัวอย่าง	1,216	1,404	1,620	1,077	1,609	2,686	1,303	2,175	3,478	3,596	5,188	8,784	1,891	2,821	4,712	1,705	2,367	4,072
ไม่กินเลย	5.8	7.3	6.5	6.5	10.5	8.5	9.7	12.5	11.1	7.3	10.1	8.7	8.6	11.7	10.1	6.1	8.5	7.3
<1 ครั้ง/เดือน	38.6	43.9	41.2	42.1	42.8	42.4	41.1	46.2	43.7	40.6	44.3	42.4	41.2	44.3	42.7	40.1	44.3	42.1
1-3 ครั้ง/เดือน	31.5	30.5	31.0	30.5	29.1	29.8	33.8	28.9	31.4	31.9	29.5	30.7	32.4	28.2	30.4	31.4	30.7	31.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	16.4	13.1	14.8	14.9	13.5	14.2	11.0	9.6	10.3	14.2	12.1	13.1	12.5	11.7	12.1	15.8	12.4	14.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.9	3.8	4.8	4.5	3.3	3.9	2.5	1.9	2.2	4.3	3.0	3.7	3.3	2.8	3.1	5.3	3.3	4.3
1 ครั้ง/วัน	1.6	0.7	1.2	1.0	0.6	0.8	1.3	0.7	1.0	1.3	0.7	1.0	1.5	0.8	1.1	1.1	0.6	0.9
>1 ครั้ง/วัน	0.3	0.8	0.5	0.5	0.2	0.4	0.5	0.2	0.4	0.4	0.4	0.4	0.6	0.5	0.6	0.2	0.3	0.3
46. นมใส่ไข่เชื่อม เช่น สาธุน้ำเชื่อม ลูกชื่อน้ำเชื่อม มันทเชื่อม กล้วยเชื่อม บิงซู ผลไม้เชื่อม น้ำตาล																		
จำนวนตัวอย่าง	1,204	1,433	2,637	1,080	1,673	2,753	1,398	2,459	3,857	3,682	5,565	9,247	1,921	2,998	4,919	1,761	2,567	4,328
ไม่กินเลย	6.8	6.4	6.6	6.3	9.9	8.1	9.2	8.6	8.9	7.5	8.3	7.9	9.1	10.2	9.7	5.9	6.6	6.2
<1 ครั้ง/เดือน	39.4	41.4	40.4	41.0	44.2	42.6	40.5	47.2	43.9	40.3	44.3	42.3	39.8	44.1	41.9	40.7	44.5	42.6
1-3 ครั้ง/เดือน	32.2	33.2	32.7	31.2	28.9	30.1	33.2	30.5	31.9	32.2	30.9	31.6	32.0	30.0	31.0	32.4	31.7	32.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	15.3	13.9	14.6	16.5	13.0	14.8	12.5	11.0	11.7	14.8	12.6	13.7	14.5	11.8	13.2	15.1	13.2	14.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.2	3.7	4.0	3.4	2.9	3.1	3.4	1.9	2.6	3.7	2.8	3.2	2.7	2.6	2.7	4.5	2.9	3.7
1 ครั้ง/วัน	1.6	0.8	1.2	0.9	1.1	1.0	0.8	0.5	0.7	1.1	0.8	0.9	1.2	0.8	1.0	1.0	0.8	0.9
>1 ครั้ง/วัน	0.5	0.6	0.5	0.7	0.2	0.4	0.4	0.3	0.3	0.5	0.3	0.4	0.7	0.4	0.6	0.4	0.3	0.3

ตารางที่ 4.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	15-29 ปี			30-44 ปี			45-59 ปี			15-59 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
47. ขนมหวานที่มีกะทิ เช่น กล้วยมวนไส้ คุกกี้ ข้าวต้มมัด																		
จำนวนตัวอย่าง	1,364	1,624	2,988	1,274	1,996	3,270	1,659	2,958	4,617	4,297	6,578	10,875	2,232	3,585	5,817	2,065	2,993	5,058
ไม่กินเลย	5.5	4.4	4.9	4.1	5.4	4.8	5.1	4.3	4.7	4.9	4.7	4.8	6.3	5.9	6.1	3.7	3.6	3.6
<1 ครั้ง/เดือน	36.5	37.6	37.0	38.5	42.7	40.6	37.7	42.3	40.1	37.6	41.0	39.3	38.3	43.3	40.8	37.0	38.9	37.9
1-3 ครั้ง/เดือน	35.0	37.6	36.3	36.1	32.7	34.4	35.6	35.0	35.3	35.6	35.1	35.3	35.1	33.8	34.4	36.0	36.3	36.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	16.4	16.0	16.2	16.0	14.5	15.3	17.1	14.8	15.9	16.5	15.1	15.8	15.0	13.1	14.0	17.9	16.9	17.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.5	3.2	3.8	3.6	3.8	3.7	3.4	2.9	3.2	3.8	3.3	3.6	3.2	2.9	3.1	4.4	3.6	4.0
1 ครั้ง/วัน	1.5	0.8	1.1	1.2	0.7	1.0	0.6	0.3	0.5	1.1	0.6	0.8	1.5	0.8	1.1	0.7	0.5	0.6
>1 ครั้ง/วัน	0.6	0.5	0.5	0.5	0.1	0.3	0.4	0.3	0.4	0.5	0.3	0.4	0.7	0.4	0.5	0.4	0.2	0.3

48. ขนมขบเคี้ยว/ขนมกรุบกรอบบรรจุซอง

จำนวนตัวอย่าง	1,639	1,926	3,565	1,372	2,116	3,488	1,405	2,568	3,973	4,416	6,610	11,026	2,301	3,600	5,901	2,115	3,010	5,125
ไม่กินเลย	1.7	1.1	1.4	3.0	3.3	3.1	9.1	8.5	8.8	4.2	4.1	4.2	5.0	4.8	4.9	3.5	3.5	3.5
<1 ครั้ง/เดือน	16.7	19.3	18.0	25.1	26.5	25.8	31.9	36.8	34.5	23.9	27.1	25.5	25.0	28.6	26.8	22.8	25.6	24.2
1-3 ครั้ง/เดือน	24.2	23.9	24.0	30.6	29.9	30.2	32.7	30.2	31.4	28.8	27.8	28.3	28.5	27.8	28.2	29.0	27.8	28.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	29.4	27.5	28.4	24.7	26.5	25.6	19.4	17.9	18.6	25.0	24.2	24.6	23.9	23.2	23.5	26.0	25.2	25.6
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	17.3	18.5	17.9	11.4	7.9	9.6	4.1	4.0	4.1	11.6	10.5	11.0	11.4	9.8	10.6	11.7	11.2	11.4
1 ครั้ง/วัน	6.9	5.8	6.4	3.8	4.4	4.1	2.2	2.0	2.1	4.5	4.2	4.4	4.1	3.9	4.0	4.9	4.4	4.7
>1 ครั้ง/วัน	3.9	3.9	3.9	1.4	1.6	1.5	0.6	0.6	0.6	2.1	2.1	2.1	2.1	1.9	2.0	2.1	2.4	2.2

ตารางที่ 4.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และพฤติกรรมการบริโภค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	15-29 ปี			30-44 ปี			45-59 ปี			15-59 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
49. โอตกรัณภะภิ/นสนบน																		
จำนวนตัวอย่าง	1,527	1,831	3,358	1,345	2,047	3,392	1,579	2,851	4,430	4,451	6,729	11,180	2,331	3,663	5,994	2,120	3,066	5,186
ไม่กินเลย	2.9	3.0	2.9	4.9	4.4	4.7	6.2	6.1	6.2	4.6	4.5	4.6	5.5	5.2	5.4	3.8	3.9	3.8
<1 ครั้ง/เดือน	28.5	27.1	27.8	33.3	35.6	34.4	38.5	40.3	39.4	33.3	34.3	33.8	33.0	34.5	33.8	33.6	34.2	33.9
1-3 ครั้ง/เดือน	31.4	32.8	32.1	34.3	33.8	34.0	36.2	34.5	35.4	33.9	33.7	33.8	33.2	33.0	33.1	34.6	35.4	34.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	26.1	25.5	25.8	20.8	19.3	20.0	14.5	14.9	14.7	20.6	19.9	20.3	20.7	20.6	20.6	20.5	19.3	19.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	8.1	8.1	8.1	4.4	5.3	4.9	2.7	3.3	3.0	5.2	5.6	5.4	5.2	4.7	5.0	5.1	6.4	5.8
1 ครั้ง/วัน	1.8	2.3	2.1	2.0	1.2	1.6	1.5	0.7	1.1	1.8	1.4	1.6	1.8	1.4	1.6	1.8	1.5	1.6
>1 ครั้ง/วัน	1.2	1.1	1.1	0.3	0.4	0.4	0.3	0.0	0.2	0.6	0.5	0.6	0.6	0.7	0.6	0.7	0.4	0.5

ตารางที่ 4.3 ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่			เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
			ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
1. เนื้อสัตว์/หมู่ไม่ติดมัน																	
จำนวนตัวอย่าง	1,102	1,666	2,768			1,326	1,763	3,089	1,327	1,648	2,975	1,176	2,210	3,386	496	879	1,375
ไม่กินเลย	0.2	0.4	0.3			0.6	1.2	0.9	0.3	1.5	0.9	0.3	1.2	0.7	5.3	6.7	6.0
<1 ครั้ง/เดือน	3.4	3.8	3.6			5.8	7.3	6.5	2.6	4.2	3.4	4.8	6.2	5.5	11.1	13.7	12.4
1-3 ครั้ง/เดือน	6.3	11.6	9.0			15.1	17.5	16.3	12.6	13.2	12.9	10.0	13.8	11.9	15.7	18.7	17.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	41.8	36.3	39.0			30.4	33.1	31.7	40.8	42.3	41.6	28.2	31.1	29.7	27.5	27.9	27.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	34.6	35.1	34.9			30.5	25.3	27.9	28.2	25.3	26.7	46.9	40.5	44.2	23.2	18.6	20.9
1 ครั้ง/วัน	6.9	8.4	7.7			11.5	11.2	11.3	9.5	8.6	9.1	8.3	6.2	7.2	8.8	6.3	7.5
>1 ครั้ง/วัน	6.8	4.5	5.6			6.1	4.4	5.2	6.1	4.8	5.4	0.5	1.0	0.7	8.5	8.1	8.3
2. ไข่/เมล็ดไม่ติดมัน																	
จำนวนตัวอย่าง	1,052	1,617	2,669			1,305	1,734	3,039	1,298	1,577	2,875	1,174	2,230	3,404	497	885	1,382
ไม่กินเลย	0.5	0.9	0.7			0.8	1.1	0.9	0.3	1.2	0.8	0.8	0.6	0.7	4.9	6.9	6.0
<1 ครั้ง/เดือน	6.5	6.2	6.4			10.0	11.2	10.6	5.4	7.2	6.3	3.4	5.9	4.7	14.9	15.5	15.2
1-3 ครั้ง/เดือน	10.0	14.4	12.3			17.4	20.9	19.1	15.9	16.6	16.2	9.6	12.6	11.1	18.5	19.1	18.8
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	44.5	40.3	42.3			32.9	33.2	33.0	41.5	41.6	41.5	31.6	34.4	33.0	26.8	31.4	29.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	28.7	27.9	28.3			26.5	23.6	25.0	25.8	23.6	24.7	45.4	39.4	42.4	19.9	14.9	17.4
1 ครั้ง/วัน	4.6	6.6	5.6			8.8	7.1	7.9	7.9	6.3	7.1	8.2	5.7	7.0	7.8	6.5	7.1
>1 ครั้ง/วัน	5.3	3.8	4.5			3.8	3.0	3.4	3.2	3.5	3.4	1.1	1.5	1.3	7.1	5.8	6.4

ตารางที่ 4.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่			เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
			ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
3. เนื้อสัตว์/เมล็ดธัญ																	
จำนวนตัวอย่าง	1,094	1,620	2,714			1,291	1,673	2,964	1,319	1,619	2,938	1,167	2,189	3,356	474	820	1,294
ไม่กินเลย	0.0	1.0	0.5			1.4	1.7	1.5	0.9	2.2	1.6	0.5	1.6	1.0	7.0	13.9	10.5
<1 ครั้ง/เดือน	3.6	4.5	4.1			8.0	10.7	9.3	5.9	5.9	5.9	5.1	7.9	6.5	14.4	17.5	16.0
1-3 ครั้ง/เดือน	8.8	12.0	10.4			15.3	21.3	18.3	16.5	15.3	15.9	12.7	19.0	15.9	17.8	20.0	18.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	41.9	35.4	38.7			34.5	34.5	34.5	38.8	40.6	39.7	35.3	32.4	33.9	29.5	23.3	26.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	32.9	34.8	33.9			28.4	23.7	26.0	27.4	25.6	26.5	41.0	34.3	37.6	20.6	15.4	17.9
1 ครั้ง/วัน	7.0	8.5	7.7			9.0	5.8	7.5	8.0	7.4	7.7	4.9	4.5	4.7	3.7	5.8	4.8
>1 ครั้ง/วัน	5.7	3.8	4.7			3.5	2.3	2.9	2.5	3.1	2.8	0.6	0.3	0.5	7.1	4.2	5.6
4. ไข่/แป๊ะเต็ดหนึ่ง																	
จำนวนตัวอย่าง	1,064	1,556	2,620			1,285	1,643	2,928	1,309	1,565	2,874	1,167	2,203	3,370	480	831	1,311
ไม่กินเลย	0.5	0.9	0.7			1.2	1.5	1.3	0.6	2.5	1.6	0.1	0.8	0.5	6.1	14.0	10.1
<1 ครั้ง/เดือน	6.8	6.2	6.5			11.3	13.0	12.1	7.3	8.4	7.9	4.6	5.7	5.2	16.0	18.3	17.2
1-3 ครั้ง/เดือน	11.4	15.0	13.2			18.1	24.7	21.3	16.9	18.3	17.6	10.6	15.2	12.9	19.8	21.6	20.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	43.4	40.1	41.8			33.3	34.0	33.6	41.0	39.2	40.1	39.9	37.8	38.8	28.2	25.2	26.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	28.4	28.0	28.2			27.7	20.6	24.2	24.1	22.5	23.3	38.0	35.0	36.5	18.6	12.7	15.6
1 ครั้ง/วัน	4.9	6.6	5.7			6.1	5.0	5.6	7.6	6.2	6.9	5.6	4.6	5.1	5.0	5.1	5.1
>1 ครั้ง/วัน	4.6	3.3	3.9			2.4	1.4	1.9	2.5	2.9	2.7	1.3	0.8	1.0	6.3	3.1	4.6

ตารางที่ 4.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พหุ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่			เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
			ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
5. ปลาชนิดต่าง ๆ เช่น ปลาน้ำจืด ปลาทะเล																	
จำนวนตัวอย่าง	1,093	1,693	2,786			1,317	1,785	3,102	1,315	1,638	2,953	1,185	2,254	3,439	501	900	1,401
ไม่กินเลย	0.3	0.2	0.3			0.4	0.7	0.5	0.3	0.5	0.4	0.0	0.0	0.0	2.4	3.2	2.8
<1 ครั้ง/เดือน	3.9	6.7	5.3			6.8	5.8	6.3	3.9	5.4	4.7	2.8	3.4	3.1	15.1	13.7	14.4
1-3 ครั้ง/เดือน	21.2	17.6	19.4			20.1	21.8	21.0	14.3	12.3	13.3	9.0	10.4	9.7	22.9	27.1	25.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	48.6	46.5	47.5			34.7	34.6	34.7	31.8	29.2	30.5	27.8	23.3	25.6	35.0	34.4	34.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	21.2	23.6	22.5			28.3	28.0	28.1	29.5	28.2	28.8	40.2	39.0	39.6	16.7	15.1	15.9
1 ครั้ง/วัน	2.9	4.3	3.6			7.2	6.7	7.0	15.5	16.2	15.9	18.3	20.2	19.2	3.4	4.3	3.9
>1 ครั้ง/วัน	1.9	1.1	1.5			2.5	2.4	2.5	4.7	8.3	6.5	1.8	3.8	2.8	4.5	2.2	3.3

6. กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก

จำนวนตัวอย่าง	991	1,496	2,487			1,268	1,701	2,969	1,189	1,489	2,678	1,152	2,155	3,307	488	886	1,374
ไม่กินเลย	2.1	2.6	2.4			0.8	0.8	0.8	1.5	1.7	1.6	1.0	0.9	0.9	5.0	3.7	4.3
<1 ครั้ง/เดือน	31.6	32.6	32.1			20.2	21.0	20.6	29.0	31.6	30.3	8.4	9.1	8.8	25.3	28.3	26.9
1-3 ครั้ง/เดือน	40.3	39.8	40.1			35.4	34.8	35.1	42.1	39.5	40.8	20.6	24.2	22.4	30.7	29.3	30.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	22.2	21.0	21.6			29.1	28.5	28.8	22.9	19.4	21.1	42.1	43.1	42.6	27.7	28.5	28.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.2	3.0	3.1			11.6	12.4	12.0	3.1	4.9	4.0	21.9	17.5	19.7	6.3	6.4	6.3
1 ครั้ง/วัน	0.5	0.7	0.6			1.9	1.9	1.9	1.2	1.9	1.6	5.3	4.3	4.8	2.4	2.5	2.5
>1 ครั้ง/วัน	0.1	0.3	0.2			1.0	0.7	0.9	0.3	1.1	0.7	0.7	0.9	0.8	2.6	1.4	2.0

ตารางที่ 4.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พหุ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.	
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง
7. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น ดับ เสียด ลำไส้														
จำนวนตัวอย่าง	916	1,277	2,193	1,050	1,342	2,392	1,139	1,316	2,455	1,015	1,825	2,840	440	771
ไม่กินเลย	3.3	5.3	4.2	4.0	3.6	3.8	2.6	4.7	3.6	1.9	3.9	2.9	15.5	19.0
<1 ครั้ง/เดือน	22.4	34.4	28.0	26.7	36.0	31.2	25.8	27.7	26.7	22.6	25.1	23.9	29.3	30.3
1-3 ครั้ง/เดือน	44.5	36.3	40.6	31.6	29.9	30.8	37.2	38.6	37.9	34.4	37.3	35.8	26.5	28.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	25.8	19.2	22.7	24.2	22.2	23.2	27.8	20.8	24.3	27.4	23.4	25.5	18.6	14.6
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.3	4.3	3.8	11.3	6.9	9.2	5.4	5.3	5.4	10.9	8.5	9.7	5.3	3.7
1 ครั้ง/วัน	0.6	0.5	0.5	1.7	1.3	1.5	1.0	1.8	1.4	2.7	1.4	2.1	2.3	1.8
>1 ครั้ง/วัน	0.2	0.0	0.2	0.6	0.0	0.3	0.3	1.1	0.7	0.0	0.4	0.2	2.7	1.8

8. ไขมันอิ่มตัว หรือเฉพาะไขมันแดง

จำนวนตัวอย่าง	1,126	1,708	2,834	1,351	1,817	3,168	1,341	1,659	3,000	1,187	2,273	3,460	510	924
ไม่กินเลย	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	1.1	1.1
<1 ครั้ง/เดือน	1.1	1.7	1.4	2.9	2.3	2.6	2.6	1.9	2.2	2.3	2.1	2.2	8.0	8.1
1-3 ครั้ง/เดือน	5.3	4.7	5.0	9.2	7.1	8.1	6.1	6.5	6.3	10.7	12.3	11.5	7.8	10.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	28.6	25.7	27.1	20.5	17.4	19.0	25.8	18.1	21.9	27.5	24.5	26.0	21.7	25.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	42.8	41.2	42.0	38.3	36.7	37.5	35.6	34.9	35.3	40.5	38.8	39.6	28.9	25.0
1 ครั้ง/วัน	18.7	22.1	20.4	20.8	23.9	22.4	23.0	25.4	24.2	13.9	15.6	14.8	21.8	19.6
>1 ครั้ง/วัน	3.3	4.6	4.0	8.2	12.6	10.4	6.9	13.1	10.1	5.0	6.7	5.8	10.8	10.5

ตารางที่ 4.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่			เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
			ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
9. ไส้กรอก ไส้กรอกอีสาน เบคอน แฮม กุนเชียง หมูยอ แหนม																	
จำนวนตัวอย่าง	915	1,379	2,294	1,142	1,531	2,673	1,012	1,248	2,260	983	1,867	2,850	471	795	1,266		
ไม่กินเลย	3.8	4.2	4.0	1.4	0.9	1.2	2.2	2.1	2.1	2.4	2.5	2.5	8.1	7.1	7.6		
<1 ครั้ง/เดือน	28.0	33.6	30.8	27.7	32.0	29.8	28.6	33.5	31.1	26.0	26.8	26.4	26.0	31.1	28.6		
1-3 ครั้ง/เดือน	37.7	34.6	36.1	35.8	34.7	35.2	37.7	34.5	36.1	36.4	39.8	38.2	30.2	31.9	31.0		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	24.3	21.5	22.9	26.1	22.8	24.5	24.1	20.6	22.3	24.7	20.5	22.5	22.4	20.2	21.3		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.2	3.3	3.7	7.3	7.6	7.4	5.4	5.6	5.5	7.8	7.5	7.7	6.6	5.9	6.3		
1 ครั้ง/วัน	1.6	2.3	2.0	1.3	1.5	1.4	1.1	2.7	1.9	1.6	1.6	1.6	4.5	2.0	3.3		
>1 ครั้ง/วัน	0.4	0.6	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.3	1.2	2.2	1.7	2.0		

10. หมูหยอง ปลาเค็ม เนื้อ/หมู/ปลาแดดเดียว

จำนวนตัวอย่าง	848	1,262	2,110	1,160	1,518	2,678	994	1,249	2,243	1,041	1,981	3,022	452	773	1,225		
ไม่กินเลย	4.9	4.6	4.7	1.8	2.0	1.9	2.9	3.9	3.4	0.8	2.5	1.7	8.0	10.8	9.4		
<1 ครั้ง/เดือน	40.7	43.3	42.0	29.1	35.5	32.3	31.1	34.7	33.0	28.5	29.7	29.1	35.5	36.5	36.0		
1-3 ครั้ง/เดือน	31.0	30.5	30.7	36.1	33.4	34.8	36.6	35.8	36.2	40.0	42.7	41.3	28.7	30.9	29.8		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	20.7	17.2	19.0	23.5	21.3	22.4	22.6	18.9	20.7	19.7	14.9	17.3	18.0	14.2	16.1		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.3	3.0	2.7	8.2	6.3	7.2	5.3	4.2	4.8	7.9	8.0	7.9	5.1	4.1	4.6		
1 ครั้ง/วัน	0.3	1.2	0.7	1.0	1.1	1.0	1.0	1.3	1.2	2.8	2.1	2.4	2.1	1.5	1.8		
>1 ครั้ง/วัน	0.1	0.4	0.3	0.3	0.4	0.4	0.5	1.2	0.9	0.3	0.2	0.3	2.6	2.1	2.3		

ตารางที่ 4.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.	
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง

11. ข้าวขาว ข้าวขัดสี

จำนวนตัวอย่าง	1,100	1,677	2,777	1,342	1,795	3,137	1,314	1,637	2,951	1,172	2,250	3,422	509	911	1,420
ไม่กินเลย	0.5	0.3	0.4	0.1	0.4	0.2	0.8	2.0	1.4	1.1	0.7	0.9	2.0	4.5	3.2
<1 ครั้ง/เดือน	2.8	2.2	2.5	1.5	1.5	1.5	2.1	2.9	2.5	1.3	1.2	1.3	7.5	7.6	7.6
1-3 ครั้ง/เดือน	5.4	4.9	5.2	1.4	1.5	1.5	6.2	4.2	5.2	5.6	4.3	5.0	8.3	8.7	8.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	15.5	11.8	13.7	1.9	2.2	2.1	13.0	12.1	12.5	4.2	4.8	4.5	7.5	9.1	8.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	11.7	12.8	12.3	8.4	9.5	8.9	10.8	9.2	10.0	17.1	19.9	18.6	12.0	13.0	12.5
1 ครั้ง/วัน	8.5	11.0	9.8	15.9	16.3	16.1	20.7	24.8	22.8	16.5	17.8	17.2	15.3	14.5	14.9
>1 ครั้ง/วัน	55.6	56.8	56.2	70.8	68.7	69.8	46.5	44.9	45.7	54.1	51.1	52.6	47.4	42.7	45.0

12. ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ

จำนวนตัวอย่าง	498	801	1,299	688	1,007	1,695	520	689	1,209	525	1,124	1,649	403	749	1,152
ไม่กินเลย	21.9	20.3	21.1	11.7	9.6	10.6	36.5	35.5	36.0	9.7	9.5	9.6	24.2	25.0	24.6
<1 ครั้ง/เดือน	35.1	29.4	32.2	19.0	17.5	18.2	26.1	26.6	26.4	28.2	27.9	28.1	17.4	14.8	16.0
1-3 ครั้ง/เดือน	12.9	14.8	13.8	19.6	16.9	18.2	17.3	14.9	16.0	25.9	23.4	24.6	15.0	14.4	14.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	11.7	13.1	12.4	14.9	14.5	14.7	5.2	8.2	6.8	18.4	16.9	17.6	12.5	13.9	13.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	9.5	5.6	7.5	10.5	11.7	11.1	4.7	5.4	5.1	5.6	10.4	8.1	10.8	10.7	10.7
1 ครั้ง/วัน	1.9	4.1	3.0	7.3	10.2	8.8	5.8	4.2	4.9	5.7	7.2	6.5	8.9	10.2	9.6
>1 ครั้ง/วัน	7.1	12.8	10.0	17.0	19.7	18.4	4.4	5.2	4.8	6.6	4.7	5.6	11.3	11.2	11.3

ตารางที่ 4.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม

13. ข้าวเหนียว

จำนวนตัวอย่าง	1,025	1,525	2,550	1,686	1,253	2,939	1,278	1,574	2,852	1,093	2,093	3,186	493	881	1,374
ไม่กินเลย	0.3	2.2	1.3	1.4	0.8	1.1	0.4	1.1	0.8	0.7	1.0	0.9	3.0	4.3	3.7
<1 ครั้ง/เดือน	8.9	11.6	10.3	19.2	22.3	20.8	4.8	6.1	5.4	14.8	18.0	16.4	19.5	20.0	19.8
1-3 ครั้ง/เดือน	16.5	18.3	17.4	31.3	32.7	32.0	12.6	12.4	12.5	46.4	48.5	47.5	27.9	30.4	29.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	19.2	19.6	19.4	30.6	29.7	30.1	15.8	15.3	15.6	28.6	24.0	26.3	29.8	28.8	29.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	10.4	10.2	10.3	12.6	10.9	11.7	10.8	11.1	11.0	6.1	5.8	6.0	13.2	8.4	10.8
1 ครั้ง/วัน	10.9	8.3	9.6	3.8	2.8	3.3	17.8	19.1	18.5	2.6	1.4	2.0	2.3	5.2	3.8
>1 ครั้ง/วัน	33.7	29.9	31.8	1.1	0.9	1.0	37.7	35.0	36.3	0.8	1.2	1.0	4.3	2.9	3.6

14. ก๋วยเตี๋ยวต่าง ๆ รวมเส้นก๋วยจั๊บ จุ่มเส้น ขนมน้ำจิ้ม

จำนวนตัวอย่าง	1,102	1,699	2,801	1,324	1,801	3,125	1,286	1,609	2,895	1,136	2,204	3,340	505	910	1,415
ไม่กินเลย	0.2	0.3	0.3	0.1	0.3	0.2	0.6	0.3	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.4	1.2
<1 ครั้ง/เดือน	6.7	7.2	6.9	10.4	10.6	10.5	7.7	9.3	8.5	12.0	11.0	11.5	15.0	14.2	14.6
1-3 ครั้ง/เดือน	28.9	23.3	26.1	26.3	25.2	25.7	26.8	27.3	27.0	39.7	37.9	38.8	27.5	28.0	27.8
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	47.4	49.3	48.4	39.5	36.4	37.9	42.3	40.0	41.1	38.8	38.5	38.6	32.6	37.0	34.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	11.9	14.7	13.3	18.4	22.3	20.4	17.0	14.8	15.9	7.1	10.3	8.7	15.2	11.6	13.4
1 ครั้ง/วัน	3.9	3.5	3.7	3.7	3.6	3.7	4.1	5.5	4.8	1.3	1.2	1.2	4.2	4.6	4.4
>1 ครั้ง/วัน	1.0	1.7	1.4	1.6	1.6	1.6	1.6	2.9	2.2	0.6	0.8	0.7	4.5	3.1	3.8

ตารางที่ 4.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่			เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
			ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
15. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป																	
จำนวนตัวอย่าง	1,015	1,467	2,482	1,224	1,531	2,755	1,200	1,431	2,631	1,064	1,953	3,017	465	806	1,271		
ไม่กินเลย	1.7	1.5	1.6	1.9	1.6	1.7	2.3	2.7	2.5	1.0	1.3	1.1	8.9	8.4	8.6		
<1 ครั้ง/เดือน	18.2	23.0	20.5	26.5	33.8	30.1	18.4	21.5	19.9	28.9	28.8	28.8	25.2	32.3	28.8		
1-3 ครั้ง/เดือน	33.7	35.6	34.6	29.8	28.2	29.1	31.5	31.8	31.6	36.5	40.1	38.3	31.2	29.9	30.5		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	36.1	31.3	33.8	28.8	26.5	27.7	34.1	29.9	32.0	25.2	22.4	23.8	22.0	20.7	21.3		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	7.7	6.9	7.3	10.7	8.4	9.6	9.6	8.2	8.9	6.2	5.1	5.7	7.9	4.8	6.3		
1 ครั้ง/วัน	1.8	1.1	1.5	1.8	1.0	1.4	2.7	3.5	3.1	1.2	1.3	1.3	2.6	2.6	2.6		
>1 ครั้ง/วัน	0.8	0.6	0.7	0.5	0.5	0.5	1.4	2.5	1.9	1.0	1.0	1.0	2.4	1.3	1.9		

16. ไข่กึ่งสำเร็จรูป ชุปกึ่งสำเร็จรูป

จำนวนตัวอย่าง	535	753	1,288	834	1,016	1,850	703	871	1,574	734	1,407	2,141	367	620	987		
ไม่กินเลย	10.5	15.8	13.1	6.9	7.2	7.1	22.0	21.7	21.9	5.6	6.0	5.8	27.6	33.0	30.4		
<1 ครั้ง/เดือน	49.2	43.6	46.5	33.2	40.2	36.6	24.8	27.7	26.3	26.6	29.0	27.8	32.5	31.8	32.1		
1-3 ครั้ง/เดือน	24.3	22.0	23.2	25.3	24.2	24.8	29.3	28.7	29.0	45.2	42.1	43.6	18.7	18.7	18.7		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	13.3	15.3	14.2	22.9	18.4	20.8	20.4	16.6	18.5	19.5	18.1	18.8	10.8	9.7	10.2		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.9	2.5	2.2	9.9	9.0	9.5	2.9	3.1	3.0	2.5	4.2	3.3	5.6	3.4	4.5		
1 ครั้ง/วัน	0.6	0.8	0.7	1.7	0.5	1.1	0.6	1.7	1.2	0.6	0.7	0.7	2.3	2.3	2.3		
>1 ครั้ง/วัน	0.3	0.1	0.2	0.0	0.4	0.2	0.0	0.6	0.3	0.0	0.0	0.0	2.6	1.1	1.8		

ตารางที่ 4.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่			เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
			ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
17. ขนมปังขาว																	
จำนวนตัวอย่าง	814	1,279	2,093			1,087	1,514	2,601	983	1,206	2,189	888	1,763	2,651	447	816	1,263
ไม่กินเลย	3.0	2.8	2.9			1.9	1.4	1.6	5.2	6.0	5.6	2.5	1.9	2.2	8.8	9.1	9.0
<1 ครั้ง/เดือน	26.2	25.4	25.8			28.5	29.8	29.2	21.3	26.5	23.9	29.9	32.3	31.1	24.1	25.0	24.6
1-3 ครั้ง/เดือน	27.4	34.2	30.9			27.0	29.8	28.4	31.1	32.5	31.8	47.5	45.8	46.6	26.3	30.0	28.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	32.8	29.7	31.2			26.7	25.4	26.0	26.7	23.9	25.3	14.3	14.9	14.6	22.6	23.3	23.0
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	7.6	4.4	5.9			11.0	8.8	9.9	9.1	6.7	7.9	4.3	3.3	3.8	11.0	7.4	9.1
1 ครั้ง/วัน	2.9	3.4	3.1			3.2	3.3	3.2	6.1	3.7	4.9	0.9	1.4	1.2	4.2	3.5	3.8
>1 ครั้ง/วัน	0.1	0.2	0.2			1.9	1.6	1.7	0.5	0.9	0.7	0.7	0.4	0.6	3.1	1.8	2.4

18. ขนมปังโฮลธัญ (ขนมปังธัญพืช)

จำนวนตัวอย่าง	622	1,050	1,672			963	1,356	2,319	785	1,001	1,786	770	1,563	2,333	427	749	1,176
ไม่กินเลย	7.6	5.0	6.2			4.3	3.1	3.7	13.2	14.0	13.6	5.8	5.6	5.7	16.6	16.5	16.5
<1 ครั้ง/เดือน	29.9	27.4	28.6			30.5	33.0	31.8	24.1	30.6	27.4	33.8	36.1	35.0	26.2	29.4	27.8
1-3 ครั้ง/เดือน	25.3	31.4	28.5			27.7	29.0	28.4	28.9	30.9	29.9	45.8	41.2	43.4	26.0	28.5	27.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	27.1	29.0	28.1			23.4	22.1	22.7	23.1	17.3	20.1	12.0	13.5	12.8	18.8	17.9	18.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.4	4.3	4.9			10.8	8.6	9.7	6.8	4.3	5.5	1.5	2.4	2.0	5.9	3.7	4.8
1 ครั้ง/วัน	4.5	2.6	3.5			3.1	3.1	3.1	3.6	2.3	2.9	1.0	1.1	1.1	3.2	2.7	3.0
>1 ครั้ง/วัน	0.2	0.4	0.3			0.3	1.3	0.8	0.4	0.6	0.5	0.1	0.0	0.0	3.3	1.3	2.3

ตารางที่ 4.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่			เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
			ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
19. มักระโรนี พาสตา																	
จำนวนตัวอย่าง	360	556	916			565	818	1,383	449	623	1,072	517	996	1,513	371	627	998
ไม่กินเลย	25.7	27.3	26.5			15.6	11.9	13.7	39.8	34.1	36.7	13.2	11.7	12.4	30.7	30.3	30.5
<1 ครั้ง/เดือน	47.0	42.0	44.5			47.8	45.9	46.8	34.0	41.6	38.2	44.6	45.0	44.8	34.5	38.4	36.5
1-3 ครั้ง/เดือน	19.6	22.1	20.9			20.1	24.7	22.5	19.4	15.1	17.0	29.3	30.9	30.1	20.6	20.0	20.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	7.3	7.4	7.4			11.4	11.6	11.5	5.4	6.9	6.2	11.3	9.4	10.3	7.6	7.2	7.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.4	0.7	0.6			4.7	5.6	5.1	1.2	1.6	1.4	0.9	2.6	1.8	2.1	1.7	1.9
1 ครั้ง/วัน	0.0	0.2	0.2			0.4	0.1	0.2	0.0	0.5	0.3	0.7	0.4	0.5	1.9	1.5	1.7
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.2	0.0			0.2	0.3	0.2	0.2	0.4	0.3	0.0	0.0	0.0	2.7	1.0	1.8
20. ข้าวโพด เผือก มัน ลูกเดือย ข้าวฟ่าง ข้าวเม่านุ่ก กลอย มันแกว																	
จำนวนตัวอย่าง	820	1,402	2,222			1,007	1,473	2,480	926	1,305	2,231	969	1,880	2,849	443	806	1,249
ไม่กินเลย	4.3	3.9	4.1			3.0	1.4	2.1	4.7	5.2	5.0	2.8	3.4	3.1	15.1	14.6	14.9
<1 ครั้ง/เดือน	28.3	24.2	26.1			34.4	32.8	33.6	29.2	27.7	28.4	34.6	35.1	34.9	32.5	30.7	31.6
1-3 ครั้ง/เดือน	40.2	40.9	40.6			32.5	32.4	32.4	37.9	32.7	35.1	40.6	39.9	40.2	30.2	29.6	29.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	24.0	26.0	25.0			22.8	22.9	22.8	21.3	26.4	24.0	16.0	15.3	15.7	13.9	17.4	15.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.4	3.5	3.0			5.7	8.8	7.3	4.5	5.3	4.9	4.7	5.3	5.0	3.0	4.8	4.0
1 ครั้ง/วัน	0.6	1.2	0.9			1.5	1.3	1.4	1.9	2.4	2.2	1.3	0.8	1.0	2.1	2.1	2.1
>1 ครั้ง/วัน	0.1	0.4	0.3			0.2	0.5	0.3	0.6	0.4	0.5	0.0	0.3	0.1	3.1	0.9	2.0

ตารางที่ 4.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พหุ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่			เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
			ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
21. ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ (ไม่รวมเครื่องดื่ม) เช่น ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ถั่วแดง ถั่วแระ ถั่วหลอดขาว ฟองเต้าหู้ โปรตีนเกษตร																	
จำนวนตัวอย่าง	859	1,328	2,187			1,082	1,480	2,562	869	1,109	1,978	998	1,928	2,926	429	796	1,225
ไม่กินเลย	4.1	5.0	4.6			1.6	1.9	1.7	6.7	6.0	6.3	3.3	1.9	2.6	12.1	13.3	12.7
<1 ครั้ง/เดือน	26.5	25.5	26.0			26.9	30.6	28.8	32.3	33.6	32.9	32.9	34.4	33.7	28.7	30.2	29.5
1-3 ครั้ง/เดือน	34.5	36.9	35.7			34.1	31.6	32.9	30.9	32.3	31.6	42.8	44.0	43.4	29.1	27.7	28.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	28.1	25.7	26.9			26.4	23.9	25.1	22.0	19.2	20.6	15.2	13.2	14.2	19.0	20.7	19.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	6.0	5.5	5.7			8.0	9.5	8.8	5.5	6.4	6.0	3.8	5.9	4.9	4.9	4.7	4.8
1 ครั้ง/วัน	0.7	1.3	1.0			2.0	2.3	2.1	2.2	1.8	2.0	2.1	0.5	1.3	3.2	2.2	2.7
>1 ครั้ง/วัน	0.1	0.2	0.2			1.0	0.2	0.6	0.6	0.7	0.6	0.0	0.0	0.0	3.1	1.2	2.1

22. บมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้

จำนวนตัวอย่าง	1,338	878	2,216			1,114	1,516	2,630	1,066	1,309	2,375	1,009	1,958	2,967	437	798	1,235
ไม่กินเลย	4.5	4.3	4.4			2.6	1.8	2.2	5.7	4.3	5.0	2.8	1.7	2.3	9.1	10.0	9.6
<1 ครั้ง/เดือน	20.8	19.3	20.0			24.5	26.9	25.7	18.6	20.6	19.6	31.4	29.9	30.6	27.7	28.6	28.1
1-3 ครั้ง/เดือน	29.5	28.1	28.8			31.9	29.4	30.6	29.3	29.7	29.5	46.1	45.8	45.9	29.4	27.2	28.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	29.2	32.9	31.0			27.3	26.1	26.7	31.3	28.1	29.7	14.0	16.2	15.1	18.7	22.3	20.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	9.0	9.5	9.2			9.7	11.4	10.5	8.2	10.0	9.1	3.1	4.7	3.9	6.7	7.2	6.9
1 ครั้ง/วัน	6.4	5.1	5.7			3.1	3.7	3.4	5.9	6.1	6.0	2.6	1.1	1.8	5.7	3.0	4.3
>1 ครั้ง/วัน	0.7	0.8	0.7			1.0	0.8	0.9	0.9	1.3	1.1	0.0	0.6	0.3	2.7	1.8	2.2

ตารางที่ 4.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
23. บมสด/โยเกิร์ตชนิดถ้วยไม่ปรุงแต่งรส															
จำนวนตัวอย่าง	788	1,227	2,015	995	1,358	2,353	926	1,156	2,082	881	1,735	2,616	413	719	1,132
ไม่กินเลย	4.2	5.7	5.0	3.5	2.7	3.1	5.6	7.1	6.4	2.7	1.8	2.2	13.5	15.3	14.4
<1 ครั้ง/เดือน	20.4	16.1	18.1	26.9	25.6	26.3	19.2	17.7	18.5	25.7	23.9	24.8	25.9	25.4	25.7
1-3 ครั้ง/เดือน	28.2	24.8	26.4	28.2	27.7	27.9	27.8	27.4	27.6	33.7	36.1	35.0	22.0	22.6	22.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	33.8	35.2	34.5	25.4	26.4	25.9	30.8	31.0	30.9	27.2	26.2	26.7	21.4	23.9	22.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	7.7	9.6	8.7	11.8	11.9	11.8	9.4	8.2	8.8	7.3	8.3	7.8	8.0	7.6	7.8
1 ครั้ง/วัน	4.7	6.8	5.8	3.1	3.7	3.4	5.8	6.5	6.1	3.5	3.3	3.4	5.8	3.5	4.6
>1 ครั้ง/วัน	1.1	1.8	1.5	1.1	2.0	1.6	1.4	2.1	1.8	0.0	0.4	0.2	3.3	1.7	2.5
24. บมหวาน/บมปรุงแต่งรส/โยเกิร์ตชนิดถ้วยปรุงแต่งรส															
จำนวนตัวอย่าง	755	1,073	1,828	956	1,166	2,122	903	1,106	2,009	890	1,721	2,611	408	680	1,088
ไม่กินเลย	5.2	7.7	6.5	5.0	5.9	5.5	5.2	7.3	6.3	2.8	2.0	2.4	15.7	20.7	18.2
<1 ครั้ง/เดือน	22.6	22.9	22.8	24.6	29.6	27.0	18.8	19.4	19.1	26.7	24.7	25.7	25.2	26.6	25.9
1-3 ครั้ง/เดือน	30.3	26.0	28.1	27.9	26.7	27.4	26.5	28.2	27.4	36.8	37.5	37.2	22.7	22.4	22.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	28.3	32.0	30.2	25.6	22.3	24.0	32.0	31.3	31.6	25.8	26.2	26.0	21.8	19.9	20.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	8.7	8.0	8.3	13.3	12.3	12.8	11.7	5.7	8.6	6.0	7.1	6.6	7.2	5.8	6.5
1 ครั้ง/วัน	4.4	3.0	3.7	2.7	2.4	2.5	4.1	6.0	5.1	2.0	2.4	2.2	4.5	2.5	3.5
>1 ครั้ง/วัน	0.5	0.5	0.5	0.9	0.7	0.8	1.6	2.2	1.9	0.0	0.1	0.0	2.8	2.2	2.5

ตารางที่ 4.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่			เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
			ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
25. บมปรียว/โยกิร์ตชนิดดื่ม																	
จำนวนตัวอย่าง	857	1,346	2,203			1,042	1,427	2,469	1,024	1,332	2,356	865	1,691	2,556	410	745	1,155
ไม่กินเลย	3.0	3.7	3.4			3.0	1.7	2.4	5.0	3.8	4.4	2.9	2.0	2.4	14.3	13.9	14.1
<1 ครั้ง/เดือน	21.7	17.2	19.4			23.9	24.3	24.1	16.2	14.4	15.3	29.2	25.7	27.4	27.9	24.0	25.9
1-3 ครั้ง/เดือน	27.5	27.7	27.6			28.2	27.5	27.8	27.3	24.7	26.0	36.7	37.4	37.1	21.4	25.0	23.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	33.4	36.8	35.2			27.4	28.2	27.8	34.9	36.0	35.5	25.2	26.4	25.8	20.2	22.9	21.6
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	9.1	8.1	8.6			13.1	12.6	12.9	11.7	12.2	12.0	4.6	7.0	5.9	8.7	6.8	7.8
1 ครั้ง/วัน	4.7	5.7	5.2			3.6	4.2	3.9	3.9	6.5	5.3	1.4	1.4	1.4	4.5	5.1	4.8
>1 ครั้ง/วัน	0.6	0.8	0.7			0.8	1.5	1.1	1.0	2.4	1.7	0.0	0.0	0.0	3.1	2.3	2.7

26. บมพรงมบันเบย

จำนวนตัวอย่าง	509	758	1,267			761	1,031	1,792	677	895	1,572	574	1,134	1,708	379	639	1,018
ไม่กินเลย	15.5	13.6	14.5			9.9	7.0	8.5	22.2	19.3	20.7	9.7	8.6	9.1	25.0	28.0	26.5
<1 ครั้ง/เดือน	27.4	25.9	26.6			30.9	32.6	31.8	25.5	21.7	23.5	27.8	27.8	27.8	27.2	26.7	26.9
1-3 ครั้ง/เดือน	25.4	20.2	22.7			25.0	25.8	25.4	26.0	27.6	26.9	30.2	31.0	30.6	21.1	18.8	19.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	22.1	30.7	26.6			22.6	20.1	21.3	18.6	20.1	19.4	27.2	27.5	27.3	15.4	17.4	16.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	7.1	5.5	6.3			9.4	11.4	10.4	5.1	4.4	4.7	4.3	4.4	4.4	5.3	4.5	4.9
1 ครั้ง/วัน	2.3	3.6	3.0			1.4	2.0	1.7	2.3	4.6	3.5	0.8	0.9	0.8	3.4	3.0	3.2
>1 ครั้ง/วัน	0.2	0.6	0.4			0.9	1.1	1.0	0.4	2.2	1.4	0.0	0.0	0.0	2.6	1.6	2.1

ตารางที่ 4.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กวม.	
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง
27. ผลไม้ดองและผักดอง เช่น ผักกาดดอง หน่อไม้ดอง กระเทียมดอง														
จำนวนตัวอย่าง	692	977	1,669	795	1,007	1,802	760	937	1,697	603	1,086	1,689	341	572
ไม่กินเลย	6.7	10.4	8.5	5.1	4.7	4.9	7.3	9.8	8.6	7.8	7.6	7.7	29.1	32.2
<1 ครั้ง/เดือน	38.0	36.1	37.1	40.3	48.3	44.2	34.6	40.2	37.4	42.6	44.6	43.6	37.3	33.4
1-3 ครั้ง/เดือน	35.1	32.7	34.0	30.7	29.7	30.2	35.5	25.7	30.6	34.2	31.2	32.7	20.9	22.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	15.1	17.9	16.4	18.1	11.7	15.0	16.7	18.6	17.7	12.2	12.9	12.6	6.6	7.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.2	2.5	2.9	4.6	4.8	4.7	4.2	3.8	4.0	2.0	2.6	2.3	2.1	3.0
1 ครั้ง/วัน	1.8	0.3	1.1	1.0	0.7	0.8	1.0	1.7	1.3	1.0	0.9	0.9	1.5	1.1
>1 ครั้ง/วัน	0.1	0.1	0.1	0.2	0.3	0.3	0.7	0.2	0.4	0.2	0.2	0.2	2.5	0.7

28. ผลไม้แห้ง เช่น ลูกเกด ลูกพรุน ลูกท้อ พุทรา มะม่วง														
จำนวนตัวอย่าง	498	740	1,238	734	930	1,664	548	704	1,252	586	1,103	1,689	342	575
ไม่กินเลย	10.3	16.5	13.3	5.4	5.8	5.6	17.4	19.0	18.2	8.1	8.2	8.1	32.6	33.6
<1 ครั้ง/เดือน	42.0	43.0	42.5	44.9	48.0	46.4	43.6	46.0	44.8	49.4	51.2	50.3	31.2	36.3
1-3 ครั้ง/เดือน	30.0	24.9	27.5	27.5	26.2	26.9	28.8	21.3	25.1	30.4	30.7	30.5	21.7	18.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	10.7	11.1	10.9	13.0	11.3	12.1	6.0	8.6	7.3	9.2	7.1	8.2	7.4	7.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.3	2.8	3.5	7.7	7.1	7.4	2.8	3.0	2.9	1.7	2.2	2.0	2.6	2.9
1 ครั้ง/วัน	2.7	1.2	2.0	1.2	1.0	1.1	0.9	1.4	1.2	1.2	0.6	0.9	0.8	0.7
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.6	0.3	0.3	0.7	0.5	0.4	0.7	0.6	0.0	0.1	0.1	3.8	0.5

ตารางที่ 4.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
29. ผลไม้กระป๋อง															
จำนวนตัวอย่าง	333	452	785	678	782	1,460	476	560	1,036	539	980	1,519	323	529	852
ไม่กินเลย	21.5	31.6	26.2	7.9	10.0	8.9	27.5	33.0	30.2	10.5	11.4	10.9	40.0	43.0	41.5
<1 ครั้ง/เดือน	54.3	47.7	51.2	48.8	56.2	52.2	47.4	46.8	47.1	48.0	54.3	51.1	36.4	35.3	35.9
1-3 ครั้ง/เดือน	15.8	13.2	14.6	29.9	22.8	26.6	19.4	11.6	15.6	31.2	25.9	28.5	12.1	14.5	13.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	8.1	6.8	7.5	10.1	7.8	9.0	3.5	5.2	4.3	7.6	6.1	6.8	5.2	3.8	4.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.0	0.3	0.2	2.2	2.9	2.5	1.6	1.2	1.4	1.9	1.7	1.8	2.6	1.9	2.2
1 ครั้ง/วัน	0.2	0.4	0.3	0.9	0.3	0.6	0.5	1.6	1.0	0.9	0.7	0.8	1.1	0.9	1.0
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.2	0.0	0.3	0.1	0.2	0.2	0.7	0.4	0.0	0.0	0.0	2.7	0.7	1.7

30. น้ำอัดลม/น้ำหวาน

จำนวนตัวอย่าง	931	1,247	2,178	1,140	1,420	2,560	1,139	1,319	2,458	933	1,511	2,444	449	768	1,217
ไม่กินเลย	3.4	4.5	3.9	2.2	2.1	2.2	3.0	3.4	3.2	2.5	3.5	3.0	11.7	10.6	11.1
<1 ครั้ง/เดือน	12.8	19.9	16.1	13.5	17.8	15.6	12.1	16.2	14.1	19.1	24.4	21.6	17.6	21.5	19.6
1-3 ครั้ง/เดือน	24.0	26.7	25.3	23.6	23.6	23.6	22.4	25.6	24.0	29.3	32.1	30.6	21.7	24.6	23.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	36.5	31.0	33.9	25.0	24.4	24.7	33.4	28.3	30.9	33.1	30.0	31.6	21.5	20.3	20.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	14.8	11.4	13.2	20.3	17.3	18.8	16.5	14.0	15.3	11.8	7.3	9.6	12.6	11.2	11.9
1 ครั้ง/วัน	6.1	5.7	5.9	10.7	9.3	10.0	9.4	7.7	8.6	3.0	1.5	2.3	6.8	6.8	6.8
>1 ครั้ง/วัน	2.4	0.8	1.6	4.8	5.5	5.1	3.2	4.9	4.0	1.3	1.2	1.3	8.2	5.0	6.6

ตารางที่ 4.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่			เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
			ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
31. น้ำผลไม้/น้ำผัก																	
จำนวนตัวอย่าง	712	1,082	1,794	905	1,204	2,109	751	1,025	1,776	783	1,550	2,333	401	717	1,118		
ไม่กินเลย	5.6	6.2	5.9	4.0	3.9	3.9	11.8	9.9	10.8	4.1	4.3	4.2	21.6	15.2	18.3		
<1 ครั้ง/เดือน	28.9	29.0	28.9	26.8	26.5	26.7	27.1	23.5	25.2	34.2	34.1	34.2	27.6	28.1	27.8		
1-3 ครั้ง/เดือน	29.5	28.4	28.9	33.6	32.3	33.0	27.8	25.6	26.6	38.6	38.3	38.4	22.5	30.1	26.5		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	26.5	28.3	27.4	23.2	24.1	23.7	22.9	29.1	26.2	19.2	19.8	19.5	16.5	16.4	16.4		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	6.8	4.9	5.8	9.1	9.3	9.2	6.2	7.4	6.8	3.1	2.1	2.6	6.9	4.8	5.8		
1 ครั้ง/วัน	2.2	2.9	2.5	2.5	2.8	2.7	2.6	3.1	2.9	0.8	0.9	0.8	1.8	3.8	2.9		
>1 ครั้ง/วัน	0.7	0.3	0.5	0.7	1.1	0.9	1.6	1.4	1.5	0.0	0.5	0.3	2.9	1.7	2.3		
32. เครื่องดื่มชูกำลัง																	
จำนวนตัวอย่าง	801	501	1,302	882	497	1,379	943	594	1,537	579	214	793	386	482	868		
ไม่กินเลย	4.9	27.6	11.3	5.6	23.6	10.9	5.3	37.4	16.3	10.7	64.6	21.7	24.4	60.1	39.5		
<1 ครั้ง/เดือน	16.3	32.8	20.9	18.4	32.4	22.6	15.8	20.8	17.5	33.3	18.1	30.2	21.3	20.8	21.1		
1-3 ครั้ง/เดือน	23.1	16.9	21.4	21.8	20.3	21.4	23.1	22.1	22.7	24.9	7.4	21.3	20.3	7.8	15.0		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	26.4	15.7	23.4	23.2	11.7	19.8	25.4	11.6	20.6	19.2	6.3	16.6	14.3	5.5	10.5		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	16.7	4.4	13.3	14.1	7.3	12.1	14.7	4.1	11.1	7.0	2.3	6.0	6.6	2.3	4.8		
1 ครั้ง/วัน	11.8	2.4	9.2	12.2	3.6	9.6	12.0	2.9	8.9	4.3	1.4	3.7	7.7	2.8	5.7		
>1 ครั้ง/วัน	0.8	0.2	0.6	4.8	1.1	3.7	3.8	1.1	2.9	0.6	0.0	0.5	5.4	0.7	3.4		

ตารางที่ 4.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
33. กาแฟสด															
จำนวนตัวอย่าง	538	788	1,326	715	891	1,606	546	695	1,241	714	964	1,678	392	633	1,025
ไม่กินเลย	12.6	17.2	14.8	8.2	8.4	8.3	23.6	30.3	26.9	5.0	14.7	8.9	20.6	29.9	25.2
<1 ครั้ง/เดือน	13.9	15.9	14.9	14.8	14.3	14.6	16.1	14.1	15.1	14.0	15.4	14.6	15.3	12.8	14.1
1-3 ครั้ง/เดือน	12.7	9.8	11.3	14.3	15.9	15.0	15.3	13.0	14.2	19.4	16.4	18.2	11.1	11.5	11.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	20.0	16.6	18.3	16.6	17.0	16.8	15.7	15.5	15.6	14.2	15.7	14.8	10.6	10.0	10.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	9.2	9.3	9.3	13.2	15.3	14.2	10.4	6.4	8.4	15.3	12.6	14.2	11.4	8.4	9.9
1 ครั้ง/วัน	29.5	28.0	28.8	22.8	18.4	20.8	15.9	15.2	15.6	26.6	22.3	24.9	18.9	19.1	19.0
>1 ครั้ง/วัน	2.2	3.2	2.7	10.1	10.9	10.5	3.1	5.5	4.3	5.5	2.9	4.4	12.3	8.3	10.4

34. กาแฟสำเร็จรูป เช่น 3 in 1 กาแฟผง

จำนวนตัวอย่าง	588	795	1,383	728	826	1,554	798	842	1,640	659	925	1,584	375	592	967
ไม่กินเลย	10.4	13.6	11.9	10.5	10.6	10.5	13.3	20.0	16.3	4.8	14.8	9.1	32.8	41.9	37.1
<1 ครั้ง/เดือน	11.2	12.1	11.6	12.8	13.8	13.2	8.1	10.3	9.1	14.1	15.8	14.9	14.7	14.7	14.7
1-3 ครั้ง/เดือน	8.4	7.8	8.1	12.5	10.6	11.7	11.2	10.5	10.9	19.4	16.9	18.4	12.0	10.7	11.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	18.5	14.7	16.7	14.9	15.2	15.0	12.7	11.7	12.2	15.2	16.1	15.6	10.1	6.6	8.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	9.5	8.2	8.9	14.6	15.1	14.8	12.5	9.4	11.1	15.0	14.6	14.9	8.5	4.9	6.8
1 ครั้ง/วัน	40.0	39.2	39.6	24.4	25.4	24.8	34.4	31.9	33.3	26.9	19.9	23.9	12.2	16.5	14.2
>1 ครั้ง/วัน	2.0	4.5	3.2	10.4	9.3	9.9	7.9	6.2	7.1	4.6	1.8	3.4	9.8	4.7	7.3

ตารางที่ 4.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
35. ซากัที่ดื่มบนบ้นหวาน/น้ำเชื่อม/น้ำตาล/ครีมเทียม															
จำนวนตัวอย่าง	652	1,107	1,759	744	1,049	1,793	804	1,147	1,951	813	1,652	2,465	375	651	1,026
ไม่กินเลย	8.8	7.7	8.2	6.0	4.1	5.0	9.6	8.9	9.3	4.6	2.9	3.7	24.9	24.3	24.6
<1 ครั้ง/เดือน	20.6	16.9	18.5	19.8	21.6	20.8	20.6	14.9	17.5	21.0	18.6	19.8	18.7	21.6	20.2
1-3 ครั้ง/เดือน	26.5	24.0	25.1	29.3	25.4	27.2	29.3	26.0	27.5	39.7	36.0	37.8	24.7	20.1	22.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	33.2	36.2	34.8	28.2	28.5	28.4	30.0	31.4	30.8	25.1	27.9	26.6	17.1	17.3	17.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	6.9	9.2	8.1	10.7	12.6	11.7	6.5	11.1	9.0	6.4	11.0	8.8	6.6	8.6	7.6
1 ครั้ง/วัน	3.0	5.2	4.2	3.8	6.0	5.0	2.6	5.0	3.9	1.2	2.6	1.9	3.9	5.5	4.7
>1 ครั้ง/วัน	1.1	0.9	1.0	2.2	1.8	2.0	1.4	2.7	2.1	2.0	1.0	1.5	4.1	2.7	3.4
36. ชาชงน้ำร้อน															
จำนวนตัวอย่าง	317	478	795	504	612	1,116	408	530	938	715	1,283	1,998	320	533	853
ไม่กินเลย	28.0	30.8	29.4	13.6	12.1	12.9	37.8	43.9	40.9	6.0	6.0	6.0	37.1	43.8	40.5
<1 ครั้ง/เดือน	29.1	26.9	28.1	24.4	26.7	25.5	25.8	21.2	23.4	25.4	30.4	27.8	26.3	23.2	24.7
1-3 ครั้ง/เดือน	13.7	11.4	12.5	22.3	23.5	22.9	21.6	18.8	20.2	42.0	40.1	41.0	13.6	14.6	14.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	15.4	23.2	19.3	23.2	20.3	21.8	7.7	9.8	8.8	17.4	16.2	16.9	12.8	9.3	11.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	6.8	4.0	5.4	9.1	9.3	9.2	1.7	2.1	1.9	5.6	5.2	5.4	2.7	3.8	3.2
1 ครั้ง/วัน	6.4	3.3	4.9	5.3	5.0	5.1	3.8	2.7	3.3	1.7	1.9	1.8	3.2	3.2	3.2
>1 ครั้ง/วัน	0.6	0.3	0.5	2.2	3.0	2.6	1.6	1.5	1.5	2.0	0.3	1.1	4.3	2.2	3.2

ตารางที่ 4.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่			เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
			ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
37. เครื่องดื่มช็อกโกแลต/โกโก้																	
จำนวนตัวอย่าง	536	859	1,395			972	742	1,714				703	940	1,643			
ไม่กินเลย	11.7	11.8	11.7			6.1	6.2	6.2				13.2	13.4	13.3			
<1 ครั้ง/เดือน	29.2	19.5	24.0			27.5	25.3	26.4				24.3	20.6	22.3			
1-3 ครั้ง/เดือน	27.9	26.3	27.0			29.9	26.8	28.4				27.1	28.1	27.6			
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	23.6	32.6	28.5			25.3	26.2	25.8				24.3	24.9	24.6			
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.8	6.4	5.7			8.4	9.8	9.1				6.0	8.4	7.3			
1 ครั้ง/วัน	2.1	2.3	2.2			2.0	3.7	2.8				4.5	2.7	3.5			
>1 ครั้ง/วัน	0.8	1.2	1.0			0.8	2.0	1.4				0.6	1.9	1.3			

38. เครื่องดื่มธัญพืช เช่น นม ข้าวยาคู น้ำลูกเดือย นมข้าวโพด

จำนวนตัวอย่าง	375	612	987			533	770	1,303				503	474	1,250			
ไม่กินเลย	22.9	19.6	21.2			13.4	10.0	11.6				22.8	20.2	21.4			
<1 ครั้ง/เดือน	31.2	31.4	31.3			35.2	36.9	36.1				29.4	27.0	28.1			
1-3 ครั้ง/เดือน	24.4	22.4	23.3			26.3	28.5	27.5				27.9	27.9	27.9			
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	15.8	20.6	18.3			17.5	16.4	16.9				12.3	14.9	13.7			
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.0	2.4	2.7			5.5	5.9	5.7				2.3	6.2	4.4			
1 ครั้ง/วัน	2.3	3.2	2.8			1.4	1.3	1.3				2.1	2.5	2.4			
>1 ครั้ง/วัน	0.4	0.4	0.4			0.9	1.0	1.0				3.1	1.4	2.2			

ตารางที่ 4.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กม.	
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง
39. เครื่องดื่มเสริมอาหาร, เครื่องดื่มสำหรับกีฬา, เครื่องดื่มความงาม เช่น คอลลาเจน, เครื่องดื่มสมวิตามินและแร่ธาตุ														
จำนวนตัวอย่าง	348	568	916	364	590	954	400	656	1,056	341	683	1,024	303	479
ไม่กินเลย	26.9	24.6	25.8	28.2	16.9	21.9	42.6	34.3	37.9	24.5	25.8	25.2	46.0	52.7
<1 ครั้ง/เดือน	27.6	24.4	26.0	29.5	32.2	31.0	19.5	19.8	19.7	39.2	34.8	36.9	24.9	18.9
1-3 ครั้ง/เดือน	23.1	16.9	19.9	20.1	17.9	18.9	20.4	15.6	17.7	26.9	24.6	25.7	14.2	13.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	12.9	24.3	18.8	11.7	16.8	14.5	6.9	14.8	11.4	7.7	7.5	7.6	6.6	6.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.8	4.7	5.2	6.5	7.9	7.3	7.4	6.5	6.9	0.6	2.8	1.7	3.4	3.1
1 ครั้ง/วัน	3.4	3.9	3.7	2.4	5.4	4.1	3.2	6.8	5.2	1.0	3.7	2.4	1.3	3.7
>1 ครั้ง/วัน	0.2	1.2	0.7	1.7	2.9	2.4	0.0	2.2	1.3	0.1	0.8	0.5	3.7	1.4
40. อาหารจานด่วนตะวันตก เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์														
จำนวนตัวอย่าง	544	869	1,413	798	1,088	1,886	626	894	1,520	792	1,501	2,293	398	715
ไม่กินเลย	15.3	13.2	14.2	6.1	4.7	5.4	22.6	19.6	21.0	4.7	5.2	5.0	14.6	12.7
<1 ครั้ง/เดือน	45.7	49.7	47.8	47.7	50.4	49.1	41.4	43.2	42.4	37.3	36.8	37.0	41.2	46.1
1-3 ครั้ง/เดือน	28.8	29.1	29.0	32.4	28.4	30.3	25.4	26.3	25.9	34.9	35.3	35.1	27.6	29.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	8.5	7.5	8.0	11.2	12.6	12.0	9.5	8.3	8.8	16.7	17.9	17.3	9.6	7.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.5	0.3	0.8	2.2	3.5	2.8	0.8	2.1	1.5	4.6	3.8	4.2	2.9	2.4
1 ครั้ง/วัน	0.1	0.1	0.1	0.2	0.5	0.3	0.0	0.4	0.2	1.4	1.0	1.2	1.9	1.2
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.2	0.2	0.1	0.0	0.0	0.3	0.2	0.2	0.4	0.0	0.3	2.3	0.7

ตารางที่ 4.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่			เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
			ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
41. อาหารคาวที่มีกะทิ เช่น แกงเผ็ด ต้มงัว																	
จำนวนตัวอย่าง	992	1,525	2,517	1,271	1,686	2,957	1,145	1,447	2,592	1,159	2,183	3,342	480	846	1,326		
ไม่กินเลย	2.2	2.9	2.6	1.2	0.7	0.9	2.2	2.3	2.2	0.8	0.4	0.6	4.8	4.7	4.8		
<1 ครั้ง/เดือน	18.0	21.1	19.6	10.0	14.7	12.4	12.3	17.9	15.2	15.6	16.2	15.9	20.5	25.1	22.9		
1-3 ครั้ง/เดือน	38.9	38.1	38.5	29.6	34.1	31.8	29.7	31.0	30.4	28.4	30.0	29.2	27.8	33.9	30.9		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	31.6	31.4	31.5	33.1	32.6	32.8	40.7	36.3	38.4	31.3	29.2	30.3	31.9	25.5	28.6		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	7.9	5.2	6.5	21.5	14.0	17.8	12.3	10.2	11.2	18.7	18.7	18.7	10.0	7.2	8.5		
1 ครั้ง/วัน	1.2	0.8	1.0	3.6	3.1	3.4	2.1	1.7	1.9	1.6	2.1	1.9	2.7	2.7	2.7		
>1 ครั้ง/วัน	0.3	0.5	0.4	1.0	0.9	1.0	0.7	0.6	0.6	3.6	3.4	3.5	2.3	1.0	1.6		

42. น้ำพริก เช่น น้ำพริกปลาเค็ม น้ำพริกปลาป่น น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกปูเค็ม น้ำพริกปลากุ น้ำพริกตกใต้

จำนวนตัวอย่าง	1,068	1,647	2,715	1,259	1,733	2,992	1,224	1,537	2,761	1,152	2,202	3,354	474	874	1,348		
ไม่กินเลย	1.0	1.3	1.1	1.0	0.8	0.9	1.2	2.4	1.8	1.3	0.8	1.0	6.8	5.8	6.3		
<1 ครั้ง/เดือน	5.6	4.0	4.8	8.4	7.0	7.7	6.7	7.5	7.1	14.1	15.4	14.7	18.1	18.8	18.4		
1-3 ครั้ง/เดือน	12.7	9.3	11.0	16.9	17.5	17.2	14.4	17.3	15.9	31.9	25.3	28.6	24.7	25.7	25.2		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	43.2	39.2	41.1	30.4	32.6	31.5	33.4	29.2	31.3	30.1	31.2	30.7	32.2	30.0	31.1		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	25.8	31.9	28.9	25.7	27.0	26.4	26.0	25.6	25.8	17.6	21.9	19.7	10.2	12.6	11.4		
1 ครั้ง/วัน	9.9	10.8	10.3	13.6	11.1	12.3	14.4	11.7	13.0	3.5	3.7	3.6	5.8	4.6	5.2		
>1 ครั้ง/วัน	1.9	3.5	2.7	4.2	4.0	4.1	4.0	6.3	5.1	1.6	1.7	1.6	2.3	2.4	2.4		

ตารางที่ 4.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่			เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
			ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
43. ซาลาเปา ขนมะขี้																	
จำนวนตัวอย่าง	877	1,341	2,218			1,125	1,480	2,605	874	1,159	2,033	1,025	1,961	2,986	442	764	1,206
ไม่กินเลย	4.6	5.5	5.1			3.6	2.0	2.8	8.0	7.5	7.7	2.3	1.8	2.0	10.6	8.8	9.7
<1 ครั้ง/เดือน	33.8	29.7	31.7			33.1	34.7	33.9	39.1	36.8	37.9	34.0	36.7	35.4	33.7	40.2	37.0
1-3 ครั้ง/เดือน	35.0	35.6	35.3			33.2	35.6	34.4	31.1	33.5	32.4	41.2	37.7	39.4	31.2	32.6	31.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	21.7	25.4	23.6			23.1	21.1	22.1	17.3	15.9	16.5	17.7	17.9	17.8	17.3	12.3	14.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.1	3.0	3.5			5.8	5.2	5.5	3.4	3.3	3.4	3.4	5.0	4.2	3.9	3.7	3.8
1 ครั้ง/วัน	0.7	0.5	0.6			1.0	1.2	1.1	1.1	1.5	1.3	1.4	0.4	0.9	1.6	2.0	1.8
>1 ครั้ง/วัน	0.2	0.3	0.2			0.0	0.2	0.1	0.0	1.5	0.8	0.0	0.5	0.3	1.8	0.5	1.1

44. อาหารที่นิยม/อาหารจานและแป้ง เช่น แก้ว ข้าวต้ม ข้าวเหนียว ข้าวเหนียว ไส้

จำนวนตัวอย่าง	757	1,263	2,020			1,013	1,417	2,430	897	1,219	2,116	912	1,771	2,683	449	780	1,229
ไม่กินเลย	5.9	5.0	5.4			2.8	2.1	2.4	6.1	6.5	6.3	3.1	2.9	3.0	13.0	9.5	11.2
<1 ครั้ง/เดือน	36.5	32.1	34.1			35.5	35.4	35.4	35.4	33.0	34.2	31.3	30.9	31.1	32.9	31.8	32.4
1-3 ครั้ง/เดือน	34.7	36.4	35.6			34.0	32.0	33.0	28.6	32.0	30.4	39.0	38.8	38.9	30.6	35.7	33.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	17.2	22.0	19.8			20.1	20.7	20.4	22.0	21.0	21.5	21.4	21.7	21.6	16.1	15.6	15.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.0	3.3	4.1			6.3	8.4	7.4	5.1	5.4	5.3	4.5	5.1	4.8	3.4	3.9	3.6
1 ครั้ง/วัน	0.4	0.8	0.6			1.2	0.8	1.0	2.4	1.6	2.0	0.6	0.5	0.6	2.3	2.1	2.2
>1 ครั้ง/วัน	0.3	0.3	0.3			0.2	0.7	0.4	0.4	0.6	0.5	0.0	0.1	0.0	1.8	1.5	1.7

ตารางที่ 4.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่			เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
			ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
45. นมหวานทำจากไข่แดง เช่น ทองหยิบ ฝอยทอง ทองหยอด																	
จำนวนตัวอย่าง	578	836	1,414	980	1,151	2,131	812	994	1,806	832	1,565	2,397	394	642	1,036		
ไม่กินเลย	12.7	13.2	13.0	3.2	4.7	3.9	8.4	12.5	10.5	1.7	4.2	3.0	17.0	21.7	19.3		
<1 ครั้ง/เดือน	42.6	45.1	43.9	41.7	47.2	44.3	36.3	40.6	38.5	41.2	43.0	42.1	41.8	44.0	42.9		
1-3 ครั้ง/เดือน	29.9	28.3	29.1	33.6	29.4	31.6	28.6	29.8	29.2	39.4	37.1	38.2	26.5	22.5	24.5		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	11.1	12.5	11.8	14.4	12.9	13.7	20.2	13.3	16.6	13.9	12.9	13.4	8.3	7.6	7.9		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.8	0.6	1.7	6.2	4.8	5.5	4.1	2.4	3.2	2.9	2.6	2.7	2.6	2.4	2.5		
1 ครั้ง/วัน	0.9	0.4	0.7	0.9	0.7	0.8	2.0	0.6	1.3	0.9	0.2	0.5	2.2	1.2	1.7		
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.2	0.5	0.8	0.7	0.0	0.1	0.0	1.7	0.7	1.2		
46. นมใส่ไส้เชื่อม เช่น สาหร่ายเชื่อม ลูกชิ้นน้ำเชื่อม มันเทศเชื่อม กล้วยเชื่อม บิงซู ผลไม้เคลือบน้ำตาล																	
จำนวนตัวอย่าง	623	988	1,611	900	1,119	2,019	767	980	1,747	997	1,821	2,818	395	657	1,052		
ไม่กินเลย	7.7	9.3	8.6	3.8	4.5	4.2	11.0	9.3	10.1	1.2	3.3	2.2	17.7	19.1	18.4		
<1 ครั้ง/เดือน	42.6	44.3	43.5	40.7	46.0	43.2	36.5	44.0	40.4	41.9	42.7	42.3	40.9	43.2	42.0		
1-3 ครั้ง/เดือน	28.4	32.7	30.7	36.3	29.8	33.2	29.7	30.6	30.2	37.6	37.0	37.3	23.3	25.3	24.3		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	16.2	12.4	14.2	14.8	14.4	14.6	16.8	12.3	14.4	13.8	13.6	13.7	12.4	8.3	10.4		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.8	0.9	2.3	3.9	4.5	4.2	3.7	1.9	2.7	4.7	2.8	3.7	2.0	2.2	2.1		
1 ครั้ง/วัน	0.9	0.4	0.6	0.4	0.6	0.5	1.9	1.3	1.6	0.9	0.5	0.7	1.8	1.2	1.5		
>1 ครั้ง/วัน	0.5	0.0	0.2	0.1	0.3	0.2	0.6	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	1.9	0.7	1.3		

ตารางที่ 4.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่			เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
			ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
47. นมหวานที่มีเกี๊ยว เช่น กล้วยบวชชี วุ้นเกี๊ยว ข้าวต้มผัด																	
จำนวนตัวอย่าง	830	1,295	2,125	1,034	1,362	2,396	963	1,276	2,239	1,045	1,921	2,966	425	724	1,149		
ไม่กินเลย	5.4	4.5	4.9	2.0	2.5	2.2	5.8	4.1	4.9	0.7	3.0	1.8	14.5	12.4	13.4		
<1 ครั้ง/เดือน	37.4	38.5	38.0	39.5	45.2	42.3	30.3	34.4	32.4	41.3	41.1	41.2	40.0	44.3	42.1		
1-3 ครั้ง/เดือน	36.7	39.1	37.9	38.7	33.7	36.2	34.5	36.1	35.4	37.6	38.6	38.1	26.8	29.1	27.9		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	17.0	16.8	16.9	14.9	13.5	14.2	23.3	20.2	21.6	14.3	13.6	13.9	12.4	10.6	11.5		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.8	1.0	1.9	4.0	4.3	4.2	4.1	4.1	4.1	5.2	3.5	4.4	2.5	1.8	2.1		
1 ครั้ง/วัน	0.4	0.2	0.3	0.7	0.6	0.7	1.6	0.8	1.2	0.9	0.0	0.5	2.1	1.1	1.6		
>1 ครั้ง/วัน	0.4	0.0	0.2	0.2	0.2	0.2	0.5	0.4	0.5	0.0	0.2	0.1	1.8	0.8	1.3		
48. นมเนยแข็ง/ขนมกรุบกรอบบรรจุซอง																	
จำนวนตัวอย่าง	902	1,353	2,255	1,083	1,401	2,484	1,018	1,307	2,325	978	1,783	2,761	435	766	1,201		
ไม่กินเลย	2.7	3.6	3.1	2.5	2.2	2.3	4.8	4.4	4.6	2.8	3.1	3.0	10.5	9.3	9.9		
<1 ครั้ง/เดือน	16.8	23.5	20.2	23.2	27.6	25.4	18.8	21.6	20.3	33.8	31.8	32.8	30.0	32.8	31.4		
1-3 ครั้ง/เดือน	28.0	24.2	26.1	31.5	29.2	30.4	22.2	22.8	22.5	35.5	35.8	35.6	25.9	28.1	27.0		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	32.1	30.7	31.4	23.8	24.0	23.9	29.4	27.1	28.2	20.5	19.9	20.2	18.8	18.6	18.7		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	14.1	10.6	12.3	13.0	12.2	12.6	12.4	12.7	12.5	6.7	8.0	7.3	9.3	5.7	7.4		
1 ครั้ง/วัน	4.5	6.2	5.4	4.4	3.1	3.8	8.2	7.2	7.6	0.5	0.8	0.7	3.6	3.3	3.4		
>1 ครั้ง/วัน	1.8	1.2	1.5	1.6	1.7	1.7	4.4	4.3	4.4	0.2	0.7	0.4	2.0	2.1	2.0		

ตารางที่ 4.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่			เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
			ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
49. โอศกรัณภะภิ/ณสนบ																	
จำนวนตัวอย่าง	920	1,386	2,306			1,132	1,500	2,632	1,000	1,292	2,292	953	1,781	2,734	446	770	1,216
ไม่ทันเลย	4.2	4.9	4.6			1.8	1.6	1.7	5.6	5.5	5.5	2.9	2.8	2.9	11.9	11.2	11.5
<1 ครั้ง/เดือน	28.5	30.1	29.3			32.1	34.8	33.5	30.3	32.0	31.2	43.1	39.2	41.1	35.7	36.1	35.9
1-3 ครั้ง/เดือน	37.1	33.1	35.1			34.9	32.4	33.6	34.8	36.1	35.5	34.1	35.6	34.9	27.1	31.8	29.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	22.6	24.9	23.8			23.2	22.3	22.8	21.1	17.9	19.4	15.5	16.5	16.0	16.6	16.0	16.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.3	5.6	5.0			6.7	7.2	6.9	4.4	5.5	5.0	3.9	5.0	4.5	4.8	2.5	3.6
1 ครั้ง/วัน	2.8	1.1	1.9			1.1	1.2	1.2	2.4	2.3	2.3	0.4	0.8	0.6	2.9	1.5	2.2
>1 ครั้ง/วัน	0.4	0.4	0.4			0.2	0.4	0.3	1.5	0.8	1.1	0.0	0.0	0.0	1.2	1.0	1.1

ตารางที่ 4.4 ร้อยละของกลุ่มผู้ใหญ่วัย 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติกรรมการบริโภค และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	
1. เนื้อวัว/หมูไม่ติดมัน													
จำนวนตัวอย่าง	1,314	1,454	2,768	1,499	1,590	3,089	1,436	1,539	2,975	1,696	1,690	3,386	1,375
ไม่กินเลย	0.3	0.3	0.3	0.9	1.0	0.9	0.8	0.9	0.9	0.7	0.7	0.7	6.0
<1 ครั้ง/เดือน	3.1	3.9	3.6	5.4	7.6	6.5	4.2	3.1	3.4	2.1	7.3	5.5	12.4
1-3 ครั้ง/เดือน	10.1	8.3	9.0	17.2	15.5	16.3	10.2	14.0	12.9	10.1	12.9	11.9	17.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	36.5	40.4	39.0	30.3	33.1	31.7	40.4	42.2	41.6	29.1	30.0	29.7	27.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	35.9	34.3	34.9	28.6	27.2	27.9	29.6	25.5	26.7	49.6	41.5	44.2	20.9
1 ครั้ง/วัน	8.6	7.1	7.7	12.3	10.5	11.3	10.4	8.5	9.1	7.1	7.3	7.2	7.5
>1 ครั้ง/วัน	5.5	5.7	5.6	5.3	5.2	5.2	4.4	5.9	5.4	1.2	0.5	0.7	8.3
2. ไข่/เบ็ดไม่ติดหนัง													
จำนวนตัวอย่าง	1,264	1,405	2,669	1,479	1,560	3,039	1,392	1,483	2,875	1,696	1,708	3,404	1,382
ไม่กินเลย	0.9	0.7	0.7	0.7	1.1	0.9	1.1	0.6	0.8	1.1	0.5	0.7	6.0
<1 ครั้ง/เดือน	5.5	6.8	6.4	9.8	11.3	10.6	5.8	6.5	6.3	2.8	5.6	4.7	15.2
1-3 ครั้ง/เดือน	12.7	12.0	12.3	21.6	16.8	19.1	12.9	17.7	16.2	8.7	12.4	11.1	18.8
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	40.6	43.3	42.3	30.7	35.2	33.0	41.2	41.7	41.5	36.0	31.4	33.0	29.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	29.0	27.9	28.3	24.9	25.2	25.0	28.4	23.1	24.7	44.7	41.2	42.4	17.4
1 ครั้ง/วัน	6.6	5.0	5.6	8.8	7.1	7.9	7.7	6.9	7.1	5.3	7.8	7.0	7.1
>1 ครั้ง/วัน	4.7	4.4	4.5	3.5	3.4	3.4	3.0	3.5	3.4	1.4	1.2	1.3	6.4

ตารางที่ 4.4 (ต่อ) ร้อยละของกลุ่มผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้		
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม

3. เนื้อวัว/หมูติดมัน

จำนวนตัวอย่าง	1,281	1,433	2,714	1,429	1,535	2,964	1,419	1,519	2,938	1,686	1,670	3,356
ไม่กินเลย	0.2	0.7	0.5	2.0	1.2	1.5	1.6	1.6	1.6	1.5	0.8	1.0
<1 ครั้ง/เดือน	4.9	3.6	4.1	7.5	11.0	9.3	6.3	5.7	5.9	3.9	7.8	6.5
1-3 ครั้ง/เดือน	10.6	10.3	10.4	18.9	17.7	18.3	10.8	18.1	15.9	12.6	17.6	15.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	35.7	40.3	38.7	34.3	34.8	34.5	39.8	39.6	39.7	35.8	32.8	33.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	35.3	33.1	33.9	26.1	26.0	26.0	30.1	24.9	26.5	41.6	35.5	37.6
1 ครั้ง/วัน	9.0	7.1	7.7	8.6	6.4	7.5	9.1	7.1	7.7	3.9	5.1	4.7
>1 ครั้ง/วัน	4.4	4.9	4.7	2.8	3.0	2.9	2.3	3.0	2.8	0.7	0.3	0.5

4. ไก่/เป็ดติดหนัง

จำนวนตัวอย่าง	1,231	1,389	2,620	1,422	1,506	2,928	1,387	1,487	2,874	1,689	1,681	3,370
ไม่กินเลย	0.7	0.7	0.7	1.4	1.2	1.3	1.3	1.7	1.6	0.5	0.5	0.5
<1 ครั้ง/เดือน	6.7	6.4	6.5	11.3	12.9	12.1	8.0	7.8	7.9	4.4	5.6	5.2
1-3 ครั้ง/เดือน	13.1	13.2	13.2	22.4	20.3	21.3	14.5	18.9	17.6	10.4	14.3	12.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	39.6	42.9	41.8	31.4	35.7	33.6	39.6	40.3	40.1	43.1	36.6	38.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	29.0	27.8	28.2	25.7	22.8	24.2	26.7	21.9	23.3	37.2	36.2	36.5
1 ครั้ง/วัน	6.7	5.2	5.7	6.1	5.1	5.6	6.9	6.9	6.9	3.3	6.1	5.1
>1 ครั้ง/วัน	4.3	3.8	3.9	1.7	2.0	1.9	3.0	2.5	2.7	1.3	0.9	1.0

ตารางที่ 4.4 (ต่อ) ร้อยละของกลุ่มผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กวม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	
5. ปลาชนิดต่าง ๆ เช่น ปลาน้ำจืด ปลาทะเล													
จำนวนตัวอย่าง	1,329	1,457	2,786	1,506	1,596	3,102	1,425	1,528	2,953	1,720	1,719	3,439	1,401
ไม่กินเลย	0.0	0.4	0.3	0.5	0.6	0.5	0.1	0.5	0.4	0.0	0.0	0.0	2.8
<1 ครั้ง/เดือน	5.6	5.2	5.3	6.8	5.9	6.3	5.0	4.6	4.7	2.8	3.3	3.1	14.4
1-3 ครั้ง/เดือน	19.9	19.1	19.4	22.1	19.9	21.0	13.5	13.2	13.3	7.7	10.7	9.7	25.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	48.6	46.9	47.5	34.7	34.6	34.7	29.6	30.8	30.5	25.2	25.7	25.6	34.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	21.5	23.0	22.5	26.4	29.7	28.1	29.7	28.5	28.8	42.1	38.3	39.6	15.9
1 ครั้ง/วัน	3.3	3.8	3.6	8.0	5.9	7.0	16.2	15.7	15.9	20.5	18.6	19.2	3.9
>1 ครั้ง/วัน	1.1	1.7	1.5	1.5	3.3	2.5	5.9	6.8	6.5	1.8	3.3	2.8	3.3
6. กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก													
จำนวนตัวอย่าง	1,219	1,268	2,487	1,421	1,548	2,969	1,283	1,395	2,678	1,657	1,650	3,307	1,374
ไม่กินเลย	1.1	3.1	2.4	0.9	0.7	0.8	1.0	1.8	1.6	0.3	1.3	0.9	4.3
<1 ครั้ง/เดือน	30.8	32.9	32.1	21.2	20.0	20.6	27.5	31.4	30.3	8.2	9.1	8.8	26.9
1-3 ครั้ง/เดือน	37.4	41.7	40.1	34.9	35.3	35.1	42.6	40.0	40.8	21.6	22.8	22.4	30.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	26.3	18.7	21.6	29.3	28.3	28.8	21.8	20.8	21.1	45.2	41.2	42.6	28.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.5	2.8	3.1	11.3	12.7	12.0	5.1	3.6	4.0	19.5	19.8	19.7	6.3
1 ครั้ง/วัน	0.6	0.6	0.6	2.0	1.8	1.9	1.0	1.8	1.6	4.5	5.0	4.8	2.5
>1 ครั้ง/วัน	0.2	0.2	0.2	0.4	1.3	0.9	1.0	0.6	0.7	0.7	0.9	0.8	2.0

ตารางที่ 4.4 (ต่อ) ร้อยละของกลุ่มผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กวม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล

7. เครื่องในสัตว์ เช่น ตับ เลือด ลำไส้

จำนวนตัวอย่าง	1,026	1,167	2,193	1,110	1,282	2,392	1,188	1,267	2,455	1,372	1,468	2,840	1,211
ไม่กินเลย	4.3	4.2	4.2	4.3	3.3	3.8	3.4	3.7	3.6	3.5	2.6	2.9	17.3
<1 ครั้ง/เดือน	28.9	27.6	28.0	30.0	32.3	31.2	23.8	28.0	26.7	23.9	23.9	23.9	29.8
1-3 ครั้ง/เดือน	38.9	41.5	40.6	31.5	30.2	30.8	37.5	38.1	37.9	33.2	37.2	35.8	27.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	24.9	21.5	22.7	24.3	22.3	23.2	27.1	23.1	24.3	26.8	24.8	25.5	16.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.3	4.6	3.8	8.0	10.2	9.2	6.6	4.9	5.4	9.7	9.7	9.7	4.5
1 ครั้ง/วัน	0.5	0.6	0.5	1.6	1.4	1.5	1.2	1.4	1.4	2.6	1.8	2.1	2.0
>1 ครั้ง/วัน	0.4	0.0	0.2	0.4	0.2	0.3	0.5	0.8	0.7	0.5	0.1	0.2	2.2

8. ไข่ทั้งฟอง หรือเฉพาะไข่แดง

จำนวนตัวอย่าง	1,350	1,484	2,834	1,540	1,628	3,168	1,451	1,549	3,000	1,733	1,727	3,460	1,434
ไม่กินเลย	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	1.1
<1 ครั้ง/เดือน	1.1	1.6	1.4	2.2	3.0	2.6	2.2	2.2	2.2	2.0	2.3	2.2	8.0
1-3 ครั้ง/เดือน	5.9	4.5	5.0	7.1	9.1	8.1	5.5	6.6	6.3	10.2	12.2	11.5	9.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	26.0	27.7	27.1	17.9	19.9	19.0	22.2	21.8	21.9	24.8	26.6	26.0	23.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	42.2	41.9	42.0	38.8	36.3	37.5	35.1	35.4	35.3	42.4	38.2	39.6	26.9
1 ครั้ง/วัน	20.5	20.4	20.4	24.3	20.6	22.4	27.0	23.0	24.2	15.5	14.4	14.8	20.7
>1 ครั้ง/วัน	4.2	3.8	4.0	9.6	11.1	10.4	8.0	10.9	10.1	4.9	6.3	5.8	10.7

ตารางที่ 4.4 (ต่อ) ร้อยละของกลุ่มผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กวม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล
9. ไส้กรอก ไส้กรอกอีสาน เบคอน แฮม กุนเชียง หมูยอ แหนม													
จำนวนตัวอย่าง	1,112	1,182	2,294	1,282	1,391	2,673	1,096	1,164	2,260	1,441	1,409	2,850	1,266
ไม่กินเลย	3.7	4.2	4.0	1.2	1.2	1.2	1.5	2.4	2.1	1.1	3.2	2.5	7.6
<1 ครั้ง/เดือน	32.1	30.1	30.8	28.3	31.2	29.8	31.6	30.8	31.1	24.7	27.3	26.4	28.6
1-3 ครั้ง/เดือน	31.8	38.6	36.1	35.0	35.5	35.2	36.4	36.0	36.1	41.1	36.6	38.2	31.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	26.0	21.1	22.9	25.0	24.0	24.5	22.8	22.1	22.3	23.7	21.9	22.5	21.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.5	3.3	3.7	8.6	6.3	7.4	5.6	5.5	5.5	8.2	7.4	7.7	6.3
1 ครั้ง/วัน	1.6	2.2	2.0	1.4	1.5	1.4	1.1	2.2	1.9	1.0	2.0	1.6	3.3
>1 ครั้ง/วัน	0.3	0.6	0.5	0.6	0.4	0.5	1.1	0.9	1.0	0.3	1.7	1.2	2.0
10. หมูหยอง ปลาเค็ม เนื้อ/หมู/ปลาเค็ดเดียว													
จำนวนตัวอย่าง	1,009	1,101	2,110	1,267	1,411	2,678	1,086	1,157	2,243	1,518	1,504	3,022	1,225
ไม่กินเลย	5.3	4.4	4.7	1.8	2.0	1.9	2.6	3.7	3.4	0.8	2.1	1.7	9.4
<1 ครั้ง/เดือน	41.7	42.1	42.0	32.2	32.3	32.3	34.9	32.1	33.0	29.3	29.0	29.1	36.0
1-3 ครั้ง/เดือน	31.9	30.1	30.7	35.7	34.0	34.8	34.5	36.9	36.2	43.0	40.4	41.3	29.8
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	17.6	19.7	19.0	22.1	22.7	22.4	21.0	20.5	20.7	16.9	17.5	17.3	16.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.5	2.8	2.7	7.4	7.1	7.2	4.9	4.7	4.8	8.1	7.8	7.9	4.6
1 ครั้ง/วัน	0.8	0.7	0.7	0.7	1.3	1.0	1.0	1.2	1.2	1.7	2.8	2.4	1.8
>1 ครั้ง/วัน	0.2	0.3	0.3	0.0	0.6	0.4	1.1	0.8	0.9	0.2	0.3	0.3	2.3

ตารางที่ 4.4 (ต่อ) ร้อยละของกลุ่มผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กวม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	

11. ข้าวขาว ข้าวขัดสี

จำนวนตัวอย่าง	1,315	1,462	2,777	1,517	1,620	3,137	1,430	1,521	2,951	1,710	1,712	3,422	1,420
ไม่กินเลย	0.2	0.6	0.4	0.2	0.2	0.2	1.5	1.4	1.4	0.7	1.0	0.9	3.2
<1 ครั้ง/เดือน	2.2	2.6	2.5	1.8	1.2	1.5	2.4	2.5	2.5	1.9	0.9	1.3	7.6
1-3 ครั้ง/เดือน	5.9	4.8	5.2	1.5	1.4	1.5	3.0	6.1	5.2	3.3	5.8	5.0	8.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	12.4	14.3	13.7	1.6	2.5	2.1	8.8	14.1	12.5	2.2	5.8	4.5	8.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	14.2	11.2	12.3	8.5	9.4	8.9	9.6	10.1	10.0	17.8	18.9	18.6	12.5
1 ครั้ง/วัน	12.4	8.3	9.8	18.2	14.1	16.1	23.3	22.5	22.8	20.7	15.4	17.2	14.9
>1 ครั้ง/วัน	52.7	58.2	56.2	68.2	71.2	69.8	51.5	43.2	45.7	53.3	52.2	52.6	45.0

12. ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ

จำนวนตัวอย่าง	693	606	1,299	855	840	1,695	580	629	1,209	795	854	1,649	1,152
ไม่กินเลย	19.5	22.2	21.1	11.0	10.3	10.6	29.3	38.9	36.0	7.0	10.7	9.6	24.6
<1 ครั้ง/เดือน	31.0	33.1	32.2	17.0	19.4	18.2	26.4	26.3	26.4	25.1	29.4	28.1	16.0
1-3 ครั้ง/เดือน	12.9	14.5	13.8	17.7	18.7	18.2	17.7	15.3	16.0	22.8	25.3	24.6	14.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	12.4	12.4	12.4	14.5	14.9	14.7	9.3	5.7	6.8	16.5	18.1	17.6	13.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	9.4	6.1	7.5	10.3	11.9	11.1	5.7	4.8	5.1	12.8	6.0	8.1	10.7
1 ครั้ง/วัน	4.4	2.0	3.0	10.8	6.8	8.8	5.1	4.9	4.9	9.3	5.3	6.5	9.6
>1 ครั้ง/วัน	10.4	9.6	10.0	18.8	18.0	18.4	6.5	4.1	4.8	6.4	5.2	5.6	11.3

ตารางที่ 4.4 (ต่อ) ร้อยละของกลุ่มผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติกรรมการบริโภค และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	
13. ข้าวเหนียว													
จำนวนตัวอย่าง	1,235	1,315	2,550	1,414	1,525	2,939	1,369	1,483	2,852	1,623	1,563	3,186	1,374
ไม่กินเลย	1.0	1.4	1.3	1.4	0.7	1.1	1.1	0.6	0.8	0.5	1.1	0.9	3.7
<1 ครั้ง/เดือน	10.1	10.4	10.3	21.1	20.5	20.8	6.7	4.9	5.4	15.9	16.6	16.4	19.8
1-3 ครั้ง/เดือน	13.9	19.4	17.4	33.2	30.9	32.0	15.7	11.2	12.5	50.2	46.1	47.5	29.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	21.1	18.4	19.4	29.5	30.8	30.1	19.2	14.1	15.6	25.6	26.7	26.3	29.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	10.8	10.1	10.3	10.4	13.0	11.7	11.6	10.7	11.0	5.1	6.4	6.0	10.8
1 ครั้ง/วัน	12.0	8.1	9.6	3.4	3.3	3.3	18.6	18.4	18.5	2.1	2.0	2.0	3.8
>1 ครั้ง/วัน	31.1	32.3	31.8	1.1	1.0	1.0	27.2	40.1	36.3	0.6	1.2	1.0	3.6
14. ก๋วยเตี๋ยวต่าง ๆ รวมเส้นก๋วยจั๊บ วุ้นเส้น ขนมจีน													
จำนวนตัวอย่าง	1,340	1,461	2,801	1,519	1,606	3,125	1,402	1,493	2,895	1,677	1,663	3,340	1,415
ไม่กินเลย	0.1	0.3	0.3	0.2	0.3	0.2	0.1	0.6	0.5	0.2	0.6	0.5	1.2
<1 ครั้ง/เดือน	5.1	8.0	6.9	11.2	9.8	10.5	6.4	9.4	8.5	9.5	12.5	11.5	14.6
1-3 ครั้ง/เดือน	20.7	29.1	26.1	27.7	23.9	25.7	28.1	26.6	27.0	39.7	38.3	38.8	27.8
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	49.5	47.7	48.4	37.3	38.5	37.9	42.6	40.5	41.1	40.7	37.6	38.6	34.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	17.7	10.8	13.3	19.4	21.3	20.4	16.1	15.8	15.9	8.3	9.0	8.7	13.4
1 ครั้ง/วัน	5.5	2.7	3.7	3.2	4.1	3.7	4.2	5.0	4.8	1.2	1.3	1.2	4.4
>1 ครั้ง/วัน	1.4	1.4	1.4	1.0	2.2	1.6	2.6	2.1	2.2	0.4	0.8	0.7	3.8

ตารางที่ 4.4 (ต่อ) ร้อยละของกลุ่มผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติการบริโภค และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กวม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	
15. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป													
จำนวนตัวอย่าง	1,177	1,305	2,482	1,311	1,444	2,755	1,268	1,363	2,631	1,453	1,564	3,017	1,271
ไม่กินเลย	1.8	1.5	1.6	1.8	1.7	1.7	2.4	2.5	2.5	0.8	1.3	1.1	8.6
<1 ครั้ง/เดือน	21.7	19.9	20.5	29.2	30.9	30.1	18.9	20.4	19.9	30.6	28.0	28.8	28.8
1-3 ครั้ง/เดือน	30.7	36.8	34.6	30.6	27.7	29.1	33.5	30.9	31.6	39.9	37.6	38.3	30.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	35.6	32.8	33.8	27.6	27.8	27.7	30.5	32.7	32.0	22.5	24.5	23.8	21.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	8.1	6.9	7.3	9.1	10.1	9.6	10.3	8.3	8.9	4.8	6.1	5.7	6.3
1 ครั้ง/วัน	1.7	1.3	1.5	1.6	1.3	1.4	2.9	3.2	3.1	1.0	1.4	1.3	2.6
>1 ครั้ง/วัน	0.5	0.9	0.7	0.2	0.7	0.5	1.5	2.1	1.9	0.5	1.2	1.0	1.9

16. ไข่กึ่งสำเร็จรูป ชูปังกึ่งสำเร็จรูป

จำนวนตัวอย่าง	644	644	1,288	854	996	1,850	762	812	1,574	1,041	1,100	2,141	987
ไม่กินเลย	13.6	12.7	13.1	6.3	7.8	7.1	19.1	23.1	21.9	2.5	7.5	5.8	30.4
<1 ครั้ง/เดือน	48.2	45.4	46.5	35.9	37.2	36.6	29.3	24.9	26.3	26.4	28.5	27.8	32.1
1-3 ครั้ง/เดือน	17.7	26.5	23.2	25.9	23.7	24.8	29.8	28.6	29.0	46.4	42.2	43.6	18.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	16.3	13.0	14.2	21.9	19.8	20.8	17.4	18.9	18.5	20.8	17.8	18.8	10.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.9	1.7	2.2	8.4	10.4	9.5	2.9	3.0	3.0	3.4	3.3	3.3	4.5
1 ครั้ง/วัน	1.3	0.3	0.7	1.5	0.7	1.1	1.2	1.2	1.2	0.5	0.7	0.7	2.3
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.4	0.2	0.1	0.4	0.2	0.3	0.4	0.3	0.0	0.0	0.0	1.8

ตารางที่ 4.4 (ต่อ) ร้อยละของกลุ่มผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติกรรมการบริโภค และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล
17. ขนบปิ้งย่าง													
จำนวนตัวอย่าง	1,020	1,073	2,093	1,263	1,338	2,601	1,067	1,122	2,189	1,314	1,337	2,651	1,263
ไม่กินเลย	3.8	2.4	2.9	1.7	1.6	1.6	4.4	6.1	5.6	0.6	3.1	2.2	9.0
<1 ครั้ง/เดือน	25.1	26.2	25.8	30.0	28.4	29.2	23.2	24.2	23.9	29.9	31.8	31.1	24.6
1-3 ครั้ง/เดือน	28.0	32.6	30.9	27.1	29.7	28.4	34.1	30.8	31.8	47.0	46.4	46.6	28.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	33.1	30.1	31.2	27.5	24.6	26.0	26.1	24.9	25.3	15.4	14.2	14.6	23.0
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	6.9	5.4	5.9	9.5	10.2	9.9	6.5	8.5	7.9	5.4	3.0	3.8	9.1
1 ครั้ง/วัน	2.8	3.3	3.1	3.2	3.2	3.2	5.1	4.8	4.9	1.6	0.9	1.2	3.8
>1 ครั้ง/วัน	0.3	0.0	0.2	1.0	2.4	1.7	0.7	0.7	0.7	0.3	0.7	0.6	2.4
18. ขนบบังโฮลอี (ขนมบั้งญ่พัซ)													
จำนวนตัวอย่าง	840	832	1,672	1,145	1,174	2,319	881	905	1,786	1,177	1,156	2,333	1,176
ไม่กินเลย	6.5	6.1	6.2	3.2	4.1	3.7	10.9	14.8	13.6	2.5	7.4	5.7	16.5
<1 ครั้ง/เดือน	28.2	28.8	28.6	32.7	30.8	31.8	28.1	27.1	27.4	33.5	35.9	35.0	27.8
1-3 ครั้ง/เดือน	24.2	31.3	28.5	27.1	29.6	28.4	31.0	29.4	29.9	44.7	42.7	43.4	27.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	32.1	25.5	28.1	24.4	21.0	22.7	21.2	19.7	20.1	15.6	11.3	12.8	18.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	6.0	4.1	4.9	9.3	10.0	9.7	5.7	5.5	5.5	2.8	1.5	2.0	4.8
1 ครั้ง/วัน	2.7	4.0	3.5	3.0	3.1	3.1	2.6	3.1	2.9	0.7	1.2	1.1	3.0
>1 ครั้ง/วัน	0.3	0.3	0.3	0.3	1.3	0.8	0.5	0.5	0.5	0.2	0.0	0.0	2.3

ตารางที่ 4.4 (ต่อ) ร้อยละของกลุ่มผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กวม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	

19. บั๊กะโรนี พาสตา

จำนวนตัวอย่าง	502	414	916	701	682	1,383	523	549	1,072	727	786	1,513	998
ไม่กินเลย	22.2	30.3	26.5	9.7	17.6	13.7	31.5	39.0	36.7	6.6	15.5	12.4	30.5
<1 ครั้ง/เดือน	44.6	44.5	44.5	46.3	47.3	46.8	42.6	36.1	38.2	40.7	47.0	44.8	36.5
1-3 ครั้ง/เดือน	23.8	18.3	20.9	23.5	21.5	22.5	17.1	17.0	17.0	33.6	28.3	30.1	20.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	9.2	5.7	7.4	14.3	8.6	11.5	6.1	6.3	6.2	14.7	8.1	10.3	7.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.1	0.9	0.6	5.9	4.4	5.1	2.1	1.1	1.4	3.8	0.8	1.8	1.9
1 ครั้ง/วัน	0.1	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.0	0.4	0.3	0.6	0.5	0.5	1.7
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.2	0.0	0.0	0.4	0.2	0.7	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	1.8

20. ข้าวโพด เผือก มัน ลูกเดือย ข้าวฟ่าง ข้าวเจ้า นุท กลอย มันแกว

จำนวนตัวอย่าง	1,067	1,155	2,222	1,190	1,290	2,480	1,099	1,132	2,231	1,436	1,413	2,849	1,249
ไม่กินเลย	3.5	4.5	4.1	1.7	2.5	2.1	4.5	5.2	5.0	1.6	3.8	3.1	14.9
<1 ครั้ง/เดือน	26.7	25.7	26.1	33.6	33.5	33.6	26.3	29.2	28.4	33.0	35.8	34.9	31.6
1-3 ครั้ง/เดือน	36.5	43.0	40.6	30.2	34.4	32.4	35.4	34.9	35.1	40.9	39.9	40.2	29.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	28.1	23.3	25.0	24.8	21.1	22.8	26.1	23.1	24.0	17.9	14.5	15.7	15.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.0	2.5	3.0	8.2	6.6	7.3	4.8	4.9	4.9	6.0	4.5	5.0	4.0
1 ครั้ง/วัน	1.2	0.8	0.9	1.5	1.3	1.4	2.2	2.2	2.2	0.6	1.2	1.0	2.1
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.4	0.3	0.0	0.6	0.3	0.7	0.4	0.5	0.0	0.2	0.1	2.0

ตารางที่ 4.4 (ต่อ) ร้อยละของกลุ่มผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติกรรมการบริโภค และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กวม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล
21. ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ (ไม่รวมเครื่องดื่ม) เช่น ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ถั่วแดง ถั่วแระ ถั่วหลอดขาว ฟองเต้าหู้ โปรตีนเกษตร													
จำนวนตัวอย่าง	1,066	1,121	2,187	1,236	1,326	2,562	953	1,025	1,978	1,510	1,416	2,926	1,225
ไม่กินเลย	3.3	5.3	4.6	1.0	2.4	1.7	5.5	6.7	6.3	1.1	3.4	2.6	12.7
<1 ครั้ง/เดือน	25.8	26.1	26.0	27.8	29.6	28.8	29.4	34.4	32.9	31.2	35.0	33.7	29.5
1-3 ครั้ง/เดือน	33.1	37.3	35.7	32.4	33.3	32.9	31.7	31.5	31.6	45.2	42.4	43.4	28.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	29.9	25.1	26.9	26.2	24.1	25.1	23.1	19.5	20.6	16.2	13.1	14.2	19.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	6.5	5.3	5.7	10.4	7.3	8.8	6.6	5.7	6.0	5.0	4.8	4.9	4.8
1 ครั้ง/วัน	1.3	0.8	1.0	1.7	2.5	2.1	2.6	1.7	2.0	1.3	1.3	1.3	2.7
>1 ครั้ง/วัน	0.2	0.1	0.2	0.5	0.7	0.6	1.0	0.4	0.6	0.0	0.0	0.0	2.1

22. นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้

จำนวนตัวอย่าง	1,072	1,144	2,216	1,294	1,336	2,630	1,172	1,203	2,375	1,507	1,460	2,967	1,235
ไม่กินเลย	3.8	4.7	4.4	2.0	2.4	2.2	4.1	5.4	5.0	0.5	3.2	2.3	9.6
<1 ครั้ง/เดือน	22.0	19.0	20.0	24.4	26.9	25.7	19.2	19.8	19.6	28.1	32.0	30.6	28.1
1-3 ครั้ง/เดือน	25.1	30.9	28.8	30.8	30.4	30.6	28.3	30.0	29.5	48.7	44.5	45.9	28.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	33.9	29.5	31.0	27.6	25.9	26.7	32.3	28.6	29.7	16.9	14.1	15.1	20.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	9.4	9.1	9.2	10.7	10.4	10.5	9.4	9.0	9.1	4.3	3.7	3.9	6.9
1 ครั้ง/วัน	4.8	6.3	5.7	3.9	2.9	3.4	5.1	6.4	6.0	1.4	2.1	1.8	4.3
>1 ครั้ง/วัน	0.9	0.7	0.7	0.6	1.1	0.9	1.5	0.9	1.1	0.0	0.4	0.3	2.2

ตารางที่ 4.4 (ต่อ) ร้อยละของกลุ่มผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล
23. บมสด/โยเกิร์ตชนิดถ้วยไม่ปรุงแต่งรส													
จำนวนตัวอย่าง	980	1,035	2,015	1,130	1,223	2,353	1,009	1,073	2,082	1,256	1,360	2,616	1,132
ไม่กินเลย	5.4	4.7	5.0	2.8	3.4	3.1	4.3	7.3	6.4	0.9	2.9	2.2	14.4
<1 ครั้ง/เดือน	20.0	17.0	18.1	27.0	25.6	26.3	15.8	19.6	18.5	21.9	26.2	24.8	25.7
1-3 ครั้ง/เดือน	24.7	27.5	26.4	25.2	30.5	27.9	28.8	27.1	27.6	34.5	35.2	35.0	22.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	33.3	35.3	34.5	26.2	25.6	25.9	33.9	29.6	30.9	30.2	24.9	26.7	22.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	9.9	8.0	8.7	13.5	10.3	11.8	9.1	8.7	8.8	9.0	7.2	7.8	7.8
1 ครั้ง/วัน	6.1	5.6	5.8	4.2	2.6	3.4	6.1	6.2	6.1	3.4	3.4	3.4	4.6
>1 ครั้ง/วัน	0.6	2.0	1.5	1.2	1.9	1.6	1.9	1.7	1.8	0.0	0.3	0.2	2.5
24. บมหวาน/นมปรุงแต่งรส/โยเกิร์ต ชนิดถ้วยปรุงแต่งรส													
จำนวนตัวอย่าง	868	960	1,828	983	1,139	2,122	967	1,042	2,009	1,231	1,380	2,611	1,088
ไม่กินเลย	7.0	6.2	6.5	5.2	5.7	5.5	5.1	6.8	6.3	0.9	3.1	2.4	18.2
<1 ครั้ง/เดือน	24.9	21.6	22.8	30.1	24.3	27.0	19.4	19.0	19.1	23.1	26.9	25.7	25.9
1-3 ครั้ง/เดือน	25.2	29.7	28.1	24.3	30.1	27.4	29.2	26.6	27.4	37.7	36.9	37.2	22.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	30.0	30.3	30.2	24.0	24.1	24.0	30.6	32.1	31.6	28.4	24.8	26.0	20.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	8.6	8.2	8.3	13.4	12.3	12.8	10.4	7.8	8.6	7.5	6.1	6.6	6.5
1 ครั้ง/วัน	4.0	3.4	3.7	2.6	2.5	2.5	4.1	5.6	5.1	2.5	2.1	2.2	3.5
>1 ครั้ง/วัน	0.3	0.6	0.5	0.6	1.0	0.8	1.2	2.2	1.9	0.0	0.0	0.0	2.5

ตารางที่ 4.4 (ต่อ) ร้อยละของกลุ่มผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	
25. บมเปรี้ยว/โยเกิร์ตชนิดดื่ม													
จำนวนตัวอย่าง	1,071	1,132	2,203	1,159	1,310	2,469	1,138	1,218	2,356	1,211	1,345	2,556	1,155
ไม่กินเลย	3.1	3.6	3.4	2.4	2.4	2.4	3.8	4.6	4.4	0.9	3.2	2.4	14.1
<1 ครั้ง/เดือน	19.5	19.3	19.4	25.3	23.1	24.1	13.8	15.9	15.3	24.3	28.9	27.4	25.9
1-3 ครั้ง/เดือน	25.2	29.1	27.6	26.8	28.8	27.8	26.5	25.8	26.0	37.0	37.1	37.1	23.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	35.5	35.0	35.2	27.7	27.9	27.8	35.5	35.5	35.5	29.0	24.3	25.8	21.6
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	10.2	7.6	8.6	12.6	13.1	12.9	13.7	11.3	12.0	7.3	5.2	5.9	7.8
1 ครั้ง/วัน	6.0	4.8	5.2	4.5	3.4	3.9	5.4	5.2	5.3	1.5	1.4	1.4	4.8
>1 ครั้ง/วัน	0.6	0.8	0.7	0.9	1.4	1.1	1.4	1.9	1.7	0.0	0.0	0.0	2.7
26. บมพร่รงบันเบย													
จำนวนตัวอย่าง	632	635	1,267	852	940	1,792	770	802	1,572	812	896	1,708	1,018
ไม่กินเลย	14.2	14.7	14.5	7.0	9.8	8.5	18.6	21.6	20.7	5.2	11.0	9.1	26.5
<1 ครั้ง/เดือน	26.7	26.5	26.6	32.7	31.0	31.8	23.2	23.6	23.5	25.2	29.0	27.8	26.9
1-3 ครั้ง/เดือน	19.8	24.5	22.7	23.9	26.8	25.4	28.2	26.3	26.9	31.9	30.0	30.6	19.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	28.9	25.1	26.6	23.8	19.2	21.3	20.4	19.0	19.4	31.6	25.3	27.3	16.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	6.7	6.1	6.3	9.6	11.0	10.4	6.5	4.0	4.7	4.7	4.2	4.4	4.9
1 ครั้ง/วัน	3.5	2.6	3.0	2.4	1.1	1.7	2.1	4.1	3.5	1.5	0.5	0.8	3.2
>1 ครั้ง/วัน	0.2	0.6	0.4	0.7	1.2	1.0	1.0	1.5	1.4	0.0	0.0	0.0	2.1

ตารางที่ 4.4 (ต่อ) ร้อยละของกลุ่มผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กวม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	

27. ผลไม้ดองและผักดอง เช่น พริกาดดอง หน่อไม้ดอง กระเทียมดอง

จำนวนตัวอย่าง	772	897	1,669	824	978	1,802	800	897	1,697	793	896	1,689	913
ไม่กินเลย	8.7	8.3	8.5	4.7	5.1	4.9	8.6	8.6	8.6	5.8	8.5	7.7	30.7
<1 ครั้ง/เดือน	39.5	35.8	37.1	46.8	41.9	44.2	33.1	39.2	37.4	42.0	44.3	43.6	35.3
1-3 ครั้ง/เดือน	34.3	33.8	34.0	27.5	32.6	30.2	33.6	29.3	30.6	33.3	32.4	32.7	21.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	13.5	18.0	16.4	14.6	15.3	15.0	18.8	17.2	17.7	13.4	12.2	12.6	6.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.2	2.7	2.9	5.6	3.9	4.7	4.2	3.9	4.0	4.1	1.5	2.3	2.6
1 ครั้ง/วัน	0.9	1.2	1.1	0.6	1.0	0.8	1.3	1.3	1.3	1.4	0.7	0.9	1.3
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.2	0.1	0.2	0.3	0.3	0.5	0.4	0.4	0.0	0.3	0.2	1.6

28. ผลไม้แห้ง เช่น ลูกเกด ลูกพรม ลูกก้อ พุทรา มะม่วง

จำนวนตัวอย่าง	608	630	1,238	772	892	1,664	602	650	1,252	786	903	1,689	917
ไม่กินเลย	13.4	13.2	13.3	6.3	5.0	5.6	17.2	18.6	18.2	5.4	9.4	8.1	33.1
<1 ครั้ง/เดือน	45.8	40.4	42.5	49.0	44.2	46.4	42.4	45.8	44.8	47.2	51.6	50.3	33.8
1-3 ครั้ง/เดือน	25.7	28.7	27.5	28.0	25.9	26.9	27.4	24.0	25.1	32.3	29.8	30.5	20.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	9.9	11.5	10.9	10.2	13.8	12.1	9.8	6.2	7.3	11.5	6.7	8.2	7.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.3	3.1	3.5	5.8	8.8	7.4	1.8	3.4	2.9	2.0	1.9	2.0	2.8
1 ครั้ง/วัน	0.7	2.8	2.0	0.6	1.5	1.1	1.0	1.2	1.2	1.5	0.6	0.9	0.7
>1 ครั้ง/วัน	0.3	0.3	0.3	0.2	0.8	0.5	0.5	0.6	0.6	0.2	0.0	0.1	2.2

ตารางที่ 4.4 (ต่อ) ร้อยละของกลุ่มผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กวม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	
29. ผลไม้กระป๋อง													
จำนวนตัวอย่าง	399	386	785	641	819	1,460	486	550	1,036	715	804	1,519	852
ไม่กินเลย	27.6	25.3	26.2	9.4	8.5	8.9	28.0	31.1	30.2	7.9	12.3	10.9	41.5
<1 ครั้ง/เดือน	50.3	51.8	51.2	54.4	50.6	52.2	46.7	47.3	47.1	49.0	52.1	51.1	35.9
1-3 ครั้ง/เดือน	14.5	14.7	14.6	25.8	27.2	26.6	17.0	15.1	15.6	29.6	28.0	28.5	13.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	6.5	8.2	7.5	7.5	10.2	9.0	4.9	4.1	4.3	9.2	5.7	6.8	4.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.4	0.0	0.2	2.7	2.3	2.5	2.1	1.1	1.4	3.3	1.1	1.8	2.2
1 ครั้ง/วัน	0.7	0.0	0.3	0.0	1.0	0.6	1.4	0.9	1.0	0.9	0.7	0.8	1.0
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.1	0.0	0.1	0.3	0.2	0.0	0.6	0.4	0.0	0.0	0.0	1.7

30. น้ำอัดลม/น้ำหวาน

จำนวนตัวอย่าง	1,017	1,161	2,178	1,213	1,347	2,560	1,182	1,276	2,458	1,152	1,292	2,444	1,217
ไม่กินเลย	4.3	3.7	3.9	2.2	2.2	2.2	3.3	3.1	3.2	1.5	3.7	3.0	11.1
<1 ครั้ง/เดือน	17.3	15.5	16.1	16.0	15.2	15.6	13.8	14.2	14.1	23.1	20.9	21.6	19.6
1-3 ครั้ง/เดือน	26.2	24.8	25.3	24.0	23.2	23.6	22.4	24.7	24.0	34.0	29.0	30.6	23.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	31.6	35.2	33.9	25.3	24.2	24.7	32.4	30.3	30.9	29.1	32.9	31.6	20.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	12.7	13.5	13.2	18.9	18.8	18.8	16.8	14.6	15.3	8.5	10.2	9.6	11.9
1 ครั้ง/วัน	5.8	6.0	5.9	9.0	11.0	10.0	7.4	9.1	8.6	1.6	2.7	2.3	6.8
>1 ครั้ง/วัน	2.1	1.4	1.6	4.7	5.6	5.1	3.9	4.0	4.0	2.3	0.8	1.3	6.6

ตารางที่ 4.4 (ต่อ) ร้อยละของกลุ่มผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กวม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	
31. น้าผลไม้/น้ำผัก													
จำนวนตัวอย่าง	888	906	1,794	998	1,111	2,109	864	912	1,776	1,141	1,192	2,333	1,118
ไม่กินเลย	4.5	6.8	5.9	3.2	4.6	3.9	8.1	12.0	10.8	2.4	5.1	4.2	18.3
<1 ครั้ง/เดือน	28.3	29.3	28.9	27.7	25.7	26.7	21.7	26.7	25.2	34.3	34.1	34.2	27.8
1-3 ครั้ง/เดือน	29.5	28.6	28.9	33.6	32.4	33.0	28.6	25.7	26.6	41.1	37.1	38.4	26.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	27.7	27.3	27.4	25.4	22.1	23.7	28.3	25.2	26.2	19.2	19.7	19.5	16.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	6.6	5.3	5.8	6.7	11.4	9.2	9.6	5.6	6.8	2.3	2.8	2.6	5.8
1 ครั้ง/วัน	3.2	2.1	2.5	3.0	2.4	2.7	2.0	3.3	2.9	0.6	0.9	0.8	2.9
>1 ครั้ง/วัน	0.3	0.6	0.5	0.4	1.3	0.9	1.7	1.5	1.5	0.0	0.4	0.3	2.3

32. เครื่องดื่มชูกำลัง

จำนวนตัวอย่าง	596	706	1,302	610	769	1,379	716	821	1,537	292	501	793	868
ไม่กินเลย	13.1	10.4	11.3	13.4	8.8	10.9	18.5	15.5	16.3	18.5	22.8	21.7	39.5
<1 ครั้ง/เดือน	23.4	19.7	20.9	23.0	22.2	22.6	16.9	17.7	17.5	29.9	30.3	30.2	21.1
1-3 ครั้ง/เดือน	22.1	21.0	21.4	22.2	20.6	21.4	20.9	23.5	22.7	25.9	19.8	21.3	15.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	17.6	26.3	23.4	18.8	20.6	19.8	19.9	20.9	20.6	15.6	16.9	16.6	10.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	12.9	13.4	13.3	10.5	13.4	12.1	12.5	10.5	11.1	6.9	5.8	6.0	4.8
1 ครั้ง/วัน	10.3	8.6	9.2	8.9	10.3	9.6	8.4	9.1	8.9	3.0	4.0	3.7	5.7
>1 ครั้ง/วัน	0.6	0.7	0.6	3.2	4.1	3.7	3.0	2.8	2.9	0.3	0.5	0.5	3.4

ตารางที่ 4.4 (ต่อ) ร้อยละของกลุ่มผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติกรรมการบริโภค และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล
33. กาแฟสด													
จำนวนตัวอย่าง	702	624	1,326	827	779	1,606	614	627	1,241	812	866	1,678	1,025
ไม่กินเลย	11.8	17.1	14.8	7.4	9.2	8.3	24.2	28.1	26.9	6.4	10.0	8.9	25.2
<1 ครั้ง/เดือน	15.0	14.8	14.9	14.5	14.6	14.6	14.5	15.3	15.1	9.6	16.8	14.6	14.1
1-3 ครั้ง/เดือน	12.8	10.2	11.3	14.8	15.2	15.0	11.7	15.3	14.2	20.4	17.3	18.2	11.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	15.8	20.3	18.3	16.6	16.9	16.8	17.7	14.7	15.6	17.2	13.8	14.8	10.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	9.0	9.5	9.3	14.3	14.1	14.2	10.1	7.7	8.4	14.6	14.0	14.2	9.9
1 ครั้ง/วัน	32.4	26.0	28.8	21.6	19.9	20.8	17.5	14.8	15.6	28.0	23.5	24.9	19.0
>1 ครั้ง/วัน	3.3	2.2	2.7	10.8	10.1	10.5	4.4	4.2	4.3	3.9	4.7	4.4	10.4

34. กาแฟสำเร็จรูป เช่น 3 in 1 กาแฟผง

จำนวนตัวอย่าง	658	725	1,383	737	817	1,554	786	854	1,640	745	839	1,584	967
ไม่กินเลย	14.4	10.5	11.9	11.3	9.8	10.5	16.2	16.4	16.3	7.1	10.0	9.1	37.1
<1 ครั้ง/เดือน	13.2	10.8	11.6	13.3	13.1	13.2	9.8	8.8	9.1	11.2	16.5	14.9	14.7
1-3 ครั้ง/เดือน	10.1	7.1	8.1	11.5	11.8	11.7	11.5	10.6	10.9	21.7	16.9	18.4	11.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	12.3	19.1	16.7	15.2	14.9	15.0	13.1	11.9	12.2	15.4	15.7	15.6	8.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	9.2	8.7	8.9	13.7	15.8	14.8	9.2	11.9	11.1	17.6	13.6	14.9	6.8
1 ครั้ง/วัน	38.1	40.4	39.6	26.2	23.6	24.8	33.3	33.2	33.3	25.1	23.4	23.9	14.2
>1 ครั้ง/วัน	2.7	3.5	3.2	8.7	11.1	9.9	7.0	7.2	7.1	2.1	3.9	3.4	7.3

ตารางที่ 4.4 (ต่อ) ร้อยละของกลุ่มผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	
35. ซากัที่ดื่มบนบันหวาน/น้ำเชื่อม/น้ำตาล/ครีมเทียม													
จำนวนตัวอย่าง	862	897	1,759	862	931	1,793	932	1,019	1,951	1,196	1,269	2,465	1,026
ไม่กินเลย	8.5	8.0	8.2	3.9	6.1	5.0	7.5	10.0	9.3	2.6	4.3	3.7	24.6
<1 ครั้ง/เดือน	20.1	17.5	18.5	20.4	21.1	20.8	15.3	18.5	17.5	18.5	20.4	19.8	20.2
1-3 ครั้ง/เดือน	23.8	26.0	25.1	26.2	28.3	27.2	27.5	27.5	27.5	39.9	36.8	37.8	22.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	30.7	37.5	34.8	29.4	27.4	28.4	32.1	30.2	30.8	28.8	25.5	26.6	17.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	10.6	6.5	8.1	11.8	11.6	11.7	10.1	8.5	9.0	7.1	9.6	8.8	7.6
1 ครั้ง/วัน	5.1	3.6	4.2	6.3	3.6	5.0	5.1	3.3	3.9	1.2	2.3	1.9	4.7
>1 ครั้ง/วัน	1.3	0.9	1.0	2.1	1.9	2.0	2.4	2.0	2.1	1.9	1.3	1.5	3.4

36. ชาซงน้ำร้อน

จำนวนตัวอย่าง	427	368	795	542	574	1,116	439	499	938	929	1,069	1,998	853
ไม่กินเลย	27.4	30.9	29.4	11.2	14.5	12.9	35.1	43.4	40.9	4.4	6.7	6.0	40.5
<1 ครั้ง/เดือน	27.0	28.9	28.1	25.6	25.4	25.5	26.2	22.3	23.4	26.8	28.3	27.8	24.7
1-3 ครั้ง/เดือน	15.1	10.6	12.5	23.2	22.5	22.9	18.2	21.0	20.2	45.2	39.1	41.0	14.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	20.7	18.2	19.3	21.4	22.2	21.8	12.4	7.3	8.8	17.9	16.4	16.9	11.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.7	5.2	5.4	10.6	7.9	9.2	1.6	2.0	1.9	3.4	6.3	5.4	3.2
1 ครั้ง/วัน	3.9	5.6	4.9	5.1	5.2	5.1	4.4	2.8	3.3	1.8	1.8	1.8	3.2
>1 ครั้ง/วัน	0.2	0.7	0.5	2.9	2.3	2.6	2.2	1.3	1.5	0.4	1.5	1.1	3.2

ตารางที่ 4.4 (ต่อ) ร้อยละของกลุ่มผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กวม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล
37. เครื่องดื่มช็อกโกแลต/โกโก้													
จำนวนตัวอย่าง	711	684	1,395	827	887	1,714	779	864	1,643	985	1,101	2,086	988
ไม่กินเลย	10.9	12.3	11.7	4.3	8.0	6.2	12.6	13.6	13.3	2.2	6.2	4.9	23.8
<1 ครั้ง/เดือน	25.7	22.7	24.0	27.4	25.5	26.4	19.4	23.6	22.3	28.2	27.5	27.7	27.5
1-3 ครั้ง/เดือน	26.8	27.2	27.0	28.1	28.6	28.4	28.8	27.2	27.6	41.9	40.0	40.6	21.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	25.5	30.5	28.5	26.2	25.4	25.8	28.1	23.2	24.6	23.0	19.1	20.4	15.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	7.7	4.3	5.7	10.4	7.9	9.1	5.9	7.9	7.3	2.9	5.2	4.5	5.7
1 ครั้ง/วัน	2.5	2.0	2.2	2.4	3.3	2.8	3.1	3.7	3.5	0.6	1.4	1.1	2.5
>1 ครั้ง/วัน	0.9	1.0	1.0	1.4	1.4	1.4	2.3	0.8	1.3	1.2	0.6	0.8	3.5
38. เครื่องดื่มธัญพืช เช่น น้าม น้าม น้าม น้าม น้าม น้าม น้าม น้าม น้าม น้าม น้าม น้าม น้าม น้าม													
จำนวนตัวอย่าง	514	473	987	631	672	1,303	608	642	1,250	760	810	1,570	903
ไม่กินเลย	22.1	20.5	21.2	10.3	12.8	11.6	18.7	22.6	21.4	8.0	12.5	11.0	31.9
<1 ครั้ง/เดือน	32.9	30.1	31.3	37.5	34.8	36.1	26.9	28.6	28.1	40.1	39.7	39.8	31.0
1-3 ครั้ง/เดือน	23.1	23.5	23.3	28.4	26.6	27.5	28.3	27.7	27.9	40.0	36.0	37.3	18.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	15.5	20.4	18.3	17.7	16.2	16.9	15.6	12.9	13.7	9.7	10.0	9.9	9.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.2	2.3	2.7	4.1	7.1	5.7	4.8	4.2	4.4	2.0	1.4	1.6	4.2
1 ครั้ง/วัน	3.1	2.5	2.8	1.3	1.3	1.3	3.7	1.8	2.4	0.3	0.4	0.4	2.0
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.7	0.4	0.8	1.1	1.0	2.1	2.2	2.2	0.0	0.0	0.0	2.7

ตารางที่ 4.4 (ต่อ) ร้อยละของกลุ่มผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กวม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล
39. เครื่องดื่มเสริมอาหาร, เครื่องดื่มสำหรับกีฬา, เครื่องดื่มความงาม เช่น คอลลาเจน, เครื่องดื่มผสมวิตามินและแร่ธาตุ													
จำนวนตัวอย่าง	457	459	916	454	500	954	504	552	1,056	490	534	1,024	782
ไม่กินเลย	26.4	25.3	25.8	18.4	24.9	21.9	34.1	39.5	37.9	22.2	26.5	25.2	49.3
<1 ครั้ง/เดือน	26.5	25.6	26.0	34.3	28.1	31.0	20.3	19.4	19.7	41.5	34.8	36.9	22.0
1-3 ครั้ง/เดือน	17.2	21.8	19.9	19.6	18.3	18.9	17.2	17.9	17.7	24.5	26.3	25.7	14.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	18.0	19.3	18.8	13.8	15.2	14.5	13.1	10.6	11.4	7.4	7.7	7.6	6.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	6.5	4.4	5.2	7.1	7.4	7.3	7.2	6.7	6.9	1.5	1.8	1.7	3.3
1 ครั้ง/วัน	4.4	3.2	3.7	6.1	2.3	4.1	7.5	4.3	5.2	2.1	2.5	2.4	2.5
>1 ครั้ง/วัน	1.0	0.5	0.7	0.8	3.8	2.4	0.5	1.6	1.3	0.7	0.4	0.5	2.6
40. อาหารจานด่วนตะวันตก เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์													
จำนวนตัวอย่าง	762	651	1,413	940	946	1,886	756	764	1,520	1,109	1,184	2,293	1,113
ไม่กินเลย	12.0	15.9	14.2	4.4	6.4	5.4	18.8	21.9	21.0	2.7	6.1	5.0	13.6
<1 ครั้ง/เดือน	48.9	46.9	47.8	48.1	50.1	49.1	41.8	42.6	42.4	39.7	35.7	37.0	43.7
1-3 ครั้ง/เดือน	28.2	29.6	29.0	32.3	28.5	30.3	26.1	25.8	25.9	33.9	35.7	35.1	28.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	10.0	6.3	8.0	11.7	12.2	12.0	10.0	8.3	8.8	18.4	16.7	17.3	8.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.7	1.0	0.8	3.3	2.5	2.8	2.3	1.2	1.5	4.4	4.0	4.2	2.6
1 ครั้ง/วัน	0.2	0.0	0.1	0.3	0.4	0.3	0.7	0.0	0.2	0.6	1.5	1.2	1.6
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.2	0.2	0.1	0.0	0.0	0.3	0.2	0.2	0.4	0.2	0.3	1.5

ตารางที่ 4.4 (ต่อ) ร้อยละของกลุ่มผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติกรรมการบริโภค และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	
41. อาหารคาวที่มีกะทิ เช่น แกงเผ็ด ต้มงัว													
จำนวนตัวอย่าง	1,219	1,298	2,517	1,421	1,536	2,957	1,274	1,318	2,592	1,662	1,680	3,342	1,326
ไม่กินเลย	1.5	3.2	2.6	0.9	0.9	0.9	1.6	2.5	2.2	0.4	0.7	0.6	4.8
<1 ครั้ง/เดือน	19.7	19.6	19.6	11.9	12.8	12.4	13.9	15.8	15.2	16.4	15.6	15.9	22.9
1-3 ครั้ง/เดือน	36.8	39.5	38.5	33.4	30.3	31.8	32.2	29.6	30.4	29.9	28.8	29.2	30.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	33.0	30.6	31.5	31.9	33.7	32.8	37.4	38.9	38.4	29.3	30.7	30.3	28.6
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	7.2	6.1	6.5	17.9	17.7	17.8	12.2	10.8	11.2	19.9	18.1	18.7	8.5
1 ครั้ง/วัน	1.6	0.6	1.0	3.4	3.4	3.4	2.1	1.8	1.9	1.8	1.9	1.9	2.7
>1 ครั้ง/วัน	0.4	0.4	0.4	0.7	1.2	1.0	0.7	0.6	0.6	2.3	4.2	3.5	1.6
42. น้ำพริก เช่น น้ำพริกปลาเค็ม น้ำพริกปลาป่น น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกปูเค็ม น้ำพริกปลาทุ น้ำพริกตกแดด													
จำนวนตัวอย่าง	1,282	1,433	2,715	1,446	1,546	2,992	1,328	1,433	2,761	1,677	1,677	3,354	1,348
ไม่กินเลย	1.2	1.1	1.1	0.3	1.5	0.9	1.9	1.8	1.8	0.5	1.3	1.0	6.3
<1 ครั้ง/เดือน	6.3	4.0	4.8	8.3	7.1	7.7	7.0	7.2	7.1	13.7	15.3	14.7	18.4
1-3 ครั้ง/เดือน	11.0	11.0	11.0	19.0	15.6	17.2	14.0	16.7	15.9	28.6	28.6	28.6	25.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	44.0	39.6	41.1	31.6	31.5	31.5	32.1	30.9	31.3	31.0	30.5	30.7	31.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	28.5	29.2	28.9	24.8	27.8	26.4	25.3	26.0	25.8	22.7	18.2	19.7	11.4
1 ครั้ง/วัน	7.2	12.1	10.3	12.7	12.0	12.3	14.9	12.2	13.0	3.0	3.9	3.6	5.2
>1 ครั้ง/วัน	2.0	3.1	2.7	3.5	4.7	4.1	4.9	5.3	5.1	0.6	2.2	1.6	2.4

ตารางที่ 4.4 (ต่อ) ร้อยละของกลุ่มผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กวม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	

43. ซาลาเปา ขนมะขี้

จำนวนตัวอย่าง	1,090	1,128	2,218	1,265	1,340	2,605	1,009	1,024	2,033	1,486	1,500	2,986	1,206
ไม่กินเลย	4.5	5.4	5.1	1.9	3.7	2.8	7.2	8.0	7.7	1.4	2.4	2.0	9.7
<1 ครั้ง/เดือน	30.0	32.7	31.7	33.8	34.0	33.9	37.0	38.3	37.9	33.7	36.3	35.4	37.0
1-3 ครั้ง/เดือน	32.2	37.1	35.3	34.2	34.6	34.4	33.6	31.9	32.4	40.6	38.8	39.4	31.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	27.8	21.1	23.6	22.1	22.1	22.1	17.7	16.0	16.5	19.8	16.8	17.8	14.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.5	3.0	3.5	6.9	4.3	5.5	3.2	3.5	3.4	3.8	4.4	4.2	3.8
1 ครั้ง/วัน	0.8	0.5	0.6	0.8	1.4	1.1	0.8	1.6	1.3	0.5	1.1	0.9	1.8
>1 ครั้ง/วัน	0.3	0.2	0.2	0.3	0.0	0.1	0.6	0.9	0.8	0.4	0.2	0.3	1.1

44. อาหารที่นิยม/อาหารและแป้ง เช่น เค้ก คุกกี้ ไดนา็ก พาย อันนี โสด้

จำนวนตัวอย่าง	995	1,025	2,020	1,175	1,255	2,430	1,059	1,057	2,116	1,312	1,371	2,683	1,229
ไม่กินเลย	4.5	6.0	5.4	1.7	3.1	2.4	5.0	6.9	6.3	1.1	3.9	3.0	11.2
<1 ครั้ง/เดือน	32.3	35.3	34.1	34.6	36.3	35.4	30.0	36.0	34.2	28.5	32.5	31.1	32.4
1-3 ครั้ง/เดือน	34.1	36.5	35.6	32.6	33.3	33.0	31.3	30.0	30.4	41.4	37.6	38.9	33.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	22.8	18.0	19.8	21.8	19.1	20.4	24.8	19.9	21.5	22.2	21.3	21.6	15.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.0	3.5	4.1	7.9	6.8	7.4	5.9	5.0	5.3	6.2	4.1	4.8	3.6
1 ครั้ง/วัน	0.9	0.4	0.6	1.0	1.0	1.0	2.3	1.8	2.0	0.5	0.6	0.6	2.2
>1 ครั้ง/วัน	0.3	0.3	0.3	0.4	0.5	0.4	0.7	0.4	0.5	0.0	0.0	0.0	1.7

ตารางที่ 4.4 (ต่อ) ร้อยละของกลุ่มผู้ใหญ่วัย 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติกรรมการบริโภค และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล
45. ขนมหวานำจากไข่แดง เช่น กอหีบ ฝอยทอง ทองหยอด													
จำนวนตัวอย่าง	682	732	1,414	995	1,136	2,131	887	919	1,806	1,112	1,285	2,397	1,036
ไม่กินเลย	13.7	12.5	13.0	3.0	4.7	3.9	9.8	10.8	10.5	2.1	3.4	3.0	19.3
<1 ครั้ง/เดือน	45.2	43.1	43.9	45.4	43.3	44.3	35.0	40.0	38.5	41.3	42.5	42.1	42.9
1-3 ครั้ง/เดือน	29.3	28.9	29.1	31.9	31.4	31.6	33.9	27.1	29.2	40.2	37.3	38.2	24.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	9.3	13.2	11.8	15.2	12.4	13.7	15.2	17.3	16.6	13.3	13.4	13.4	7.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.5	1.7	1.7	4.0	6.9	5.5	2.9	3.4	3.2	3.0	2.6	2.7	2.5
1 ครั้ง/วัน	1.0	0.5	0.7	0.6	1.0	0.8	2.0	1.0	1.3	0.1	0.7	0.5	1.7
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.2	1.2	0.4	0.7	0.0	0.0	0.0	1.2
46. ขนไม้เส้นน้ำเชื่อม เช่น สาขุน้ำเชื่อม ลูกชิ้นน้ำเชื่อม มันเทศเชื่อม กล้วยเชื่อม บิงซู ผลไม้เคลือบน้ำตาล													
จำนวนตัวอย่าง	773	838	1,611	915	1,104	2,019	845	902	1,747	1,334	1,484	2,818	1,052
ไม่กินเลย	8.7	8.5	8.6	3.6	4.6	4.2	10.0	10.2	10.1	1.6	2.5	2.2	18.4
<1 ครั้ง/เดือน	44.7	42.8	43.5	43.8	42.7	43.2	36.2	42.2	40.4	40.9	42.9	42.3	42.0
1-3 ครั้ง/เดือน	27.6	32.4	30.7	35.0	31.7	33.2	32.0	29.4	30.2	40.7	35.7	37.3	24.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	14.8	13.8	14.2	14.4	14.7	14.6	17.0	13.3	14.4	12.1	14.5	13.7	10.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.1	1.7	2.3	2.6	5.5	4.2	2.6	2.8	2.7	4.3	3.4	3.7	2.1
1 ครั้ง/วัน	0.6	0.6	0.6	0.5	0.5	0.5	1.8	1.5	1.6	0.4	0.9	0.7	1.5
>1 ครั้ง/วัน	0.4	0.2	0.2	0.0	0.3	0.2	0.4	0.6	0.6	0.0	0.0	0.0	1.3

ตารางที่ 4.4 (ต่อ) ร้อยละของกลุ่มผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล
47. นมหวานที่มีกะทิ เช่น กล้วยบวชี่ ฐานกะทิ ข้าวต้มผัด													
จำนวนตัวอย่าง	1,016	1,109	2,125	1,123	1,273	2,396	1,093	1,146	2,239	1,436	1,530	2,966	1,149
ไม่กินเลย	5.2	4.8	4.9	1.6	2.7	2.2	4.5	5.1	4.9	1.3	2.1	1.8	13.4
<1 ครั้ง/เดือน	41.3	36.1	38.0	45.1	39.9	42.3	28.1	34.3	32.4	40.2	41.6	41.2	42.1
1-3 ครั้ง/เดือน	34.4	39.9	37.9	35.9	36.6	36.2	39.2	33.7	35.4	42.2	36.0	38.1	27.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	17.0	16.8	16.9	13.0	15.3	14.2	21.9	21.5	21.6	11.2	15.3	13.9	11.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.7	2.0	1.9	3.4	4.9	4.2	4.1	4.1	4.1	4.7	4.2	4.4	2.1
1 ครั้ง/วัน	0.1	0.3	0.3	1.0	0.4	0.7	1.7	1.0	1.2	0.4	0.6	0.5	1.6
>1 ครั้ง/วัน	0.3	0.1	0.2	0.0	0.3	0.2	0.5	0.5	0.5	0.0	0.2	0.1	1.3
48. นมเนยเคี้ยว/นมกรุบกรอบบรรจุซอง													
จำนวนตัวอย่าง	1,072	1,183	2,255	1,187	1,297	2,484	1,108	1,217	2,325	1,333	1,428	2,761	1,201
ไม่กินเลย	3.1	3.2	3.1	2.1	2.6	2.3	4.1	4.7	4.6	2.1	3.4	3.0	9.9
<1 ครั้ง/เดือน	21.4	19.5	20.2	26.2	24.6	25.4	19.0	20.8	20.3	31.2	33.6	32.8	31.4
1-3 ครั้ง/เดือน	24.1	27.3	26.1	28.4	32.2	30.4	23.7	22.0	22.5	41.3	32.8	35.6	27.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	32.3	30.8	31.4	24.2	23.6	23.9	29.0	27.8	28.2	19.6	20.5	20.2	18.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	11.9	12.6	12.3	13.3	12.0	12.6	14.1	11.9	12.5	4.8	8.6	7.3	7.4
1 ครั้ง/วัน	5.9	5.1	5.4	4.0	3.5	3.8	6.4	8.2	7.6	0.5	0.7	0.7	3.4
>1 ครั้ง/วัน	1.3	1.6	1.5	1.9	1.5	1.7	3.9	4.6	4.4	0.5	0.4	0.4	2.0

ตารางที่ 4.4 (ต่อ) ร้อยละของกลุ่มผู้ใหญ่วัย 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติกรรมการบริโภค และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม. ในเขตเทศบาล
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	
49. โยศกรัณภคภค/ผสมนม													
จำนวนตัวอย่าง	1,126	1,180	2,306	1,262	1,370	2,632	1,104	1,188	2,292	1,286	1,448	2,734	1,216
ไมกินเลย	4.4	4.6	4.6	1.1	2.3	1.7	5.1	5.7	5.5	2.6	3.0	2.9	11.5
<1 ครั้ง/เดืออน	30.3	28.8	29.3	33.2	33.7	33.5	29.2	32.0	31.2	39.0	42.2	41.1	35.9
1-3 ครั้ง/เดืออน	33.7	35.9	35.1	33.7	33.6	33.6	36.4	35.1	35.5	37.3	33.7	34.9	29.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	25.0	23.1	23.8	24.2	21.4	22.8	20.4	19.0	19.4	17.0	15.5	16.0	16.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.8	5.0	5.0	6.6	7.3	6.9	5.3	4.8	5.0	3.1	5.1	4.5	3.6
1 ครั้ง/วัน	1.5	2.2	1.9	0.8	1.5	1.2	2.9	2.1	2.3	0.9	0.5	0.6	2.2
>1 ครั้ง/วัน	0.4	0.4	0.4	0.4	0.3	0.3	0.8	1.3	1.1	0.0	0.0	0.0	1.1

เอกสารอ้างอิง

1. เรืองฤดี ปรานวนิช, บรรณาธิการ. รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 7 พ.ศ. 2567-2568. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด แสงจันทร์การพิมพ์; 2568.
2. Zhang H, Gan M, Wu Q, Dan H, Chen L, Niu L, et al. Red meat vs. white meat: A comparative analysis of histological characteristics, nutritional profiles, and health implications. Food Chem X. 2025;31:103211. doi: 10.1016/j.fochx.2025.103211.
3. Washington State Department of Health. Health benefits of fish [Internet]. Tumwater: Washington State Department of Health; [cited 2026 Mar 27]. Available from: <https://doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/health-benefits>.
4. Latoch A, Stasiak DM, Siczek P. Edible offal as a valuable source of nutrients in the diet-A review. Nutrients. 2024;16(11):1609. doi: 10.3390/nu16111609.
5. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. องค์โภชนาการ สำหรับเด็กอายุ 6-11 ปี และ 12-18 ปี [อินเทอร์เน็ต]. นนทบุรี: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข; 2569 [เข้าถึงเมื่อ 18 เม.ย. 2569]. เข้าถึงได้จาก: <https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/fbdgs/download/?did=225819&id=136559&reload=>.
6. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. องค์โภชนาการวัยทำงาน [อินเทอร์เน็ต]. นนทบุรี: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข; 2569 [เข้าถึงเมื่อ 21 เม.ย. 2569]. เข้าถึงได้จาก: <https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/fbdgs/download/?did=225820&id=136581&reload=>.
7. ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. ดื่มนมขึ้นใจ ร่างกายแข็งแรง [อินเทอร์เน็ต]. นครปฐม: ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล; 2564 [เข้าถึงเมื่อ 13 เม.ย. 2569]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.gj.mahidol.ac.th/main/milk-day/>.
8. Klein S. Brown rice versus white rice: A head-to-head comparison [Internet]. Boston: Harvard Health Publishing, Harvard Medical School; [updated 2022 May 3; cited 2026 April 8]. Available from: <https://www.health.harvard.edu/diet-and-nutrition/brown-rice-versus-white-rice-a-head-to-head-comparison>.
9. สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม. น้ำตาลกับเครื่องดื่มชูกำลัง [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพมหานคร: สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม; [เข้าถึงเมื่อ 13 เม.ย. 2569]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.nfi.or.th/knowlegd-food-detail.php?id=2372>.
10. ถนอมรัตน์ ประสิทธิ์เมตต์, ประภาพร สุวรรณภูมิ. ปกิณกะ เครื่องดื่มชูกำลัง: มีประโยชน์จริงหรือ? วารสารศูนย์การศึกษาแพทยศาสตร์คลินิก โรงพยาบาลพระปกเกล้า. 2561;35(4):415-21.



บทที่ 5

การบริโภคอาหารของกลุ่มผู้สูงอายุ



การบริโภคอาหาร ของกลุ่มผู้สูงอายุ



การสำรวจอาหารบริโภคของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารในกลุ่มอาหารหลัก และอาหารที่เสี่ยงและอาหารป้องกันหรือลดความเสี่ยงต่อการพัฒนาการเกิดโรคเรื้อรังหรือปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ในการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 7 (พ.ศ. 2567-2568) ประเมินโดยใช้แบบสัมภาษณ์ความถี่อาหารบริโภคชุดที่ 2 (Food Frequency Questionnaire 2: FFQ 2) แบบสอบถาม ประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 2 องค์ประกอบ คือ ประเภทอาหารหรือกลุ่มอาหาร และระดับความถี่ในการบริโภคอาหาร มีรายละเอียดดังนี้

5.1 ประเภทอาหารหรือกลุ่มอาหาร

ประเภทอาหารหรือกลุ่มอาหารที่ระบุในแบบสัมภาษณ์ความถี่อาหารบริโภคชุดที่ 2 มีจำนวน 44 ประเภทหรือกลุ่มอาหาร โดยอาหารเหล่านี้เป็นอาหารที่กลุ่มอายุนี้กินบ่อย และพบในช่วงเวลาที่ทำการศึกษา กลุ่มอาหารทั้ง 44 ประเภทหรือกลุ่มอาหารถูกจำแนกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย 1. กลุ่มอาหารหลัก ได้แก่ กลุ่มเนื้อสัตว์ กลุ่มนม และผลิตภัณฑ์ กลุ่มไข่ กลุ่มถั่วและผลิตภัณฑ์ กลุ่มธัญพืชและแป้ง และกลุ่มผลไม้ (หมายเหตุ ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ซึ่งประเมินโดยใช้แบบสัมภาษณ์ความถี่อาหารบริโภคถึงปริมาณผักและผลไม้ ปรากฏในรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 7 ปี พ.ศ. 2567-2568¹⁾) 2. กลุ่มอาหารแปรรูปและอาหารแปรรูปขั้นสูง (Processed foods and ultra-processed foods) ที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง ได้แก่ อาหารที่มีไขมัน โซเดียม และ/หรือ แป้ง/น้ำตาลสูง และ 3. กลุ่มอื่น ๆ ได้แก่ อาหารปรุงสุกไขมันสูง หน่อไม้ และเครื่องดื่มฟังก์ชันนัล (Functional drink)

กลุ่มอาหารหลัก



เนื้อสัตว์

เนื้อวัว/หมูไม่ติดมัน ไก่/เป็ดไม่ติดหนัง; เนื้อวัว/หมูติดมัน ไก่/เป็ดติดหนัง; ปลาชนิดต่าง ๆ; กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก; เครื่องในสัตว์



นมและผลิตภัณฑ์

นมสด/โยเกิร์ตชนิดถ้วยไม่ปรุงแต่งรส; นมหวาน/นมปรุงแต่งรส/โยเกิร์ตชนิดถ้วยปรุงแต่งรส; นมพร่องมันเนย



ไข่

ไข่ทั้งฟอง หรือเฉพาะไข่แดง



ถั่วและผลิตภัณฑ์

ถั่วและผลิตภัณฑ์ (ไม่รวมเครื่องดื่ม); นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้



ธัญพืชและแป้ง

ข้าวขาว ข้าวขัดสี; ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ; ข้าวเหนียว; ถั่วเลี้ยงต่าง ๆ รวมเส้นถั่วยัดไส้ วุ้นเส้น พนัมจีน; พนัมปังขาว; พนัมปังโฮลวีท (พนัมปังธัญพืช)



ผลไม้

ผลไม้รสหวาน; ผลไม้รสไม่หวาน/หวานน้อย

กลุ่มอาหารแปรรูปและอาหารแปรรูปขั้นสูง



โซเดียมสูง

หมูหยอง ปลาเค็ม เนื้อ/หมู/ปลาแดดเดียว; บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป; ปลากระป๋อง น้ำบูดู ถั่วเน่า; น้ำพริก; ผักและผลไม้หมักดอง



น้ำตาลสูง

ผลไม้กวน ดาบ; ผลไม้เชื่อม; ผลไม้กระป๋อง; ผลไม้แห้ง; โยเกิร์ตชนิดดื่ม; น้ำอัดลม/น้ำหวาน; น้ำผลไม้/น้ำผัก; พนัมหวานทำจากไข่แดง; พนัมใส่น้ำเชื่อม



ไขมัน และ/หรือแป้ง/น้ำตาลสูง

อาหารที่มีเนย/มาการีนและแป้ง; พนัมหวานที่มีกะทิ



ไขมัน โซเดียม และ/หรือแป้งสูง

ไส้กรอก ไส้กรอกอีสาน เบคอน แฮม กุนเชียง หมูยอ แหนม; อาหารจานด่วน ตะวันตก เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์; พนัมขนมปัง/พนัมกรอบบรรจุซอง



คาเฟอีน ไขมัน และน้ำตาลสูง

ชา กาแฟ

กลุ่มอาหารอื่น ๆ



อาหารปรุงสุกไขมันสูง

อาหารคาวที่มีกะทิ เช่น แกงเผ็ด ต้มยำ; อาหารคาวที่มีน้ำมัน เช่น แกงอ่อม ขนมจีนน้ำเงี้ยว; อาหารทอด เช่น หมู/ไก่ทอด ทอดมัน ก๋วยเตี๋ยว ลูกชิ้นทอด แครกหมู ฯลฯ



หน่อไม้

หน่อไม้ทุกประเภท



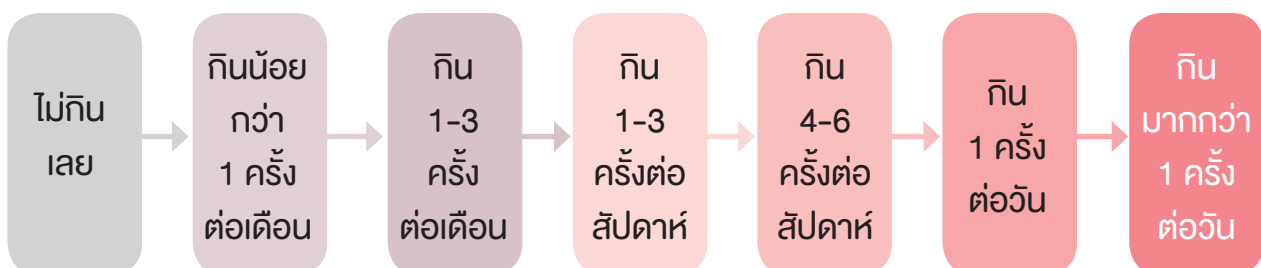
เครื่องดื่มฟังก์ชันนัล

เครื่องดื่มชูกำลัง; เครื่องดื่มสำหรับนักกีฬา

5.2 ความถี่ในการบริโภคอาหาร

กำหนดช่วงความถี่ในการบริโภคอาหารประเภทต่าง ๆ เป็น 7 ระดับ ประกอบด้วย

ระดับความถี่ในการบริโภคอาหาร



5.3 การเก็บข้อมูล

การเก็บข้อมูลดำเนินการโดยการสัมภาษณ์ โดยกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ อายุ 60 ปีขึ้นไป
ขั้นตอนการสัมภาษณ์ มีดังนี้

1. ผู้สัมภาษณ์สอบถามผู้สูงอายุว่า ประเภทอาหารหรือกลุ่มอาหารที่ปรากฏในแบบสัมภาษณ์ความถี่อาหารบริโภคชุดที่ 2 ผู้สูงอายุกินหรือไม่ใน 1 เดือนที่ผ่านมา กรณีที่ “ผู้สูงอายุ” ระบุว่าไม่กิน ให้กาเครื่องหมาย X ลงในช่องไม่กิน **หมายเหตุ** ผู้สัมภาษณ์ต้องอ่านประเภทอาหารในแต่ละข้อตั้งแต่ข้อแรกจนข้อสุดท้ายให้ครบถ้วน)
2. จากนั้นให้พิจารณาประเภทอาหารหรือกลุ่มอาหารที่ “ผู้สูงอายุ” ระบุว่ากิน ให้ถามต่อว่า “ท่านกินอาหารดังกล่าวบ่อยเพียงใด”
3. ในขณะที่ถามความถี่ในการบริโภคอาหารให้ใช้แผ่นภาพระดับความถี่ในการบริโภคอาหารในสมุดภาพประกอบการถาม การบริโภคอาหารประเภทต่าง ๆ และการจัดบันทึก โดยให้กาเครื่องหมาย X ลงในช่องความถี่ที่ “ผู้สูงอายุ” ให้ข้อมูล

5.4 ลักษณะข้อมูลประชากร

กลุ่มตัวอย่างที่สำรวจอายุ 60 ปีขึ้นไป มีจำนวน 8,843 คน เป็นชาย 3,813 คน และหญิง 5,030 คน ในจำนวนนี้เป็นกลุ่มตัวอย่างอายุ 60-69 ปี จำนวน 5,603 คน และอายุ 70 ปีขึ้นไป จำนวน 3,240 คน กลุ่มตัวอย่างอยู่ในเขตเทศบาล 4,971 คน นอกเขตเทศบาล 3,872 คน กระจายตามภาคต่าง ๆ และกรุงเทพมหานคร ดังแสดงในตารางที่ 5.1

ตารางที่ 5.1 ร้อยละของตัวอย่างอายุ 60 ปีขึ้นไป จำแนกตามอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค (Unweighted)*

	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
กลุ่มอายุ						
60-69 ปี	2,355	61.8	3,248	64.6	5,603	63.4
≥70 ปี	1,458	38.2	1,782	35.4	3,240	36.6
เขตการปกครอง						
ในเขตเทศบาล	1,987	52.1	2,984	59.3	4,971	56.2
นอกเขตเทศบาล	1,826	47.9	2,046	40.7	3,872	43.8
ภาค						
เหนือ	885	23.2	1,062	21.1	1,947	22.0
กลาง	863	22.6	1,109	22.1	1,972	22.3
ตะวันออกเฉียงเหนือ	897	23.5	1,010	20.1	1,907	21.6

ตารางที่ 5.1 (ต่อ) ร้อยละของตัวอย่างอายุ 60 ปีขึ้นไป จำแนกตามอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค (Unweighted)*

	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ใต้	820	21.5	1,280	25.5	2,100	23.8
กกม.	348	9.1	569	11.3	917	10.4
รวม	3,813	43.1	5,030	56.9	8,843	100.0

* หมายเหตุ: ร้อยละที่แสดงเป็นสัดส่วนที่ยังไม่ได้ถ่วงน้ำหนัก ตามความน่าจะเป็นของการสุ่มตัวอย่าง สำหรับข้อมูลที่จะนำเสนอต่อไปนี้ ค่าสถิติมีการถ่วงน้ำหนักตามที่ได้กล่าวในบทที่ 2

5.5 ผลการสำรวจการบริโภคอาหาร

1. กลุ่มอาหารหลัก

1.1 กลุ่มเนื้อสัตว์

ตามหลักธงโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ แนะนำผู้สูงอายุให้กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมันเป็นประจำ² จากการสำรวจอาหารบริโภคของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ จำนวน 8,843 คน พบว่า

เนื้อวัว/หมูไม่ติดมัน ไก่/เป็ดไม่ติดหนัง—ผู้สูงอายุ กินเนื้อวัว/หมูไม่ติดมัน ไก่/เป็ดไม่ติดหนัง 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 39.9) รองลงมาคือ กิน 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 24.1) และเพียงร้อยละ 4.4 ไม่กินเลย (ตารางที่ 5.2) โดยกลุ่มอายุ 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไป กินเนื้อวัว/หมูไม่ติดมัน ไก่/เป็ดไม่ติดหนัง 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 39.9) นอกจากนี้ ผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินเนื้อวัว/หมูไม่ติดมัน ไก่/เป็ดไม่ติดหนัง 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 37.5 และ 41.7 ตามลำดับ) อย่างไรก็ตาม ความถี่ในการกินเนื้อวัว/หมูไม่ติดมัน ไก่/เป็ดไม่ติดหนังแตกต่างกันตามภูมิภาคที่อาศัย โดยผู้สูงอายุที่อาศัยในภาคใต้กินเนื้อวัว/หมูไม่ติดมัน ไก่/เป็ดไม่ติดหนัง 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 33.2) แตกต่างจากภาคอื่นและกรุงเทพมหานครที่กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุด (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

เนื้อวัว/หมูติดมัน ไก่/เป็ดติดหนัง เช่น หมูสามชั้น—ผู้สูงอายุ กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 35.7) รองลงมาคือ กิน 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 21.0) และร้อยละ 9.4 ไม่กินเลย (ตารางที่ 5.2) โดยกลุ่มอายุ 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไป กินเนื้อวัว/หมูติดมัน ไก่/เป็ดติดหนัง 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 36.5 และ 34.6 ตามลำดับ) เช่นกัน ผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินเนื้อวัว/หมูติดมัน ไก่/เป็ดติดหนัง 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 33.1 และ 37.7 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัย พบผู้สูงอายุที่อาศัยในภาคใต้กินเนื้อวัว/หมูติดมัน ไก่/เป็ดติดหนัง 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 30.4) แตกต่างจากภาคอื่นและกรุงเทพมหานครที่กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุด (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

ปลาชนิดต่าง ๆ เช่น ปลาน้ำจืด ปลาทะเล—ผู้สูงอายุเกิน 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 32.4) รองลงมาคือ เกิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 29.9) และร้อยละ 2.5 ไม่กินเลย (ตารางที่ 5.2) โดย กลุ่มอายุ 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไป กินปลาชนิดต่าง ๆ 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 32.6 และ 32.2 ตามลำดับ) อย่างไรก็ตาม พบว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเทศบาลกินปลาชนิดต่าง ๆ 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 32.5) ขณะที่นอกเขตเทศบาลเกิน 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 33.4) อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ ผู้สูงอายุที่อาศัยในภาคเหนือ ภาคกลาง และกรุงเทพมหานครกินปลาชนิดต่าง ๆ 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 46.9, 33.1 และ 40.5 ตามลำดับ) แตกต่างจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้ เกิน 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก—ผู้สูงอายุ เกิน <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 28.8) รองลงมาคือ เกิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 28.4) และร้อยละ 19.6 ไม่กินเลย (ตารางที่ 5.2) โดยกลุ่มอายุ 60-69 ปี กินกุ้ง หอย ปู ปลาหมึก 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 29.3) ขณะที่กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป เกิน <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 28.8) เมื่อพิจารณาเขตการปกครองพบว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเทศบาลกินกุ้ง หอย ปู ปลาหมึก 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 29.3) ขณะที่นอกเขตเทศบาลเกิน <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 30.3) นอกจากนี้พบ ความถี่ในการกินกุ้ง หอย ปู ปลาหมึกแตกต่างตามภูมิภาคที่อาศัย ผู้สูงอายุที่อาศัยในภาคใต้กิน กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 35.0) แตกต่างจากกรุงเทพมหานครเกิน 1-3 ครั้ง/เดือน และภาคอื่นเกิน <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

เครื่องในสัตว์ เช่น ตับ เลือด ลำไส้—ผู้สูงอายุ ไม่กินเครื่องในสัตว์เลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 35.0) รองลงมาคือ เกิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 24.8) (ตารางที่ 5.2) โดยกลุ่มอายุ 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไป ไม่กิน เครื่องในสัตว์เลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 32.1 และ 39.1 ตามลำดับ) และผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตและนอกเขต เทศบาลไม่กินเครื่องในสัตว์เลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 38.5 และ 32.3 ตามลำดับ) อย่างไรก็ตาม พบความถี่ ในการกินเครื่องในสัตว์แตกต่างตามภูมิภาคที่อาศัย ผู้สูงอายุที่อาศัยในภาคเหนือ ภาคกลาง และกรุงเทพมหานคร ไม่กินเครื่องในสัตว์เลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 40.4, 38.9 และ 44.4 ตามลำดับ) แตกต่างจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้เกิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

1.2 กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์

นมสด/โยเกิร์ตชนิดถ้วยไม่ปรุงแต่งรส—ผู้สูงอายุ ไม่ดื่มนมสด/โยเกิร์ตชนิดถ้วยไม่ปรุงแต่งรสเลยใน สัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 42.6) รองลงมาคือ ดื่ม 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 17.1) และดื่ม 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 16.0) (ตารางที่ 5.2) โดยกลุ่มอายุ 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไป ไม่ดื่มนมเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 41.7 และ 43.8 ตามลำดับ) เช่นกัน ผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลไม่ดื่มนมเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 43.8 และ 41.6 ตามลำดับ) ในทิศทางเดียวกัน ผู้สูงอายุที่อาศัยในทุกภาครวมกรุงเทพมหานครไม่ดื่มนมสด/โยเกิร์ตชนิดถ้วย ไม่ปรุงแต่งรสเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

นมหวาน/นมปรุงแต่งรส/โยเกิร์ตชนิดถ้วยปรุงแต่งรส—ในทำนองเดียวกันกับนมสด/โยเกิร์ตชนิดถ้วยไม่ปรุงแต่งรส จากการสำรวจพบ **ผู้สูงอายุไม่ดื่มเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 45.4)** รองลงมาคือ ดื่ม 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 16.9) และดื่ม <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 15.8) (ตารางที่ 5.2) ทั้งกลุ่มอายุ 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไป ไม่ดื่มนมหวาน/นมปรุงแต่งรส/โยเกิร์ตชนิดถ้วยปรุงแต่งรสเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 45.9 และ 44.8 ตามลำดับ) และผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลไม่ดื่มนมหวาน/นมปรุงแต่งรส/โยเกิร์ตชนิดถ้วยปรุงแต่งรสเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 47.3 และ 44.0 ตามลำดับ) และในทิศทางเดียวกัน ผู้สูงอายุที่อาศัยในทุกภาคและกรุงเทพมหานครไม่ดื่มนมหวาน/นมปรุงแต่งรส/โยเกิร์ตชนิดถ้วยปรุงแต่งรสเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

นมพร่องมันเนย—ผู้สูงอายุ ไม่ดื่มนมพร่องมันเนยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 65.1) รองลงมาคือ ดื่ม <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 12.8) และดื่ม 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 11.2) (ตารางที่ 5.2) โดยทั้งกลุ่มอายุ 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไป ไม่ดื่มนมพร่องมันเนยเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 64.2 และ 66.3 ตามลำดับ) ในทำนองเดียวกัน ผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลไม่กินนมพร่องมันเนยเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 62.0 และ 67.5 ตามลำดับ) เช่นกัน ผู้สูงอายุที่อาศัยในทุกภาครวมกรุงเทพมหานครไม่ดื่มนมพร่องมันเนยเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

1.3 กลุ่มไข่

ไข่ทั้งฟอง หรือเฉพาะไข่แดง—ผู้สูงอายุ กินไข่ทั้งฟอง หรือเฉพาะไข่แดง 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 33.9) รองลงมาคือ กิน 1 ครั้ง/วัน (ร้อยละ 24.5) และร้อยละ 1.8 ไม่กินเลย (ตารางที่ 5.2) โดยกลุ่มอายุ 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไป กินไข่ทั้งฟอง หรือเฉพาะไข่แดง 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 34.8 และ 32.6 ตามลำดับ) ผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินไข่ทั้งฟอง หรือเฉพาะไข่แดง 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 32.4 และ 35.1 ตามลำดับ) อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ ผู้สูงอายุที่อาศัยในทุกภาคกินไข่ทั้งฟอง หรือเฉพาะไข่แดง 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด แตกต่างจากกรุงเทพมหานครที่กิน 1 ครั้ง/วันในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

1.4 กลุ่มถั่วและผลิตภัณฑ์

ถั่วและผลิตภัณฑ์ (ไม่รวมเครื่องดื่ม) เช่น ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ถั่วแดง ถั่วแระ เต้าหู้หลอดขาว ฟองเต้าหู้ โปรตีนเกษตร ธงโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ แนะนำให้กินถั่วเมล็ดแห้งทุกวันประมาณ 1 ช้อนกินข้าว²—**ผู้สูงอายุ กิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 28.4)** รองลงมาคือ กิน <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 21.2) และร้อยละ 19.2 ไม่กินเลย (ตารางที่ 5.2) โดยทั้งกลุ่มอายุ 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไป กิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุดและเท่ากัน (ร้อยละ 28.4 และ 28.4 ตามลำดับ) และผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินถั่วและผลิตภัณฑ์ 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 28.0 และ 28.7 ตามลำดับ) อย่างไรก็ตาม พบความถี่ในการกินถั่วและผลิตภัณฑ์แตกต่างตามภูมิภาคที่อาศัย ผู้สูงอายุที่อาศัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือกินถั่วและผลิตภัณฑ์ <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 27.5) แตกต่างจากภาคอื่นและกรุงเทพมหานครที่กิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้—ผู้สูงอายุ ไม่ดื่มนมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้เลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 25.7) รองลงมาคือ ดื่มนม 1-3 ครั้ง/เดือนและกิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 22.4 และ 22.4 ตามลำดับ) (ตารางที่ 5.2) โดยกลุ่มอายุ 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไป ไม่ดื่มนมเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุดและใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 25.8 และ 25.5 ตามลำดับ) อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาเขตการปกครองพบ ผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเทศบาลดื่มนมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 24.7) ขณะที่นอกเขตเทศบาลไม่กินเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 26.9) เช่นกัน ความถี่ในการดื่มนมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้แตกต่างตามภูมิภาคที่อาศัย โดยผู้สูงอายุที่อาศัยในภาคใต้ดื่มนมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 30.8) แตกต่างจากภาคอื่นและกรุงเทพมหานครที่ไม่ดื่มนมเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

1.5 กลุ่มรัษฎพิชและแบ่ง

ข้าวขาว ข้าวขัดสี—ผู้สูงอายุ กิน >1 ครั้ง/วันในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 54.2) รองลงมาคือ กิน 1 ครั้ง/วัน (ร้อยละ 17.9) และร้อยละ 3.5 ไม่กินเลย (ตารางที่ 5.2) โดยกลุ่มอายุ 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไปกิน >1 ครั้ง/วันในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 53.2 และ 55.5 ตามลำดับ) ในทิศทางเดียวกัน ผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินข้าวขาว ข้าวขัดสี >1 ครั้ง/วันในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 55.9 และ 52.8 ตามลำดับ) เช่นกัน เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ ผู้สูงอายุที่อาศัยในทุกภาครวมกรุงเทพมหานครกินข้าวขาว ข้าวขัดสี >1 ครั้ง/วันในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ผู้สูงอายุควรกินข้าวแบ่งที่ขัดสีน้อย เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ อย่างน้อย 1 มื้อต่อวัน²—ในทำนองเดียวกันกับข้าวขาว ข้าวขัดสี ผู้สูงอายุ ไม่กินข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 58.7) รองลงมาคือ กิน <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 10.1) (ตารางที่ 5.2) โดยทั้งกลุ่มอายุ 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไป ไม่กินข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 57.5 และ 60.4 ตามลำดับ) และผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลไม่กินข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 49.2 และ 66.0 ตามลำดับ) เช่นกัน เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ ผู้สูงอายุที่อาศัยในทุกภาครวมกรุงเทพมหานครไม่กินข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

ข้าวเหนียว—ผู้สูงอายุ กิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 23.7) รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 18.5) และร้อยละ 10.0 ไม่กินเลย (ตารางที่ 5.2) โดยทั้งกลุ่มอายุ 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไป กินข้าวเหนียว 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 23.8 และ 23.5 ตามลำดับ) อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาเขตการปกครองพบ ผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเทศบาลกินข้าวเหนียว 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 27.2) ขณะที่นอกเขตเทศบาลกิน >1 ครั้ง/วันในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 22.9) ในทำนองเดียวกัน ความถี่ในการกินข้าวเหนียวแตกต่างตามภูมิภาคที่อาศัย โดยพบว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนือกินข้าวเหนียว >1 ครั้ง/วันในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 35.2 และ 35.0 ตามลำดับ) แตกต่างจากภาคกลาง ภาคใต้ และกรุงเทพมหานครที่กิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 30.2, 47.2 และ 33.7 ตามลำดับ) (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

กล้วยเดี่ยวต่าง ๆ รวมเส้นกล้วยดิบ วัณเส้น ขนมันจีน—ผู้สูงอายุ กิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 37.9) รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 25.9) และร้อยละ 10.9 ไม่กินเลย (ตารางที่ 5.2) โดยทั้งกลุ่มอายุ 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไป กิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 38.9 และ 36.4 ตามลำดับ) และเมื่อพิจารณาเขตการปกครองพบ ผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินกล้วยเดี่ยวต่าง ๆ 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 35.9 และ 39.4 ตามลำดับ) อย่างไรก็ตาม พบว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยในกรุงเทพมหานครกินกล้วยเดี่ยวต่าง ๆ 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 37.3) แตกต่างจากภาคอื่นที่กิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

ขนมปังขาว—ผู้สูงอายุ กินขนมปังขาว 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 27.1) รองลงมาคือ ไม่กินขนมปังขาวเลย (ร้อยละ 25.2) และกิน <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 19.6) (ตารางที่ 5.2) เช่นกัน กลุ่มอายุ 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไป กินขนมปังขาว 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 26.5 และ 28.0 ตามลำดับ) และพบ ผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินขนมปังขาว 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 25.7 และ 28.3 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ ผู้สูงอายุที่อาศัยในภาคเหนือและภาคกลางไม่กินขนมปังขาวเลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 31.1 และ 25.6 ตามลำดับ) แตกต่างจากภาคอื่นและกรุงเทพมหานครที่กิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

ขนมปังโฮลวีท (ขนมปังธัญพืช)—ผู้สูงอายุ ไม่กินขนมปังโฮลวีทเลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 43.0) รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 19.7) และกิน <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 17.9) (ตารางที่ 5.2) โดยทั้งกลุ่มอายุ 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไป ไม่กินขนมปังโฮลวีทเลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 42.4 และ 43.9 ตามลำดับ) เช่นกัน เมื่อพิจารณาเขตการปกครองพบ ผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลไม่กินเลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 39.2 และ 46.0 ตามลำดับ) ในทำนองเดียวกัน ผู้สูงอายุที่อาศัยในทุกภาครวมกรุงเทพมหานครไม่กินขนมปังโฮลวีทเลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

1.6 ผลไม้

ผลไม้ เป็นแหล่งสำคัญของวิตามินและแร่ธาตุหลากหลายชนิด เช่น วิตามินซี วิตามินเอ โพแทสเซียม แมกนีเซียม เป็นต้น รวมทั้งเป็นแหล่งของใยอาหารและสารพฤกษเคมีต่าง ๆ³ ผู้สูงอายุควรกินผลไม้หลากหลายสี เลือกที่อ่อนนุ่ม เคี้ยวง่าย รสไม่หวานจัด²

ผลไม้รสหวาน เช่น ฝรั่ง องุ่น ลูกตาล ลำไย ลิ้นจี่ มะม่วงสุก ขนุน ละมุด น้อยหน่า อ้อย กล้วย มะละกอ แตงโม สับปะรด ฯลฯ—จากการสำรวจพบ ผู้สูงอายุ กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 34.4) รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 25.7) และร้อยละ 3.4 ไม่กินเลย (ตารางที่ 5.2) โดยทั้งกลุ่มอายุ 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไป กินผลไม้รสหวาน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 34.6 และ 34.2 ตามลำดับ) และ ผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินผลไม้รสหวาน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 35.1 และ 33.9 ตามลำดับ) อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ ผู้สูงอายุที่อาศัยในภาคใต้กินผลไม้รสหวาน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 38.3) แตกต่างจากภาคอื่นและกรุงเทพมหานครกิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงสุด (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

ผลไม้รสไม่หวาน/หวานน้อย เช่น ฝรั่ง ชมพู่ มะม่วงดิบ แอปเปิล แก้วมังกร—ผู้สูงอายุ กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 33.1) รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 26.7) และร้อยละ 6.4 ไม่กินเลย (ตารางที่ 5.2) โดยทั้งกลุ่มอายุ 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไป กินผลไม้รสไม่หวาน/หวานน้อย 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 33.9 และ 31.9 ตามลำดับ) และผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินผลไม้รสไม่หวาน/หวานน้อย 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 33.8 และ 32.5 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ ผู้สูงอายุที่อาศัยในภาคใต้กินผลไม้รสไม่หวาน/หวานน้อย 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 37.1) แตกต่างจากภาคอื่นและกรุงเทพมหานครที่กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

2. กลุ่มอาหารแปรรูปและอาหารแปรรูปขั้นสูง

2.1 กลุ่มอาหารที่มีโซเดียมสูง

หมูหยอง ปลาเค็ม เนื้อ/หมู/ปลาแดดเดียว—ผู้สูงอายุ กินหมูหยอง ปลาเค็ม เนื้อ/หมู/ปลาแดดเดียว 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 29.6) รองลงมาคือ กิน <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 23.1) และร้อยละ 21.8 ไม่กินเลย (ตารางที่ 5.2) เมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุพบ กลุ่มอายุ 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไป กินหมูหยอง ปลาเค็ม เนื้อ/หมู/ปลาแดดเดียว 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 29.5 และ 29.7 ตามลำดับ) เช่นกัน ผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินหมูหยอง ปลาเค็ม เนื้อ/หมู/ปลาแดดเดียว 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 29.7 และ 29.5 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ ผู้สูงอายุที่อาศัยในภาคเหนือไม่กินหมูหยอง ปลาเค็ม เนื้อ/หมู/ปลาแดดเดียวเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 32.4) แตกต่างจากภาคอื่นและกรุงเทพมหานครที่กิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป—ผู้สูงอายุ ไม่กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 35.4) รองลงมาคือ กิน <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 25.4) และกิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 24.7) (ตารางที่ 5.2) กลุ่มอายุ 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไป ไม่กินเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 32.0 และ 40.3 ตามลำดับ) และผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลไม่กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 37.4 และ 33.8 ตามลำดับ) อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ ผู้สูงอายุที่อาศัยในภาคใต้กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 30.7) แตกต่างจากภาคอื่นและกรุงเทพมหานครที่ไม่กินเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

ปลาร้าปลาแจ่ว น้ำบูดู ถั่วเน่า—ผู้สูงอายุ ไม่กินปลาร้าปลาแจ่ว น้ำบูดู ถั่วเน่าเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 25.4) รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 21.3) และกิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 19.5) (ตารางที่ 5.2) โดยทั้งกลุ่มอายุ 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไป ไม่กินเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 23.7 และ 27.8 ตามลำดับ) อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาเขตการปกครองพบ ผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเทศบาลไม่กินปลาร้าปลาแจ่ว น้ำบูดู ถั่วเน่าเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 30.6) ขณะที่นอกเขตเทศบาลกิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 22.0) ในทำนองเดียวกันพบ ผู้สูงอายุที่อาศัยในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือกินปลาร้าปลาแจ่ว น้ำบูดู ถั่วเน่า 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 28.1 และ 25.8 ตามลำดับ) แตกต่างจากภาคกลาง ภาคใต้ และ กรุงเทพมหานครที่ไม่กินเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

น้ำพริก เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกปลาป่น น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกตาแดง น้ำพริกเงี้ยว—**ผู้สูงอายุ กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 31.1)** รองลงมาคือ กิน 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 27.8) และร้อยละ 5.0 ไม่กินเลย (ตารางที่ 5.2) โดยทั้งกลุ่มอายุ 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไป กินน้ำพริก 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 32.0 และ 29.8 ตามลำดับ) และผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินน้ำพริก 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 32.6 และ 29.9 ตามลำดับ) อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ ผู้สูงอายุที่อาศัยในภาคกลางและภาคตะวันออกเฉียงเหนือกินน้ำพริก 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 29.2 และ 29.7 ตามลำดับ) แตกต่างจากภาคอื่นและกรุงเทพมหานครที่กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

ผักและผลไม้หมักดอง เช่น ผลไม้ดอง ผักกาดดอง —**ผู้สูงอายุ ไม่กินผักและผลไม้หมักดองเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 65.0)** รองลงมาคือ กิน <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 19.1) และกิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 11.9) (ตารางที่ 5.2) โดยกลุ่มอายุ 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไป ไม่กินผักและผลไม้หมักดองเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 62.2 และ 68.9 ตามลำดับ) และผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลไม่กินผักและผลไม้หมักดองเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 64.6 และ 65.2 ตามลำดับ) ในทำนองเดียวกันพบ ผู้สูงอายุที่อาศัยในทุกภาครวมกรุงเทพมหานครไม่กินผักและผลไม้หมักดองเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

2.2 กลุ่มอาหารที่มีน้ำตาลสูง

ผลไม้หวาน ฉาบ เช่น สับปะรดหวาน กล้วยฉาบ—**ผู้สูงอายุ ไม่กินผลไม้หวาน ฉาบ เลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 61.9)** รองลงมาคือ กิน <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 20.9) และกิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 11.0) (ตารางที่ 5.2) โดยทั้งกลุ่มอายุ 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไป ไม่กินผลไม้หวาน ฉาบเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 60.3 และ 64.2 ตามลำดับ) และผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลไม่กินผลไม้หวาน ฉาบเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 60.7 และ 62.9 ตามลำดับ) เช่นกัน เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ ผู้สูงอายุที่อาศัยในทุกภาครวมกรุงเทพมหานครไม่กินผลไม้หวาน ฉาบเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

ผลไม้เชื่อม เช่น สาเกเชื่อม กล้วยเชื่อม มะตูมเชื่อม—**ผู้สูงอายุ ไม่กินผลไม้เชื่อมเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 66.2)** รองลงมาคือ กิน <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 19.5) และกิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 9.8) (ตารางที่ 5.2) โดยกลุ่มอายุ 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไป ไม่กินผลไม้เชื่อมเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 65.4 และ 67.4 ตามลำดับ) และผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลไม่กินผลไม้เชื่อมเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 64.7 และ 67.4 ตามลำดับ) เช่นกัน ผู้สูงอายุที่อาศัยในทุกภาครวมกรุงเทพมหานครไม่กินผลไม้เชื่อมเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

ผลไม้กระป๋อง—**ผู้สูงอายุ ไม่กินผลไม้กระป๋องเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 76.6)** รองลงมาคือ กิน <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 15.7) และกิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 5.5) (ตารางที่ 5.2) กลุ่มอายุ 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไป ไม่กินผลไม้กระป๋องเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 75.2 และ 78.6 ตามลำดับ) และผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลไม่กินผลไม้กระป๋องเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 74.8 และ 78.0 ตามลำดับ) ในทำนองเดียวกันพบผู้สูงอายุที่อาศัยในทุกภาครวมกรุงเทพมหานครไม่กินผลไม้กระป๋องเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

ผลไม้แห้ง เช่น ลูกเกด ลูกพรุน ลูกท้อ พุทรา มะม่วง โดยประมาณร้อยละ 50-80 ผลไม้แห้งเป็นคาร์โบไฮเดรต ซึ่งอยู่ในรูปของน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยวหรือคู่ เช่น กลูโคส ฟรุคโตส และซูโครส ทำให้มีรสหวาน³—**ผู้สูงอายุไม่กินผลไม้แห้งเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 70.0)** รองลงมาคือ กิน <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 17.0) และกิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 8.8) (ตารางที่ 5.2) ทั้งกลุ่มอายุ 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไป ไม่กินผลไม้แห้งเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 67.7 และ 73.3 ตามลำดับ) และผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลไม่กินเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 66.1 และ 72.9 ตามลำดับ) ในทำนองเดียวกัน ผู้สูงอายุที่อาศัยในทุกภาครวมกรุงเทพมหานครไม่กินผลไม้แห้งเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

โยเกิร์ตชนิดดื่ม—ผู้สูงอายุ ไม่ดื่มโยเกิร์ตชนิดดื่มเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 59.7) รองลงมาคือ ดื่ม <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 15.0) และดื่ม 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 12.4) (ตารางที่ 5.2) เมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุ พบ กลุ่มอายุ 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไป ไม่ดื่มเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 57.4 และ 63.0 ตามลำดับ) และผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลไม่ดื่มเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 59.5 และ 59.9 ตามลำดับ) ในทิศทางเดียวกัน ผู้สูงอายุที่อาศัยในทุกภาครวมกรุงเทพมหานครไม่ดื่มโยเกิร์ตชนิดดื่มเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

น้ำอัดลม/น้ำหวาน—ผู้สูงอายุ ไม่ดื่มน้ำอัดลม/น้ำหวานเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 54.1) รองลงมาคือ ดื่ม <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 18.8) และดื่ม 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 16.2) (ตารางที่ 5.2) ทั้งกลุ่มอายุ 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไป ไม่ดื่มน้ำอัดลม/น้ำหวานเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 51.0 และ 58.5 ตามลำดับ) เช่นกัน ผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลไม่ดื่มน้ำอัดลม/น้ำหวานเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 55.1 และ 53.3 ตามลำดับ) ในทิศทางเดียวกัน ผู้สูงอายุที่อาศัยในทุกภาครวมกรุงเทพมหานครไม่ดื่มน้ำอัดลม/น้ำหวานเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

น้ำผลไม้/น้ำผัก—เช่นเดียวกับกับน้ำอัดลม/น้ำหวาน ผู้สูงอายุไม่ดื่มน้ำผลไม้/น้ำผักเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 53.7) รองลงมาคือ ดื่ม <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 19.8) และดื่ม 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 16.1) (ตารางที่ 5.2) โดยกลุ่มอายุ 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไป ไม่ดื่มเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 50.8 และ 58.0 ตามลำดับ) และผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลไม่ดื่มเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 53.2 และ 54.1 ตามลำดับ) สำหรับภูมิภาคที่อาศัยพบ ผู้สูงอายุที่อาศัยในทุกภาครวมกรุงเทพมหานครไม่ดื่มน้ำผลไม้/น้ำผักเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

ขนมหวานทำจากไข่แดง เช่น ทองหยิบ ฝอยทอง ทองหยอด—ผู้สูงอายุ ไม่กินขนมหวานทำจากไข่แดงเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 52.0) รองลงมาคือ กิน <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 24.5) และกิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 16.1) (ตารางที่ 5.2) เมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุพบ กลุ่มอายุ 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไป ไม่กินขนมหวานทำจากไข่แดงเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 51.7 และ 52.5 ตามลำดับ) ในทำนองเดียวกัน ผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลไม่กินเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 52.2 และ 51.9 ตามลำดับ) และ พบ ผู้สูงอายุที่อาศัยในทุกภาครวมกรุงเทพมหานครไม่กินขนมหวานทำจากไข่แดงเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

ขนมใส่น้ำเชื่อม เช่น ถั่วเขียวต้มน้ำตาล มันต้มน้ำตาล สาหร่ายน้ำเชื่อม ลูกชิดน้ำเชื่อม—**ผู้สูงอายุ ไม่กินขนมใส่น้ำเชื่อมเลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 42.0)** รองลงมาคือ กิน <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 29.0) และกิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 20.5) (ตารางที่ 5.2) ทั้งกลุ่มอายุ 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไป ไม่กินเลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 42.4 และ 41.5 ตามลำดับ) เช่นกัน ผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลไม่กินขนมใส่น้ำเชื่อมเลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 43.4 และ 41.0 ตามลำดับ) อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ ผู้สูงอายุที่อาศัยในภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และกรุงเทพมหานครไม่กินขนมใส่น้ำเชื่อมเลยในสัดส่วนที่สูงสุด แตกต่างจากภาคใต้ที่กิน <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

2.3 กลุ่มอาหารที่มีไขมัน และ/หรือแป้ง/น้ำตาลสูง

อาหารที่มีเนย/มาการีนและแป้ง เช่น เค้ก คุกกี้ โดนัท พาย ขนมปังมีไส้—**จากการสำรวจพบ ผู้สูงอายุ ไม่กินอาหารที่มีเนย/มาการีนและแป้งเลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 44.0)** รองลงมาคือ กิน <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 22.3) และกิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 19.7) (ตารางที่ 5.2) กลุ่มอายุ 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไป ไม่กินอาหารที่มีเนย/มาการีนและแป้งเลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 42.8 และ 45.7 ตามลำดับ) ในทิศทางเดียวกันพบ ผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลไม่กินเลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 41.5 และ 46.0 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ ผู้สูงอายุที่อาศัยในทุกภาครวมกรุงเทพมหานครไม่กินอาหารที่มีเนย/มาการีนและแป้งเลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

ขนมหวานที่มีกะทิ เช่น กล้วยบัวต๋น วนกะทิ ข้าวต้มผัด—**ผู้สูงอายุ กินขนมหวานที่มีกะทิ <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 30.5)** รองลงมาคือ ไม่กินขนมหวานที่มีกะทิเลย (ร้อยละ 28.1) และกิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 28.0) (ตารางที่ 5.2) สำหรับกลุ่มอายุพบ กลุ่มอายุ 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไป กิน <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 30.2 และ 31.0 ตามลำดับ) และพบว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินขนมหวานที่มีกะทิ <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 30.2 และ 30.7 ตามลำดับ) อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ ผู้สูงอายุที่อาศัยในภาคเหนือและกรุงเทพมหานครไม่กินขนมหวานที่มีกะทิเลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 38.4 และ 34.0 ตามลำดับ) แตกต่างจากภาคกลางและภาคใต้ที่กิน <1 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 32.7 และ 42.9 ตามลำดับ) ขณะที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือกิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 30.2) (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

2.4 กลุ่มอาหารที่มีไขมัน โซเดียม และ/หรือแป้งสูง

ไส้กรอก ไส้กรอกอีสาน เบคอน แฮม กุนเชียง หมูยอ แหนม—**ผู้สูงอายุ ไม่กินเลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 33.6)** รองลงมาคือ กิน <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 24.8) และกิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 24.1) (ตารางที่ 5.2) ทั้งกลุ่มอายุ 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไป ไม่กินอาหารประเภทนี้เลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 30.7 และ 37.7 ตามลำดับ) นอกจากนี้ ผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลไม่กินเลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ร้อยละ 32.7 และ 34.3 ตามลำดับ) และในทำนองเดียวกัน ผู้สูงอายุที่อาศัยในทุกภาครวมกรุงเทพมหานครไม่กินเลยในสัดส่วนที่สูงสุด (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

อาหารจานด่วนตะวันตก เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์—จากการสำรวจพบ ผู้สูงอายุ ไม่กินอาหารจานด่วนตะวันตกเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 71.9) รองลงมาคือ กิน <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 17.1) และกิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 7.6) (ตารางที่ 5.2) เมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุพบ กลุ่มอายุ 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไปไม่กินอาหารจานด่วนตะวันตกเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 67.7 และ 77.9 ตามลำดับ) และพบว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลไม่กินอาหารจานด่วนตะวันตกเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 68.1 และ 74.8 ตามลำดับ) เช่นกันพบ ผู้สูงอายุที่อาศัยในทุกภาครวมกรุงเทพมหานครไม่กินอาหารจานด่วนตะวันตกเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

ขนมขบเคี้ยว/ขนมกรุบกรอบบรรจุซอง—ผู้สูงอายุ ไม่กินขนมขบเคี้ยว/ขนมกรุบกรอบบรรจุซองเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 52.1) รองลงมาคือ กิน <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 20.9) และกิน 1-3 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 16.7) (ตารางที่ 5.2) ทั้งกลุ่มอายุ 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไป ไม่กินขนมขบเคี้ยว/ขนมกรุบกรอบบรรจุซองเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 49.0 และ 56.5 ตามลำดับ) เช่นเดียวกันพบว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลไม่กินเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 51.9 และ 52.2 ตามลำดับ) และผู้สูงอายุที่อาศัยในทุกภาครวมกรุงเทพมหานครไม่กินขนมขบเคี้ยว/ขนมกรุบกรอบบรรจุซองเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

2.5 กลุ่มอาหารที่มีคาเฟอีน ไขมัน และน้ำตาลสูง

ชา กาแฟ—ผู้สูงอายุ ไม่ดื่มชา กาแฟเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 37.7) รองลงมาคือ ดื่ม 1 ครั้ง/วัน (ร้อยละ 29.3) และดื่ม 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 8.2) (ตารางที่ 5.2) เมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุ พบว่า กลุ่มอายุ 60-69 ปี ดื่มชา กาแฟในสัดส่วนที่สูงที่สุด 1 ครั้ง/วัน (ร้อยละ 33.2) ขณะที่กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป ไม่ดื่มเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 47.4) และเมื่อพิจารณาเขตการปกครองพบ ผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเทศบาลดื่มชา กาแฟ 1 ครั้ง/วันในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 33.2) ขณะที่นอกเขตเทศบาลไม่ดื่มเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 42.5) อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ ผู้สูงอายุที่อาศัยในทุกภาคไม่ดื่มเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด แตกต่างจากกรุงเทพมหานครดื่ม 1 ครั้ง/วันในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

3. กลุ่มอาหารอื่น ๆ

3.1 อาหารปรุงสุกไขมันสูง

อาหารคาวที่มีกะทิ เช่น แกงเผ็ด ต้มยำ, อาหารคาวที่มีน้ำมัน เช่น แกงอ่อม ขนมจีนน้ำเงี้ยว—ผู้สูงอายุ กิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 30.3) รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 24.8) และกิน < 1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 17.4) (ตารางที่ 5.2) โดยกลุ่มอายุ 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไป กินอาหารคาวที่มีกะทิ 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 30.5 และ 30.0 ตามลำดับ) เช่นกัน ผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินอาหารคาวที่มีกะทิ 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 31.4 และ 29.4 ตามลำดับ) อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาตามภูมิภาคที่อาศัยพบ ผู้สูงอายุที่อาศัยในภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้ และกรุงเทพมหานครกินอาหารคาวที่มีกะทิ 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด แตกต่างจากภาคกลางที่กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

อาหารทอด เช่น หมู/ไก่ทอด ทอดมัน ก๋วยเตี๋ยว ลูกชิ้นทอด แคบหมู ฯลฯ—**ผู้สูงอายุ กิน 1-3 ครั้ง/เดือน ในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 30.6)** รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 25.1) (ตารางที่ 5.2) เมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุพบ กลุ่มอายุ 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไป กินอาหารทอด 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 30.3 และ 31.2) รองลงมาคือ กิน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 26.8 และ 22.6 ตามลำดับ) และ พบว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลกินอาหารทอด 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 31.2 และ 30.2 ตามลำดับ) ในทิศทางเดียวกันพบ ผู้สูงอายุที่อาศัยในทุกภาครวมกรุงเทพมหานครกินอาหารทอด 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

3.2 หน่อไม้

หน่อไม้ทุกประเภท—ผู้สูงอายุ กินหน่อไม้ทุกประเภท 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 28.3) รองลงมาคือ ไม่กินเลย (ร้อยละ 27.2) (ตารางที่ 5.2) โดยกลุ่มอายุ 60-69 ปี กิน 1-3 ครั้ง/เดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 30.4) ขณะที่กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป ไม่กินเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 30.0) เมื่อพิจารณาเขตการปกครองพบ ผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเทศบาลไม่กินหน่อไม้ทุกประเภทเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 30.3) ขณะที่นอกเขตเทศบาลกิน 1-3 ครั้งต่อเดือนในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 29.8) สำหรับภูมิภาคที่อาศัยพบ ผู้สูงอายุที่อาศัยในภาคกลาง และกรุงเทพมหานครไม่กินหน่อไม้ทุกประเภทเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 28.6 และ 44.5 ตามลำดับ) (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

3.3 เครื่องดื่มฟังกซ์ชานัล

เครื่องดื่มชูกำลัง—ผู้สูงอายุ ไม่ดื่มเครื่องดื่มชูกำลังเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 73.2) รองลงมาคือ ดื่ม <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 8.8) (ตารางที่ 5.2) โดยกลุ่มอายุ 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไปไม่ดื่มเครื่องดื่มชูกำลังเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 68.7 และ 79.5 ตามลำดับ) และเช่นกันพบว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลไม่ดื่มเครื่องดื่มชูกำลังเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 75.4 และ 71.4 ตามลำดับ) และพบ ผู้สูงอายุที่อาศัยในทุกภาครวมกรุงเทพมหานครไม่ดื่มเครื่องดื่มชูกำลังเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

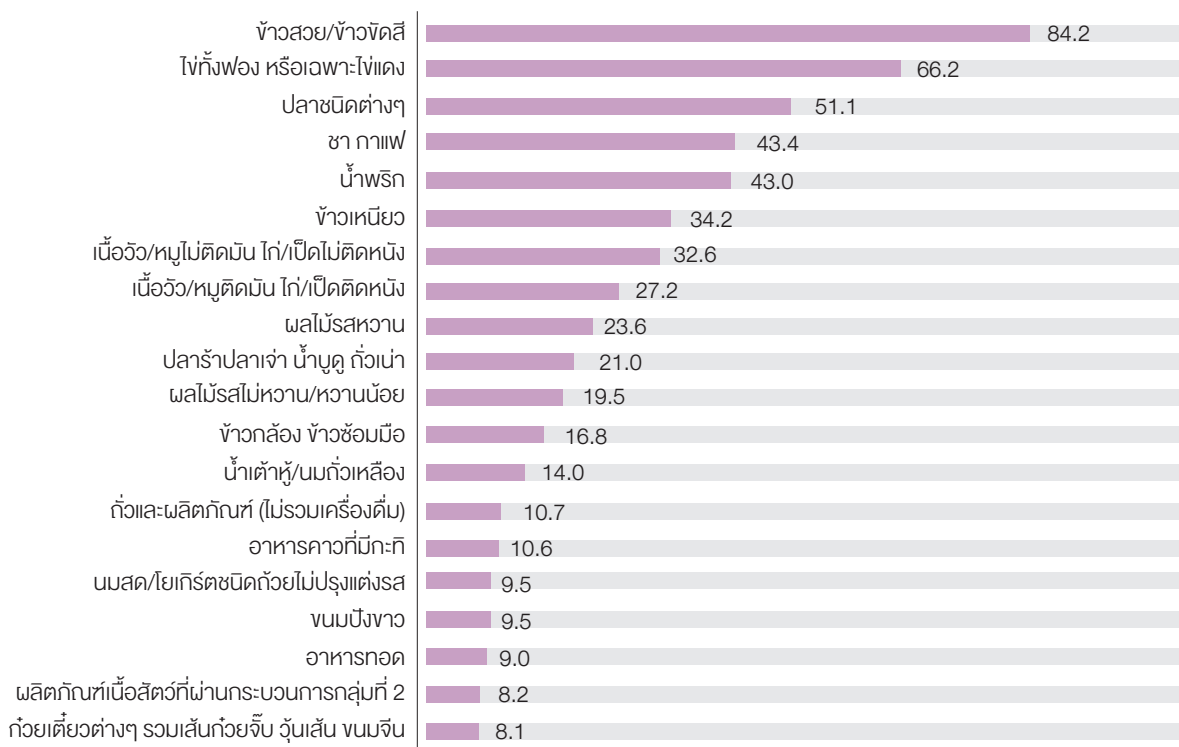
เครื่องดื่มสำหรับนักกีฬา มีส่วนประกอบหลักจากน้ำ น้ำตาล แร่ธาตุ และอิเล็กโทรไลต์^{4,5}—ผู้สูงอายุ ไม่ดื่มเครื่องดื่มสำหรับนักกีฬาเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 71.3) รองลงมาคือ ดื่ม <1 ครั้ง/เดือน (ร้อยละ 10.7) (ตารางที่ 5.2) เช่นกันทั้งกลุ่มอายุ 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไป ไม่ดื่มเครื่องดื่มสำหรับนักกีฬาเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 66.8 และ 78.0 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาเขตการปกครองพบ ผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลไม่ดื่มเครื่องดื่มสำหรับนักกีฬาเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ร้อยละ 74.2 และ 69.0 ตามลำดับ) ในทำนองเดียวกัน ผู้สูงอายุที่อาศัยในทุกภาครวมกรุงเทพมหานครไม่ดื่มเครื่องดื่มสำหรับนักกีฬาเลยในสัดส่วนที่สูงที่สุด (ตารางที่ 5.3 และ 5.4)

ประเภทอาหารที่ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง

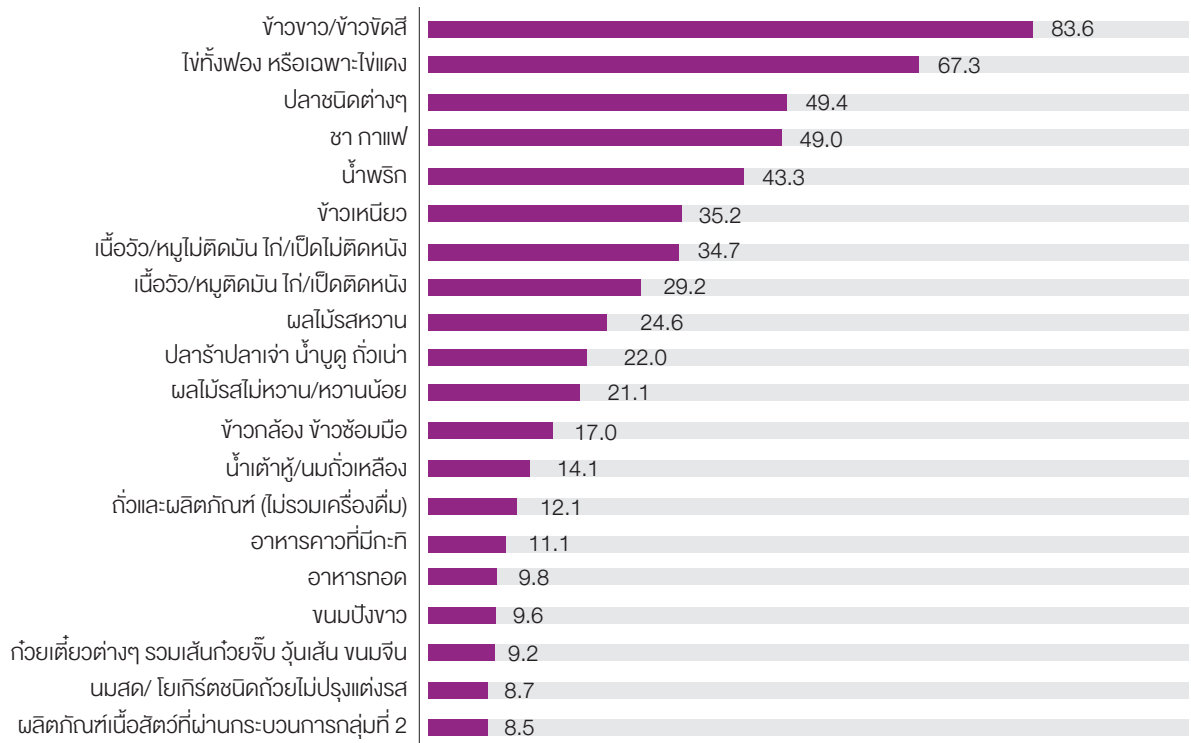
ประเภทอาหารที่ผู้สูงอายุ กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) ได้แก่ ข้าวสวย ไข่ทั้งฟองหรือเฉพาะไข่แดง ปลาชนิดต่าง ๆ และน้ำพริก โดยพบว่าผู้สูงอายุมีการบริโภคปลาและน้ำพริกในสัดส่วนที่สูงกว่าวัยผู้ใหญ่และวัยเด็ก ผู้สูงอายุมีการบริโภค กาแฟเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง ในสัดส่วนที่สูง (ร้อยละ 43.4) โดยเฉพาะกลุ่มอายุ 60-69 ปี มีการบริโภคเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (ร้อยละ 49.0) และลดลงในกลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป (ร้อยละ 35.5) (รูปที่ 5.1-5.3)

เมื่อพิจารณาตามภูมิภาค พบว่าผู้สูงอายุที่อาศัยในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือกินข้าวเหนียวเป็นประจำหรือบ่อยครั้งสูงกว่าภาคอื่น ๆ (ร้อยละ 52.9-62.5 และ ร้อยละ 7.2-9.9) ผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้บริโภคปลาชนิดต่าง ๆ เป็นประจำหรือบ่อยครั้งสูงกว่าภาคอื่น ๆ คือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (ร้อยละ 76.2) ภาคใต้ (ร้อยละ 64.1) ภาคกลาง (ร้อยละ 41.4) ภาคเหนือ (ร้อยละ 31.4) และ กรุงเทพมหานคร (ร้อยละ 28.8) ส่วนข้าวกล้อง/ข้าวซ้อมมือ มีการกินเป็นประจำหรือบ่อยครั้งสูงที่สุดในกรุงเทพมหานคร (ร้อยละ 32.1) และภาคกลาง (ร้อยละ 27.0) ภาคอื่น ๆ มีการกินข้าวกล้อง/ข้าวซ้อมมือเป็นประจำหรือบ่อยครั้งเพียงร้อยละ 6.5-15.6 (รูปที่ 5.4-5.8)

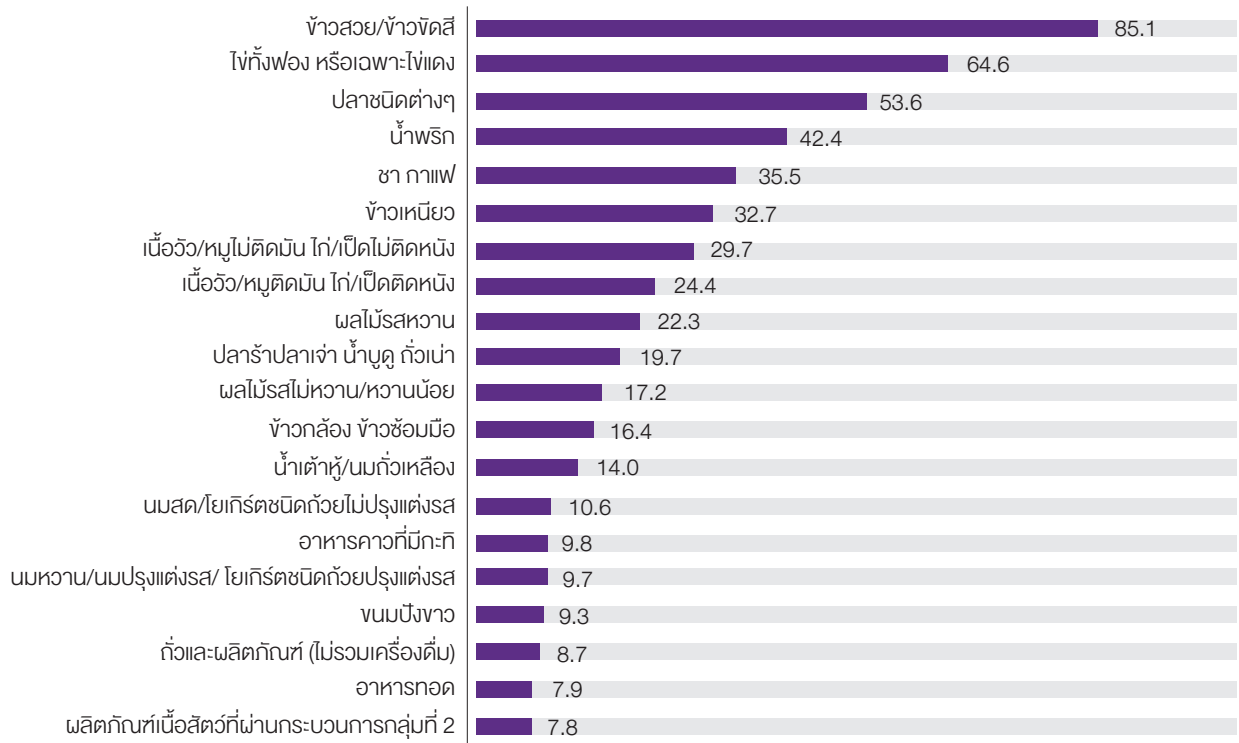
รูปที่ 5.1 ประเภทอาหารที่ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์)
20 อันดับแรก



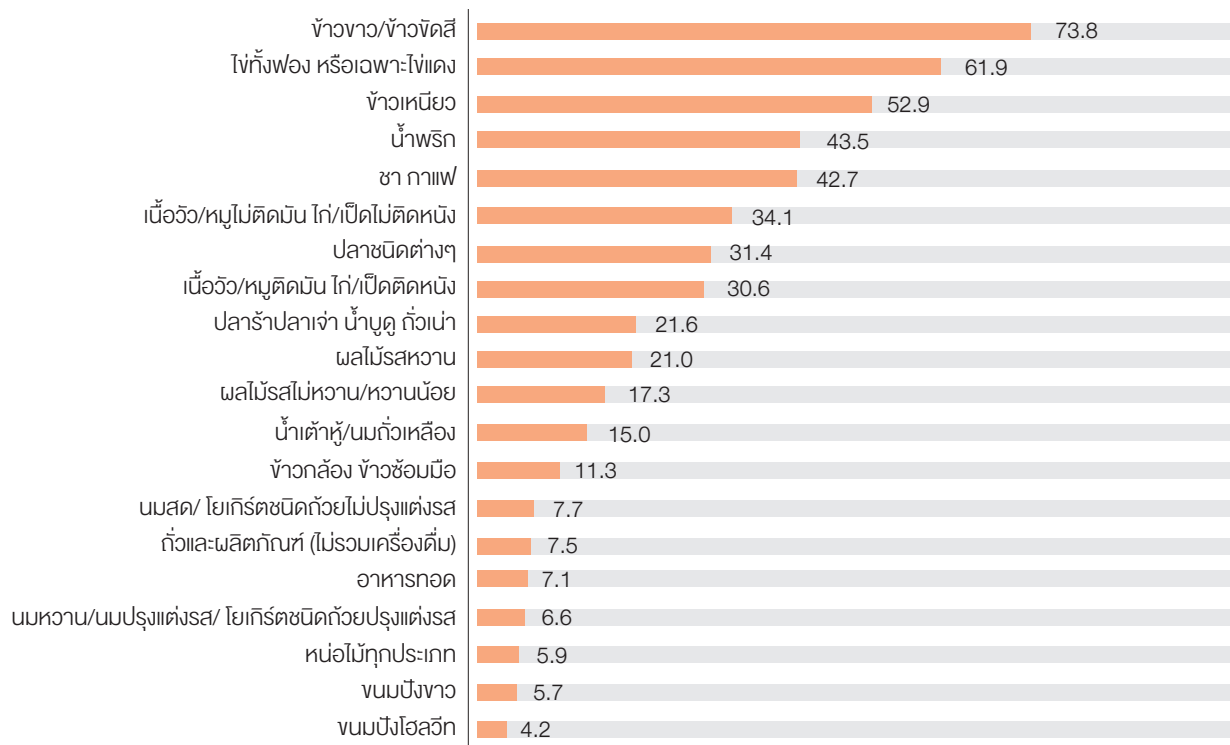
รูปที่ 5.2 ประเภทอาหารที่ผู้สูงอายุ 60-69 ปี กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์)
20 อันดับแรก



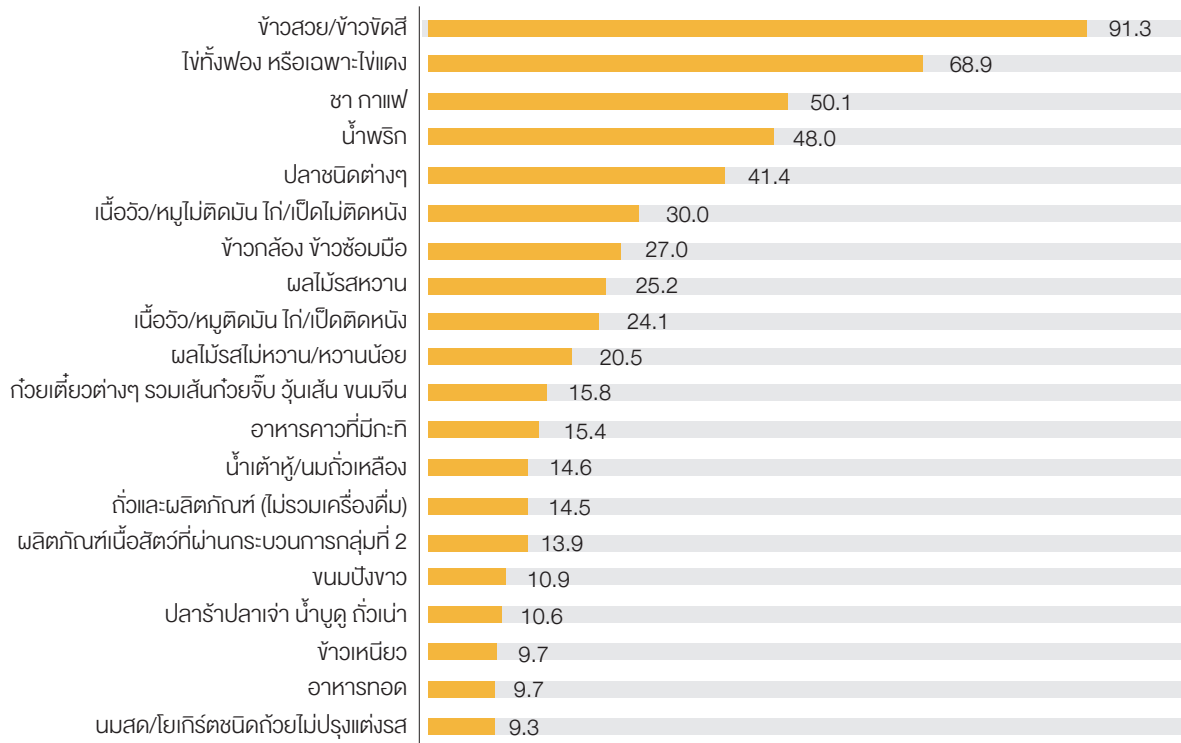
รูปที่ 5.3 ประเภทอาหารที่ผู้สูงอายุ 70 ปีขึ้นไป กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์)
20 อันดับแรก



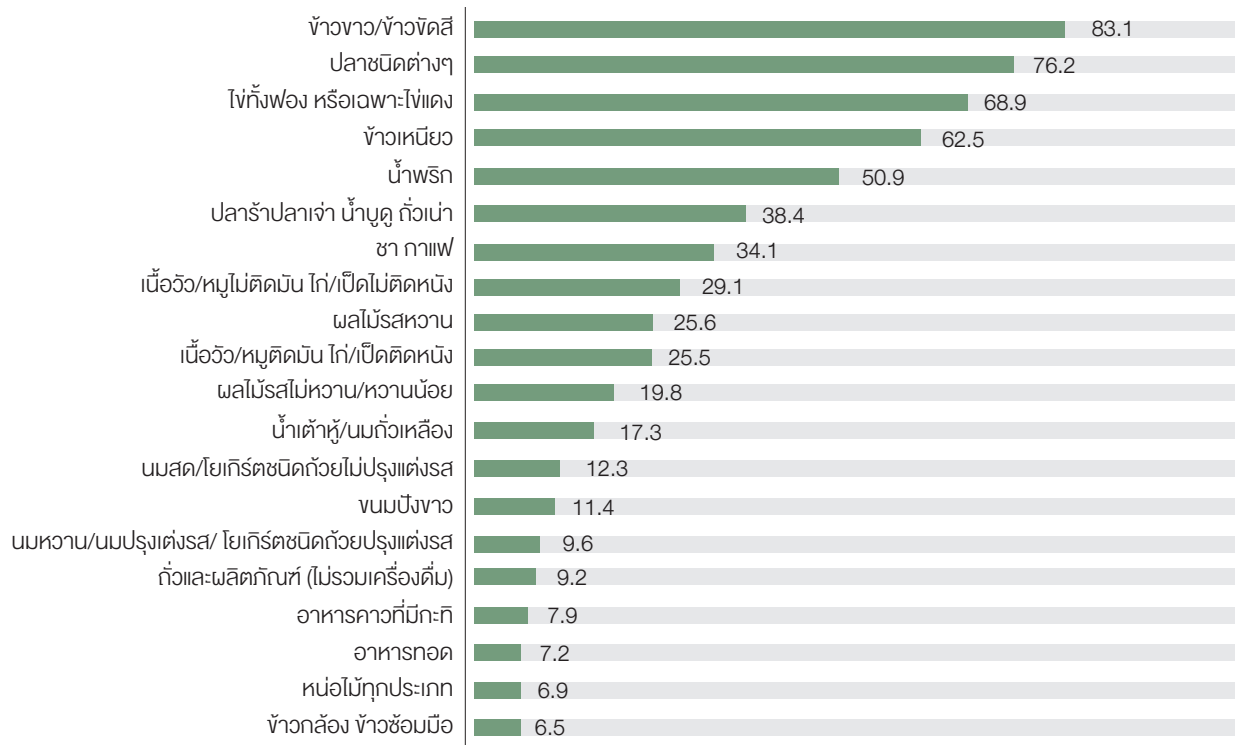
รูปที่ 5.4 ประเภทอาหารที่ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยในภาคเหนือ กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) 20 อันดับแรก



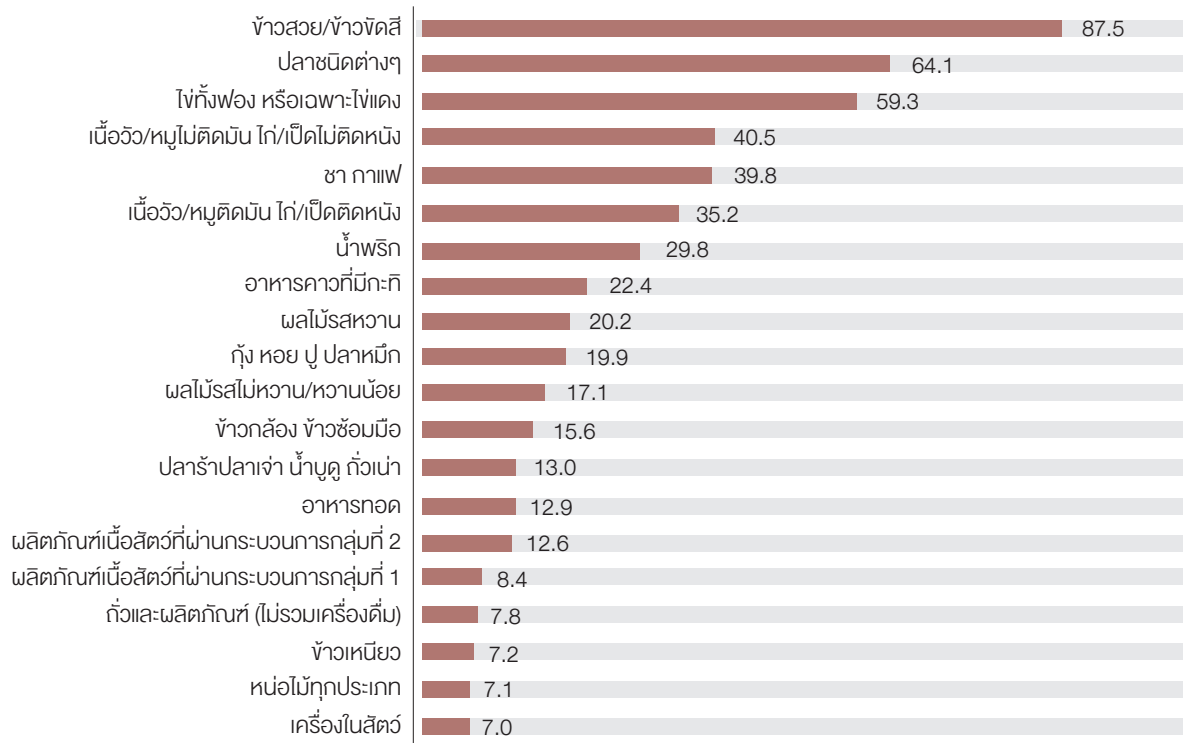
รูปที่ 5.5 ประเภทอาหารที่ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยในภาคกลาง กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) 20 อันดับแรก



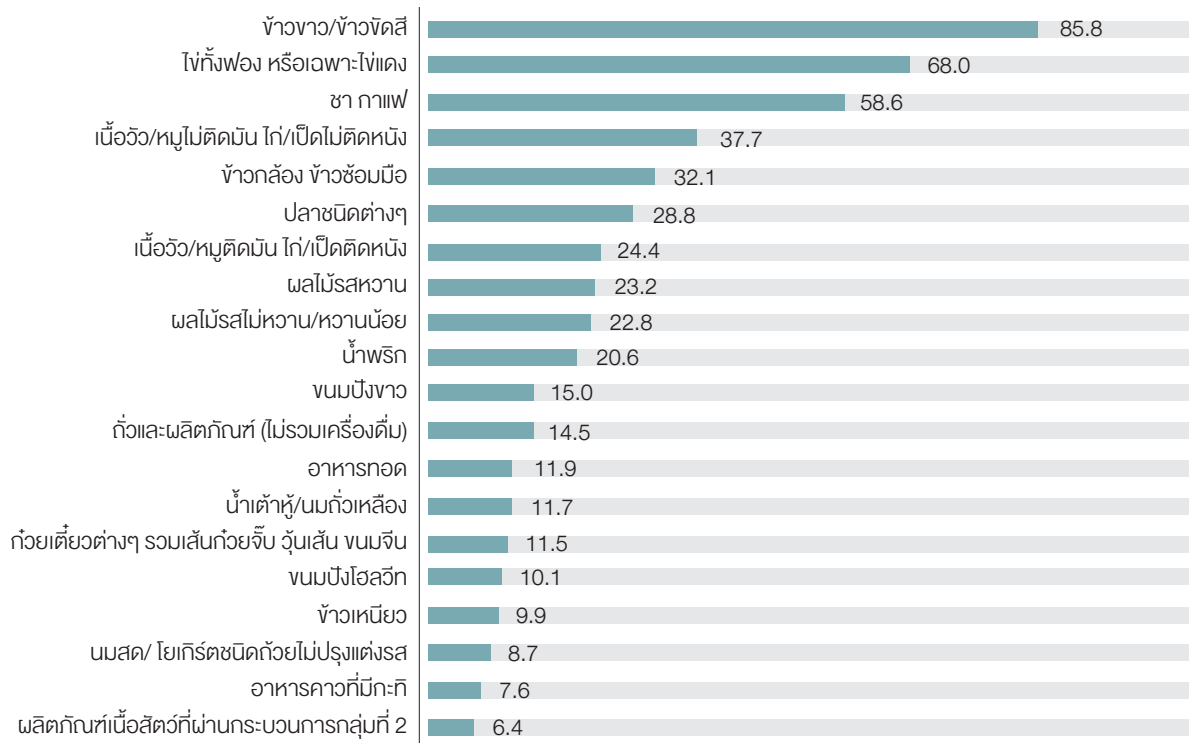
รูปที่ 5.6 ประเภทอาหารที่ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กินเป็นประจำ หรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) 20 อันดับแรก



รูปที่ 5.7 ประเภทอาหารที่ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยในภาคใต้ กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) 20 อันดับแรก



รูปที่ 5.8 ประเภทอาหารที่ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยในกรุงเทพมหานคร
กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) 20 อันดับแรก



สรุป

ประเภทอาหารหรือกลุ่มอาหารที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) ได้แก่ ปลา, ไข่, ข้าวขาว ข้าวขัดสี เป็นต้น กินบางครั้ง (1-3 ครั้ง/สัปดาห์ หรือ 1-3 ครั้ง/เดือน) ได้แก่ เนื้อวัว/หมูไม่ติดมัน ไก่/เป็ดไม่ติดหนัง, เนื้อวัว/หมูติดมัน ไก่/เป็ดติดหนัง, หมูหยอง ปลาเค็ม เนื้อ/หมู/ปลาแดดเดียว, ถั่วและผลิตภัณฑ์, อาหารทอด, อาหารคาวที่มีกะทิ, น้ำพริก, ผลไม้รสหวาน, ผลไม้รสไม่หวาน/หวานน้อย เป็นต้น และกินนาน ๆ ครั้ง หรือไม่กินเลย (<1 ครั้ง/เดือน หรือไม่กินเลย) ได้แก่ ไส้กรอก ไส้กรอกอีสาน เบคอน แฮม กุนเชียง หมูยอ แหนม, กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก, เครื่องในสัตว์, ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ, บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป, อาหารจานด่วน ตะวันตก, ผลไม้กวน ฉาบ/เชื่อม/หมักดอง/กระป๋อง/แห้ง, นมทุกประเภท, น้ำอัดลม/น้ำหวาน, น้ำผลไม้/น้ำผัก, ขนมขบเคี้ยว/ขนมกรุบกรอบบรรจุซอง เป็นต้น และพบความถี่ของการกินอาหารบางประเภทแตกต่างกันตามเขตการปกครอง (ในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาล) เช่น ปลา, กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก, ข้าวเหนียว, ปลาร้าปลาเจ้า น้ำบูดู ถั่วเน่า, นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้, หน่อไม้ เป็นต้น และภูมิภาคที่อาศัย เช่น เนื้อวัว/หมูไม่ติดมัน ไก่/เป็ดไม่ติดหนัง, เนื้อวัว/หมูติดมัน ไก่/เป็ดติดหนัง, หมูหยอง ปลาเค็ม เนื้อ/หมู/ปลาแดดเดียว, ปลา, กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก, เครื่องในสัตว์, ไข่, ถั่วและผลิตภัณฑ์ (ไม่รวมเครื่องดื่ม), ข้าวเหนียว, บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป, ปลาร้าปลาเจ้า น้ำบูดู ถั่วเน่า เป็นต้น

ตารางที่ 5.2 ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวตการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	≥60 ปี			60-69 ปี			≥70 ปี			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
1. เนื้อวัว/หมูไม่ติดมัน ไก่/เปิดไม่ติดหนัง															
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843	2,355	3,248	5,603	1,458	1,782	3,240	1,987	2,984	4,971	1,826	2,046	3,872
ไม่กินเลย	3.6	4.9	4.4	2.6	4.1	3.4	5.3	6.0	5.7	3.6	6.2	5.1	3.6	4.0	3.8
<1 ครั้ง/เดือน	4.6	5.6	5.2	4.7	5.2	4.9	4.6	6.2	5.6	4.0	6.5	5.5	5.1	4.9	5.0
1-3 ครั้ง/เดือน	15.5	19.7	17.9	16.3	17.9	17.1	14.2	22.0	19.1	14.9	17.9	16.7	16.0	21.1	18.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	40.5	39.4	39.9	39.8	39.9	39.9	41.8	38.7	39.9	38.6	36.6	37.5	42.0	41.5	41.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	26.8	22.1	24.1	27.6	23.6	25.4	25.5	20.1	22.1	28.7	24.3	26.1	25.4	20.3	22.5
1 ครั้ง/วัน	5.9	5.8	5.8	5.5	6.5	6.0	6.5	5.0	5.5	6.3	5.6	5.9	5.6	5.9	5.8
>1 ครั้ง/วัน	3.0	2.5	2.7	3.5	3.0	3.2	2.2	1.9	2.0	3.8	2.9	3.3	2.4	2.2	2.3
2. เนื้อวัว/หมูติดมัน ไก่/เปิดติดหนัง เช่น หมูสามชั้น															
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843	2,355	3,248	5,603	1,458	1,782	3,240	1,987	2,984	4,971	1,826	2,046	3,872
ไม่กินเลย	7.0	11.2	9.4	5.5	11.0	8.5	9.6	11.3	10.7	9.4	13.5	11.8	5.2	9.3	7.5
<1 ครั้ง/เดือน	5.7	8.0	7.0	5.6	6.9	6.3	5.8	9.4	8.1	6.1	8.7	7.6	5.4	7.5	6.6
1-3 ครั้ง/เดือน	18.6	22.1	20.7	18.4	20.4	19.5	19.0	24.3	22.3	17.7	20.1	19.1	19.3	23.7	21.8
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	37.3	34.5	35.7	37.7	35.5	36.5	36.6	33.4	34.6	34.1	32.4	33.1	39.7	36.2	37.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	24.6	18.4	21.0	25.6	19.5	22.3	22.7	16.9	19.1	24.9	20.3	22.2	24.3	16.9	20.1
1 ครั้ง/วัน	4.8	4.3	4.5	4.8	4.9	4.8	4.8	3.6	4.0	5.4	3.6	4.3	4.4	4.9	4.6
>1 ครั้ง/วัน	2.1	1.5	1.8	2.4	1.8	2.1	1.6	1.1	1.3	2.5	1.4	1.9	1.8	1.6	1.6

ตารางที่ 5.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวตการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	≥60 ปี				60-69 ปี				≥70 ปี				ในเขตเทศบาล				นอกเขตเทศบาล			
	ชาย	หญิง	รวม		ชาย	หญิง	รวม		ชาย	หญิง	รวม		ชาย	หญิง	รวม		ชาย	หญิง	รวม	
3. ได้รอก ได้รอกอีสาน เบคอน แฮม กุนเชียง หมูยอ แหนม																				
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843		2,355	3,248	5,603		1,458	1,782	3,240		1,987	2,984	4,971		1,826	2,046	3,872	
ไม่กินเลย	30.7	35.7	33.6		28.0	32.9	30.7		35.3	39.2	37.7		29.6	34.9	32.7		31.5	36.3	34.3	
<1 ครั้ง/เดือน	23.8	25.6	24.8		25.1	25.9	25.5		21.4	25.3	23.8		22.6	26.1	24.7		24.6	25.2	24.9	
1-3 ครั้ง/เดือน	24.9	23.6	24.1		24.7	24.3	14.5		25.1	22.7	23.6		27.5	23.9	25.4		23.0	23.3	23.2	
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	14.4	11.0	12.4		15.2	12.1	13.5		12.8	9.6	10.8		13.7	10.3	11.7		14.9	11.6	13.0	
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.7	3.2	3.8		5.3	3.8	4.5		3.7	2.4	2.9		5.3	3.9	4.5		4.3	2.6	3.3	
1 ครั้ง/วัน	1.1	0.7	0.9		0.9	0.8	0.8		1.5	0.6	0.9		1.0	0.6	0.8		1.2	0.8	1.0	
>1 ครั้ง/วัน	0.5	0.3	0.4		0.6	0.3	0.5		0.2	0.2	0.2		0.4	0.3	0.3		0.6	0.2	0.4	
4. หมูหยอง ปลาต้ม เนื้อ/หมู/ปลาแดดเดียว																				
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843		2,355	3,248	5,603		1,458	1,782	3,240		1,987	2,984	4,971		1,826	2,046	3,872	
ไม่กินเลย	20.6	22.6	21.8		19.3	21.9	20.7		22.9	23.6	23.3		21.5	21.8	21.6		19.9	23.3	21.9	
<1 ครั้ง/เดือน	21.3	24.4	23.1		21.7	24.0	23.0		20.7	24.8	23.3		20.0	25.7	23.3		22.3	23.3	22.9	
1-3 ครั้ง/เดือน	29.7	29.5	29.6		29.6	29.5	29.5		30.0	29.5	29.7		30.6	29.0	29.7		29.0	29.9	29.5	
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	19.0	16.3	17.4		19.6	17.4	18.4		18.0	14.9	16.0		18.6	16.3	17.3		19.3	16.2	17.5	
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	7.0	5.9	6.4		7.3	5.9	6.6		6.4	5.9	6.1		6.3	6.1	6.2		7.5	5.8	6.5	
1 ครั้ง/วัน	1.8	1.1	1.4		1.9	1.1	1.5		1.5	1.2	1.3		2.5	0.8	1.5		1.3	1.4	1.4	
>1 ครั้ง/วัน	0.6	0.2	0.4		0.7	0.2	0.4		0.6	0.2	0.3		0.5	0.4	0.4		0.7	0.0	0.4	

ตารางที่ 5.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวตการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	≥60 ปี			60-69 ปี			≥70 ปี			ในเขตเทศบาล				นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	รวม
5. ปลาชนิดต่าง ๆ เช่น ปลาน้ำจืด ปลาทะเล																
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843	2,355	3,248	5,603	1,458	1,782	3,240	1,987	2,984	4,971	1,826	2,046	3,872	
ไม่กินเลย	2.2	2.7	2.5	1.5	2.5	2.1	3.4	2.8	3.1	2.3	3.0	2.8	2.1	2.4	2.3	
<1 ครั้ง/เดือน	4.2	3.6	3.9	4.6	4.1	4.3	3.6	3.0	3.3	3.6	4.0	3.9	4.7	3.3	3.9	
1-3 ครั้ง/เดือน	12.4	12.9	12.7	13.0	13.2	13.1	11.5	12.6	12.2	14.8	14.8	14.8	10.7	11.4	11.1	
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	32.4	28.1	29.9	32.9	29.8	31.2	31.5	25.9	28.0	33.4	31.9	32.5	31.6	25.1	27.9	
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	31.3	33.2	32.4	32.4	32.8	32.6	29.4	33.8	32.2	30.2	31.8	31.1	32.1	34.4	33.4	
1 ครั้ง/วัน	11.6	12.2	11.9	10.5	12.0	11.3	13.4	12.4	12.8	10.9	10.3	10.6	12.1	13.6	13.0	
>1 ครั้ง/วัน	5.9	7.4	6.8	5.2	5.7	5.5	7.3	9.5	8.6	4.8	4.2	4.5	6.8	9.9	8.6	

6. กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก

จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843	2,355	3,248	5,603	1,458	1,782	3,240	1,987	2,984	4,971	1,826	2,046	3,872	
ไม่กินเลย	16.9	21.5	19.6	15.6	18.6	17.2	19.2	25.2	23.0	16.3	20.8	18.9	17.3	22.2	20.1	
<1 ครั้ง/เดือน	27.3	29.8	28.8	28.2	29.2	28.7	25.8	30.5	28.8	25.5	27.6	26.7	28.7	31.5	30.3	
1-3 ครั้ง/เดือน	29.8	27.5	28.4	29.1	29.4	29.3	31.0	25.0	27.2	31.5	27.8	29.3	28.5	27.2	27.8	
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	17.6	15.1	16.1	18.6	15.7	17.0	16.0	14.3	14.9	18.4	17.6	18.0	17.0	13.1	14.7	
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.7	4.7	5.1	6.2	5.5	5.8	5.0	3.7	4.2	6.1	5.0	5.5	5.5	4.4	4.9	
1 ครั้ง/วัน	1.7	1.1	1.4	1.8	1.1	1.4	1.7	1.1	1.3	1.5	1.0	1.2	1.9	1.2	1.5	
>1 ครั้ง/วัน	1.0	0.4	0.6	0.7	0.5	0.6	1.4	0.1	0.6	0.7	0.3	0.5	1.1	0.4	0.7	

ตารางที่ 5.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวตการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	≥60 ปี			60-69 ปี			≥70 ปี			ในเขตเทศบาล				นอกเขตเทศบาล			
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	รวม
7. เครื่องในสัตว์ เช่น ตับ เลือด ลำไส้																	
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843	2,355	3,248	5,603	1,458	1,782	3,240	1,987	2,984	4,971	1,826	2,046	3,872		
ไม่กินเลย	27.1	40.7	35.0	25.7	37.5	32.1	29.6	44.7	39.1	32.2	42.9	38.5	23.4	38.9	32.3		
<1 ครั้ง/เดือน	22.3	25.7	24.2	22.3	26.2	24.4	22.3	25.0	24.0	20.8	24.4	22.9	23.4	26.7	25.3		
1-3 ครั้ง/เดือน	29.4	21.5	24.8	30.0	22.9	26.1	28.3	19.8	23.0	29.6	19.9	23.9	29.3	22.7	25.5		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	14.6	8.9	11.3	14.8	9.3	11.8	14.1	8.4	10.6	12.8	9.3	10.8	15.9	8.6	11.7		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.4	2.3	3.2	5.1	3.1	4.0	3.2	1.4	2.1	3.4	2.6	2.9	5.2	2.2	3.4		
1 ครั้ง/วัน	1.9	0.7	1.2	1.6	0.8	1.2	2.4	0.6	1.3	0.8	0.7	0.8	2.8	0.6	1.5		
>1 ครั้ง/วัน	0.3	0.2	0.2	0.4	0.2	0.3	0.0	0.2	0.2	0.4	0.1	0.2	0.2	0.3	0.3		
8. ไข่ทั้งฟอง หรือเฉพาะไข่แดง																	
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843	2,355	3,248	5,603	1,458	1,782	3,240	1,987	2,984	4,971	1,826	2,046	3,872		
ไม่กินเลย	2.3	1.5	1.8	1.9	1.2	1.5	3.1	1.8	2.3	1.4	1.5	1.4	3.1	1.4	2.1		
<1 ครั้ง/เดือน	2.3	2.3	2.3	2.4	2.3	2.3	2.1	2.4	2.3	1.7	1.9	1.8	2.7	2.7	2.7		
1-3 ครั้ง/เดือน	7.0	7.7	7.4	7.2	6.7	6.9	6.5	8.9	8.0	6.7	6.7	6.7	7.2	8.5	7.9		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	22.8	21.9	22.3	22.1	21.8	21.9	23.9	22.1	22.8	21.9	21.2	21.5	23.4	22.5	22.9		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	34.9	33.2	33.9	35.3	34.4	34.8	34.1	31.8	32.6	34.1	31.2	32.4	35.5	34.8	35.1		
1 ครั้ง/วัน	24.0	24.9	24.5	24.2	25.2	24.8	23.5	24.4	24.1	26.3	28.1	27.4	22.2	22.3	22.3		
>1 ครั้ง/วัน	6.8	8.5	7.8	6.8	8.5	7.7	6.8	8.6	7.9	7.9	9.4	8.8	6.0	7.8	7.0		

ตารางที่ 5.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเหตุการณ์ประกอบ ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	≥60 ปี			60-69 ปี			≥70 ปี			ในเขตเทศบาล				นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	รวม
9. ตัวและผลิตภัณฑ์ (ไม่รวมเครื่องดื่ม) เช่น ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ถั่วแดง ถั่วแระ ถั่วตัดหลอดขาว ฟองเต้าหู้ โปรตีนเกษตร																
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843	2,355	3,248	5,603	1,458	1,782	3,240	1,987	2,984	4,971	1,826	2,046	3,872	
ไม่กินเลย	19.7	18.9	19.2	17.6	18.0	17.8	23.5	20.0	21.3	18.7	18.4	18.5	20.5	19.2	19.8	
<1 ครั้ง/เดือน	20.1	22.0	21.2	19.5	21.5	20.5	21.1	22.6	22.0	18.0	19.8	19.0	21.7	23.6	22.8	
1-3 ครั้ง/เดือน	28.4	28.5	28.4	29.5	27.5	28.4	26.5	29.6	28.4	29.1	27.3	28.0	27.8	29.4	28.7	
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	20.8	20.4	20.5	21.6	20.8	21.2	19.3	19.8	19.6	23.4	21.1	22.0	18.9	19.8	19.4	
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	7.5	7.1	7.3	8.0	8.6	8.3	6.5	5.3	5.7	7.9	9.0	8.5	7.2	5.6	6.3	
1 ครั้ง/วัน	2.7	2.3	2.5	2.8	2.7	2.7	2.6	2.0	2.2	2.3	3.0	2.7	3.0	1.8	2.3	
>1 ครั้ง/วัน	0.9	1.0	0.9	1.1	1.0	1.0	0.6	0.9	0.8	0.8	1.5	1.2	0.9	0.5	0.7	
10. ข้าวขาว ข้าวขัดสี																
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843	2,355	3,248	5,603	1,458	1,782	3,240	1,987	2,984	4,971	1,826	2,046	3,872	
ไม่กินเลย	3.7	3.3	3.5	4.1	3.3	3.6	3.1	3.4	3.2	3.1	3.5	3.4	4.1	3.1	3.6	
<1 ครั้ง/เดือน	1.3	1.8	1.6	1.2	2.2	1.7	1.4	1.4	1.4	1.0	1.9	1.6	1.5	1.7	1.6	
1-3 ครั้ง/เดือน	4.4	3.4	3.8	4.3	3.2	3.7	4.4	3.7	3.9	4.2	2.4	3.1	4.5	4.2	4.3	
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	7.0	6.9	6.9	7.7	7.1	7.4	5.8	6.6	6.3	5.8	7.1	6.6	7.9	6.7	7.2	
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	11.6	12.6	12.2	11.8	11.8	11.8	11.3	13.6	12.8	11.2	12.0	11.7	11.9	13.1	12.6	
1 ครั้ง/วัน	19.0	17.1	17.9	18.3	18.7	18.6	20.0	15.0	16.9	19.2	16.8	17.8	18.8	17.2	17.9	
>1 ครั้ง/วัน	53.1	54.9	54.2	52.6	53.7	53.2	54.0	56.4	55.5	55.5	56.2	55.9	51.3	53.9	52.8	

ตารางที่ 5.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวตการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	≥60 ปี			60-69 ปี			≥70 ปี			ในเขตเทศบาล				นอกเขตเทศบาล			
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	รวม
11. ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ																	
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843	2,355	3,248	5,603	1,458	1,782	3,240	1,987	2,984	4,971	1,826	2,046	3,872		
ไม่กินเลย	61.1	57.0	58.7	59.8	55.6	57.5	63.4	58.7	60.4	52.4	46.9	49.2	67.7	64.8	66.0		
<1 ครั้ง/เดือน	10.2	10.0	10.1	11.1	10.5	10.8	8.6	9.4	9.1	9.6	10.6	10.2	10.6	9.6	10.0		
1-3 ครั้ง/เดือน	7.3	8.7	8.1	7.4	8.6	8.1	7.1	8.7	8.1	9.1	9.4	9.3	5.9	8.1	7.2		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	6.4	6.3	6.4	6.9	6.5	6.7	5.6	6.2	5.9	8.2	7.3	7.6	5.1	5.6	5.4		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.3	4.9	4.7	3.9	4.9	4.4	4.9	5.0	5.0	5.8	6.9	6.4	3.1	3.4	3.3		
1 ครั้ง/วัน	4.7	4.7	4.7	4.7	5.3	5.1	4.6	3.9	4.2	7.2	7.5	7.4	2.8	2.5	2.6		
>1 ครั้ง/วัน	6.1	8.4	7.4	6.2	8.7	7.5	5.9	8.1	7.3	7.6	11.5	9.9	4.9	6.0	5.5		
12. ข้าวเหนียว																	
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843	2,355	3,248	5,603	1,458	1,782	3,240	1,987	2,984	4,971	1,826	2,046	3,872		
ไม่กินเลย	9.3	10.5	10.0	8.7	10.0	9.4	10.4	11.1	10.8	8.9	11.8	10.6	9.6	9.4	9.5		
<1 ครั้ง/เดือน	12.4	14.6	13.7	11.6	13.9	12.8	13.8	15.5	14.9	14.2	15.3	14.9	11.0	14.0	12.7		
1-3 ครั้ง/เดือน	23.8	23.6	23.7	23.8	23.9	23.8	23.8	23.4	23.5	27.2	27.3	27.2	21.2	20.8	21.0		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	18.3	18.7	18.5	19.0	18.6	18.8	17.2	18.7	18.1	20.2	20.0	20.1	16.9	17.6	17.3		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	8.0	7.3	7.6	8.2	7.4	7.8	7.6	7.2	7.4	8.3	7.3	7.7	7.7	7.4	7.5		
1 ครั้ง/วัน	9.6	7.4	8.4	9.1	7.6	8.3	10.6	7.2	8.5	8.5	6.7	7.4	10.5	8.1	9.1		
>1 ครั้ง/วัน	18.7	17.8	18.2	19.8	18.6	19.1	16.6	16.9	16.8	12.7	11.6	12.0	23.1	22.7	22.9		

ตารางที่ 5.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวทการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	≥60 ปี			60-69 ปี			≥70 ปี			ในเขตเทศบาล				นอกเขตเทศบาล			
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	รวม
13. ก๋วยเตี๋ยวต่าง ๆ รวมเส้นก๋วยจั๊บ จุ้นเส้น หมมจิ้น																	
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843	2,355	3,248	5,603	1,458	1,782	3,240	1,987	2,984	4,971	1,826	2,046	3,872		
ไม่กินเลย	10.7	11.0	10.9	9.4	8.8	9.1	13.0	13.8	13.5	9.3	8.7	9.0	11.8	12.9	12.4		
<1 ครั้ง/เดือน	14.9	18.9	17.2	13.2	16.8	15.2	18.0	21.5	20.2	13.4	16.6	15.3	16.1	20.7	18.7		
1-3 ครั้ง/เดือน	38.8	37.3	37.9	39.4	38.5	38.9	37.6	35.7	36.4	36.1	35.8	35.9	40.7	38.4	39.4		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	27.5	24.7	25.9	29.1	26.5	27.7	24.6	22.6	23.3	31.1	28.7	29.7	24.7	21.6	22.9		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	6.2	6.7	6.5	7.2	7.9	7.6	4.6	5.2	5.0	8.2	8.3	8.3	4.8	5.4	5.2		
1 ครั้ง/วัน	1.7	1.0	1.3	1.5	1.1	1.3	1.9	0.8	1.2	1.4	1.4	1.4	1.9	0.7	1.2		
>1 ครั้ง/วัน	0.3	0.4	0.3	0.2	0.4	0.3	0.3	0.5	0.4	0.4	0.6	0.5	0.2	0.3	0.2		
14. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป																	
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843	2,355	3,248	5,603	1,458	1,782	3,240	1,987	2,984	4,971	1,826	2,046	3,872		
ไม่กินเลย	29.8	39.5	35.4	26.8	36.3	32.0	35.0	43.4	40.3	31.9	41.3	37.4	28.2	38.1	33.8		
<1 ครั้ง/เดือน	24.4	26.1	25.4	25.3	27.2	26.3	22.9	24.7	24.0	24.9	26.1	25.6	24.1	26.1	25.2		
1-3 ครั้ง/เดือน	26.6	23.4	24.7	27.1	23.8	25.3	25.7	22.8	23.9	24.3	21.4	22.6	28.4	24.9	26.4		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	15.7	8.5	11.5	16.7	9.4	12.7	14.0	7.4	9.9	15.1	8.4	11.2	16.2	8.6	11.8		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.1	2.3	2.6	3.6	2.8	3.2	2.1	1.7	1.8	3.3	2.7	3.0	2.8	2.0	2.4		
1 ครั้ง/วัน	0.4	0.3	0.3	0.5	0.5	0.5	0.3	0.0	0.2	0.5	0.2	0.3	0.4	0.4	0.4		
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		

ตารางที่ 5.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเหตุการณ์ปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	≥60 ปี			60-69 ปี			≥70 ปี			ในเขตเทศบาล				นอกเขตเทศบาล			
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	รวม
15. ขนมปังขาว																	
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843	2,355	3,248	5,603	1,458	1,782	3,240	1,987	2,984	4,971	1,826	2,046	3,872		
ไม่กินเลย	24.2	25.9	25.2	24.4	27.5	26.1	23.8	24.0	23.9	24.2	26.1	25.3	24.2	25.9	25.1		
<1 ครั้ง/เดือน	18.4	20.6	19.6	19.8	20.5	20.2	15.9	20.7	18.9	18.3	20.4	19.5	18.4	20.7	19.7		
1-3 ครั้ง/เดือน	26.8	27.4	27.1	26.4	26.7	26.5	27.5	28.3	28.0	26.0	25.5	25.7	27.4	28.9	28.3		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	19.2	18.0	18.5	18.2	17.1	17.6	21.0	19.3	19.9	20.1	18.1	18.9	18.6	18.0	18.2		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	6.8	5.0	5.8	6.7	4.9	5.7	7.2	5.0	5.8	7.6	5.9	6.6	6.3	4.2	5.1		
1 ครั้ง/วัน	3.7	2.6	3.0	3.7	2.7	3.2	3.6	2.4	2.8	3.1	3.3	3.2	4.0	2.0	2.9		
>1 ครั้ง/วัน	1.0	0.5	0.7	0.9	0.6	0.8	1.1	0.4	0.6	0.8	0.7	0.8	1.1	0.4	0.7		
16. ขนมปังโฮลวีท (ขนมปังธัญพืช)																	
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843	2,355	3,248	5,603	1,458	1,782	3,240	1,987	2,984	4,971	1,826	2,046	3,872		
ไม่กินเลย	41.8	43.9	43.0	40.7	43.8	42.4	43.7	44.0	43.9	39.6	38.9	39.2	43.5	47.8	46.0		
<1 ครั้ง/เดือน	16.3	19.0	17.9	17.1	18.1	17.6	14.9	20.1	18.2	15.3	18.4	17.1	17.0	19.5	18.5		
1-3 ครั้ง/เดือน	20.0	19.4	19.7	20.1	19.9	20.0	19.8	18.7	19.1	21.9	20.7	21.2	18.6	18.4	18.5		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	14.9	12.3	13.4	14.3	12.0	13.0	16.1	12.6	13.9	16.1	14.7	15.3	14.0	10.3	11.9		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.4	3.7	4.0	4.8	4.3	4.5	3.7	3.0	3.2	5.1	4.7	4.9	3.9	2.9	3.3		
1 ครั้ง/วัน	2.0	1.5	1.7	2.5	1.5	2.0	1.2	1.4	1.4	2.0	2.1	2.1	2.1	1.0	1.4		
>1 ครั้ง/วัน	0.5	0.3	0.4	0.5	0.4	0.4	0.6	0.2	0.4	0.0	0.6	0.4	0.9	0.0	0.4		

ตารางที่ 5.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวตการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	≥60 ปี			60-69 ปี			≥70 ปี			ในเขตเทศบาล				นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	รวม
17. อาหารทอด เช่น หมู/ไก่ทอด ทอดมัน กุ้งย่าง กุ้งทอด แคบหมู ฯลฯ																
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843	2,355	3,248	5,603	1,458	1,782	3,240	1,987	2,984	4,971	1,826	2,046	3,872	
ไม่กินเลย	13.7	16.7	15.5	12.8	14.6	13.8	15.3	19.4	17.9	13.8	16.2	15.2	13.6	17.2	15.6	
<1 ครั้ง/เดือน	18.3	20.9	19.8	18.4	20.1	19.3	18.0	22.0	20.5	16.4	19.5	18.2	19.7	22.1	21.1	
1-3 ครั้ง/เดือน	29.5	31.4	30.6	27.7	32.5	30.3	32.8	30.2	31.2	31.2	31.2	31.2	28.3	31.6	30.2	
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	27.8	23.1	25.1	29.8	24.4	26.8	24.4	21.5	22.6	27.0	25.2	26.0	28.4	21.4	24.4	
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	8.4	6.2	7.1	8.9	6.6	7.6	7.4	5.6	6.3	8.4	6.6	7.3	8.3	5.9	6.9	
1 ครั้ง/วัน	2.0	1.4	1.7	2.2	1.6	1.9	1.6	1.1	1.3	2.8	1.1	1.8	1.4	1.6	1.5	
>1 ครั้ง/วัน	0.4	0.2	0.3	0.2	0.3	0.3	0.6	0.1	0.3	0.3	0.3	0.3	0.4	0.2	0.3	
18. อาหารจานด่วนตะวันตก เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์																
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843	2,355	3,248	5,603	1,458	1,782	3,240	1,987	2,984	4,971	1,826	2,046	3,872	
ไม่กินเลย	70.1	73.2	71.9	65.9	69.2	67.7	77.4	78.2	77.9	67.3	68.6	68.1	72.2	76.8	74.8	
<1 ครั้ง/เดือน	18.0	16.5	17.1	19.7	18.6	19.1	14.9	14.0	14.3	19.3	18.7	19.0	16.9	14.8	15.7	
1-3 ครั้ง/เดือน	8.6	6.9	7.6	10.0	8.3	9.1	6.1	5.3	5.6	9.2	7.7	8.3	8.1	6.3	7.1	
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	2.6	2.6	2.6	3.3	3.2	3.3	1.3	1.7	1.6	3.0	3.7	3.4	2.3	1.6	1.9	
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.6	0.7	0.7	0.8	0.6	0.7	0.2	0.9	0.6	0.9	1.1	1.0	0.4	0.4	0.4	
1 ครั้ง/วัน	0.2	0.0	0.1	0.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0.1	0.2	0.1	0.0	0.0	
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	

ตารางที่ 5.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และอัตราการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	≥60 ปี			60-69 ปี			≥70 ปี			ในเขตเทศบาล				นอกเขตเทศบาล			
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	รวม
19. อาหารคาวที่มีกะทิ เช่น แกงเผ็ด ต้มยำ, อาหารคาวที่มีน้ำมัน เช่น แกงอ่อม ขนุนน้ำเงี้ยว																	
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843	2,355	3,248	5,603	1,458	1,782	3,240	1,987	2,984	4,971	1,826	2,046	3,872		
ไม่กินเลย	15.7	17.9	17.0	15.0	16.4	15.7	16.8	19.9	18.8	13.5	16.7	15.4	17.3	18.9	18.2		
<1 ครั้ง/เดือน	13.3	20.4	17.4	13.0	19.2	16.4	13.9	21.9	18.9	13.5	19.9	17.3	13.2	20.8	17.5		
1-3 ครั้ง/เดือน	30.8	29.9	30.3	30.4	30.6	30.5	31.7	29.0	30.0	31.6	31.3	31.4	30.3	28.8	29.4		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	27.0	23.6	24.8	27.9	25.1	26.3	25.4	20.8	22.5	28.2	23.0	25.2	26.0	23.3	24.4		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	11.1	7.5	9.0	11.4	7.8	9.4	10.6	7.2	8.4	11.4	8.0	9.4	10.8	7.1	8.7		
1 ครั้ง/วัน	1.8	1.0	1.3	2.2	0.9	1.5	1.2	1.2	1.2	1.5	0.9	1.1	2.0	1.1	1.5		
>1 ครั้ง/วัน	0.4	0.1	0.2	0.3	0.2	0.2	0.5	0.0	0.2	0.3	0.2	0.3	0.4	0.0	0.2		
20. ปลาธำปลากะปิ น้ำขูด ถั่วเน่า																	
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843	2,355	3,248	5,603	1,458	1,782	3,240	1,987	2,984	4,971	1,826	2,046	3,872		
ไม่กินเลย	25.3	25.4	25.4	24.9	22.7	23.7	26.0	28.8	27.8	32.0	29.7	30.6	20.3	22.0	21.3		
<1 ครั้ง/เดือน	11.4	14.0	12.9	10.2	13.7	12.1	13.4	14.2	13.9	10.8	15.4	13.5	11.8	12.8	12.4		
1-3 ครั้ง/เดือน	19.5	19.5	19.5	19.5	20.1	19.8	19.4	18.8	19.0	18.6	19.2	19.0	20.1	19.8	19.9		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	22.8	20.2	21.3	23.5	21.5	22.4	21.4	18.6	19.6	22.3	18.9	20.3	23.1	21.2	22.0		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	13.2	12.6	12.8	13.7	13.2	13.4	12.3	11.9	12.1	11.1	10.6	10.8	14.7	14.2	14.4		
1 ครั้ง/วัน	5.2	5.5	5.4	5.6	6.1	5.8	4.7	4.8	4.7	3.8	4.6	4.3	6.3	6.2	6.2		
>1 ครั้ง/วัน	2.7	2.9	2.8	2.7	2.8	2.8	2.7	3.0	2.9	1.3	1.6	1.5	3.7	3.9	3.8		

ตารางที่ 5.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเหตุการณ์ครองชีพ พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	≥60 ปี			60-69 ปี			≥70 ปี			ในเขตเทศบาล				นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	รวม
21. น้ำพริก เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกหนุม น้ำพริกปลาน้ำเงิน น้ำพริกปลาช่อน น้ำพริกปลาแดง น้ำพริกขมิ้น																
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843	2,355	3,248	5,603	1,458	1,782	3,240	1,987	2,984	4,971	1,826	2,046	3,872	
ไม่กินเลย	5.0	4.9	5.0	4.3	3.5	3.9	6.2	6.6	6.5	5.5	4.9	5.2	4.6	4.9	4.8	
<1 ครั้ง/เดือน	5.7	6.0	5.9	5.5	6.4	6.0	6.0	5.6	5.7	5.9	6.0	6.0	5.5	6.0	5.8	
1-3 ครั้ง/เดือน	14.5	15.6	15.1	13.9	15.5	14.8	15.6	15.6	15.6	17.2	18.5	18.0	12.5	13.2	12.9	
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	31.4	30.9	31.1	32.1	32.0	32.0	30.2	29.5	29.8	34.4	31.4	32.6	29.2	30.5	29.9	
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	28.5	27.2	27.8	29.9	26.4	28.0	26.2	28.1	27.4	25.5	26.0	25.8	30.9	28.1	29.3	
1 ครั้ง/วัน	11.0	10.9	11.0	10.4	11.3	10.9	12.0	10.4	11.0	9.0	9.7	9.4	12.4	11.9	12.1	
>1 ครั้ง/วัน	3.9	4.5	4.3	3.9	4.9	4.4	3.8	4.1	4.0	2.5	3.5	3.1	4.9	5.5	5.2	
22. ผลไม้รสหวาน เช่น องุ่น ส้มเขียวหวาน ลำไย ลิ้นจี่ มะม่วงสุก ทุเรียน ละมุด น้อยหน่า อ้อย กุ้งแห้ง มะละกอ แตงโม สับปะรด ฯลฯ																
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843	2,355	3,248	5,603	1,458	1,782	3,240	1,987	2,984	4,971	1,826	2,046	3,872	
ไม่กินเลย	3.6	3.2	3.4	3.7	3.3	3.5	3.4	3.0	3.1	3.4	3.6	3.5	3.8	2.8	3.2	
<1 ครั้ง/เดือน	12.9	12.9	12.9	12.0	12.2	12.1	14.6	13.7	14.1	10.7	10.0	10.3	14.7	15.2	15.0	
1-3 ครั้ง/เดือน	26.9	24.8	25.7	27.4	23.4	25.3	25.9	26.5	26.3	27.2	25.0	25.9	26.6	24.7	25.5	
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	34.8	34.1	34.4	35.3	34.1	34.6	34.1	34.2	34.2	36.1	34.4	35.1	33.9	34.0	33.9	
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	14.3	16.0	15.3	15.0	16.7	15.9	13.1	15.2	14.4	15.5	17.1	16.5	13.5	15.1	14.4	
1 ครั้ง/วัน	5.6	6.8	6.3	4.9	7.9	6.5	6.7	5.4	5.9	5.1	8.2	6.9	6.0	5.7	5.8	
>1 ครั้ง/วัน	1.8	2.2	2.1	1.7	2.5	2.1	2.1	1.9	2.0	2.1	1.8	1.9	1.7	2.6	2.2	

ตารางที่ 5.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวตการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	≥60 ปี			60-69 ปี			≥70 ปี			ในเขตเทศบาล				นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	รวม
23. ผลไม้รสไม่หวาน/หวานน้อย เช่น ฝรั่ง ชมพู่ มะม่วงดิบ แอปเปิ้ล แก้วมังกร																
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843	2,355	3,248	5,603	1,458	1,782	3,240	1,987	2,984	4,971	1,826	2,046	3,872	
ไม่กินเลย	6.8	6.1	6.4	6.4	5.0	5.6	7.6	7.5	7.5	5.9	5.5	5.7	7.5	6.6	7.0	
<1 ครั้ง/เดือน	14.6	14.2	14.4	13.5	13.8	13.7	16.5	14.8	15.4	12.4	10.8	11.5	16.3	16.9	16.6	
1-3 ครั้ง/เดือน	27.3	26.2	26.7	26.7	25.0	25.8	28.4	27.8	28.0	28.1	25.6	26.6	26.8	26.7	26.7	
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	33.0	33.1	33.1	33.7	34.1	33.9	31.8	32.0	31.9	32.9	34.5	33.8	33.0	32.1	32.5	
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	12.0	12.7	12.4	13.6	13.2	13.4	9.0	12.1	11.0	14.1	14.8	14.5	10.4	11.1	10.8	
1 ครั้ง/วัน	4.5	5.8	5.3	4.2	6.8	5.6	4.9	4.7	4.8	5.0	7.1	6.2	4.1	4.9	4.5	
>1 ครั้ง/วัน	1.8	1.8	1.8	1.9	2.2	2.1	1.8	1.2	1.4	1.5	1.8	1.7	2.1	1.8	1.9	
24. ผลไม้หวาน เช่น สับปะรดกวน กล้วยอาบ																
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843	2,355	3,248	5,603	1,458	1,782	3,240	1,987	2,984	4,971	1,826	2,046	3,872	
ไม่กินเลย	59.2	63.9	61.9	57.5	62.7	60.3	62.2	65.4	64.2	57.0	63.3	60.7	60.8	64.5	62.9	
<1 ครั้ง/เดือน	22.0	20.1	20.9	22.2	20.3	21.2	21.8	19.9	20.6	24.2	20.3	21.9	20.4	20.0	20.2	
1-3 ครั้ง/เดือน	11.5	10.5	11.0	11.5	11.1	11.3	11.5	9.9	10.5	11.9	11.3	11.5	11.2	10.0	10.5	
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	5.5	4.2	4.7	6.4	4.8	5.5	3.9	3.4	3.6	4.8	3.9	4.3	6.0	4.4	5.1	
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.5	1.1	1.3	2.0	1.0	1.5	0.6	1.2	1.0	2.0	1.2	1.5	1.1	1.1	1.1	
1 ครั้ง/วัน	0.3	0.1	0.2	0.5	0.0	0.3	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.2	0.3	0.0	0.2	
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	

ตารางที่ 5.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวตการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	≥60 ปี			60-69 ปี			≥70 ปี			ในเขตเทศบาล				นอกเขตเทศบาล			
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	รวม
25. ผลไม้เชื่อม เช่น สากเชื่อม กล้วยเชื่อม มะตูมเชื่อม																	
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843	2,355	3,248	5,603	1,458	1,782	3,240	1,987	2,984	4,971	1,826	2,046	3,872		
ไม่กินเลย	63.5	68.2	66.2	62.1	68.1	65.4	66.0	68.3	67.4	62.1	66.6	64.7	64.6	69.5	67.4		
<1 ครั้ง/เดือน	21.0	18.5	19.5	21.6	17.6	19.4	19.9	19.5	19.7	23.6	19.3	21.1	19.0	17.8	18.3		
1-3 ครั้ง/เดือน	10.7	9.2	9.8	10.7	9.7	10.2	10.7	8.5	9.3	9.2	9.7	9.5	11.8	8.8	10.1		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	3.5	3.0	3.2	3.7	3.4	3.5	3.0	2.5	2.7	3.6	2.9	3.2	3.3	3.0	3.2		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.2	1.0	1.1	1.6	1.0	1.3	0.4	1.1	0.9	1.3	1.3	1.3	1.1	0.9	1.0		
1 ครั้ง/วัน	0.2	0.1	0.2	0.3	0.1	0.2	0.0	0.1	0.0	0.2	0.2	0.2	0.2	0.0	0.1		
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
26. พืชและผลไม้หมักดอง เช่น ผลไม้ดอง ผักกาดดอง																	
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843	2,355	3,248	5,603	1,458	1,782	3,240	1,987	2,984	4,971	1,826	2,046	3,872		
ไม่กินเลย	62.2	66.9	65.0	59.7	64.4	62.2	66.7	70.1	68.9	61.5	66.8	64.6	62.8	67.0	65.2		
<1 ครั้ง/เดือน	20.8	17.9	19.1	22.1	18.0	19.8	18.6	17.8	18.1	22.0	18.4	19.9	19.9	17.5	18.5		
1-3 ครั้ง/เดือน	12.5	11.4	11.9	13.2	13.2	13.2	11.4	9.0	9.9	12.1	10.5	11.2	12.8	12.0	12.3		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	3.4	2.9	3.1	3.8	3.4	3.6	2.7	2.3	2.4	3.2	2.9	3.1	3.5	2.9	3.1		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.9	0.8	0.8	1.2	0.8	1.0	0.5	0.8	0.7	0.9	1.1	1.0	1.0	0.5	0.7		
1 ครั้ง/วัน	0.2	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.0	0.1	0.2	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0		
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		

ตารางที่ 5.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวตการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	≥60 ปี			60-69 ปี			≥70 ปี			ในเขตเทศบาล				นอกเขตเทศบาล			
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	รวม
27. ผลไม้กระป๋อง																	
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843	2,355	3,248	5,603	1,458	1,782	3,240	1,987	2,984	4,971	1,826	2,046	3,872		
ไม่กินเลย	73.5	78.9	76.6	72.0	78.0	75.2	76.0	80.1	78.6	71.3	77.3	74.8	75.1	80.1	78.0		
<1 ครั้ง/เดือน	18.1	14.1	15.7	19.2	13.8	16.2	16.1	14.4	15.0	19.4	15.2	16.9	17.1	13.1	14.8		
1-3 ครั้ง/เดือน	6.1	5.1	5.5	6.0	6.1	6.1	6.3	3.9	4.8	6.7	5.0	5.7	5.7	5.2	5.4		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	1.6	1.4	1.5	2.0	1.7	1.8	1.1	1.1	1.1	1.7	1.6	1.6	1.6	1.2	1.4		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.6	0.5	0.5	0.8	0.4	0.6	0.3	0.5	0.4	0.7	0.7	0.7	0.5	0.2	0.3		
1 ครั้ง/วัน	0.2	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0	0.2	0.1	0.1	0.3	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0		
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
28. ผลไม้แห้ง เช่น ลูกเกด ลูกพรุน ลูกท้อ พุทรา มะม่วง																	
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843	2,355	3,248	5,603	1,458	1,782	3,240	1,987	2,984	4,971	1,826	2,046	3,872		
ไม่กินเลย	67.4	71.8	70.0	65.0	69.9	67.7	71.6	74.3	73.3	63.6	67.9	66.1	70.3	74.9	72.9		
<1 ครั้ง/เดือน	18.6	15.8	17.0	19.5	16.3	17.8	17.0	15.2	15.9	20.6	17.1	18.6	17.1	14.8	15.8		
1-3 ครั้ง/เดือน	9.5	8.3	8.8	10.3	9.4	9.8	8.1	7.0	7.4	10.6	9.5	10.0	8.7	7.4	7.9		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	2.6	2.7	2.6	2.9	2.8	2.9	2.0	2.5	2.3	2.5	3.7	3.2	2.7	1.9	2.2		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.7	1.2	1.4	2.1	1.4	1.7	1.1	1.0	1.0	2.4	1.6	1.9	1.2	0.9	1.0		
1 ครั้ง/วัน	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.0	0.1	0.3	0.2	0.2	0.0	0.2	0.1		
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		

ตารางที่ 5.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวทการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	≥60 ปี			60-69 ปี			≥70 ปี			ในเขตเทศบาล				นอกเขตเทศบาล		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	
29. บมสด/โยเกิร์ตชนิดถ้วยไม่ปรุงแต่งรส																
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843	2,355	3,248	5,603	1,458	1,782	3,240	1,987	2,984	4,971	1,826	2,046	3,872	
ไม่กินเลย	41.5	43.3	42.6	40.4	42.8	41.7	43.5	44.0	43.8	43.2	44.2	43.8	40.2	42.6	41.6	
<1 ครั้ง/เดือน	16.0	14.0	14.9	17.7	14.5	15.9	13.0	13.5	13.3	16.0	13.4	14.5	16.0	14.6	15.2	
1-3 ครั้ง/เดือน	17.0	17.1	17.1	16.9	17.5	17.2	17.2	16.6	16.8	15.7	15.4	15.5	17.9	18.5	18.2	
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	16.8	15.5	16.0	16.8	16.1	16.4	16.7	14.8	15.5	15.4	16.0	15.8	17.8	15.1	16.3	
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.9	5.2	5.1	4.3	4.8	4.6	6.0	5.7	5.8	6.1	5.5	5.8	4.0	5.0	4.6	
1 ครั้ง/วัน	3.2	4.1	3.7	3.1	3.5	3.3	3.3	4.7	4.2	3.4	4.8	4.2	3.0	3.5	3.3	
>1 ครั้ง/วัน	0.7	0.8	0.7	0.9	0.8	0.8	0.4	0.7	0.6	0.2	0.7	0.5	1.1	0.8	0.9	
30. บมหวาน/บมปรุงแต่งรส/โยเกิร์ตชนิดถ้วยปรุงแต่งรส																
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843	2,355	3,248	5,603	1,458	1,782	3,240	1,987	2,984	4,971	1,826	2,046	3,872	
ไม่กินเลย	43.4	46.9	45.4	44.3	47.2	45.9	41.9	46.6	44.8	45.3	48.6	47.3	42.0	45.6	44.0	
<1 ครั้ง/เดือน	15.8	15.8	15.8	16.2	16.8	16.6	15.2	14.5	14.7	15.3	14.5	14.9	16.2	16.8	16.5	
1-3 ครั้ง/เดือน	18.1	16.0	16.9	18.2	16.5	17.3	17.9	15.3	16.3	17.3	15.4	16.2	18.6	16.4	17.4	
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	15.6	13.2	14.2	14.8	13.3	14.0	17.0	13.1	14.5	14.8	13.7	14.2	16.2	12.8	14.3	
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.6	5.5	5.1	4.3	4.1	4.2	5.1	7.3	6.5	5.4	4.7	5.0	4.1	6.1	5.2	
1 ครั้ง/วัน	2.1	2.4	2.3	1.8	1.9	1.9	2.5	3.0	2.9	1.7	2.7	2.3	2.4	2.2	2.3	
>1 ครั้ง/วัน	0.4	0.2	0.3	0.4	0.2	0.3	0.3	0.3	0.3	0.2	0.3	0.3	0.5	0.2	0.3	

ตารางที่ 5.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวตการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	≥60 ปี			60-69 ปี			≥70 ปี			ในเขตเทศบาล				นอกเขตเทศบาล			
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	รวม
31. โยเกิร์ตชนิดดื่ม																	
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843	2,355	3,248	5,603	1,458	1,782	3,240	1,987	2,984	4,971	1,826	2,046	3,872		
ไม่กินเลย	58.5	60.6	59.7	56.2	58.4	57.4	62.7	63.3	63.0	60.1	59.0	59.5	57.3	61.8	59.9		
<1 ครั้ง/เดือน	15.3	14.8	15.0	16.5	15.0	15.7	13.2	14.6	14.0	15.3	13.9	14.5	15.3	15.5	15.4		
1-3 ครั้ง/เดือน	12.7	12.2	12.4	12.8	13.6	13.2	12.5	10.5	11.2	12.0	12.8	12.5	13.2	11.7	12.3		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	9.2	8.6	8.9	9.8	9.3	9.5	8.2	7.8	7.9	8.8	9.6	9.3	9.5	7.9	8.6		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.6	2.7	2.6	2.5	2.4	2.4	2.9	2.9	2.9	2.7	3.2	3.0	2.5	2.2	2.4		
1 ครั้ง/วัน	1.3	0.9	1.0	1.7	1.0	1.3	0.5	0.8	0.7	1.0	1.2	1.1	1.5	0.6	1.0		
>1 ครั้ง/วัน	0.4	0.3	0.3	0.6	0.3	0.4	0.1	0.2	0.2	0.1	0.3	0.2	0.7	0.3	0.5		
32. บมพร่องมันเนย																	
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843	2,355	3,248	5,603	1,458	1,782	3,240	1,987	2,984	4,971	1,826	2,046	3,872		
ไม่กินเลย	63.2	66.5	65.1	61.7	66.3	64.2	65.8	66.7	66.3	61.1	62.7	62.0	64.8	69.4	67.5		
<1 ครั้ง/เดือน	13.2	12.5	12.8	13.6	13.4	13.5	12.4	11.3	11.7	14.2	11.8	12.8	12.4	13.0	12.8		
1-3 ครั้ง/เดือน	11.4	11.0	11.2	11.8	10.4	11.0	10.9	11.8	11.4	12.5	12.5	12.5	10.6	9.8	10.2		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	8.3	6.2	7.0	8.4	6.3	7.2	8.1	6.0	6.8	8.0	7.6	7.8	8.5	5.0	6.5		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.1	2.3	2.2	2.5	2.2	2.3	1.4	2.5	2.1	2.5	3.1	2.8	1.8	1.7	1.7		
1 ครั้ง/วัน	1.4	1.2	1.3	1.5	1.0	1.2	1.3	1.4	1.4	1.7	1.8	1.8	1.1	0.7	0.9		
>1 ครั้ง/วัน	0.5	0.4	0.4	0.6	0.5	0.5	0.2	0.3	0.3	0.0	0.6	0.4	0.8	0.3	0.5		

ตารางที่ 5.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวตการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	≥60 ปี			60-69 ปี			≥70 ปี			ในเขตเทศบาล				นอกเขตเทศบาล			
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	รวม
33. บมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้																	
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843	2,355	3,248	5,603	1,458	1,782	3,240	1,987	2,984	4,971	1,826	2,046	3,872		
ไม่กินเลย	25.4	25.9	25.7	25.5	26.1	25.8	25.2	25.6	25.5	25.0	23.5	24.1	25.7	27.7	26.9		
<1 ครั้ง/เดือน	15.6	15.5	15.5	15.6	14.7	15.1	15.7	16.5	16.2	15.0	15.1	15.1	16.1	15.7	15.9		
1-3 ครั้ง/เดือน	22.5	22.3	22.4	23.0	22.2	22.6	21.7	22.4	22.1	22.7	21.7	22.1	22.4	22.8	22.6		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	23.1	21.9	22.4	21.9	22.9	22.4	25.1	20.6	22.3	24.3	25.0	24.7	22.1	19.4	20.6		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	8.1	9.2	8.7	8.2	8.9	8.6	7.8	9.5	8.8	8.4	9.3	8.9	7.8	9.1	8.5		
1 ครั้ง/วัน	4.2	4.4	4.3	4.6	4.3	4.4	3.6	4.5	4.1	4.1	4.5	4.3	4.4	4.2	4.3		
>1 ครั้ง/วัน	1.1	1.0	1.0	1.2	1.0	1.1	1.0	1.0	1.0	0.6	0.8	0.7	1.5	1.2	1.3		
34. น้าอัดลม/น้ำหวาน																	
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843	2,355	3,248	5,603	1,458	1,782	3,240	1,987	2,984	4,971	1,826	2,046	3,872		
ไม่กินเลย	47.1	59.2	54.1	45.3	55.8	51.0	50.3	63.4	58.5	50.6	58.3	55.1	44.5	59.9	53.3		
<1 ครั้ง/เดือน	19.9	18.0	18.8	19.3	18.1	18.6	21.0	17.9	19.0	17.6	17.4	17.4	21.7	18.5	19.8		
1-3 ครั้ง/เดือน	19.8	13.6	16.2	21.2	15.1	17.9	17.3	11.7	13.8	17.3	13.8	15.3	21.6	13.4	16.9		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	9.9	6.2	7.8	11.4	7.2	9.1	7.4	5.0	5.9	10.4	7.3	8.6	9.6	5.4	7.2		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.2	2.0	2.1	1.8	2.5	2.1	3.0	1.4	2.0	2.6	2.0	2.2	1.9	2.0	1.9		
1 ครั้ง/วัน	1.0	0.9	1.0	1.0	1.2	1.1	1.0	0.6	0.7	1.4	1.1	1.2	0.7	0.7	0.7		
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.2	0.1	0.1	0.2	0.2	0.0	0.2	0.1	0.2	0.2	0.2	0.0	0.2	0.1		

ตารางที่ 5.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวตการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	≥60 ปี			60-69 ปี			≥70 ปี			ในเขตเทศบาล				นอกเขตเทศบาล			
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	รวม
35. น้ำผลไม้/น้ำผัก																	
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843	2,355	3,248	5,603	1,458	1,782	3,240	1,987	2,984	4,971	1,826	2,046	3,872		
ไม่กินเลย	51.3	55.4	53.7	49.7	51.8	50.8	54.0	60.0	58.0	51.2	54.7	53.2	51.4	56.0	54.1		
<1 ครั้ง/เดือน	21.0	18.9	19.8	21.2	19.8	20.4	20.5	17.7	18.8	19.6	17.6	18.4	22.0	19.8	20.8		
1-3 ครั้ง/เดือน	16.9	15.5	16.1	17.9	17.1	17.4	15.2	13.5	14.1	18.2	16.2	17.1	15.9	14.9	15.3		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	8.2	8.1	8.1	8.2	9.1	8.7	8.1	6.8	7.3	8.8	8.7	8.8	7.8	7.6	7.6		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.5	1.4	1.4	1.7	1.6	1.7	1.2	1.1	1.1	1.6	2.1	1.9	1.5	0.8	1.1		
1 ครั้ง/วัน	1.1	0.6	0.8	1.2	0.5	0.8	0.8	0.8	0.8	0.5	0.5	0.5	1.4	0.7	1.0		
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.2	0.1	0.1	0.2	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.2	0.1		
36. เครื่องดื่มชูกำลัง																	
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843	2,355	3,248	5,603	1,458	1,782	3,240	1,987	2,984	4,971	1,826	2,046	3,872		
ไม่กินเลย	51.3	89.0	73.2	47.0	86.8	68.7	58.8	92.0	79.5	55.0	89.8	75.4	48.5	88.5	71.4		
<1 ครั้ง/เดือน	14.2	4.9	8.8	14.0	5.5	9.3	14.7	4.2	8.1	13.3	5.1	8.5	14.9	4.8	9.1		
1-3 ครั้ง/เดือน	13.0	3.7	7.6	13.7	4.9	8.9	11.8	2.1	5.8	12.7	2.7	6.8	13.3	4.4	8.2		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	11.8	1.6	5.9	13.0	1.8	6.9	9.9	1.2	4.5	10.2	1.6	5.1	13.0	1.6	6.5		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.8	0.5	2.3	6.3	0.7	3.2	2.0	0.4	1.0	4.0	0.5	1.9	5.3	0.6	2.6		
1 ครั้ง/วัน	3.8	0.2	1.7	4.7	0.2	2.3	2.3	0.2	1.0	4.0	0.3	1.9	3.7	0.2	1.7		
>1 ครั้ง/วัน	1.0	0.0	0.5	1.3	0.1	0.7	0.5	0.0	0.2	0.8	0.1	0.4	1.2	0.0	0.5		

ตารางที่ 5.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวตการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	≥60 ปี			60-69 ปี			≥70 ปี			ในเขตเทศบาล				นอกเขตเทศบาล			
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	รวม
37. เครื่องดื่มสำหรับนักกีฬา																	
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843	2,355	3,248	5,603	1,458	1,782	3,240	1,987	2,984	4,971	1,826	2,046	3,872		
ไม่กินเลย	54.4	83.6	71.3	49.6	81.1	66.8	63.0	86.7	78.0	58.6	85.2	74.2	51.2	82.2	69.0		
<1 ครั้ง/เดือน	15.1	7.5	10.7	15.3	7.9	11.2	15.0	6.9	9.9	14.2	7.2	10.1	15.9	7.7	11.2		
1-3 ครั้ง/เดือน	14.0	5.5	9.1	15.2	6.9	10.7	11.9	3.9	6.9	14.0	4.3	8.3	14.1	6.5	9.7		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	11.1	2.5	6.1	13.0	2.9	7.5	7.9	2.0	4.2	9.3	2.4	5.2	12.5	2.6	6.8		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.4	0.7	1.8	4.5	0.8	2.5	1.4	0.5	0.8	2.4	0.5	1.3	4.1	0.8	2.2		
1 ครั้ง/วัน	1.7	0.3	0.8	2.1	0.4	1.2	0.8	0.0	0.4	1.4	0.2	0.7	1.8	0.3	0.9		
>1 ครั้ง/วัน	0.2	0.0	0.2	0.3	0.2	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	0.1	0.4	0.0	0.2		
38. ชา กาแฟ																	
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843	2,355	3,248	5,603	1,458	1,782	3,240	1,987	2,984	4,971	1,826	2,046	3,872		
ไม่กินเลย	26.2	46.1	37.7	22.3	38.2	31.0	32.9	56.0	47.4	22.1	38.2	31.5	29.2	52.4	42.5		
<1 ครั้ง/เดือน	5.1	4.4	4.7	4.7	5.1	4.9	5.9	3.5	4.4	4.2	4.4	4.3	5.9	4.4	5.1		
1-3 ครั้ง/เดือน	5.8	6.0	5.9	5.9	5.6	5.7	5.6	6.6	6.2	5.0	6.0	5.6	6.4	6.0	6.2		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	9.4	7.4	8.2	10.1	8.9	9.4	8.2	5.5	6.5	10.8	7.4	8.8	8.4	7.3	7.8		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	10.3	6.5	8.1	11.0	7.1	8.9	8.9	5.8	6.9	10.8	8.1	9.3	9.8	5.3	7.2		
1 ครั้ง/วัน	35.1	25.1	29.3	37.4	29.8	33.2	31.2	19.3	23.7	37.6	30.1	33.2	33.3	21.2	26.4		
>1 ครั้ง/วัน	8.1	4.5	6.0	8.6	5.4	6.8	7.3	3.4	4.8	9.6	5.9	7.4	7.0	3.4	4.9		

ตารางที่ 5.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวตการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	≥60 ปี			60-69 ปี			≥70 ปี			ในเขตเทศบาล				นอกเขตเทศบาล			
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	รวม
39. อาหารที่มีเนย/ไขมันและแป้ง เช่น เค้ก คุกกี้ โดนัท พาย ขนมปังมีไส้																	
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843	2,355	3,248	5,603	1,458	1,782	3,240	1,987	2,984	4,971	1,826	2,046	3,872		
ไม่กินเลย	43.8	44.1	44.0	43.0	42.7	42.8	45.4	45.9	45.7	42.1	41.0	41.5	45.2	46.6	46.0		
<1 ครั้ง/เดือน	21.7	22.8	22.3	20.2	22.6	21.5	24.1	23.0	23.4	21.3	22.6	22.1	21.9	22.9	22.4		
1-3 ครั้ง/เดือน	19.6	19.7	19.7	21.1	20.4	20.7	17.1	18.9	18.2	18.9	20.4	19.8	20.2	19.2	19.6		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	10.6	10.4	10.5	11.5	10.7	11.1	9.1	9.9	9.6	11.9	11.5	11.7	9.7	9.4	9.6		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.3	2.0	2.1	2.3	2.1	2.2	2.3	1.8	2.0	3.3	2.8	3.0	1.6	1.3	1.4		
1 ครั้ง/วัน	1.6	0.9	1.2	1.7	1.3	1.5	1.5	0.5	0.9	2.1	1.4	1.7	1.2	0.6	0.9		
>1 ครั้ง/วัน	0.3	0.2	0.2	0.2	0.3	0.2	0.5	0.0	0.2	0.4	0.3	0.3	0.2	0.0	0.1		
40. ขนมหวานทำจากไข่แดง เช่น ทองหยับ ฝอยทอง ทองหยอด																	
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843	2,355	3,248	5,603	1,458	1,782	3,240	1,987	2,984	4,971	1,826	2,046	3,872		
ไม่กินเลย	47.7	55.2	52.0	47.0	55.6	51.7	49.0	54.6	52.5	48.3	55.0	52.2	47.3	55.3	51.9		
<1 ครั้ง/เดือน	25.4	23.9	24.5	24.7	23.2	23.9	26.7	24.7	25.4	25.9	25.6	25.7	25.0	22.5	23.6		
1-3 ครั้ง/เดือน	17.6	15.0	16.1	18.4	14.2	16.1	16.3	15.9	16.0	16.3	13.1	14.4	18.6	16.5	17.4		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	6.9	4.6	5.6	7.3	5.3	6.2	6.4	3.7	4.7	6.4	5.0	5.6	7.3	4.3	5.6		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.9	1.3	1.5	2.3	1.4	1.8	1.2	1.1	1.1	2.7	1.2	1.8	1.3	1.3	1.3		
1 ครั้ง/วัน	0.4	0.1	0.3	0.3	0.2	0.3	0.6	0.0	0.3	0.4	0.1	0.2	0.5	0.1	0.3		
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		

ตารางที่ 5.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวตการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	≥60 ปี				60-69 ปี				≥70 ปี				ในเขตเทศบาล				นอกเขตเทศบาล			
	ชาย	หญิง	รวม		ชาย	หญิง	รวม		ชาย	หญิง	รวม		ชาย	หญิง	รวม		ชาย	หญิง	รวม	
41. ขนมีเส้นน้ำเชื่อม เช่น ถั่วเขียวต้มน้ำตาล มันต้มน้ำตาล สาหร่ายน้ำเชื่อม ลูกชิดน้ำเชื่อม																				
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843		2,355	3,248	5,603		1,458	1,782	3,240		1,987	2,984	4,971		1,826	2,046	3,872	
ไม่กินเลย	40.7	43.0	42.0		40.9	43.6	42.4		40.3	42.2	41.5		43.1	43.5	43.4		38.9	42.6	41.0	
<1 ครั้ง/เดือน	28.8	29.1	29.0		28.0	27.7	27.9		30.1	30.9	30.6		27.3	29.2	28.4		29.9	29.1	29.4	
1-3 ครั้ง/เดือน	20.4	20.5	20.5		21.8	19.9	20.8		18.1	21.3	20.1		20.2	19.7	19.9		20.6	21.2	21.0	
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	8.0	6.1	6.9		7.0	7.3	7.2		9.8	4.6	6.5		6.8	6.2	6.4		8.9	6.0	7.3	
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.7	1.1	1.4		1.9	1.2	1.5		1.3	1.1	1.1		2.4	1.2	1.7		1.2	1.1	1.1	
1 ครั้ง/วัน	0.4	0.1	0.3		0.3	0.2	0.2		0.6	0.0	0.3		0.2	0.2	0.2		0.6	0.0	0.3	
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0		0.0	0.0	0.0		0.0	0.0	0.0		0.0	0.0	0.0		0.0	0.0	0.0	
42. ขนหวานที่มีกะทิ เช่น กล้วยบวชี่ วุ้นกะทิ ข้าวต้มมัด																				
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843		2,355	3,248	5,603		1,458	1,782	3,240		1,987	2,984	4,971		1,826	2,046	3,872	
ไม่กินเลย	27.8	28.3	28.1		28.1	28.4	28.3		27.2	28.1	27.8		30.2	29.8	30.0		26.0	27.1	26.6	
<1 ครั้ง/เดือน	30.0	30.8	30.5		29.4	30.8	30.2		31.2	30.9	31.0		29.2	30.9	30.2		30.7	30.8	30.7	
1-3 ครั้ง/เดือน	27.1	28.6	28.0		27.4	27.3	27.4		26.4	30.2	28.8		25.6	27.1	26.5		28.1	29.8	29.1	
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	12.3	10.8	11.4		12.1	11.8	11.9		12.8	9.6	10.8		11.3	10.7	10.9		13.1	10.9	11.8	
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.3	1.2	1.6		2.5	1.3	1.9		1.8	1.0	1.3		3.4	1.2	2.1		1.4	1.1	1.3	
1 ครั้ง/วัน	0.5	0.2	0.3		0.5	0.2	0.3		0.5	0.2	0.3		0.3	0.2	0.2		0.7	0.2	0.4	
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.1	0.0		0.0	0.2	0.1		0.0	0.0	0.0		0.2	0.0	0.0		0.0	0.2	0.1	

ตารางที่ 5.2 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ อายุ และเวตการปกครอง ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	≥60 ปี			60-69 ปี			≥70 ปี			ในเขตเทศบาล				นอกเขตเทศบาล			
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	รวม
43. ขนมขบเคี้ยว/ขนมกรุบกรอบบรรจุซอง																	
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843	2,355	3,248	5,603	1,458	1,782	3,240	1,987	2,984	4,971	1,826	2,046	3,872		
ไม่กินเลย	50.1	53.6	52.1	48.2	49.7	49.0	53.3	58.3	56.5	50.6	52.9	51.9	49.7	54.1	52.2		
<1 ครั้ง/เดือน	19.6	21.8	20.9	19.5	22.4	21.1	19.8	21.0	20.6	20.5	22.7	21.8	19.0	21.0	20.2		
1-3 ครั้ง/เดือน	18.4	15.4	16.7	20.0	16.9	18.3	15.7	13.6	14.4	18.1	15.6	16.6	18.6	15.3	16.7		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	9.1	7.6	8.2	8.8	8.9	8.9	9.5	6.0	7.3	7.6	7.2	7.3	10.2	7.9	8.9		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.3	1.0	1.5	2.9	1.3	2.0	1.3	0.6	0.9	2.8	1.1	1.8	1.9	0.9	1.3		
1 ครั้ง/วัน	0.5	0.6	0.6	0.6	0.8	0.7	0.3	0.5	0.4	0.4	0.4	0.4	0.6	0.8	0.7		
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
44. หมอไม่กูปริมาณ																	
จำนวนตัวอย่าง	3,813	5,030	8,843	2,355	3,248	5,603	1,458	1,782	3,240	1,987	2,984	4,971	1,826	2,046	3,872		
ไม่กินเลย	26.9	27.4	27.2	24.6	25.7	25.2	30.9	29.5	30.0	30.4	30.1	30.3	24.2	25.2	24.8		
<1 ครั้ง/เดือน	22.9	25.2	24.2	21.9	23.7	22.9	24.7	26.9	26.1	23.9	26.1	25.2	22.2	24.4	23.5		
1-3 ครั้ง/เดือน	29.1	27.7	28.3	31.5	29.5	30.4	24.8	25.4	25.2	27.1	25.9	26.4	30.6	29.2	29.8		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	15.5	14.0	14.7	16.0	14.5	15.2	14.8	13.4	13.9	14.6	12.9	13.6	16.3	15.0	15.5		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.5	4.3	3.9	3.8	4.8	4.3	2.8	3.6	3.3	3.3	4.0	3.7	3.6	4.5	4.1		
1 ครั้ง/วัน	1.6	1.1	1.3	1.5	1.3	1.4	1.7	0.9	1.2	0.6	0.7	0.7	2.3	1.4	1.8		
>1 ครั้ง/วัน	0.6	0.4	0.5	0.7	0.5	0.6	0.4	0.2	0.3	0.1	0.4	0.3	0.9	0.4	0.6		

ตารางที่ 5.3 ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่			เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
			ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
1. เนื้อสัตว์/หมูไม่ติดมัน ไข่/เปิดไม่ติดหนัง																	
จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947			863	1,109	1,972	897	1,010	1,907	820	1,280	2,100	348	569	917
ไม่กินเลย	6.2	3.6	4.7			3.8	6.3	5.3	1.3	2.7	2.1	2.6	5.0	4.0	5.8	10.1	8.3
<1 ครั้ง/เดือน	3.0	2.8	2.9			7.4	7.8	7.7	3.1	4.2	3.7	5.9	6.0	6.0	3.8	9.0	6.9
1-3 ครั้ง/เดือน	11.3	15.9	13.9			14.4	21.9	18.8	16.4	20.8	18.9	20.6	22.4	21.6	18.5	15.5	16.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	41.7	46.5	44.4			40.0	37.0	38.2	48.1	44.9	46.2	27.9	28.0	28.0	31.9	29.2	30.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	31.1	21.3	25.5			23.8	18.8	20.9	23.4	21.2	22.2	34.9	31.9	33.2	26.5	23.3	24.6
1 ครั้ง/วัน	5.0	6.9	6.1			7.7	6.9	7.2	4.9	4.4	4.6	6.3	5.4	5.8	5.4	5.3	5.4
>1 ครั้ง/วัน	1.8	3.1	2.6			2.7	1.3	1.9	2.9	1.9	2.3	1.8	1.3	1.5	8.0	7.6	7.8
2. เนื้อวัว/หมูติดมัน ไข่/เปิดติดหนัง เช่น หมูสามชั้น																	
จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947			863	1,109	1,972	897	1,010	1,907	820	1,280	2,100	348	569	917
ไม่กินเลย	9.3	11.7	10.7			8.2	13.7	11.4	2.2	5.5	4.1	3.9	5.5	4.8	16.6	25.7	21.9
<1 ครั้ง/เดือน	2.3	5.5	4.2			9.9	12.7	11.5	3.1	4.9	4.1	7.4	7.4	7.4	7.0	10.4	9.0
1-3 ครั้ง/เดือน	12.8	17.7	15.6			20.3	26.4	23.9	20.0	22.4	21.3	21.0	23.9	22.7	19.4	17.0	18.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	38.9	38.9	38.9			33.3	26.1	29.1	46.1	44.1	44.9	30.2	29.7	29.9	27.0	26.5	26.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	29.9	17.7	22.9			21.6	16.0	18.3	22.3	17.6	19.6	31.7	29.5	30.4	19.8	15.6	17.3
1 ครั้ง/วัน	4.9	5.5	5.3			4.1	4.2	4.2	4.9	4.3	4.6	4.6	3.8	4.1	6.1	2.7	4.1
>1 ครั้ง/วัน	1.9	2.9	2.5			2.6	0.9	1.6	1.5	1.4	1.4	1.3	0.2	0.7	4.2	2.2	3.0

ตารางที่ 5.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่			เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
			ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
3. ไส้กรอก ไส้กรอกอีสาน เบคอน แฮม กุนเชียง หมูยอ แพนม																	
จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947	863	1,109	1,972	897	1,010	1,907	820	1,280	2,100	348	569	917		
ไม่กินเลย	37.7	47.4	43.3	22.7	31.9	28.1	32.5	32.2	32.3	33.0	32.0	32.5	29.0	37.0	33.7		
<1 ครั้ง/เดือน	29.6	28.0	28.7	23.0	24.5	23.9	24.2	27.0	25.8	16.2	22.1	19.6	21.4	23.8	22.8		
1-3 ครั้ง/เดือน	23.1	17.7	20.0	25.7	23.2	24.2	21.3	26.8	24.4	29.1	25.1	26.8	32.3	25.3	28.2		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	8.6	6.3	7.3	17.3	14.6	15.7	17.2	11.2	13.8	13.1	12.4	12.7	11.5	8.3	9.6		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.0	0.5	0.7	8.7	4.6	6.3	3.7	2.5	3.0	6.4	5.6	5.9	3.3	3.8	3.6		
1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	2.0	1.2	1.5	0.7	0.3	0.5	2.2	1.8	1.9	1.1	0.7	0.9		
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.7	0.0	0.3	0.5	0.1	0.3	0.0	0.9	0.5	1.4	1.1	1.2		
4. หมูหยอง ปลาเค็ม เนื้อ/หมู/ปลาแดดเดียว																	
จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947	863	1,109	1,972	897	1,010	1,907	820	1,280	2,100	348	569	917		
ไม่กินเลย	29.4	34.6	32.4	12.3	14.7	13.7	25.6	24.6	25.1	11.1	11.7	11.4	20.5	26.7	24.2		
<1 ครั้ง/เดือน	27.7	27.8	27.8	19.7	21.2	20.5	19.8	25.2	22.9	19.2	23.0	21.4	20.0	25.2	23.0		
1-3 ครั้ง/เดือน	26.5	25.1	25.7	29.7	30.8	30.4	27.3	29.1	28.3	36.9	35.6	36.1	35.1	28.9	31.5		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	13.7	11.0	12.2	22.4	20.9	21.5	20.1	16.0	17.7	19.2	18.0	18.5	17.3	13.3	15.0		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.4	1.5	1.9	11.8	11.0	11.3	5.4	3.6	4.4	10.3	9.1	9.6	4.6	4.3	4.5		
1 ครั้ง/วัน	0.2	0.0	0.0	3.2	1.4	2.2	1.4	1.4	1.4	2.8	2.3	2.5	1.4	0.6	0.9		
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.9	0.0	0.4	0.6	0.1	0.3	0.5	0.4	0.5	1.1	1.0	1.0		

ตารางที่ 5.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม

5. ปลาชนิดต่าง ๆ เช่น ปลาน้ำจืด ปลาทะเล

จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947	863	1,109	1,972	897	1,010	1,907	820	1,280	2,100	348	569	917
ไม่กินเลย	3.5	3.8	3.7	2.0	2.5	2.3	1.6	1.8	1.7	1.0	2.0	1.6	3.2	4.3	3.8
<1 ครั้ง/เดือน	4.4	3.9	4.1	5.4	5.6	5.5	2.9	1.5	2.1	3.7	2.7	3.1	5.4	4.9	5.1
1-3 ครั้ง/เดือน	11.1	16.1	14.0	17.8	17.7	17.7	4.8	4.3	4.5	13.8	10.0	11.6	22.5	21.5	21.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	53.3	42.2	46.9	34.9	31.9	33.1	17.9	13.9	15.6	21.4	18.2	19.6	38.8	41.6	40.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	23.8	30.8	27.8	29.7	31.2	30.6	37.5	38.8	38.2	40.0	40.3	40.2	21.9	19.7	20.6
1 ครั้ง/วัน	3.1	2.8	2.9	7.4	9.6	8.6	21.7	19.6	20.5	15.5	22.2	19.4	5.1	5.0	5.0
>1 ครั้ง/วัน	0.7	0.5	0.6	2.8	1.6	2.1	13.7	20.2	17.4	4.6	4.5	4.6	3.2	3.1	3.1

6. กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก

จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947	863	1,109	1,972	897	1,010	1,907	820	1,280	2,100	348	569	917
ไม่กินเลย	20.2	33.8	28.0	15.8	16.8	16.4	22.9	23.0	23.0	4.1	9.8	7.4	10.2	19.0	15.3
<1 ครั้ง/เดือน	35.2	33.4	34.2	26.3	31.3	29.2	30.7	37.1	34.3	10.7	12.0	11.4	23.5	18.6	20.6
1-3 ครั้ง/เดือน	26.7	24.3	25.3	31.1	26.2	28.2	30.5	29.2	29.8	26.2	26.5	26.3	34.9	33.2	33.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	15.9	5.5	9.9	17.2	17.8	17.6	10.5	7.8	8.9	34.6	35.2	35.0	23.7	24.3	24.0
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.4	3.0	2.3	7.0	6.4	6.7	2.9	2.0	2.4	17.6	11.1	13.9	5.9	4.0	4.8
1 ครั้ง/วัน	0.7	0.0	0.3	1.5	0.6	1.0	1.4	0.8	1.1	5.7	4.9	5.2	0.9	0.9	0.9
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	1.2	0.9	1.0	1.3	0.0	0.6	1.2	0.5	0.8	1.0	0.1	0.5

ตารางที่ 5.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่			เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
			ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
7. เครื่องในสัตว์ เช่น ตับ เสือด ลำไส้																	
จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947	863	1,109	1,972	897	1,010	1,907	820	1,280	2,100	348	569	917		
ไม่กินเลย	27.3	50.1	40.4	31.4	44.1	38.9	22.0	32.1	27.8	21.4	30.2	26.5	37.7	49.1	44.4		
<1 ครั้ง/เดือน	21.3	24.5	23.1	27.0	26.9	26.9	20.4	28.3	24.9	21.6	23.2	22.5	18.5	20.3	19.6		
1-3 ครั้ง/เดือน	31.7	17.8	23.7	21.9	16.5	18.7	33.4	27.1	29.8	34.2	28.1	30.7	26.7	18.7	22.0		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	16.3	7.1	11.0	12.5	7.4	9.5	16.2	9.9	12.6	14.2	12.5	13.2	12.2	9.6	10.7		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.1	0.3	1.5	5.6	4.6	5.0	4.1	1.7	2.7	6.2	3.1	4.4	3.2	1.4	2.1		
1 ครั้ง/วัน	0.4	0.1	0.2	1.5	0.5	0.9	3.8	0.7	2.0	1.8	2.2	2.0	0.7	0.5	0.6		
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1	0.1	0.3	0.2	0.6	0.5	0.6	1.1	0.4	0.7		
8. ไข่ไก่ฟอง หรือเฉพาะไข่แดง																	
จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947	863	1,109	1,972	897	1,010	1,907	820	1,280	2,100	348	569	917		
ไม่กินเลย	3.0	0.9	1.8	1.4	1.2	1.3	3.8	2.2	2.9	0.3	1.4	1.0	1.3	1.2	1.3		
<1 ครั้ง/เดือน	1.5	2.1	1.9	3.0	3.9	3.5	1.8	1.2	1.5	3.6	1.9	2.6	2.0	2.1	2.1		
1-3 ครั้ง/เดือน	4.0	7.0	5.7	6.9	7.2	7.1	7.7	7.3	7.5	12.8	10.9	11.7	4.4	7.8	6.4		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	26.4	30.5	28.8	20.9	18.1	19.3	20.9	18.2	19.3	26.7	24.5	25.4	21.5	22.9	22.3		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	39.3	32.0	35.1	38.9	36.8	37.7	30.6	31.8	31.3	34.1	36.9	35.7	29.0	26.4	27.5		
1 ครั้ง/วัน	24.2	24.7	24.5	22.9	24.6	23.9	26.3	27.9	27.2	15.2	16.4	15.9	29.6	26.9	28.0		
>1 ครั้ง/วัน	1.7	2.8	2.3	6.0	8.2	7.3	9.0	11.5	10.4	7.4	8.0	7.8	12.2	12.7	12.5		

ตารางที่ 5.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่		เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
		ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
9. ถั่วและผลิตภัณฑ์ (ไม่รวมเครื่องดื่ม) เช่น ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ถั่วแดง ถั่วแระ ถั่วหัวหลอดขาว ฟองเต้าหู้ โปรตีนเกษตร																
จำนวนตัวอย่าง		885	1,062	1,947	863	1,109	1,972	897	1,010	1,907	820	1,280	2,100	348	569	917
ไม่กินเลย		19.9	24.1	22.3	16.3	14.0	14.9	28.3	23.7	25.7	9.6	10.3	10.0	15.0	17.2	16.3
<1 ครั้ง/เดือน		17.4	17.8	17.6	19.4	18.8	19.0	23.4	30.5	27.5	19.6	18.7	19.1	18.0	17.8	17.9
1-3 ครั้ง/เดือน		31.1	26.0	28.2	25.4	29.0	27.5	22.4	24.0	23.3	43.0	44.7	44.0	31.4	26.0	28.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์		22.7	25.7	24.4	26.1	22.6	24.1	14.9	14.0	14.4	18.8	19.4	19.1	23.0	23.2	23.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์		5.1	4.4	4.7	9.4	11.9	10.8	7.1	4.3	5.5	7.1	4.6	5.7	8.9	10.8	10.0
1 ครั้ง/วัน		3.5	1.8	2.6	2.7	2.8	2.8	2.7	2.2	2.4	1.6	1.3	1.4	2.2	3.5	3.0
>1 ครั้ง/วัน		0.4	0.2	0.3	0.8	0.9	0.8	1.3	1.3	1.3	0.3	1.0	0.7	1.5	1.5	1.5

10. ข้าวขาว ข้าวขัดสี

จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947	863	1,109	1,972	897	1,010	1,907	820	1,280	2,100	348	569	917
ไม่กินเลย	5.2	4.3	4.7	2.4	3.6	3.1	4.1	3.0	3.5	2.6	1.8	2.1	4.0	3.2	3.5
<1 ครั้ง/เดือน	2.8	3.3	3.1	0.7	1.9	1.4	0.7	1.3	1.0	2.0	0.9	1.4	1.0	1.2	1.1
1-3 ครั้ง/เดือน	8.0	4.8	6.2	1.6	1.3	1.4	4.2	3.9	4.0	4.8	4.2	4.5	4.0	3.9	3.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	12.1	12.3	12.2	3.1	2.5	2.8	8.8	8.1	8.4	4.5	4.6	4.6	4.2	6.6	5.6
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	8.8	11.6	10.4	11.1	10.3	10.7	10.7	12.9	12.0	18.1	20.6	19.6	13.9	10.6	12.0
1 ครั้ง/วัน	11.3	7.6	9.2	15.2	14.9	15.0	30.7	26.3	28.2	14.8	16.5	15.8	14.5	15.7	15.2
>1 ครั้ง/วัน	51.9	56.0	54.3	65.9	65.5	65.7	40.8	44.5	42.9	53.2	51.3	52.1	58.3	58.9	58.7

ตารางที่ 5.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่			เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
			ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
11. ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ																	
จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947	863	1,109	1,972	897	1,010	1,907	820	1,280	2,100	348	569	917		
ไม่กินเลย	69.5	62.0	65.2	50.6	45.8	47.8	76.1	72.5	74.1	52.0	50.7	51.2	37.6	39.3	38.6		
<1 ครั้ง/เดือน	9.5	13.4	11.8	8.0	7.0	7.4	10.2	9.3	9.7	14.3	14.2	14.2	12.4	8.5	10.1		
1-3 ครั้ง/เดือน	4.9	8.0	6.6	8.5	9.3	8.9	5.6	6.7	6.3	10.3	11.8	11.2	10.6	10.2	10.4		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	5.1	5.2	5.2	10.8	7.5	8.9	2.6	4.3	3.6	7.4	8.1	7.8	8.3	9.2	8.9		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.9	2.2	2.5	6.1	8.0	7.2	1.7	2.5	2.2	4.8	4.7	4.7	9.0	9.3	9.2		
1 ครั้ง/วัน	2.4	2.2	2.3	6.4	8.1	7.4	2.9	1.9	2.3	3.5	4.5	4.1	11.6	9.0	10.1		
>1 ครั้ง/วัน	5.8	7.0	6.5	9.6	14.3	12.4	1.0	2.7	2.0	7.8	6.0	6.8	10.6	14.4	12.8		
12. ข้าวเหนียว																	
จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947	863	1,109	1,972	897	1,010	1,907	820	1,280	2,100	348	569	917		
ไม่กินเลย	9.8	8.2	8.9	11.1	12.5	11.9	6.3	9.0	7.8	11.8	8.8	10.1	9.3	16.0	13.2		
<1 ครั้ง/เดือน	6.2	9.4	8.1	20.9	23.8	22.6	5.3	6.9	6.2	17.1	18.9	18.2	18.3	17.7	17.9		
1-3 ครั้ง/เดือน	14.0	14.1	14.1	29.6	30.6	30.2	11.1	12.2	11.7	47.8	46.7	47.2	38.2	30.5	33.7		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	13.5	18.0	16.1	27.4	24.4	25.7	11.9	11.7	11.8	17.2	17.6	17.4	25.0	25.5	25.3		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	7.9	8.6	8.3	8.7	5.9	7.1	9.2	8.4	8.7	4.5	6.0	5.4	6.7	7.3	7.1		
1 ครั้ง/วัน	10.5	9.2	9.7	1.5	2.3	2.0	22.1	16.0	18.6	1.1	0.5	0.7	2.1	1.3	1.6		
>1 ครั้ง/วัน	38.2	32.6	35.0	0.8	0.5	0.6	34.1	36.0	35.2	0.6	1.5	1.1	0.5	1.7	1.2		

ตารางที่ 5.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่			เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
			ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
13. ก๋วยเตี๋ยวต่าง ๆ รวมเส้นก๋วยจั๊บ วุ้นเส้น พนมจีน																	
จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947			863	1,109	1,972				897	1,010	1,907			
ไม่กินเลย	10.5	10.6	10.6			6.5	5.9	6.2				15.6	18.2	17.1			
<1 ครั้ง/เดือน	14.7	21.7	18.7			16.8	16.3	16.5				14.2	19.9	17.5			
1-3 ครั้ง/เดือน	40.3	39.2	39.7			34.4	29.3	31.4				39.5	42.6	41.3			
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	30.7	25.1	27.5			28.9	30.9	30.1				23.3	16.9	19.6			
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.3	2.6	2.9			11.2	15.3	13.6				4.3	1.8	2.9			
1 ครั้ง/วัน	0.5	0.7	0.6			1.8	1.7	1.7				2.8	0.5	1.5			
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.1	0.0			0.3	0.6	0.5				0.4	0.0	0.2			

14. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947			863	1,109	1,972				897	1,010	1,907			
ไม่กินเลย	28.5	41.7	36.1			29.2	36.1	33.3				29.3	41.8	36.5			
<1 ครั้ง/เดือน	22.2	25.5	24.1			26.9	29.7	28.5				22.3	21.9	22.1			
1-3 ครั้ง/เดือน	30.7	24.2	26.9			19.3	18.7	19.0				29.5	27.5	28.4			
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	15.8	7.3	10.9			18.5	9.9	13.4				16.8	7.9	11.7			
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.3	0.9	1.5			5.7	5.3	5.5				1.5	0.7	1.0			
1 ครั้ง/วัน	0.5	0.5	0.5			0.4	0.4	0.4				0.6	0.1	0.3			
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0			0.0	0.0	0.0				0.0	0.0	0.0			

ตารางที่ 5.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่			เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
			ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
15. นมวัว																	
จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947	863	1,109	1,972	897	1,010	1,907	820	1,280	2,100	348	569	917		
ไม่กินเลย	30.0	32.0	31.1	24.5	26.5	25.6	20.2	23.8	22.2	26.2	24.1	25.0	21.2	21.1	21.1		
<1 ครั้ง/เดือน	16.4	19.0	17.9	23.5	21.1	22.1	14.9	19.8	17.7	23.5	27.2	25.6	13.3	16.8	15.4		
1-3 ครั้ง/เดือน	25.8	25.4	25.6	23.3	24.3	23.9	26.1	28.0	27.2	39.3	37.2	38.1	25.2	26.7	26.1		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	20.2	19.3	19.7	16.6	18.2	17.5	24.1	19.5	21.5	6.7	9.1	8.1	24.1	21.2	22.4		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.9	1.9	2.7	8.3	7.2	7.7	7.7	5.5	6.4	3.0	1.9	2.4	11.1	7.4	8.9		
1 ครั้ง/วัน	3.6	2.5	2.9	2.4	2.2	2.3	6.0	2.7	4.1	1.2	0.5	0.8	3.1	5.7	4.6		
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	1.4	0.7	1.0	1.1	0.7	0.9	0.0	0.0	0.0	2.1	1.1	1.5		
16. นมเนื้อมีรสจืด (นมเนื้อมีรสจืด)																	
จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947	863	1,109	1,972	897	1,010	1,907	820	1,280	2,100	348	569	917		
ไม่กินเลย	52.0	51.4	51.7	37.8	41.0	39.7	41.6	48.6	45.6	39.6	35.7	37.4	34.7	33.0	33.7		
<1 ครั้ง/เดือน	12.5	17.0	15.1	20.6	19.8	20.1	13.2	18.6	16.3	22.2	26.5	24.7	15.2	13.5	14.2		
1-3 ครั้ง/เดือน	15.5	14.6	15.0	18.4	17.6	17.9	20.2	18.7	19.3	30.1	28.7	29.3	21.2	24.8	23.4		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	14.4	13.9	14.1	14.4	12.8	13.5	17.9	10.3	13.6	6.1	7.4	6.9	19.0	18.5	18.7		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.6	1.4	1.9	6.7	6.6	6.7	3.6	2.6	3.0	1.6	1.2	1.4	7.8	6.4	6.9		
1 ครั้ง/วัน	2.9	1.8	2.3	1.3	1.7	1.5	2.6	1.0	1.7	0.4	0.3	0.3	2.2	3.0	2.7		
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.8	0.5	0.6	1.0	0.2	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0.5		

ตารางที่ 5.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่			เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
			ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
17. อาหารทอด เช่น หนู/ไก่ทอด กอดมัน ก้วยแยงก ลูกชิ้นทอด แคบหมู ฯลฯ																	
จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947	863	1,109	1,972	897	1,010	1,907	820	1,280	2,100	348	569	917		
ไม่กินเลย	11.8	13.6	12.8	12.6	13.7	13.2	19.1	25.6	22.9	7.9	8.8	8.4	11.0	14.8	13.2		
<1 ครั้ง/เดือน	12.0	17.1	15.0	19.3	23.7	21.9	20.7	21.7	21.2	22.5	23.0	22.8	16.3	16.8	16.6		
1-3 ครั้ง/เดือน	34.5	35.7	35.2	29.5	29.5	29.5	23.6	28.9	26.6	34.5	35.9	35.3	31.3	30.5	30.8		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	31.8	28.5	29.9	28.4	23.8	25.7	27.3	18.3	22.1	21.1	20.4	20.7	27.5	27.4	27.4		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	8.7	4.8	6.5	7.9	7.8	7.8	7.1	3.8	5.2	10.6	9.2	9.8	9.7	7.9	8.7		
1 ครั้ง/วัน	1.2	0.2	0.6	1.8	1.3	1.5	1.9	1.5	1.7	2.7	2.6	2.6	3.7	2.4	2.9		
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.5	0.2	0.3	0.4	0.4	0.4	0.7	0.2	0.4	0.4	0.3	0.3		
18. อาหารจานด่วนตะวันตก เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์																	
จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947	863	1,109	1,972	897	1,010	1,907	820	1,280	2,100	348	569	917		
ไม่กินเลย	81.9	85.5	83.9	66.4	69.5	68.2	76.6	79.6	78.3	52.5	54.5	53.6	56.7	62.1	59.9		
<1 ครั้ง/เดือน	10.7	11.0	10.8	19.3	17.3	18.1	17.7	15.4	16.4	22.2	22.7	22.5	25.0	21.7	23.0		
1-3 ครั้ง/เดือน	6.2	2.7	4.2	7.7	7.4	7.5	4.6	3.5	4.0	20.1	18.7	19.3	14.0	10.6	12.0		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	1.2	0.8	1.0	5.0	3.9	4.4	1.0	1.5	1.3	3.8	2.9	3.3	2.2	5.0	3.9		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.1	0.0	0.0	1.2	2.0	1.7	0.0	0.0	0.0	0.8	1.1	1.0	1.6	0.2	0.8		
1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.1	0.3	0.6	0.3	0.4		
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0		

ตารางที่ 5.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่			เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
			ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
19. อาหารคาวที่มีกะทิ เช่น แกงเผ็ด ต้มยำ, อาหารคาวที่มีน้ำมัน เช่น แกงอ่อม ขนมจีนน้ำยั่ว																	
จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947			863	1,109	1,972	897	1,010	1,907	820	1,280	2,100	348	569	917
ไม่กินเลย	24.8	32.4	29.2			7.3	10.0	8.9	21.9	20.9	21.3	6.0	7.2	6.7	11.4	14.3	13.1
<1 ครั้ง/เดือน	15.2	26.0	21.4			13.9	18.3	16.5	10.9	19.7	16.0	14.2	16.9	15.8	14.2	20.4	17.9
1-3 ครั้ง/เดือน	38.1	27.7	32.1			25.7	30.9	28.8	29.6	28.7	29.1	29.4	32.9	31.4	34.8	31.4	32.8
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	18.1	11.8	14.5			33.3	28.5	30.5	27.4	24.5	25.7	25.0	22.7	23.7	29.4	28.1	28.6
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.4	1.8	2.5			16.9	11.2	13.5	8.3	5.2	6.5	21.6	17.2	19.1	7.7	4.7	5.9
1 ครั้ง/วัน	0.5	0.1	0.3			2.2	1.1	1.5	1.9	0.9	1.4	2.8	2.6	2.7	2.0	0.9	1.4
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.2	0.1			0.7	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	1.0	0.5	0.7	0.4	0.3	0.3
20. ปลาธำปสาเจ้า น้ำบูดู กุ้งแม่น้ำ																	
จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947			863	1,109	1,972	897	1,010	1,907	820	1,280	2,100	348	569	917
ไม่กินเลย	20.6	22.3	21.6			34.8	32.8	33.7	10.3	10.3	10.3	30.0	35.7	33.3	49.0	43.1	45.5
<1 ครั้ง/เดือน	8.0	9.3	8.7			18.0	18.7	18.4	7.0	10.0	8.7	14.1	19.1	17.0	10.9	16.0	13.9
1-3 ครั้ง/เดือน	21.9	18.7	20.1			19.4	21.6	20.7	15.8	17.7	16.9	25.8	20.2	22.6	18.5	20.2	19.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	28.6	27.7	28.1			18.3	15.5	16.6	27.4	24.6	25.8	15.2	13.5	14.2	17.4	13.0	14.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	13.8	15.0	14.5			7.2	9.2	8.4	22.0	18.3	19.9	11.2	8.6	9.7	3.4	5.4	4.6
1 ครั้ง/วัน	5.9	6.1	6.0			1.7	2.0	1.9	10.5	10.8	10.7	2.4	2.4	2.4	0.7	2.0	1.5
>1 ครั้ง/วัน	1.2	1.0	1.1			0.5	0.3	0.4	7.1	8.5	7.9	1.4	0.5	0.9	0.0	0.3	0.2

ตารางที่ 5.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
21. น้าพริก เช่น น้าพริกกะปิ น้าพริกหมุ่ม น้าพริกปลาป่น น้าพริกปลาธำ น้าพริกตาแดง น้าพริกขิงเรือ															
จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947	863	1,109	1,972	897	1,010	1,907	820	1,280	2,100	348	569	917
ไม่กินเลย	3.9	2.4	3.0	3.6	3.6	3.6	5.9	6.8	6.4	5.3	4.8	5.0	8.0	7.9	7.9
<1 ครั้ง/เดือน	1.9	2.6	2.3	5.7	5.3	5.5	5.5	6.4	6.0	9.3	10.1	9.7	9.7	9.1	9.4
1-3 ครั้ง/เดือน	9.2	8.2	8.6	13.8	17.8	16.1	11.5	12.4	12.0	24.1	22.3	23.0	25.3	25.7	25.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	44.7	40.9	42.5	28.5	25.6	26.8	22.4	26.4	24.7	31.4	33.2	32.4	38.6	35.2	36.6
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	29.0	34.6	32.2	31.6	27.5	29.2	32.4	27.7	29.7	23.4	23.5	23.5	14.1	14.5	14.3
1 ครั้ง/วัน	9.3	7.5	8.3	12.1	16.0	14.4	16.0	12.8	14.2	4.6	4.7	4.7	3.8	6.3	5.3
>1 ครั้ง/วัน	2.1	3.8	3.1	4.6	4.3	4.4	6.3	7.6	7.0	1.9	1.5	1.6	0.6	1.4	1.1
22. ผลไม้รสหวาน เช่น ทุเรียน ลำไย ลิ้นจี่ มะม่วงสุก หนุ่ย ละมุด น้อยหน่า อ้อย กลั้ว มะละกอ แตงโม สับปะรด ฯลฯ															
จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947	863	1,109	1,972	897	1,010	1,907	820	1,280	2,100	348	569	917
ไม่กินเลย	3.8	2.3	2.9	3.4	3.0	3.1	3.9	2.8	3.3	3.3	3.2	3.2	3.3	6.3	5.0
<1 ครั้ง/เดือน	11.5	12.3	12.0	12.8	12.3	12.5	13.2	11.8	12.4	15.5	18.3	17.1	12.4	12.6	12.6
1-3 ครั้ง/เดือน	21.2	21.4	21.3	29.2	26.1	27.4	23.5	21.3	22.2	39.4	37.4	38.3	27.6	23.9	25.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	45.8	40.5	42.7	32.1	31.7	31.9	35.5	37.2	36.5	20.3	21.9	21.2	34.6	33.3	33.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	12.6	16.1	14.6	17.0	19.0	18.2	14.3	16.0	15.3	10.7	10.6	10.6	15.3	14.2	14.7
1 ครั้ง/วัน	4.4	7.0	5.9	3.8	5.7	4.9	8.8	8.4	8.6	3.7	3.3	3.5	5.4	8.6	7.2
>1 ครั้ง/วัน	0.7	0.6	0.6	1.7	2.4	2.1	0.8	2.4	1.7	7.2	5.3	6.1	1.4	1.2	1.3

ตารางที่ 5.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่			เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
			ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
23. ผลไม้รสไม่หวาน/หวานน้อย เช่น ฝรั่ง ชมพู่ มะม่วงดิบ แอปเปิ้ล แก้วมังกร																	
จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947	863	1,109	1,972	897	1,010	1,907	820	1,280	2,100	348	569	917		
ไม่กินเลย	5.8	7.1	6.6	6.8	6.6	6.7	8.6	5.8	7.0	6.0	5.1	5.5	4.6	5.0	4.8		
<1 ครั้ง/เดือน	13.1	12.6	12.8	15.3	11.6	13.1	14.5	15.2	14.9	18.5	23.5	21.4	11.9	11.2	11.5		
1-3 ครั้ง/เดือน	22.7	22.2	22.4	26.8	29.3	28.3	25.7	24.0	24.7	38.3	36.3	37.1	30.1	20.9	24.7		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	43.2	39.1	40.9	32.0	31.1	31.5	32.1	34.8	33.7	19.3	18.7	18.9	33.1	38.4	36.2		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	11.1	12.7	12.0	14.9	14.8	14.8	10.4	11.6	11.1	9.0	9.0	9.0	14.3	14.8	14.6		
1 ครั้ง/วัน	3.6	5.9	4.9	3.0	4.3	3.8	7.3	7.5	7.4	1.7	2.5	2.2	5.3	8.8	7.4		
>1 ครั้ง/วัน	0.5	0.4	0.5	1.3	2.4	1.9	1.5	1.1	1.3	7.2	5.0	5.9	0.7	1.0	0.9		
24. ผลไม้วาน งาม เช่น สับปะรดกวน กล้วยดาด																	
จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947	863	1,109	1,972	897	1,010	1,907	820	1,280	2,100	348	569	917		
ไม่กินเลย	68.9	77.4	73.8	43.2	48.7	46.4	71.9	75.0	73.7	46.6	48.0	47.4	58.1	64.4	61.8		
<1 ครั้ง/เดือน	16.2	12.1	13.9	30.0	26.7	28.1	17.1	16.6	16.8	25.5	29.4	27.7	23.7	18.0	20.4		
1-3 ครั้ง/เดือน	9.7	7.7	8.5	14.0	15.0	14.6	6.5	5.0	5.7	20.7	17.5	18.9	12.7	12.2	12.4		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	5.0	2.7	3.6	9.7	7.0	8.1	2.9	2.9	2.9	5.4	3.7	4.4	3.3	4.1	3.7		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.2	0.2	0.2	2.9	2.5	2.7	0.9	0.3	0.6	1.8	1.3	1.5	1.7	1.3	1.4		
1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.6	0.2	0.4	0.0	0.2	0.1	0.6	0.0	0.3		
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		

ตารางที่ 5.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่			เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
			ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
25. ผลไม้เชื่อม เช่น สากเชื่อม กล้วยเชื่อม มะตูมเชื่อม																	
จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947			863	1,109	1,972	897	1,010	1,907	820	1,280	2,100	348	569	917
ไม่กินเลย	78.8	83.8	81.7			47.8	53.9	51.4	75.8	79.4	77.9	44.6	49.7	47.6	58.9	64.3	62.1
<1 ครั้ง/เดือน	12.7	10.6	11.5			28.4	25.9	26.9	15.7	13.6	14.5	28.4	28.4	28.4	25.5	16.9	20.4
1-3 ครั้ง/เดือน	6.5	4.7	5.5			15.2	11.8	13.2	5.4	5.0	5.2	20.2	17.9	18.9	12.1	12.9	12.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	1.8	0.8	1.2			6.6	5.4	5.9	1.8	1.7	1.7	4.9	3.0	3.8	2.0	4.3	3.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.2	0.1	0.1			2.0	2.8	2.4	1.0	0.2	0.5	1.8	0.7	1.2	0.9	1.1	1.0
1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0			0.1	0.1	0.1	0.4	0.0	0.2	0.0	0.2	0.2	0.6	0.2	0.4
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0			0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.2
26. พืชและผลไม้หมักดอง เช่น ผลไม้ดอง พืชผักดอง																	
จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947			863	1,109	1,972	897	1,010	1,907	820	1,280	2,100	348	569	917
ไม่กินเลย	69.9	76.3	73.6			49.0	57.4	53.9	71.2	72.7	72.1	53.9	57.6	56.0	64.2	67.7	66.3
<1 ครั้ง/เดือน	16.7	12.6	14.3			26.7	24.1	25.2	16.9	12.8	14.6	25.2	27.5	26.6	20.1	15.6	17.5
1-3 ครั้ง/เดือน	9.6	8.6	9.1			17.7	13.0	14.9	8.7	11.2	10.1	16.3	11.8	13.7	12.0	12.5	12.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	3.6	2.4	2.9			5.0	3.5	4.1	2.7	2.9	2.8	2.4	2.2	2.3	1.7	2.9	2.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.2	0.1	0.1			1.5	1.9	1.8	0.4	0.2	0.3	2.1	0.7	1.3	1.2	0.9	1.0
1 ครั้ง/วัน	0.1	0.0	0.0			0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.8	0.4	0.5
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0			0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

ตารางที่ 5.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่			เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
			ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
27. ผลไม้กระป๋อง																	
จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947	863	1,109	1,972	897	1,010	1,907	820	1,280	2,100	348	569	917		
ไม่กินเลย	91.2	91.6	91.5	59.2	68.2	64.5	82.6	87.4	85.4	56.0	63.7	60.4	67.5	75.2	72.0		
<1 ครั้ง/เดือน	6.4	6.4	6.4	26.7	19.8	22.7	14.0	9.6	11.5	28.4	23.2	25.4	19.2	16.1	17.4		
1-3 ครั้ง/เดือน	1.6	1.4	1.5	9.5	8.2	8.7	2.6	2.3	2.4	12.3	10.5	11.2	9.7	6.3	7.7		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	0.7	0.5	0.6	3.5	2.7	3.0	0.6	0.6	0.6	2.1	1.8	1.9	1.4	1.7	1.6		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.0	0.0	0.0	1.1	1.1	1.1	0.0	0.1	0.0	1.1	0.4	0.7	1.5	0.6	1.0		
1 ครั้ง/วัน	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.2	0.5	0.4	0.8	0.0	0.3		
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
28. ผลไม้แห้ง เช่น ลูกเกด ลูกพรุน ลูกก๊อ พุทรา มะม่วง																	
จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947	863	1,109	1,972	897	1,010	1,907	820	1,280	2,100	348	569	917		
ไม่กินเลย	84.2	84.0	84.1	54.3	61.9	58.8	77.4	82.4	80.3	50.5	54.1	52.6	57.4	64.3	61.4		
<1 ครั้ง/เดือน	9.7	9.8	9.8	24.3	18.8	21.1	15.5	11.6	13.2	25.7	26.6	26.2	22.6	19.6	20.9		
1-3 ครั้ง/เดือน	4.8	4.6	4.7	10.8	10.2	10.5	6.4	4.7	5.4	17.4	15.4	16.3	15.7	12.8	14.0		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	1.3	1.3	1.3	5.7	5.3	5.5	0.5	1.1	0.8	3.9	3.2	3.5	1.9	2.4	2.2		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.0	0.2	0.2	4.6	3.4	3.9	0.0	0.3	0.2	2.6	0.5	1.4	1.6	0.7	1.1		
1 ครั้ง/วัน	0.0	0.1	0.0	0.2	0.3	0.3	0.2	0.0	0.0	0.0	0.3	0.2	0.9	0.2	0.5		
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		

ตารางที่ 5.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่			เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
			ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
29. บมสด/โยเกิร์ตชนิดถ้วยไม่ปรุงแต่งรส																	
จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947			863	1,109	1,972	897	1,010	1,907	820	1,280	2,100	348	569	917
ไม่กินเลย	47.1	46.7	46.8			42.3	43.0	42.7	37.9	40.6	39.5	34.6	35.9	35.3	47.0	53.5	50.8
<1 ครั้ง/เดือน	10.8	12.8	11.9			20.7	13.9	16.7	13.0	13.7	13.4	23.1	19.1	20.8	14.8	12.3	13.4
1-3 ครั้ง/เดือน	15.5	16.1	15.8			16.1	17.2	16.7	16.9	16.6	16.7	23.0	23.1	23.0	15.4	13.9	14.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	20.1	16.0	17.7			13.3	15.4	14.6	20.4	16.5	18.1	12.5	15.5	14.2	13.3	12.2	12.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.6	4.0	3.8			4.7	6.0	5.5	5.6	6.3	6.0	5.1	4.0	4.5	5.8	3.8	4.6
1 ครั้ง/วัน	2.7	4.3	3.6			1.7	3.8	2.9	5.3	5.0	5.1	1.4	1.9	1.7	3.7	3.8	3.8
>1 ครั้ง/วัน	0.3	0.2	0.2			1.2	0.8	0.9	1.0	1.4	1.2	0.3	0.6	0.5	0.0	0.5	0.3
30. บมหวาน/บมปรุงแต่งรส/โยเกิร์ตชนิดถ้วยปรุงแต่งรส																	
จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947			863	1,109	1,972	897	1,010	1,907	820	1,280	2,100	348	569	917
ไม่กินเลย	48.0	51.5	50.0			43.4	48.4	46.3	40.4	42.6	41.7	35.1	35.7	35.4	52.4	59.1	56.3
<1 ครั้ง/เดือน	12.7	12.5	12.6			18.2	16.9	17.5	13.4	15.9	14.8	24.1	21.9	22.8	13.8	12.1	12.8
1-3 ครั้ง/เดือน	20.8	16.6	18.4			16.1	13.5	14.6	16.2	15.2	15.6	24.3	24.5	24.4	16.2	13.7	14.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	15.0	10.6	12.5			12.7	13.2	13.0	21.4	16.0	18.3	12.1	13.2	12.7	11.6	10.2	10.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.7	4.4	3.2			7.2	5.6	6.2	5.3	7.7	6.7	3.6	3.8	3.7	3.3	2.9	3.1
1 ครั้ง/วัน	1.9	4.4	3.3			1.2	2.0	1.7	3.3	2.4	2.8	0.5	0.8	0.7	2.8	1.5	2.1
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0			1.2	0.4	0.7	0.1	0.2	0.2	0.3	0.1	0.2	0.0	0.5	0.3

ตารางที่ 5.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่			เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
			ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
31. โยเกิร์ตชนิดดื่ม																	
จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947	863	1,109	1,972	897	1,010	1,907	820	1,280	2,100	348	569	917		
ไม่กินเลย	66.6	72.0	69.7	58.5	57.5	57.9	55.8	57.9	57.0	48.4	48.3	48.3	62.3	67.8	65.5		
<1 ครั้ง/เดือน	10.6	11.1	10.9	15.7	14.5	15.0	15.5	16.6	16.1	22.1	21.5	21.8	15.1	10.1	12.2		
1-3 ครั้ง/เดือน	9.1	9.0	9.0	12.4	11.9	12.1	14.0	12.0	12.9	18.5	19.3	18.9	10.0	11.9	11.1		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	10.9	6.3	8.3	9.0	10.6	10.0	9.0	8.7	8.8	9.1	8.9	9.0	7.2	7.5	7.4		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.1	1.3	1.2	3.6	3.8	3.7	3.0	3.1	3.0	1.7	1.8	1.8	3.1	2.2	2.6		
1 ครั้ง/วัน	1.6	0.4	0.9	0.6	1.5	1.1	1.8	1.2	1.4	0.2	0.2	0.2	2.3	0.1	1.0		
>1 ครั้ง/วัน	0.2	0.0	0.0	0.4	0.2	0.3	1.0	0.6	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.2		
32. นมพร่องมันเนย																	
จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947	863	1,109	1,972	897	1,010	1,907	820	1,280	2,100	348	569	917		
ไม่กินเลย	77.0	79.4	78.4	59.8	66.0	63.5	61.6	64.5	63.2	57.8	55.1	56.3	54.8	61.0	58.4		
<1 ครั้ง/เดือน	8.8	9.0	8.9	13.6	10.8	12.0	14.5	14.7	14.6	15.3	18.8	17.3	14.6	10.2	12.0		
1-3 ครั้ง/เดือน	6.7	6.3	6.5	12.4	9.9	11.0	10.3	11.2	10.8	17.9	17.3	17.6	14.4	15.2	14.9		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	6.3	4.0	5.0	9.7	7.2	8.2	8.7	5.5	6.9	7.5	7.2	7.3	8.3	8.4	8.3		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.3	0.8	0.6	3.2	3.9	3.6	2.2	2.2	2.2	1.3	1.1	1.2	3.5	2.7	3.1		
1 ครั้ง/วัน	0.8	0.6	0.7	0.8	1.5	1.2	1.8	1.4	1.6	0.2	0.4	0.3	4.4	1.8	2.9		
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.6	0.7	0.7	1.0	0.5	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	0.4		

ตารางที่ 5.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่			เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
			ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
33. บมกั่วเหลียง น้ำเต้าหู้																	
จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947	863	1,109	1,972	897	1,010	1,907	820	1,280	2,100	348	569	917		
ไม่กินเลย	26.1	28.9	27.7	26.8	20.7	23.2	22.9	28.4	26.0	25.8	26.0	25.9	27.4	26.1	26.6		
<1 ครั้ง/เดือน	9.6	9.7	9.7	18.2	17.6	17.9	13.7	13.7	13.7	25.5	25.2	25.4	15.7	14.9	15.2		
1-3 ครั้ง/เดือน	20.3	23.9	22.4	22.8	22.2	22.5	19.1	17.9	18.4	31.5	30.3	30.8	25.8	22.7	24.0		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	30.1	21.7	25.3	19.6	23.5	21.9	27.0	22.7	24.5	12.8	13.0	12.9	18.2	25.6	22.5		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	7.8	9.6	8.8	7.9	9.5	8.9	10.6	11.6	11.2	2.9	4.0	3.5	7.5	6.6	6.9		
1 ครั้ง/วัน	6.0	5.7	5.8	3.2	5.0	4.3	4.6	4.6	4.6	1.2	1.0	1.1	5.6	3.1	4.1		
>1 ครั้ง/วัน	0.1	0.6	0.4	1.5	1.4	1.5	2.1	1.1	1.5	0.3	0.5	0.5	0.0	1.1	0.6		
34. น้ำอัดลม/น้ำหวาน																	
จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947	863	1,109	1,972	897	1,010	1,907	820	1,280	2,100	348	569	917		
ไม่กินเลย	56.5	69.4	63.9	43.8	52.1	48.7	41.4	59.1	51.6	47.4	58.8	54.0	53.5	58.4	56.4		
<1 ครั้ง/เดือน	18.2	14.5	16.1	18.4	18.8	18.6	22.6	20.7	21.5	23.2	19.1	20.8	15.7	13.8	14.6		
1-3 ครั้ง/เดือน	17.3	11.5	14.0	20.8	14.9	17.4	20.4	12.4	15.8	22.7	16.4	19.1	16.5	14.2	15.2		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	7.1	3.2	4.8	13.0	9.6	11.0	11.5	5.0	7.8	5.1	4.5	4.8	8.8	8.7	8.7		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.5	1.0	0.8	3.1	3.1	3.1	3.2	1.8	2.4	0.9	0.9	0.9	1.7	2.4	2.1		
1 ครั้ง/วัน	0.4	0.5	0.4	0.8	1.0	0.9	0.9	1.0	1.0	0.3	0.0	0.2	3.8	2.3	2.9		
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.1	0.5	0.3	0.0	0.0	0.0	0.4	0.2	0.3	0.0	0.3	0.2		

ตารางที่ 5.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
35. น้ำผลไม้/น้ำผัก															
จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947	863	1,109	1,972	897	1,010	1,907	820	1,280	2,100	348	569	917
ไม่กินเลย	55.3	60.9	58.5	47.8	51.4	49.9	55.1	59.5	57.6	40.2	42.7	41.6	53.9	58.0	56.3
<1 ครั้ง/เดือน	19.5	17.4	18.3	22.4	18.1	19.8	19.8	18.8	19.2	26.7	25.6	26.1	17.2	16.5	16.7
1-3 ครั้ง/เดือน	14.2	13.3	13.7	17.9	17.1	17.4	13.2	12.1	12.6	26.5	24.9	25.5	19.5	14.5	16.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	9.9	7.4	8.5	9.0	9.9	9.5	8.0	7.2	7.5	5.2	6.0	5.7	6.9	9.2	8.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.7	0.5	0.6	2.5	2.7	2.6	1.6	1.1	1.3	1.1	0.7	0.8	1.1	1.3	1.2
1 ครั้ง/วัน	0.4	0.4	0.4	0.5	0.7	0.6	2.2	1.1	1.5	0.3	0.0	0.2	1.5	0.4	0.9
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.2	0.1	0.2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.1
36. เครื่องดื่มชูกำลัง															
จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947	863	1,109	1,972	897	1,010	1,907	820	1,280	2,100	348	569	917
ไม่กินเลย	48.7	86.9	70.6	51.6	88.2	73.0	42.9	88.5	69.1	69.5	94.5	83.9	59.5	90.9	78.0
<1 ครั้ง/เดือน	11.8	7.1	9.1	14.5	4.7	8.8	16.5	4.9	9.8	13.0	2.7	7.1	13.3	3.8	7.8
1-3 ครั้ง/เดือน	16.4	3.7	9.1	10.7	3.9	6.7	14.7	4.7	9.0	11.3	1.7	5.7	9.2	2.4	5.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	15.3	2.1	7.7	10.0	1.9	5.2	14.8	1.2	7.0	3.7	0.5	1.8	10.2	1.9	5.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.2	0.0	2.2	6.5	1.0	3.3	5.6	0.6	2.7	0.7	0.6	0.7	1.4	0.3	0.7
1 ครั้ง/วัน	2.5	0.1	1.1	4.9	0.3	2.2	4.2	0.2	1.9	1.6	0.0	0.7	5.5	0.4	2.5
>1 ครั้ง/วัน	0.2	0.0	0.0	1.8	0.0	0.8	1.3	0.0	0.6	0.2	0.0	0.0	1.0	0.3	0.6

ตารางที่ 5.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่			เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
			ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
37. เครื่องดื่มสำหรับนักกีฬา																	
จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947			863	1,109	1,972	897	1,010	1,907	820	1,280	2,100	348	569	917
ไม่กินเลย	50.2	79.6	67.1			56.8	84.5	73.1	45.4	79.6	65.1	71.7	94.8	85.0	63.3	87.1	77.2
<1 ครั้ง/เดือน	13.3	9.7	11.2			15.8	7.5	10.9	16.8	8.8	12.2	12.8	2.0	6.6	15.1	5.4	9.4
1-3 ครั้ง/เดือน	17.2	6.4	11.0			11.5	4.0	7.1	16.2	8.0	11.5	10.8	2.3	5.9	11.5	4.5	7.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	14.7	3.4	8.2			10.0	2.7	5.7	14.1	2.5	7.4	3.4	0.6	1.8	7.0	2.3	4.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.3	0.6	1.8			4.0	0.9	2.2	4.7	0.8	2.4	0.5	0.0	0.2	1.6	0.4	0.9
1 ครั้ง/วัน	1.3	0.2	0.7			1.8	0.0	0.8	2.2	0.3	1.1	0.8	0.3	0.5	1.5	0.4	0.9
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0			0.2	0.2	0.2	0.6	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
38. ชา กาแฟ																	
จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947			863	1,109	1,972	897	1,010	1,907	820	1,280	2,100	348	569	917
ไม่กินเลย	30.5	51.7	42.7			22.3	36.4	30.6	32.3	58.3	47.2	19.4	47.2	35.5	17.1	25.0	21.7
<1 ครั้ง/เดือน	3.9	3.1	3.5			6.1	5.0	5.4	5.6	4.5	5.0	4.9	5.3	5.1	3.9	4.2	4.1
1-3 ครั้ง/เดือน	3.2	5.3	4.4			6.2	5.4	5.8	6.2	5.5	5.8	9.7	9.6	9.6	4.1	6.4	5.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	7.6	6.1	6.8			8.3	8.1	8.2	10.2	6.2	7.9	11.1	9.2	10.0	11.8	9.0	10.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	6.5	3.6	4.8			13.4	10.9	11.9	7.6	3.1	5.0	19.0	10.8	14.3	7.2	5.8	6.4
1 ครั้ง/วัน	46.5	28.9	36.4			29.4	26.3	27.6	32.7	18.9	24.8	28.9	16.0	21.5	41.7	42.2	42.0
>1 ครั้ง/วัน	1.8	1.2	1.5			14.3	8.0	10.6	5.4	3.5	4.3	7.0	1.9	4.1	14.3	7.4	10.2

ตารางที่ 5.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
39. อาหารที่ไม่นิยม/ไม่การันและเบ้ง เช่น คัดๆก็ได้มัก พาย ขมยังมีได้															
จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947	863	1,109	1,972	897	1,010	1,907	820	1,280	2,100	348	569	917
ไม่กินเลย	50.0	47.2	48.4	38.3	41.3	40.1	50.5	47.9	49.0	34.4	37.5	36.2	36.8	42.4	40.1
<1 ครั้ง/เดือน	20.0	18.7	19.2	24.2	21.0	22.3	17.3	25.6	22.0	26.9	26.9	26.9	25.2	22.7	23.8
1-3 ครั้ง/เดือน	15.9	21.3	19.0	21.8	21.0	21.3	18.2	15.7	16.8	26.1	25.4	25.7	18.6	18.1	18.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	10.6	10.1	10.3	10.3	12.8	11.8	11.3	8.6	9.8	8.6	7.9	8.2	12.0	12.1	12.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.8	1.6	1.7	3.5	2.7	3.0	1.4	1.4	1.4	3.0	1.7	2.3	2.2	2.4	2.3
1 ครั้ง/วัน	1.8	0.9	1.3	1.4	1.0	1.1	1.0	0.8	0.9	1.0	0.5	0.7	4.4	2.0	3.0
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.1	0.0	0.6	0.3	0.4	0.2	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.8	0.4	0.6
40. ขมหวานทำจากไข่แดง เช่น กองหยีบ ฝอยทอง กองหยอด															
จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947	863	1,109	1,972	897	1,010	1,907	820	1,280	2,100	348	569	917
ไม่กินเลย	66.2	77.6	72.8	38.5	49.4	44.9	49.0	51.5	50.4	32.9	36.8	35.1	47.7	57.6	53.5
<1 ครั้ง/เดือน	23.0	15.1	18.5	29.0	25.3	26.8	20.4	23.3	22.1	33.1	36.3	35.0	26.7	24.9	25.6
1-3 ครั้ง/เดือน	7.3	4.5	5.7	19.1	17.0	17.9	19.9	18.4	19.0	25.6	21.3	23.1	18.5	13.2	15.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	2.5	2.4	2.5	9.7	5.8	7.4	8.5	5.8	6.9	5.9	4.3	5.0	5.5	2.7	3.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.4	0.3	0.3	3.2	2.3	2.7	1.7	1.1	1.4	2.6	0.8	1.5	1.1	1.3	1.2
1 ครั้ง/วัน	0.6	0.0	0.3	0.4	0.0	0.2	0.5	0.0	0.2	0.0	0.6	0.3	0.6	0.4	0.5
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

ตารางที่ 5.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่			เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
			ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
41. ขนมใส่ไส้เชื่อม เช่น ถั่วเขียวต้มน้ำตาล มันต้มน้ำตาล สาหร่ายเชื่อม ลูกชิดน้ำเชื่อม																	
จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947	863	1,109	1,972	897	1,010	1,907	820	1,280	2,100	348	569	917		
ไม่กินเลย	58.8	58.3	58.5	30.4	37.3	34.5	45.4	46.7	46.2	18.5	20.5	19.7	42.2	42.9	42.6		
<1 ครั้ง/เดือน	22.8	24.9	24.0	35.2	30.0	32.2	24.3	25.6	25.1	37.4	43.4	40.8	27.2	28.8	28.2		
1-3 ครั้ง/เดือน	14.0	11.7	12.7	22.3	23.3	22.9	18.6	20.6	19.7	30.3	28.9	29.5	22.8	20.8	21.6		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	3.6	4.9	4.4	8.8	7.7	8.1	10.3	6.1	7.9	9.4	5.1	6.9	6.5	5.4	5.9		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.6	0.2	0.4	2.8	1.5	2.0	0.9	0.9	0.9	4.1	2.1	2.9	0.6	1.6	1.2		
1 ครั้ง/วัน	0.2	0.0	0.0	0.6	0.0	0.3	0.5	0.1	0.3	0.3	0.0	0.2	0.6	0.6	0.6		
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
42. ขนมหวานที่มีกะทิ เช่น กลัวยาวบวดชี ฐานกะทิ ข้าวต้มมัด																	
จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947	863	1,109	1,972	897	1,010	1,907	820	1,280	2,100	348	569	917		
ไม่กินเลย	39.8	37.3	38.4	23.6	26.0	25.0	28.2	26.6	27.3	12.0	15.5	14.0	31.4	35.8	34.0		
<1 ครั้ง/เดือน	29.3	28.2	28.6	32.7	32.6	32.7	23.5	25.7	24.7	40.5	44.7	42.9	31.8	30.5	31.0		
1-3 ครั้ง/เดือน	23.4	25.4	24.6	26.5	27.4	27.1	27.8	32.0	30.2	32.6	31.9	32.2	27.4	24.7	25.8		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	6.5	8.9	7.9	13.6	12.4	12.9	17.7	13.9	15.5	10.5	5.7	7.7	7.0	7.3	7.2		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.8	0.3	0.5	2.9	1.2	1.9	2.2	1.5	1.8	4.1	1.7	2.7	1.4	1.2	1.3		
1 ครั้ง/วัน	0.2	0.0	0.0	0.6	0.0	0.2	0.6	0.2	0.4	0.5	0.6	0.5	0.7	0.5	0.6		
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	0.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.1		

ตารางที่ 5.3 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่			เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.		
			ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
43. ขนมขบเคี้ยว/ขนมกรุบกรอบบรรจุซอง																	
จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947	863	1,109	1,972	897	1,010	1,907	820	1,280	2,100	348	569	917		
ไม่กินเลย	56.1	56.9	56.6	49.8	55.0	52.9	50.9	55.0	53.3	35.5	37.7	36.7	53.1	57.0	55.4		
<1 ครั้ง/เดือน	16.1	17.1	16.7	19.9	22.0	21.1	17.4	21.3	19.6	28.5	32.2	30.7	22.6	19.9	21.0		
1-3 ครั้ง/เดือน	17.8	15.5	16.4	19.0	14.4	16.3	15.7	13.0	14.2	27.3	22.7	24.7	16.1	16.4	16.3		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	8.8	8.0	8.3	7.9	7.0	7.4	12.4	9.5	10.7	6.3	6.1	6.2	6.0	5.0	5.4		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.8	0.8	0.8	2.9	1.1	1.9	3.2	0.9	1.9	2.0	0.9	1.4	1.4	1.2	1.3		
1 ครั้ง/วัน	0.4	1.7	1.2	0.5	0.4	0.5	0.5	0.3	0.4	0.2	0.1	0.2	0.9	0.5	0.7		
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0		
44. นมอเนกประเภท																	
จำนวนตัวอย่าง	885	1,062	1,947	863	1,109	1,972	897	1,010	1,907	820	1,280	2,100	348	569	917		
ไม่กินเลย	19.4	16.4	17.6	27.2	29.6	28.6	26.8	26.1	26.4	23.3	29.9	27.1	45.7	43.7	44.5		
<1 ครั้ง/เดือน	21.5	28.9	25.7	22.0	24.1	23.2	22.4	21.4	21.8	28.9	32.3	30.9	22.8	23.3	23.1		
1-3 ครั้ง/เดือน	34.9	34.4	34.6	26.9	23.9	25.1	29.3	30.0	29.7	26.7	22.8	24.5	25.2	23.6	24.3		
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	18.7	14.3	16.2	19.3	16.6	17.7	14.7	15.6	15.2	12.6	8.9	10.4	5.4	8.2	7.0		
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.0	4.4	4.2	3.8	4.5	4.2	2.9	5.4	4.3	5.7	4.1	4.8	0.4	0.5	0.5		
1 ครั้ง/วัน	1.3	1.1	1.2	0.9	1.2	1.1	2.3	1.1	1.6	2.5	1.5	1.9	0.6	0.8	0.7		
>1 ครั้ง/วัน	0.3	0.5	0.4	0.0	0.2	0.1	1.5	0.5	0.9	0.3	0.5	0.4	0.0	0.0	0.0		

ตารางที่ 5.4 ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	
1. เนื้อวัว/หมูไม่ติดมัน ไข่/เปิดโปดติดหนัง													
จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	4.3	5.0	4.7	6.0	4.7	5.3	1.7	2.2	2.1	3.3	4.3	4.0	8.3
<1 ครั้ง/เดือน	4.0	2.3	2.9	7.8	7.6	7.7	2.4	4.2	3.7	4.0	7.0	6.0	6.9
1-3 ครั้ง/เดือน	14.4	13.6	13.9	19.2	18.4	18.8	14.6	20.8	18.9	17.3	23.8	21.6	16.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	41.7	46.0	44.4	36.4	39.9	38.2	47.1	45.9	46.2	30.2	26.8	28.0	30.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	26.0	25.2	25.5	23.0	19.0	20.9	26.7	20.3	22.2	38.9	30.3	33.2	24.6
1 ครั้ง/วัน	7.2	5.4	6.1	6.2	8.1	7.2	5.2	4.4	4.6	5.7	5.8	5.8	5.4
>1 ครั้ง/วัน	2.5	2.6	2.6	1.5	2.3	1.9	2.4	2.3	2.3	0.6	2.0	1.5	7.8
2. เนื้อวัว/หมูติดมัน ไข่/เปิดติดหนัง เช่น หมูสามชั้น													
จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	10.3	11.0	10.7	12.2	10.7	11.4	4.4	3.9	4.1	3.2	5.7	4.8	21.9
<1 ครั้ง/เดือน	4.5	4.0	4.2	11.5	11.6	11.5	4.3	4.1	4.1	5.0	8.6	7.4	9.0
1-3 ครั้ง/เดือน	13.9	16.6	15.6	25.8	22.1	23.9	15.7	23.7	21.3	17.9	25.1	22.7	18.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	39.4	38.7	38.9	25.9	32.0	29.1	45.0	44.9	44.9	35.1	27.2	29.9	26.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	25.0	21.7	22.9	19.2	17.6	18.3	23.6	17.9	19.6	35.5	27.8	30.4	17.3
1 ครั้ง/วัน	4.9	5.5	5.3	3.9	4.4	4.2	5.2	4.3	4.6	3.1	4.7	4.1	4.1
>1 ครั้ง/วัน	2.1	2.7	2.5	1.4	1.7	1.6	1.8	1.2	1.4	0.2	0.9	0.7	3.0

ตารางที่ 5.4 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติกรรมการบริโภค และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล
3. ไส้กรอก ไส้กรอกอีสาน เบคอน แฮม กุนเชียง หมูยอ แหนม													
จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	43.6	43.1	43.3	28.7	27.6	28.1	29.4	33.5	32.3	30.5	33.5	32.5	33.7
<1 ครั้ง/เดือน	29.8	28.1	28.7	23.2	24.4	23.9	24.9	26.1	25.8	24.0	17.4	19.6	22.8
1-3 ครั้ง/เดือน	20.0	20.0	20.0	25.5	23.0	24.2	26.2	23.7	24.4	25.6	27.4	26.8	28.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	5.7	8.2	7.3	14.9	16.5	15.7	14.1	13.6	13.8	12.4	12.9	12.7	9.6
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.8	0.7	0.7	6.6	6.1	6.3	4.8	2.2	3.0	6.2	5.8	5.9	3.6
1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	1.1	1.9	1.5	0.6	0.5	0.5	1.2	2.3	1.9	0.9
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.3	0.0	0.4	0.3	0.0	0.8	0.5	1.2
4. หมูหยอง ปลาเค็ม เนื้อ/หมู/ปลาแดดเดียว													
จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	32.8	32.2	32.4	14.5	13.0	13.7	24.1	25.5	25.1	12.0	11.2	11.4	24.2
<1 ครั้ง/เดือน	30.9	26.0	27.8	18.1	22.7	20.5	23.8	22.5	22.9	25.9	19.0	21.4	23.0
1-3 ครั้ง/เดือน	21.6	28.0	25.7	32.1	28.8	30.4	29.0	28.0	28.3	33.5	37.5	36.1	31.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	12.6	12.0	12.2	22.0	21.1	21.5	17.2	17.9	17.7	17.0	19.2	18.5	15.0
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.8	2.0	1.9	10.7	11.9	11.3	4.2	4.4	4.4	8.7	10.1	9.6	4.5
1 ครั้ง/วัน	0.3	0.0	0.0	2.3	2.0	2.2	1.4	1.4	1.4	2.8	2.4	2.5	0.9
>1 ครั้ง/วัน	0.1	0.0	0.0	0.3	0.6	0.4	0.4	0.3	0.3	0.1	0.6	0.5	1.0

ตารางที่ 5.4 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติกรรมการบริโภค และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กวม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	
5. ปลาชนิดต่าง ๆ เช่น ปลาน้ำจืด ปลาทะเล													
จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	2.4	4.4	3.7	3.2	1.5	2.3	1.8	1.6	1.7	1.2	1.7	1.6	3.8
<1 ครั้ง/เดือน	4.0	4.2	4.1	4.6	6.2	5.5	1.6	2.3	2.1	3.0	3.2	3.1	5.1
1-3 ครั้ง/เดือน	14.5	13.7	14.0	17.2	18.3	17.7	6.0	3.8	4.5	8.7	13.1	11.6	21.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	45.8	47.5	46.9	33.6	32.8	33.1	17.4	14.8	15.6	17.3	20.8	19.6	40.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	29.9	26.7	27.8	30.1	31.1	30.6	40.3	37.4	38.2	43.6	38.5	40.2	20.6
1 ครั้ง/วัน	3.1	2.9	2.9	9.2	8.2	8.6	20.6	20.5	20.5	20.9	18.6	19.4	5.0
>1 ครั้ง/วัน	0.5	0.6	0.6	2.2	2.0	2.1	12.2	19.6	17.4	5.3	4.2	4.6	3.1
6. กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก													
จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	25.7	29.4	28.0	19.0	14.1	16.4	22.6	23.1	23.0	7.4	7.4	7.4	15.3
<1 ครั้ง/เดือน	36.4	32.9	34.2	27.1	31.0	29.2	33.2	34.8	34.3	9.2	12.5	11.4	20.6
1-3 ครั้ง/เดือน	26.9	24.4	25.3	27.1	29.2	28.2	30.6	29.4	29.8	26.3	26.4	26.3	33.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	9.3	10.3	9.9	17.5	17.6	17.6	9.8	8.6	8.9	37.8	33.6	35.0	24.0
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.8	2.6	2.3	7.4	6.0	6.7	3.1	2.0	2.4	13.2	14.2	13.9	4.8
1 ครั้ง/วัน	0.0	0.4	0.3	1.3	0.8	1.0	0.5	1.3	1.1	5.3	5.2	5.2	0.9
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.7	1.3	1.0	0.1	0.8	0.6	1.0	0.7	0.8	0.5

ตารางที่ 5.4 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติกรรมการบริโภค และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล
7. เครื่องในสัตว์ เช่น ตับ เลือด ลำไส้													
จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	43.6	38.6	40.4	41.9	36.1	38.9	26.8	28.2	27.8	28.3	25.6	26.5	44.4
<1 ครั้ง/เดือน	23.3	23.1	23.1	26.1	27.7	26.9	21.6	26.3	24.9	24.0	21.8	22.5	19.6
1-3 ครั้ง/เดือน	24.0	23.6	23.7	15.9	21.2	18.7	35.0	27.6	29.8	29.8	31.2	30.7	22.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	7.7	12.9	11.0	10.5	8.6	9.5	13.5	12.2	12.6	11.7	14.0	13.2	10.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.4	1.5	1.5	4.7	5.3	5.0	2.1	3.0	2.7	4.2	4.6	4.4	2.1
1 ครั้ง/วัน	0.0	0.3	0.2	0.7	1.1	0.9	1.0	2.4	2.0	2.0	2.0	2.0	0.6
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.3	0.2	0.0	0.9	0.6	0.7

8. ไข่ทั้งฟอง หรือเฉพาะไข่แดง

จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	0.9	2.3	1.8	1.5	1.1	1.3	2.3	3.1	2.9	0.7	1.1	1.0	1.3
<1 ครั้ง/เดือน	1.1	2.3	1.9	2.3	4.6	3.5	1.0	1.7	1.5	2.6	2.6	2.6	2.1
1-3 ครั้ง/เดือน	4.2	6.6	5.7	5.9	8.2	7.1	8.6	7.0	7.5	10.3	12.4	11.7	6.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	25.7	30.5	28.8	18.6	19.8	19.3	19.3	19.3	19.3	25.9	25.2	25.4	22.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	30.7	37.6	35.1	36.2	39.0	37.7	32.2	30.8	31.3	36.4	35.3	35.7	27.5
1 ครั้ง/วัน	33.2	19.6	24.5	26.7	21.4	23.9	27.4	27.1	27.2	17.2	15.2	15.9	28.0
>1 ครั้ง/วัน	4.3	1.2	2.3	8.7	6.0	7.3	9.2	10.9	10.4	6.9	8.2	7.8	12.5

ตารางที่ 5.4 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติกรรมการบริโภค และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กวม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	
9. กัวและผลิตภัณฑ์ (ไม่รวมเครื่องดื่ม) เช่น กัวเขียว กัวเหลือง กัวส้ม กัวแดง กัวแระ ตำหัวหลอดขาว ฟองเต้าหู้ โปรตีนเกษตร													
จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	20.5	23.3	22.3	16.8	13.3	14.9	26.8	25.2	25.7	7.7	11.2	10.0	16.3
<1 ครั้ง/เดือน	14.8	19.2	17.6	17.6	20.3	19.0	25.3	28.4	27.5	20.7	18.3	19.1	17.9
1-3 ครั้ง/เดือน	28.5	28.0	28.2	26.1	28.8	27.5	22.4	23.7	23.3	45.5	43.2	44.0	28.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	27.8	22.5	24.4	23.7	24.4	24.1	14.8	14.2	14.4	19.3	19.0	19.1	23.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.0	4.5	4.7	11.3	10.4	10.8	7.5	4.6	5.5	4.3	6.4	5.7	10.0
1 ครั้ง/วัน	3.2	2.2	2.6	3.3	2.3	2.8	1.5	2.8	2.4	1.7	1.3	1.4	3.0
>1 ครั้ง/วัน	0.2	0.3	0.3	1.2	0.5	0.8	1.8	1.1	1.3	0.8	0.7	0.7	1.5

10. ข้าวขาว ข้าวขัดสี

จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	4.5	4.8	4.7	3.2	3.0	3.1	2.9	3.8	3.5	2.3	2.0	2.1	3.5
<1 ครั้ง/เดือน	3.3	2.9	3.1	1.1	1.7	1.4	0.9	1.1	1.0	2.3	0.9	1.4	1.1
1-3 ครั้ง/เดือน	4.9	6.9	6.2	1.3	1.5	1.4	3.4	4.3	4.0	2.7	5.4	4.5	3.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	14.0	11.2	12.2	2.9	2.6	2.8	7.9	8.6	8.4	3.7	5.0	4.6	5.6
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	8.5	11.5	10.4	12.3	9.2	10.7	10.7	12.5	12.0	17.1	20.8	19.6	12.0
1 ครั้ง/วัน	14.3	6.3	9.2	17.8	12.5	15.0	23.8	30.0	28.2	18.0	14.7	15.8	15.2
>1 ครั้ง/วัน	50.4	56.4	54.3	61.4	69.5	65.7	50.3	39.8	42.9	53.8	51.2	52.1	58.7

ตารางที่ 5.4 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติกรรมการบริโภค และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล
11. ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ													
จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	57.2	69.7	65.2	41.2	53.7	47.8	66.7	77.2	74.1	48.9	52.5	51.2	38.6
<1 ครั้ง/เดือน	13.5	10.8	11.8	7.3	7.6	7.4	10.7	9.2	9.7	12.5	15.1	14.2	10.1
1-3 ครั้ง/เดือน	6.4	6.8	6.6	10.5	7.6	8.9	9.2	5.0	6.3	7.8	12.9	11.2	10.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	6.9	4.1	5.2	8.7	9.0	8.9	4.4	3.2	3.6	9.5	6.9	7.8	8.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.2	1.5	2.5	7.7	6.8	7.2	3.4	1.7	2.2	6.2	4.0	4.7	9.2
1 ครั้ง/วัน	3.7	1.5	2.3	11.2	4.0	7.4	2.6	2.2	2.3	6.0	3.1	4.1	10.1
>1 ครั้ง/วัน	8.1	5.6	6.5	13.5	11.3	12.4	3.0	1.6	2.0	9.2	5.5	6.8	12.8
12. ข้าวเหนียว													
จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	8.1	9.3	8.9	11.8	12.0	11.9	9.1	7.3	7.8	8.0	11.1	10.1	13.2
<1 ครั้ง/เดือน	7.1	8.6	8.1	21.9	23.2	22.6	5.1	6.7	6.2	20.7	16.9	18.2	17.9
1-3 ครั้ง/เดือน	14.7	13.7	14.1	30.4	30.0	30.2	14.3	10.6	11.7	51.8	44.8	47.2	33.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	16.0	16.1	16.1	24.1	27.1	25.7	14.1	10.8	11.8	15.0	18.7	17.4	25.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	7.9	8.5	8.3	8.3	6.0	7.1	9.6	8.4	8.7	3.4	6.3	5.4	7.1
1 ครั้ง/วัน	13.0	7.9	9.7	2.6	1.4	2.0	19.6	18.2	18.6	0.6	0.8	0.7	1.6
>1 ครั้ง/วัน	33.2	35.9	35.0	1.0	0.3	0.6	28.2	38.1	35.2	0.5	1.4	1.1	1.2

ตารางที่ 5.4 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติกรรมการบริโภค และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กวม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	
13. ก๋วยเตี๋ยวต่าง ๆ รวมเส้นก๋วยจั๊บ จุ่มเส้น ขมจิ้น													
จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	10.3	10.7	10.6	6.2	6.2	6.2	15.7	17.7	17.1	10.7	12.2	11.7	5.0
<1 ครั้ง/เดือน	16.9	19.7	18.7	15.9	17.0	16.5	15.0	18.5	17.5	17.5	20.8	19.7	12.8
1-3 ครั้ง/เดือน	37.2	41.1	39.7	31.5	31.3	31.4	39.3	42.1	41.3	46.6	44.2	45.0	33.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	29.4	26.4	27.5	30.0	30.1	30.1	24.0	17.8	19.6	22.1	17.8	19.2	37.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.7	1.9	2.9	13.8	13.5	13.6	4.6	2.1	2.9	2.4	3.6	3.2	9.4
1 ครั้ง/วัน	1.3	0.2	0.6	1.7	1.8	1.7	1.0	1.7	1.5	0.0	0.4	0.3	1.8
>1 ครั้ง/วัน	0.2	0.0	0.0	0.8	0.1	0.5	0.3	0.2	0.2	0.8	1.0	0.9	0.3

14. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	40.1	33.9	36.1	35.0	31.8	33.3	34.9	37.2	36.5	33.0	28.6	30.1	42.3
<1 ครั้ง/เดือน	26.3	22.9	24.1	27.5	29.5	28.5	21.2	22.4	22.1	26.7	28.8	28.1	26.1
1-3 ครั้ง/เดือน	22.8	29.3	26.9	18.9	19.0	19.0	29.6	27.9	28.4	29.7	31.2	30.7	18.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	8.9	12.1	10.9	13.0	13.8	13.4	12.3	11.4	11.7	9.4	8.7	9.0	10.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.4	1.5	1.5	5.3	5.6	5.5	1.8	0.7	1.0	1.1	2.4	1.9	3.0
1 ครั้ง/วัน	0.6	0.4	0.5	0.3	0.5	0.4	0.2	0.4	0.3	0.1	0.2	0.2	0.2
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

ตารางที่ 5.4 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติกรรมการบริโภค และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล
15. ขนบปิ้งข้าว													
จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	32.3	30.5	31.1	24.8	26.4	25.6	23.6	21.6	22.2	28.3	23.3	25.0	21.1
<1 ครั้ง/เดือน	16.1	19.0	17.9	23.0	21.3	22.1	18.5	17.4	17.7	28.2	24.4	25.6	15.4
1-3 ครั้ง/เดือน	22.5	27.3	25.6	24.0	23.8	23.9	26.1	27.7	27.2	35.1	39.6	38.1	26.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	22.1	18.3	19.7	17.0	18.0	17.5	20.5	21.9	21.5	6.9	8.8	8.1	22.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.3	1.8	2.7	7.4	7.9	7.7	7.1	6.1	6.4	1.3	2.9	2.4	8.9
1 ครั้ง/วัน	2.5	3.2	2.9	2.9	1.7	2.3	3.9	4.2	4.1	0.3	1.0	0.8	4.6
>1 ครั้ง/วัน	0.1	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	0.4	1.0	0.9	0.0	0.0	0.0	1.5
16. ขนบบั้งโฮลอีก (ขนบบั้งญพัซ)													
จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	49.0	53.2	51.7	36.6	42.4	39.7	42.5	46.9	45.6	36.4	37.9	37.4	33.7
<1 ครั้ง/เดือน	12.4	16.6	15.1	19.0	21.2	20.1	17.9	15.6	16.3	25.4	24.4	24.7	14.2
1-3 ครั้ง/เดือน	16.6	14.1	15.0	19.7	16.3	17.9	20.2	19.0	19.3	30.5	28.6	29.3	23.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	16.9	12.5	14.1	15.7	11.5	13.5	13.5	13.6	13.6	6.3	7.2	6.9	18.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.2	1.1	1.9	6.5	6.8	6.7	3.3	2.9	3.0	1.1	1.5	1.4	6.9
1 ครั้ง/วัน	1.8	2.5	2.3	2.0	1.1	1.5	2.5	1.3	1.7	0.0	0.5	0.3	2.7
>1 ครั้ง/วัน	0.1	0.0	0.0	0.6	0.6	0.6	0.2	0.7	0.6	0.2	0.0	0.0	0.5

ตารางที่ 5.4 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูบบุหรี่ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติกรรมการบริโภค และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล
17. อาหารทอด เช่น หนู/ไก่ทอด กอดมัน ก้วยแกง ลูกชิ้นทอด แคนหมู ฯลฯ													
จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	13.0	12.7	12.8	14.9	11.7	13.2	23.0	22.8	22.9	8.3	8.4	8.4	13.2
<1 ครั้ง/เดือน	13.6	15.7	15.0	21.3	22.4	21.9	17.9	22.6	21.2	21.3	23.6	22.8	16.6
1-3 ครั้ง/เดือน	36.7	34.4	35.2	29.3	29.7	29.5	27.1	26.4	26.6	37.4	34.2	35.3	30.8
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	28.9	30.5	29.9	24.7	26.6	25.7	25.0	20.9	22.1	22.9	19.6	20.7	27.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	6.8	6.3	6.5	8.1	7.6	7.8	5.3	5.2	5.2	6.9	11.3	9.8	8.7
1 ครั้ง/วัน	0.9	0.4	0.6	1.6	1.5	1.5	1.3	1.8	1.7	2.4	2.8	2.6	2.9
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.3	0.5	0.3	0.4	1.0	0.2	0.4	0.3
18. อาหารจานด่วนตะวันตก เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์													
จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	82.4	84.8	83.9	65.5	70.6	68.2	75.8	79.4	78.3	54.0	53.4	53.6	59.9
<1 ครั้ง/เดือน	12.7	9.8	10.8	19.1	17.3	18.1	17.2	16.1	16.4	23.8	21.8	22.5	23.0
1-3 ครั้ง/เดือน	4.0	4.3	4.2	7.7	7.4	7.5	5.0	3.5	4.0	16.3	20.8	19.3	12.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	0.9	1.0	1.0	5.2	3.6	4.4	1.9	1.0	1.3	4.4	2.7	3.3	3.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.0	0.1	0.0	2.3	1.1	1.7	0.1	0.0	0.0	1.4	0.8	1.0	0.8
1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.3	0.3	0.4
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0

ตารางที่ 5.4 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติกรรมการบริโภค และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล
19. อาหารคาวที่มีกะทิ เช่น แกงเผ็ด ต้มยำ, อาหารคาวที่มีน้ำมัน เช่น แกงอ่อม ขนมน้ำเงี้ยว													
จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	25.2	31.4	29.2	10.3	7.6	8.9	21.3	21.3	21.3	6.2	7.0	6.7	13.1
<1 ครั้ง/เดือน	22.7	20.7	21.4	14.3	18.4	16.5	17.1	15.4	16.0	15.1	16.1	15.8	17.9
1-3 ครั้ง/เดือน	34.7	30.7	32.1	30.1	27.6	28.8	29.1	29.1	29.1	30.8	31.8	31.4	32.8
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	13.6	15.0	14.5	29.4	31.4	30.5	23.8	26.6	25.7	27.2	21.9	23.7	28.6
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.1	2.2	2.5	14.2	13.0	13.5	7.5	6.1	6.5	19.5	18.9	19.1	5.9
1 ครั้ง/วัน	0.5	0.1	0.3	1.4	1.7	1.5	1.2	1.4	1.4	0.7	3.7	2.7	1.4
>1 ครั้ง/วัน	0.3	0.0	0.1	0.2	0.4	0.3	0.0	0.0	0.0	0.6	0.8	0.7	0.3
20. ปลาธัญญาหาร น้ำบูดู กุ้งแม่น้ำ													
จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	20.0	22.5	21.6	37.0	30.7	33.7	9.8	10.5	10.3	37.5	31.1	33.3	45.5
<1 ครั้ง/เดือน	11.0	7.5	8.7	16.2	20.4	18.4	10.1	8.1	8.7	16.0	17.5	17.0	13.9
1-3 ครั้ง/เดือน	16.8	21.9	20.1	20.2	21.1	20.7	17.2	16.7	16.9	21.8	23.0	22.6	19.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	31.9	25.9	28.1	16.5	16.8	16.6	25.1	26.1	25.8	14.4	14.1	14.2	14.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	13.2	15.2	14.5	8.3	8.4	8.4	20.8	19.5	19.9	8.4	10.4	9.7	4.6
1 ครั้ง/วัน	6.1	6.0	6.0	1.4	2.3	1.9	11.5	10.3	10.7	1.6	2.8	2.4	1.5
>1 ครั้ง/วัน	1.0	1.1	1.1	0.5	0.3	0.4	5.5	8.9	7.9	0.4	1.1	0.9	0.2

ตารางที่ 5.4 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติกรรมการครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล
21. น้ำพริก เช่น น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกปลาป่น น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกตาแดง น้ำพริกขิงร้อน													
จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	2.2	3.5	3.0	4.0	3.2	3.6	6.6	6.4	6.4	4.1	5.5	5.0	7.9
<1 ครั้ง/เดือน	2.4	2.2	2.3	4.5	6.3	5.5	5.6	6.2	6.0	9.5	9.9	9.7	9.4
1-3 ครั้ง/เดือน	9.8	8.0	8.6	17.8	14.7	16.1	13.8	11.2	12.0	23.4	22.8	23.0	25.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	42.9	42.3	42.5	29.6	24.3	26.8	21.6	26.0	24.7	37.3	29.9	32.4	36.6
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	33.0	31.7	32.2	26.2	31.9	29.2	34.9	27.5	29.7	20.7	24.9	23.5	14.3
1 ครั้ง/วัน	6.7	9.1	8.3	13.9	14.8	14.4	12.2	15.0	14.2	4.4	4.8	4.7	5.3
>1 ครั้ง/วัน	3.0	3.2	3.1	4.0	4.8	4.4	5.4	7.7	7.0	0.6	2.2	1.6	1.1
22. ผลไม้รสหวาน เช่น ทุเรียน ลำไย ลิ้นจี่ มะม่วงสุก พุทูน ละมุด น้อยหน่า อ้อย กล้วย มะละกอ แตงโม สับปะรด ฯลฯ													
จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	2.8	3.0	2.9	2.3	3.9	3.1	3.8	3.1	3.3	4.0	2.9	3.2	5.0
<1 ครั้ง/เดือน	6.1	15.3	12.0	9.8	14.9	12.5	9.8	13.5	12.4	14.4	18.5	17.1	12.6
1-3 ครั้ง/เดือน	21.5	21.2	21.3	28.2	26.7	27.4	21.4	22.6	22.2	37.9	38.5	38.3	25.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	42.3	43.0	42.7	31.5	32.2	31.9	40.1	35.0	36.5	25.6	19.0	21.2	33.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	18.7	12.3	14.6	19.7	16.8	18.2	15.2	15.3	15.3	9.3	11.3	10.6	14.7
1 ครั้ง/วัน	7.3	5.1	5.9	6.0	3.9	4.9	8.7	8.6	8.6	4.2	3.1	3.5	7.2
>1 ครั้ง/วัน	1.3	0.2	0.6	2.5	1.8	2.1	1.1	2.0	1.7	4.7	6.8	6.1	1.3

ตารางที่ 5.4 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติกรรมการบริโภค และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	
23. ผลไม้รสไม่หวาน/หวานน้อย เช่น ฝรั่ง ชมพู มะม่วงดิบ แอปเปิ้ล แก้วมังกร													
จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	5.0	7.4	6.6	6.1	7.2	6.7	6.3	7.2	7.0	6.1	5.1	5.5	4.8
<1 ครั้ง/เดือน	7.8	15.6	12.8	11.4	14.6	13.1	11.6	16.2	14.9	18.2	23.0	21.4	11.5
1-3 ครั้ง/เดือน	23.2	22.0	22.4	27.3	29.2	28.3	26.1	24.2	24.7	37.4	37.0	37.1	24.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	39.6	41.6	40.9	30.4	32.4	31.5	36.6	32.5	33.7	22.1	17.3	18.9	36.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	16.9	9.3	12.0	17.5	12.4	14.8	10.8	11.2	11.1	8.7	9.2	9.0	14.6
1 ครั้ง/วัน	6.5	4.0	4.9	4.9	2.7	3.8	8.0	7.1	7.4	2.9	1.8	2.2	7.4
>1 ครั้ง/วัน	1.1	0.0	0.5	2.4	1.5	1.9	0.7	1.6	1.3	4.6	6.6	5.9	0.9
24. ผลไม้กวน อว เช่น สับปะรดกวน กล้วยอาบ													
จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	72.2	74.6	73.8	47.2	45.7	46.4	71.3	74.7	73.7	55.6	43.2	47.4	61.8
<1 ครั้ง/เดือน	15.2	13.1	13.9	28.6	27.6	28.1	17.9	16.4	16.8	25.8	28.7	27.7	20.4
1-3 ครั้ง/เดือน	9.8	7.8	8.5	14.5	14.7	14.6	6.6	5.3	5.7	13.8	21.4	18.9	12.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	2.2	4.5	3.6	6.9	9.1	8.1	3.3	2.7	2.9	3.1	5.1	4.4	3.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.5	0.0	0.2	2.6	2.7	2.7	0.7	0.6	0.6	1.6	1.5	1.5	1.4
1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.4	0.4	0.2	0.1	0.1	0.3
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

ตารางที่ 5.4 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติกรรมการบริโภค และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล
25. ผลไม้เชื่อม เช่น สาคูเชื่อม กล้วยเชื่อม มะตูมเชื่อม													
จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	78.7	83.4	81.7	53.8	49.1	51.4	76.1	78.6	77.9	55.4	43.5	47.6	62.1
<1 ครั้ง/เดือน	14.1	10.0	11.5	27.3	26.6	26.9	16.2	13.8	14.5	26.3	29.5	28.4	20.4
1-3 ครั้ง/เดือน	5.7	5.4	5.5	11.1	15.1	13.2	4.9	5.3	5.2	13.6	21.6	18.9	12.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	1.1	1.3	1.2	5.0	6.7	5.9	2.0	1.6	1.7	3.6	3.9	3.8	3.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.3	0.0	0.1	2.6	2.3	2.4	0.7	0.5	0.5	0.8	1.4	1.2	1.0
1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1	0.2	0.2	0.2	0.2	0.1	0.2	0.4
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
26. ผักและผลไม้หมักดอง เช่น ผลไม้ดอง ผักกาดดอง													
จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	71.1	74.9	73.6	56.0	52.1	53.9	70.5	72.7	72.1	63.0	52.4	56.0	66.3
<1 ครั้ง/เดือน	17.1	12.7	14.3	25.0	25.3	25.2	15.9	14.0	14.6	23.9	27.9	26.6	17.5
1-3 ครั้ง/เดือน	9.2	8.9	9.1	13.0	16.6	14.9	9.4	10.4	10.1	10.1	15.6	13.7	12.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	2.1	3.3	2.9	4.0	4.3	4.1	3.7	2.5	2.8	2.0	2.5	2.3	2.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.4	0.0	0.1	1.9	1.6	1.8	0.4	0.2	0.3	0.6	1.6	1.3	1.0
1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.1	0.3	0.0	0.1	0.5
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

ตารางที่ 5.4 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติกรรมการบริโภค และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล
27. ผลไม้กระป๋อง													
จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	90.1	92.2	91.5	65.5	63.6	64.5	83.5	86.2	85.4	64.4	58.4	60.4	72.0
<1 ครั้ง/เดือน	8.0	5.5	6.4	22.9	22.5	22.7	12.5	11.1	11.5	23.0	26.6	25.4	17.4
1-3 ครั้ง/เดือน	0.9	1.8	1.5	7.6	9.8	8.7	3.2	2.1	2.4	9.2	12.3	11.2	7.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	0.7	0.5	0.6	2.8	3.2	3.0	0.5	0.6	0.6	2.4	1.7	1.9	1.6
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.0	0.0	0.0	1.3	0.9	1.1	0.2	0.0	0.0	0.7	0.7	0.7	1.0
1 ครั้ง/วัน	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.3	0.4	0.3
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
28. ผลไม้แห้ง เช่น ลูกเกด ลูกพรม ลูกท้อ พุทรา มะม่วง													
จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	79.2	86.8	84.1	55.9	61.3	58.8	79.2	80.8	80.3	58.0	49.8	52.6	61.4
<1 ครั้ง/เดือน	13.1	7.9	9.8	22.1	20.2	21.1	12.7	13.5	13.2	24.4	27.1	26.2	20.9
1-3 ครั้ง/เดือน	5.9	4.0	4.7	11.0	10.1	10.5	6.3	5.0	5.4	11.9	18.5	16.3	14.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	1.7	1.1	1.3	5.5	5.4	5.5	1.8	0.5	0.8	3.9	3.2	3.5	2.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.1	0.2	0.2	5.2	2.8	3.9	0.0	0.2	0.2	1.5	1.3	1.4	1.1
1 ครั้ง/วัน	0.0	0.1	0.0	0.3	0.2	0.3	0.0	0.1	0.0	0.3	0.1	0.2	0.5
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

ตารางที่ 5.4 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูบบุหรี่ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติกรรมการบริโภค และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล
29. บมสด/โยเกิร์ตชนิดถ้วยไม่ปรุงแต่งรส													
จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	46.2	47.2	46.8	41.0	44.3	42.7	40.0	39.2	39.5	38.6	33.7	35.3	50.8
<1 ครั้ง/เดือน	10.6	12.7	11.9	17.5	16.0	16.7	11.6	14.1	13.4	21.4	20.5	20.8	13.4
1-3 ครั้ง/เดือน	13.6	17.0	15.8	15.9	17.4	16.7	16.1	17.0	16.7	19.0	25.1	23.0	14.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	17.8	17.7	17.7	15.1	14.1	14.6	19.8	17.4	18.1	13.4	14.6	14.2	12.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.7	2.8	3.8	6.3	4.8	5.5	6.8	5.7	6.0	5.0	4.2	4.5	4.6
1 ครั้ง/วัน	5.7	2.5	3.6	3.7	2.3	2.9	5.1	5.2	5.1	2.6	1.2	1.7	3.8
>1 ครั้ง/วัน	0.4	0.1	0.2	0.7	1.2	0.9	0.7	1.4	1.2	0.1	0.6	0.5	0.3
30. บมหวาน/บมปรุงแต่งรส/โยเกิร์ตชนิดถ้วยปรุงแต่งรส													
จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	51.6	49.1	50.0	45.4	47.1	46.3	39.5	42.5	41.7	38.6	33.8	35.4	56.3
<1 ครั้ง/เดือน	13.6	12.0	12.6	16.8	18.1	17.5	12.2	15.9	14.8	22.3	23.1	22.8	12.8
1-3 ครั้ง/เดือน	16.1	19.6	18.4	15.5	13.8	14.6	16.4	15.3	15.6	22.3	25.5	24.4	14.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	11.8	12.8	12.5	13.6	12.5	13.0	21.8	16.8	18.3	2.4	12.9	12.7	10.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.3	3.2	3.2	6.6	5.9	6.2	6.9	6.6	6.7	3.6	3.8	3.7	3.1
1 ครั้ง/วัน	3.5	3.3	3.3	1.7	1.7	1.7	3.0	2.7	2.8	0.7	0.7	0.7	2.1
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.5	0.9	0.7	0.2	0.2	0.2	0.1	0.3	0.2	0.3

ตารางที่ 5.4 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติกรรมการบริโภค และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล
31. โยเกิร์ตชนิดดื่ม													
จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	69.0	70.1	69.7	55.3	60.2	57.9	54.1	58.2	57.0	51.4	46.8	48.3	65.5
<1 ครั้ง/เดือน	11.3	10.6	10.9	15.6	14.5	15.0	16.0	16.2	16.1	19.5	22.9	21.8	12.2
1-3 ครั้ง/เดือน	8.5	9.3	9.0	12.1	12.0	12.1	15.8	11.6	12.9	16.8	20.1	18.9	11.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	8.6	8.1	8.3	11.1	8.9	10.0	8.9	8.8	8.8	10.3	8.3	9.0	7.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.9	0.8	1.2	4.4	3.0	3.7	2.9	3.1	3.0	1.7	1.8	1.8	2.6
1 ครั้ง/วัน	0.5	1.1	0.9	1.2	1.0	1.1	2.0	1.2	1.4	0.3	0.1	0.2	1.0
>1 ครั้ง/วัน	0.2	0.0	0.0	0.2	0.4	0.3	0.3	1.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.2
32. นมพร่องมันเนย													
จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	74.3	80.8	78.4	59.4	67.0	63.5	61.5	64.0	63.2	58.4	55.2	56.3	58.4
<1 ครั้ง/เดือน	10.6	7.9	8.9	12.7	11.4	12.0	13.7	15.0	14.6	16.8	17.6	17.3	12.0
1-3 ครั้ง/เดือน	7.4	6.0	6.5	12.6	9.5	11.0	12.4	10.1	10.8	15.3	18.7	17.6	14.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	5.2	4.8	5.0	8.5	7.9	8.2	7.8	6.4	6.9	8.4	6.8	7.3	8.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.0	0.4	0.6	4.8	2.5	3.6	2.2	2.2	2.2	0.9	1.4	1.2	3.1
1 ครั้ง/วัน	1.5	0.2	0.7	1.3	1.1	1.2	2.1	1.4	1.6	0.3	0.3	0.3	2.9
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.7	0.7	0.7	0.2	0.9	0.7	0.0	0.0	0.0	0.4

ตารางที่ 5.4 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติกรรมการบริโภค และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	
33. มนทิวเหลียง น้ำเต้าหู้													
จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	23.9	29.8	27.7	21.6	24.7	23.2	23.1	27.3	26.0	28.1	24.7	25.9	26.6
<1 ครั้ง/เดือน	10.5	9.2	9.7	16.1	19.4	17.9	14.0	13.6	13.7	22.2	27.0	25.4	15.2
1-3 ครั้ง/เดือน	19.5	24.0	22.4	21.6	23.2	22.5	18.6	18.4	18.4	31.1	30.7	30.8	24.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	31.7	21.7	25.3	24.2	19.9	21.9	27.0	23.5	24.5	14.4	12.1	12.9	22.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	8.6	8.9	8.8	10.7	7.2	8.9	11.8	10.9	11.2	3.0	3.8	3.5	6.9
1 ครั้ง/วัน	5.5	6.0	5.8	4.4	4.2	4.3	5.1	4.4	4.6	0.9	1.2	1.1	4.1
>1 ครั้ง/วัน	0.4	0.4	0.4	1.4	1.5	1.5	0.4	2.0	1.5	0.3	0.5	0.5	0.6

34. น้ำอัดลม/น้ำหวาน

จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	65.6	62.9	63.9	50.2	47.3	48.7	50.8	51.9	51.6	57.4	52.3	54.0	56.4
<1 ครั้ง/เดือน	14.7	16.9	16.1	18.4	18.8	18.6	21.1	21.7	21.5	18.8	21.8	20.8	14.6
1-3 ครั้ง/เดือน	12.9	14.6	14.0	15.1	19.4	17.4	16.3	15.6	15.8	18.3	19.5	19.1	15.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	5.3	4.6	4.8	11.4	10.7	11.0	9.0	7.3	7.8	4.4	4.9	4.8	8.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.1	0.7	0.8	3.7	2.6	3.1	2.0	2.5	2.4	0.5	1.2	0.9	2.1
1 ครั้ง/วัน	0.4	0.4	0.4	1.0	0.9	0.9	0.8	1.1	1.0	0.1	0.2	0.2	2.9
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.3	0.4	0.3	0.0	0.0	0.0	0.5	0.1	0.3	0.2

ตารางที่ 5.4 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติกรรมการบริโภค และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล
35. น้าผลไม้/น้ำผัก													
จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	57.2	59.3	58.5	48.4	51.3	49.9	56.3	58.2	57.6	46.4	39.2	41.6	56.3
<1 ครั้ง/เดือน	16.4	19.3	18.3	19.1	20.5	19.8	19.2	19.3	19.2	22.9	27.6	26.1	16.7
1-3 ครั้ง/เดือน	15.1	13.0	13.7	18.5	16.4	17.4	13.7	12.1	12.6	24.8	25.9	25.5	16.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	10.2	7.6	8.5	10.0	9.2	9.5	8.1	7.3	7.5	5.2	5.9	5.7	8.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.0	0.4	0.6	3.6	1.7	2.6	1.6	1.2	1.3	0.5	1.0	0.8	1.2
1 ครั้ง/วัน	0.1	0.6	0.4	0.3	0.9	0.6	1.1	1.7	1.5	0.1	0.2	0.2	0.9
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.2	0.2	0.0	0.1	0.0	0.1
36. เครื่องดื่มชูกำลัง													
จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	74.1	68.7	70.6	75.4	70.9	73.0	68.5	69.3	69.1	86.1	82.9	83.9	78.0
<1 ครั้ง/เดือน	9.8	8.8	9.1	7.9	9.5	8.8	10.2	9.7	9.8	6.1	7.5	7.1	7.8
1-3 ครั้ง/เดือน	7.1	10.2	9.1	7.2	6.3	6.7	8.7	9.1	9.0	5.5	5.9	5.7	5.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	6.3	8.6	7.7	3.5	6.8	5.2	8.0	6.6	7.0	1.5	2.0	1.8	5.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.4	2.7	2.2	3.2	3.3	3.3	2.7	2.7	2.7	0.2	0.9	0.7	0.7
1 ครั้ง/วัน	1.4	1.0	1.1	2.4	2.1	2.2	1.3	2.1	1.9	0.6	0.7	0.7	2.5
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.4	1.1	0.8	0.7	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.6

ตารางที่ 5.4 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติกรรมการบริโภค และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	
37. เครื่องดื่มสำหรับนักกีฬา เช่น สปอนเซอร์ เอ็มสปอร์ต													
จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	69.8	65.6	67.1	76.9	69.7	73.1	64.5	65.3	65.1	87.7	83.7	85.0	77.2
<1 ครั้ง/เดือน	11.5	11.1	11.2	9.2	12.5	10.9	13.3	11.7	12.2	4.8	7.5	6.6	9.4
1-3 ครั้ง/เดือน	10.3	11.4	11.0	6.9	7.2	7.1	11.3	11.6	11.5	5.2	6.2	5.9	7.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	6.8	9.0	8.2	4.7	6.7	5.7	7.5	7.4	7.4	1.9	1.7	1.8	4.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.9	2.2	1.8	1.6	2.8	2.2	2.2	2.5	2.4	0.0	0.3	0.2	0.9
1 ครั้ง/วัน	0.7	0.7	0.7	0.5	1.0	0.8	1.1	1.1	1.1	0.3	0.6	0.5	0.9
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.3	0.1	0.2	0.2	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
38. ชา กาแฟ													
จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	41.9	43.1	42.7	27.2	33.6	30.6	41.0	49.9	47.2	30.9	37.8	35.5	21.7
<1 ครั้ง/เดือน	3.1	3.7	3.5	5.2	5.6	5.4	3.7	5.5	5.0	5.3	5.0	5.1	4.1
1-3 ครั้ง/เดือน	3.4	5.0	4.4	5.9	5.7	5.8	5.3	6.0	5.8	9.6	9.6	9.6	5.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	8.3	5.9	6.8	7.5	8.8	8.2	8.2	7.8	7.9	11.5	9.3	10.0	10.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.9	4.8	4.8	13.4	10.6	11.9	7.0	4.2	5.0	16.8	13.0	14.3	6.4
1 ครั้ง/วัน	36.0	36.6	36.4	31.0	24.5	27.6	28.3	23.3	24.8	23.0	20.7	21.5	42.0
>1 ครั้ง/วัน	2.5	0.9	1.5	10.0	11.1	10.6	6.5	3.4	4.3	3.1	4.6	4.1	10.2

ตารางที่ 5.4 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติกรรมการบริโภค และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล
39. อาหารที่นิยม/มากรับและเบี่ยง เช่น คั่วกั ไดนัก พาย ขมยังมีได้													
จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	45.8	49.9	48.4	39.4	40.7	40.1	46.1	50.2	49.0	33.6	37.6	36.2	40.1
<1 ครั้ง/เดือน	20.9	18.3	19.2	21.4	23.2	22.3	20.0	22.9	22.0	27.0	26.8	26.9	23.8
1-3 ครั้ง/เดือน	18.3	19.4	19.0	20.9	21.7	21.3	17.8	16.3	16.8	27.1	25.0	25.7	18.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	10.0	10.5	10.3	12.8	10.9	11.8	12.1	8.8	9.8	9.2	7.7	8.2	12.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.7	1.1	1.7	4.1	2.1	3.0	2.8	0.8	1.4	2.1	2.4	2.3	2.3
1 ครั้ง/วัน	2.1	0.9	1.3	1.1	1.1	1.1	0.9	0.8	0.9	1.0	0.5	0.7	3.0
>1 ครั้ง/วัน	0.2	0.0	0.0	0.4	0.4	0.4	0.3	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.6
40. ขมหวานทำจากไข่แดง เช่น กองหยีบ ฝอยทอง กองหยอด													
จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	70.0	74.3	72.8	46.8	43.1	44.9	49.7	50.7	50.4	38.8	33.3	35.1	53.5
<1 ครั้ง/เดือน	20.1	17.6	18.5	28.1	25.7	26.8	23.3	21.6	22.1	34.2	35.4	35.0	25.6
1-3 ครั้ง/เดือน	7.1	4.9	5.7	14.5	21.0	17.9	16.8	20.0	19.0	19.8	24.8	23.1	15.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	1.8	2.8	2.5	7.1	7.7	7.4	8.4	6.3	6.9	5.6	4.6	5.0	3.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.8	0.1	0.3	3.1	2.4	2.7	1.8	1.2	1.4	1.7	1.5	1.5	1.2
1 ครั้ง/วัน	0.3	0.2	0.3	0.2	0.2	0.2	0.0	0.3	0.2	0.0	0.5	0.3	0.5
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

ตารางที่ 5.4 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติกรรมการบริโภค และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กวม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	
41. นมใส่น้ำเชื่อม เช่น ถั่วเขียวต้มน้ำตาล มันต้มน้ำตาล สาหร่ายน้ำเชื่อม ลูกชิ้นน้ำเชื่อม													
จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	58.0	58.9	58.5	38.6	30.8	34.5	47.9	45.4	46.2	23.6	17.6	19.7	42.6
<1 ครั้ง/เดือน	24.3	23.8	24.0	30.4	33.8	32.2	23.3	25.8	25.1	41.7	40.4	40.8	28.2
1-3 ครั้ง/เดือน	13.2	12.4	12.7	21.5	24.1	22.9	18.7	20.2	19.7	25.0	31.8	29.5	21.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	3.5	4.8	4.4	6.9	9.3	8.1	8.7	7.5	7.9	6.9	6.9	6.9	5.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.8	0.1	0.4	2.5	1.6	2.0	1.3	0.8	0.9	2.7	3.1	2.9	1.2
1 ครั้ง/วัน	0.2	0.0	0.0	0.0	0.5	0.3	0.2	0.3	0.3	0.0	0.2	0.2	0.6
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
42. นมหวานที่มีกะทิ เช่น กล้วยบวชชี คุกกี้ น้ำจืด													
จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	36.7	39.3	38.4	27.5	22.8	25.0	29.3	26.4	27.3	16.4	12.8	14.0	34.0
<1 ครั้ง/เดือน	29.2	28.3	28.6	31.1	34.0	32.7	22.1	25.9	24.7	45.0	41.9	42.9	31.0
1-3 ครั้ง/เดือน	24.9	24.3	24.6	25.7	28.2	27.1	29.3	30.6	30.2	27.7	34.5	32.2	25.8
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	7.7	8.0	7.9	12.8	13.0	12.9	16.8	15.0	15.5	7.7	7.7	7.7	7.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.2	0.1	0.5	2.7	1.2	1.9	2.4	1.5	1.8	3.2	2.4	2.7	1.3
1 ครั้ง/วัน	0.2	0.0	0.0	0.0	0.4	0.2	0.2	0.5	0.4	0.0	0.8	0.5	0.6
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1

ตารางที่ 5.4 (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค พฤติกรรมการบริโภค และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ความถี่	เหนือ			กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กม.
	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล	รวม	
43. นมขบเคี้ยว/นมกรุบกรอบบรรจุซอง													
จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	53.3	58.4	56.6	52.8	52.9	52.9	51.3	54.1	53.3	39.1	35.5	36.7	55.4
<1 ครั้ง/เดือน	19.3	15.3	16.7	20.9	21.3	21.1	21.9	18.7	19.6	31.4	30.3	30.7	21.0
1-3 ครั้ง/เดือน	17.9	15.6	16.4	16.6	16.0	16.3	13.4	14.5	14.2	22.6	25.7	24.7	16.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	7.5	8.8	8.3	6.5	8.1	7.4	11.3	10.5	10.7	6.0	6.3	6.2	5.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.5	0.4	0.8	2.8	1.0	1.9	1.8	1.9	1.9	0.7	1.8	1.4	1.3
1 ครั้ง/วัน	0.5	1.5	1.2	0.2	0.7	0.5	0.4	0.4	0.4	0.2	0.1	0.2	0.7
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.2	0.0
44. นมอืดทุกประเภท													
จำนวนตัวอย่าง	1,004	943	1,947	1,025	947	1,972	942	965	1,907	1,083	1,017	2,100	917
ไม่กินเลย	14.3	19.5	17.6	30.6	26.8	28.6	26.1	26.5	26.4	30.5	25.4	27.1	44.5
<1 ครั้ง/เดือน	29.8	23.4	25.7	22.7	23.7	23.2	24.7	20.6	21.8	31.0	30.8	30.9	23.1
1-3 ครั้ง/เดือน	30.2	37.1	34.6	24.7	25.5	25.1	28.9	30.1	29.7	24.8	24.3	24.5	24.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	17.4	15.5	16.2	17.4	18.0	17.7	14.6	15.5	15.2	9.3	11.0	10.4	7.0
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.9	3.3	4.2	4.3	4.1	4.2	5.2	4.0	4.3	3.1	5.7	4.8	0.5
1 ครั้ง/วัน	1.3	1.2	1.2	0.4	1.7	1.1	0.4	2.1	1.6	1.2	2.2	1.9	0.7
>1 ครั้ง/วัน	1.1	0.0	0.4	0.0	0.2	0.1	0.2	1.2	0.9	0.2	0.5	0.4	0.0

เอกสารอ้างอิง

1. เริงฤติ ปธานวนิช, บรรณาธิการ. รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 7 พ.ศ. 2567-2568. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด แสงจันทร์การพิมพ์; 2568.
2. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ชงโภชนาการผู้สูงอายุ [อินเทอร์เน็ต]. นนทบุรี: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข; 2569 [เข้าถึงเมื่อ 21 เม.ย. 2569]. เข้าถึงได้จาก: <https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/fbdgs/download/?did=225821&id=136732&reload=>.
3. Rejman K, Górka-Warsewicz H, Kaczorowska J, Laskowski W. Nutritional significance of fruit and fruit products in the average Polish diet. *Nutrients*. 2021;13(6):2079. doi: 10.3390/nu13062079.
4. Muñoz-Urtubia N, Vega-Muñoz A, Estrada-Muñoz C, Salazar-Sepúlveda G, Contreras-Barraza N, Castillo D. Healthy behavior and sports drinks: A systematic review. *Nutrients*. 2023;15(13):2915. doi: 10.3390/nu15132915.
5. UnlockFood.ca. Sports nutrition: Facts on sports drinks [Internet]. Ontario: Dietitians of Canada; [Updated 2019 Jan 30; cited 2026 April 21]. Available from: <https://www.unlockfood.ca/en/Articles/Physical-Activity/Sports-Nutrition-Facts-on-Sports-Drinks.aspx>.



บทที่ 6

การเปลี่ยนแปลง การบริโภคอาหารของประชากรไทย



การเปลี่ยนแปลง การบริโภคอาหาร ของประชากรไทย



6.1 การสำรวจความถี่การบริโภคอาหาร

การสำรวจความถี่การบริโภคอาหารได้ริเริ่มขึ้นภายใต้โครงการสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 3 ปี พ.ศ. 2546-2547¹ โดยแบบสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหารที่ใช้จะเน้นอาหารกลุ่มเสี่ยงและสำรวจเฉพาะในกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี และกลุ่มผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตาม ในการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4-7 ทำการสำรวจความถี่การบริโภคอาหารของประชาชนไทยตั้งแต่อายุ 2 ปีขึ้นไป โดยแบบสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหารได้ถูกพัฒนาและปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงปีทำการสำรวจ และสะท้อนให้เห็นถึงแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการกินอาหารบางประเภทของกลุ่มตัวอย่างประชาชนไทย ดังนั้นประเภทอาหารหรือกลุ่มอาหารบางกลุ่มอาจถูกปรับเปลี่ยนหรือเพิ่มเติมจากการสำรวจก่อนหน้านี้

เพื่อติดตามแนวโน้มการบริโภคอาหารของประชากรไทย รายงานฉบับนี้จึงวิเคราะห์ข้อมูลความถี่อาหารบริโภคจากผลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4-7 โดยมุ่งเน้นกลุ่มอาหารที่กินเกือบทุกวันและกินทุกวัน (≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์) ทั้งกลุ่มอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และกลุ่มอาหารที่ดีต่อสุขภาพ โดยคัดเลือกเฉพาะประเภทอาหารหรือกลุ่มอาหารที่มีข้อมูลในการสำรวจต่อเนื่องตั้งแต่ 2 ครั้งขึ้นไป

หมายเหตุ กลุ่มอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรืออาหารกลุ่มเสี่ยงในรายงานฉบับนี้ หมายถึง อาหารกลุ่มหลักที่มีสารอาหารและองค์ประกอบทางเคมี ปริมาณไขมัน หรือผ่านการปรุงประกอบด้วยไขมันหรือน้ำมันในปริมาณมาก และกลุ่มอาหารแปรรูปและอาหารแปรรูปขั้นสูง ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพ หากกินบ่อยหรือกินในปริมาณมากเป็นประจำ ขณะที่อาหารที่ดีต่อสุขภาพ หมายถึง อาหารที่ให้พลังงานเหมาะสม มีวิตามินเกลือแร่ และใยอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายสูง แต่มีไขมัน น้ำตาล และโซเดียมต่ำ เป็นอาหารธรรมชาติ และ/หรือผ่านกรรมวิธีการปรุงประกอบที่ใช้ปริมาณน้ำมันหรือไขมันในปริมาณที่เหมาะสม

6.2 ลักษณะข้อมูลประชากร

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการสำรวจความถี่การบริโภคอาหาร ในการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยครั้งที่ 4-7 ประกอบด้วย 4 กลุ่มอายุ ได้แก่ อายุ 2-14 ปี, 6-14 ปี, 15-59 ปี และ 60 ปีขึ้นไป การกระจายของจำนวนตัวอย่าง จำแนกตามกลุ่มอายุและครั้งของการสำรวจแสดงในตารางที่ 6.1

ตารางที่ 6.1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการสำรวจความถี่การบริโภคอาหาร ในการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยครั้งที่ 4-7 (Unweighted)*

กลุ่มอายุ	จำนวน (คน)			
	ครั้งที่ 4 2551-2	ครั้งที่ 5 2557	ครั้งที่ 6 2562-3	ครั้งที่ 7 2567-8
2-5 ปี	2,474	1,941	2,206	2,075
6-14 ปี	6,004	3,923	4,701	4,905
15-59 ปี	11,240	n/a	13,464	13,979
60 ปีขึ้นไป	9,210	7,378	9,234	8,843

n/a = not available เนื่องจากข้อมูลในส่วนของความถี่อาหารบริโภคไม่สมบูรณ์

* หมายเหตุ: ร้อยละที่แสดงเป็นสัดส่วนที่ยังไม่ได้ถ่วงน้ำหนัก ตามความน่าจะเป็นของการสุ่มตัวอย่าง สำหรับข้อมูลที่จะนำเสนอต่อไปนี้ ค่าสถิติมีการถ่วงน้ำหนักแล้ว

6.3 การเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหาร

จากการสำรวจในช่วงระยะเวลา 18 ปี พบทิศทางการเปลี่ยนแปลงการกินของประชากรไทยในช่วงอายุต่าง ๆ ดังนี้

1. กลุ่มเด็กอายุ 2-5 ปี

อาหารกลุ่มเสี่ยง

เด็กอายุ 2-5 ปี กินอาหารกลุ่มเสี่ยงบางกลุ่มในทิศทางที่เพิ่มขึ้น ได้แก่ มันฝรั่งทอด (เฟรนช์ฟรายส์) และพิซซ่า ลาซานญา สปาเกตตี แฮมเบอร์เกอร์ โดยเด็กอายุ 2-5 ปี กินมันฝรั่งทอดเกือบทุกวันและทุกวันเพิ่มขึ้นเล็กน้อยจากร้อยละ 7.5 ในการสำรวจครั้งที่ 4 เป็นร้อยละ 9.4 ในการสำรวจครั้งที่ 7 และกินพิซซ่า ลาซานญา สปาเกตตี แฮมเบอร์เกอร์เกือบทุกวันและทุกวันเพิ่มขึ้นเล็กน้อยเช่นกัน (ร้อยละ 1.0 ในการสำรวจครั้งที่ 4 เป็นร้อยละ 4.7 ในการสำรวจครั้งที่ 7)

อย่างไรก็ตาม พบการเปลี่ยนแปลงการกินอาหารกลุ่มเสี่ยงบางกลุ่มในทิศทางที่ลดลง ได้แก่ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมกรุบกรอบ นมรสหวาน/ช็อกโกแลต/สตรอว์เบอร์รี่ โยเกิร์ตถ้วยปรุงแต่ง นมเปรี้ยวชนิดดื่ม น้ำอัดลม น้ำหวาน

เครื่องดื่มสำเร็จรูป และไอศกรีม นอกจากนี้พบว่า การกินอาหารกลุ่มเสี่ยงบางกลุ่มไม่มีการเปลี่ยนแปลงหรือเปลี่ยนแปลงที่ไม่ชัดเจน เช่น เนื้อสัตว์ทอด เช่น หมูทอด เนื้อทอด ไก่ทอด โดยกลุ่มตัวอย่างเด็กอายุ 2-5 ปี กินเนื้อสัตว์ทอดเกือบทุกวันและทุกวันในการสำรวจครั้งที่ 5 และ 6 (ร้อยละ 28.1 และ 25.6 ตามลำดับ) โดยลดลงจากการสำรวจครั้งที่ 4 (ร้อยละ 33.4) แต่เพิ่มขึ้นในการสำรวจครั้งที่ 7 (ร้อยละ 35.6)

อาหารที่ดีต่อสุขภาพ

จากรูปที่ 6.1 พบการแวงตัวของแนวโน้มการดื่มนมรสจืดเกือบทุกวันและทุกวัน โดยการสำรวจครั้งที่ 4 ร้อยละ 68.7 ของเด็กอายุ 2-5 ปี ดื่มนมรสจืดเกือบทุกวันและทุกวัน แต่ลดลงในการสำรวจครั้งที่ 5 (ร้อยละ 60.1) และเพิ่มขึ้นในการสำรวจครั้งที่ 6 (ร้อยละ 77.4) จากนั้นลดลงในการสำรวจครั้งที่ 7 (ร้อยละ 73.1) ขณะที่นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ พบเด็กอายุ 2-5 ปี ดื่มเกือบทุกวันและทุกวันค่อย ๆ ลดลงอย่างต่อเนื่องในทุกครั้งที่ทำการสำรวจ (จากร้อยละ 20.7 ในการสำรวจครั้งที่ 4 เป็นร้อยละ 10.4 ในการสำรวจครั้งที่ 7)

2. กลุ่มเด็กอายุ 6-14 ปี

อาหารกลุ่มเสี่ยง

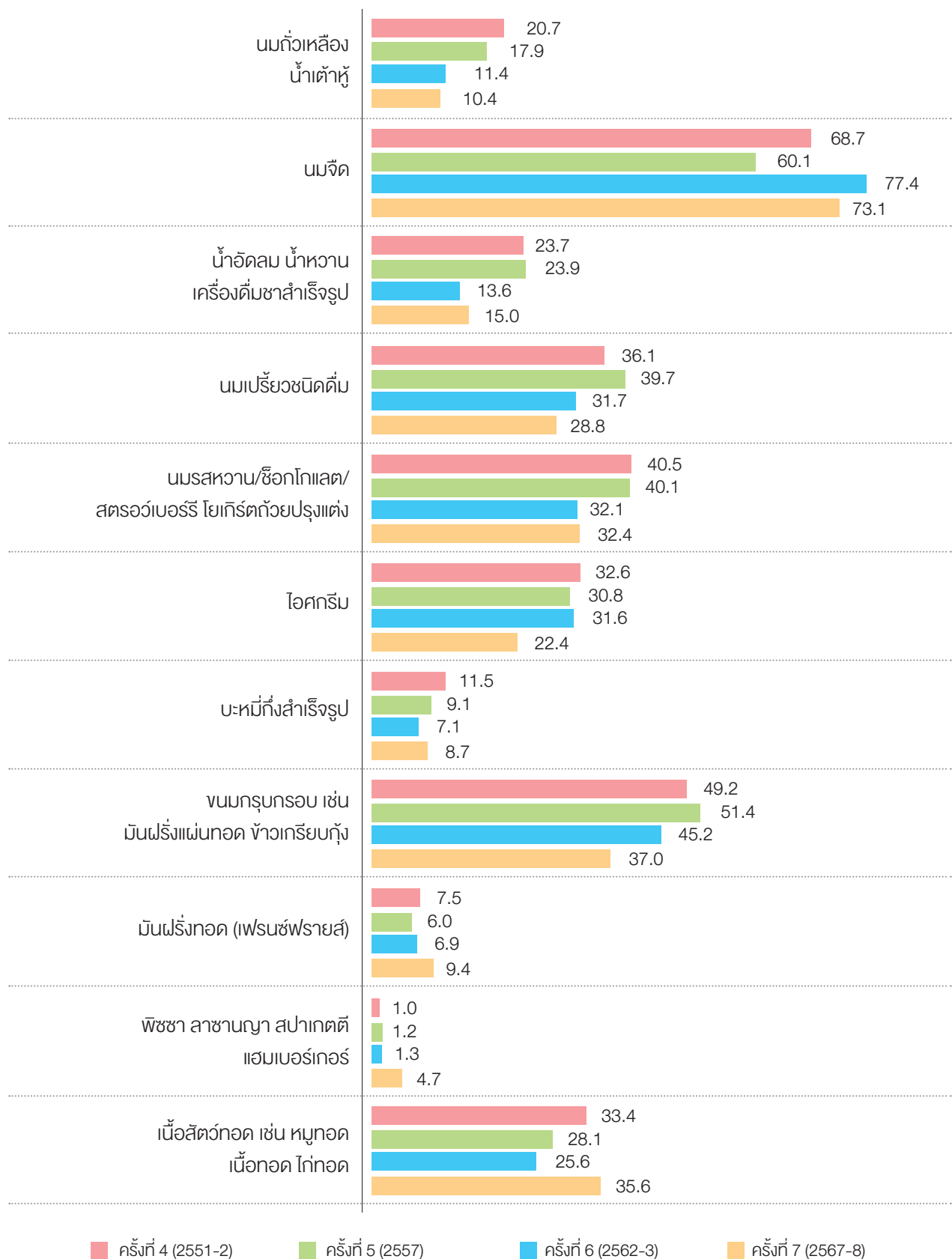
เด็กอายุ 6-14 ปี กินอาหารกลุ่มเสี่ยงบางกลุ่มเพิ่มขึ้น เช่น เนื้อสัตว์ทอด เช่น หมูทอด เนื้อทอด ไก่ทอดพบเด็กอายุ 6-14 ปี ที่กินเกือบทุกวันและทุกวันมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น (ร้อยละ 33.6 จากการสำรวจครั้งที่ 4 เป็นร้อยละ 43.2 ในการสำรวจครั้งที่ 7) (รูปที่ 6.2) กินพิซซ่า ลาซานญา สปาเกตตี แฮมเบอร์เกอร์เกือบทุกวันและทุกวันเพิ่มขึ้นทีละน้อย (ร้อยละ 2.9 ในการสำรวจครั้งที่ 4 เป็นร้อยละ 5.4 ในการสำรวจครั้งที่ 7) เช่นกัน เด็กอายุ 6-14 ปี กินมันฝรั่งทอด (เฟรนช์ฟรายส์) เกือบทุกวันและทุกวันมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นแต่เป็นการเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อย (ร้อยละ 10.1 ในการสำรวจครั้งที่ 4 เป็นร้อยละ 12.0 ในการสำรวจครั้งที่ 7) แม้กระนั้นก็ตาม พบการเปลี่ยนแปลงของการกินอาหารกลุ่มเสี่ยงบางกลุ่มในทิศทางที่ลดลง เช่น นมรสหวาน/ช็อกโกแลต/สตอว์เบอร์รี โยเกิร์ตถ้วยปรุงแต่ง นมเปรี้ยว ชนิดดื่ม น้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มสำเร็จรูป และไอศกรีม

การกินอาหารกลุ่มเสี่ยงบางกลุ่มไม่มีการเปลี่ยนแปลงหรือเปลี่ยนแปลงไม่ชัดเจน เช่น ขนมกรุบกรอบ พบเด็กอายุ 6-14 ปี กินเกือบทุกวันและทุกวันในการสำรวจครั้งที่ 5 (ร้อยละ 48.3) และ 6 (ร้อยละ 49.6) เพิ่มขึ้นจากการสำรวจครั้งที่ 4 (ร้อยละ 46.5) แต่ลดลงในการสำรวจครั้งที่ 7 (ร้อยละ 39.6) ในทำนองเดียวกันพบการแวงตัวของแนวโน้มการกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเกือบทุกวันและทุกวันโดยร้อยละ 21.3 กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเกือบทุกวันและทุกวัน แต่ลดลงในการสำรวจครั้งที่ 5 และเพิ่มขึ้นในการสำรวจครั้งที่ 6 ก่อนลดลงในการสำรวจครั้งที่ 7 (ร้อยละ 24.5, 20.1 และ 23.1 ตามลำดับ)

อาหารที่ดีต่อสุขภาพ

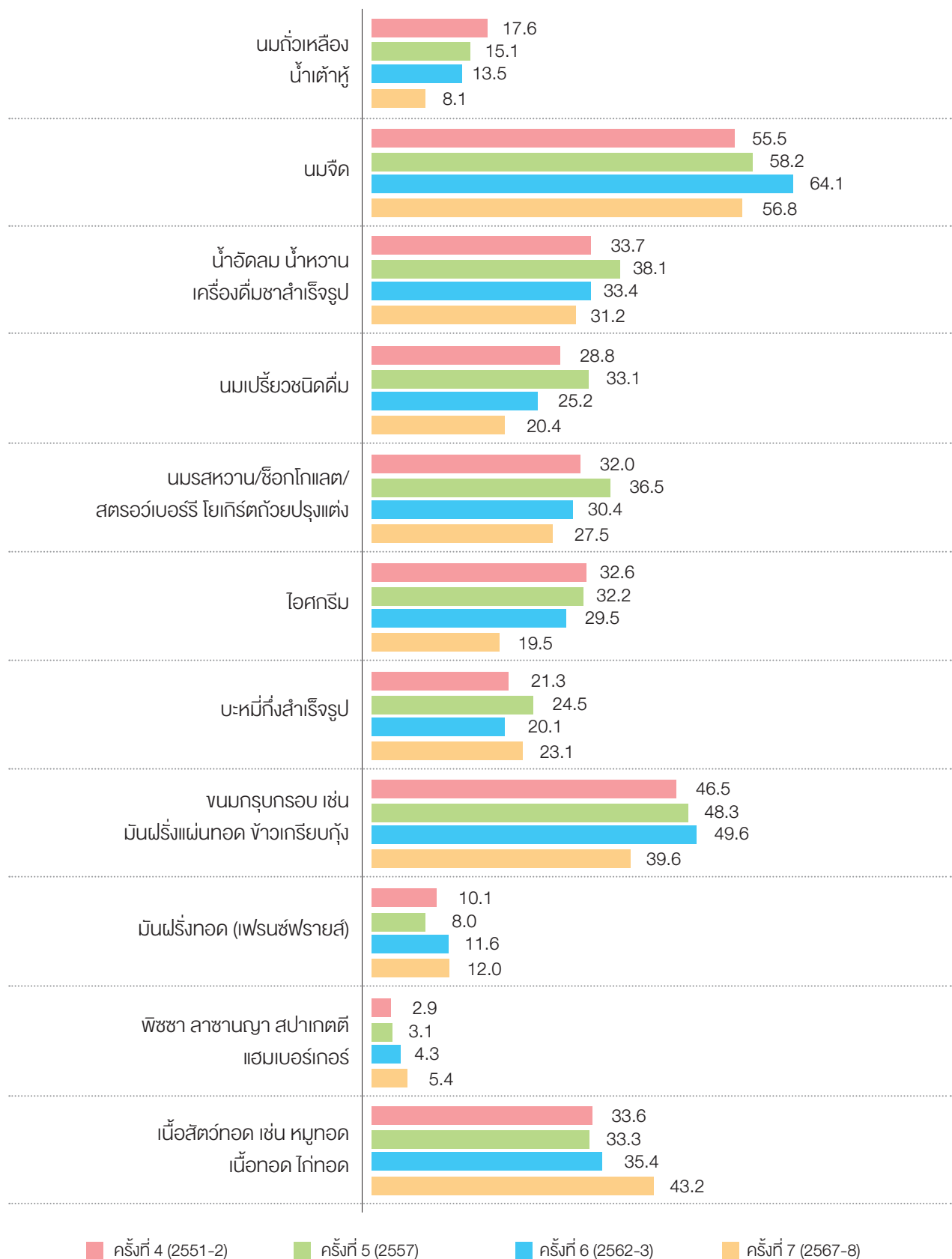
เด็กอายุ 6-14 ปี ดื่มนมจืดเกือบทุกวันและทุกวันในการสำรวจครั้งที่ 5 (ร้อยละ 58.2) และ 6 (ร้อยละ 64.1) เพิ่มขึ้นจากการสำรวจครั้งที่ 4 (ร้อยละ 55.5) ลดลงในการสำรวจครั้งที่ 7 (ร้อยละ 56.8) (รูปที่ 6.2) ขณะที่ดื่มนมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้เกือบทุกวันและทุกวันค่อย ๆ ลดลงอย่างต่อเนื่องในทุกครั้งที่ทำการสำรวจ (ร้อยละ 17.6 ในการสำรวจครั้งที่ 4 เป็นร้อยละ 8.1 ในการสำรวจครั้งที่ 7)

รูปที่ 6.1 ร้อยละของ **เด็ก 2-5 ปี** จำแนกตามการกินอาหารบางประเภทเกือบทุกวันและทุกวัน



หมายเหตุ เกือบทุกวัน หมายถึง 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์; ทุกวัน หมายถึง 1 ครั้งต่อวัน หรือมากกว่า 1 ครั้งต่อวัน

รูปที่ 6.2 ร้อยละของ **เด็ก 6-14 ปี** จำแนกตามการกินอาหารบางประเภทเกือบทุกวันและทุกวัน



หมายเหตุ เกือบทุกวัน หมายถึง 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์; ทุกวัน หมายถึง 1 ครั้งต่อวัน หรือมากกว่า 1 ครั้งต่อวัน

3. กลุ่มผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี

อาหารกลุ่มเสี่ยง

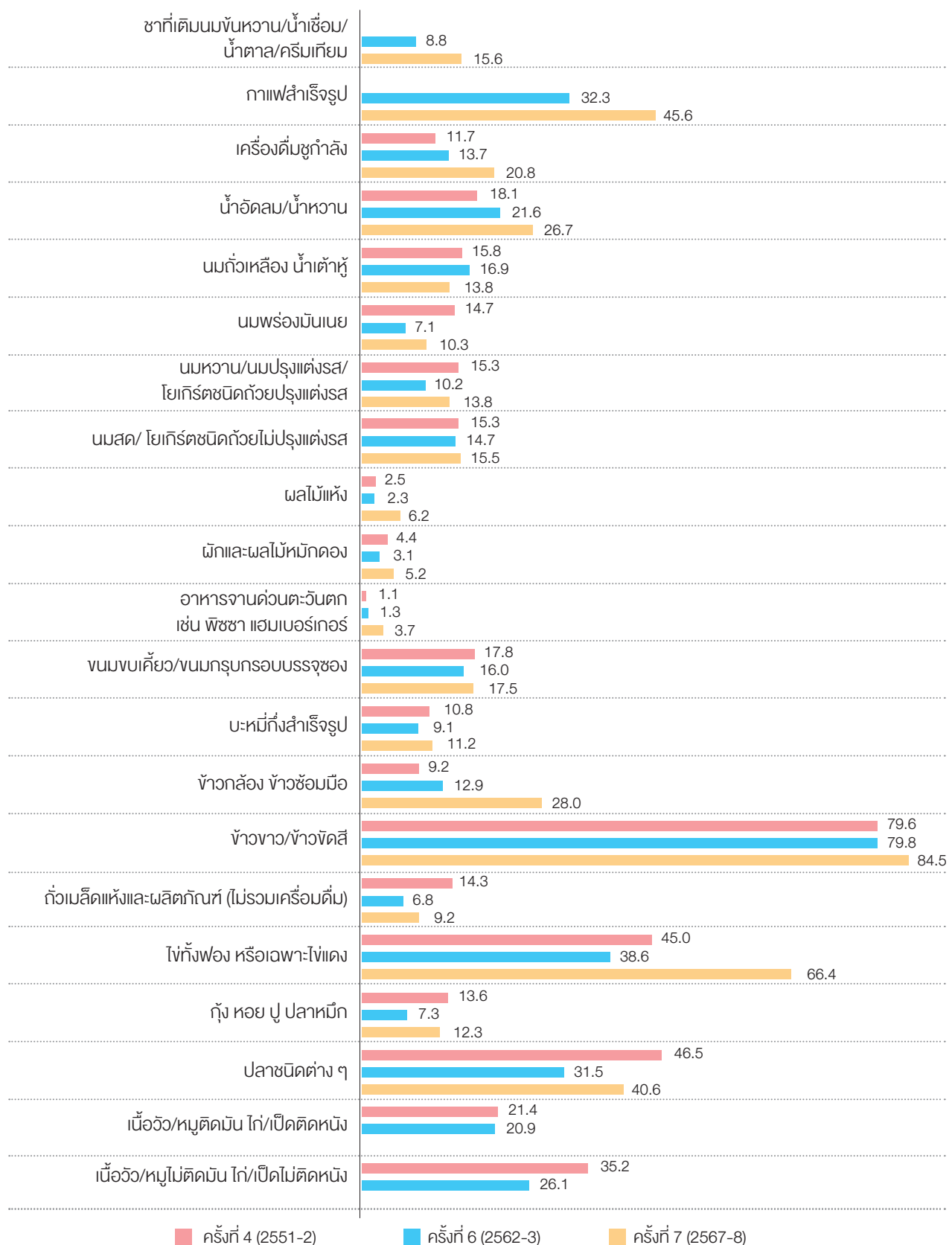
จากการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงของกินอาหารกลุ่มเสี่ยงของผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี พบ ผู้ใหญ่ที่กินข้าวขาว ข้าวขัดสีเกือบทุกวันและทุกวันมีเพิ่มขึ้น (ร้อยละ 79.6 ในการสำรวจครั้งที่ 4 เป็นร้อยละ 84.5 ในการสำรวจครั้งที่ 7) เช่นกัน พบแนวโน้มที่ผู้ใหญ่ดื่มเครื่องดื่ม ได้แก่ กาแฟสำเร็จรูป น้ำอัดลม/น้ำหวาน เครื่องดื่มชูกำลัง และชาที่เติมนมข้นหวาน/น้ำเชื่อม/น้ำตาล/ครีมเทียม เกือบทุกวันและทุกวันเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง

นอกจากนี้พบว่า การกินอาหารกลุ่มเสี่ยงบางกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยหรือเปลี่ยนแปลงไม่ชัดเจน เช่น เนื้อวัว/หมูติดมัน ไก่/เป็ดติดหนัง ผู้ใหญ่กินเนื้อวัว/หมูติดมัน ไก่/เป็ดติดหนัง เกือบทุกวันและทุกวันลดลงเพียงเล็กน้อย จากร้อยละ 21.4 ในการสำรวจครั้งที่ 4 เป็นร้อยละ 20.9 ในการสำรวจครั้งที่ 6 (หมายเหตุ การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 7 ปรับ “เนื้อวัว/หมูติดมัน ไก่/เป็ดติดหนัง” เป็น “เนื้อวัว/หมูติดมัน” และ “ไก่/เป็ดติดหนัง” โดยจำแนกตามลักษณะทางกายภาพของเนื้อสัตว์คือ กลุ่มสัตว์เนื้อแดงและสัตว์เนื้อขาว) เช่นเดียวกัน ผู้ใหญ่กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว/ขนมกรุบกรอบบรรจุซอง อาหารจานด่วนตะวันตก ผักและผลไม้หมักดอง ผลไม้แห้ง เกือบทุกวันและทุกวันเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อย สำหรับนมหวาน/นมปรุงแต่งรส/โยเกิร์ตชนิดถ้วยปรุงแต่งรสพบ ผู้ใหญ่ดื่มนมหวาน/นมปรุงแต่งรส/โยเกิร์ตชนิดถ้วยปรุงแต่งรสเกือบทุกวันและทุกวันในการสำรวจครั้งที่ 6 (ร้อยละ 10.2) ลดลงจากการสำรวจครั้งที่ 4 (ร้อยละ 15.3) แต่เพิ่มขึ้นในการสำรวจครั้งที่ 7 (ร้อยละ 13.8)

อาหารที่ดีต่อสุขภาพ

ผู้ใหญ่กินอาหารที่ดีต่อสุขภาพบางกลุ่มเพิ่มขึ้น เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือพบ ผู้ใหญ่กินข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ เกือบทุกวันและทุกวันเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 9.2 ในการสำรวจครั้งที่ 4 เป็นร้อยละ 28.0 ในการสำรวจครั้งที่ 7 (รูปที่ 6.3) ในทิศทางตรงข้ามพบ ผู้ใหญ่กินเนื้อวัว/หมูไม่ติดมัน ไก่/เป็ดไม่ติดหนัง เกือบทุกวันและทุกวันลดลง จากร้อยละ 35.2 ในการสำรวจครั้งที่ 4 เป็นร้อยละ 26.1 ในการสำรวจครั้งที่ 6 อย่างไรก็ตาม การกินอาหารกลุ่มเสี่ยงบางกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงไม่ชัดเจน ได้แก่ ปลาชนิดต่าง ๆ กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก ไข่ทั้งฟอง หรือเฉพาะไข่แดง ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ (ไม่รวมเครื่องดื่ม) นมสด/โยเกิร์ตชนิดถ้วยไม่ปรุงแต่งรส และนมพว่องมันเนย เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งที่ 4 สัดส่วนของผู้ใหญ่กินอาหารทั้ง 6 ประเภทเกือบทุกวันและทุกวันในการสำรวจครั้งที่ 6 ลดลง จากนั้นเพิ่มขึ้นในการสำรวจครั้งที่ 7 สำหรับนมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ ในการสำรวจครั้งที่ 6 ร้อยละ 16.9 ของผู้ใหญ่ดื่มนมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ เกือบทุกวันและทุกวัน ซึ่งเพิ่มขึ้นเล็กน้อยเมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งที่ 4 (ร้อยละ 15.8) จากนั้นลดลงในการสำรวจครั้งที่ 7 (ร้อยละ 13.8)

รูปที่ 6.3 ร้อยละของ **ผู้ใหญ่ 15-59 ปี** จำแนกตามการกินอาหารบางประเภทเกือบทุกวันและทุกวัน



หมายเหตุ เกือบทุกวัน หมายถึง 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์; ทุกวัน หมายถึง 1 ครั้งต่อวัน หรือมากกว่า 1 ครั้งต่อวัน; นำเสนอเฉพาะผลจากการสำรวจครั้งที่ 4, 6 และ 7 เนื่องจากข้อมูลในส่วนของความถี่อาหารบริโภค ในการสำรวจครั้งที่ 5 ไม่สมบูรณ์

4. กลุ่มผู้สูงอายุอายุ 60 ปีขึ้นไป

อาหารกลุ่มเสี่ยง

อาหารกลุ่มเสี่ยงที่มีแนวโน้มที่ผู้สูงอายุอายุ 60 ปีขึ้นไป กินหรือดื่มเกือบทุกวันและทุกวันเพิ่มขึ้น ได้แก่ เนื้อวัว/หมูติดมัน ไก่/เป็ดติดหนัง ข้าวขาว ข้าวขัดสี และชา กาแฟ โดยผู้สูงอายุกินเนื้อวัว/หมูติดมัน ไก่/เป็ดติดหนัง เกือบทุกวันและทุกวันเพิ่มขึ้น (ร้อยละ 14.2 ในการสำรวจครั้งที่ 4 เป็นร้อยละ 27.3 ในการสำรวจครั้งที่ 7) สำหรับ ข้าวขาว ข้าวขัดสีพบ สัดส่วนของผู้สูงอายุกินเกือบทุกวันและทุกวันเพิ่มขึ้น (จากร้อยละ 79.4 ในการสำรวจครั้งที่ 4 เป็นร้อยละ 84.2 ในการสำรวจครั้งที่ 7) เช่นเดียวกัน ผู้สูงอายุดื่มชา กาแฟเกือบทุกวันและทุกวันเพิ่มขึ้น (จากร้อยละ 29.0 ในการสำรวจครั้งที่ 4 เป็นร้อยละ 43.4 ในการสำรวจครั้งที่ 7) ในทิศทางตรงข้าม ผู้สูงอายุดื่มนมหวาน/นมปรุงแต่งรส/โยเกิร์ตชนิดถ้วยปรุงแต่งรสเกือบทุกวันและทุกวันลดลง (ร้อยละ 12.5 ในการสำรวจครั้งที่ 4 เป็นร้อยละ 7.7 ในการสำรวจครั้งที่ 7) และดื่มน้ำอัดลม/น้ำหวานเกือบทุกวันและทุกวันลดลง (ร้อยละ 5.2 ในการสำรวจครั้งที่ 4 เป็นร้อยละ 3.2 ในการสำรวจครั้งที่ 7)

สำหรับอาหารจานด่วนตะวันตก ผักและผลไม้หมักดอง ผลไม้แห้ง และเครื่องดื่มชูกำลังพบ ผู้สูงอายุกินหรือดื่มอาหารทั้ง 4 ประเภทเกือบทุกวันและทุกวันน้อยมากและพบการเปลี่ยนแปลงแนวโน้มของการกินในรอบ 18 ปี น้อยมากเช่นกัน อย่างไรก็ตาม การกินอาหารกลุ่มเสี่ยงบางกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยหรือเปลี่ยนแปลงไม่ชัดเจน ยกตัวอย่างเช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ในการสำรวจครั้งที่ 5 และ 6 ผู้สูงอายุกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป (ร้อยละ 2.0 และ 1.7 ตามลำดับ) เกือบทุกวันและทุกวันลดลง เมื่อเปรียบเทียบกับ การสำรวจครั้งที่ 4 (ร้อยละ 2.2) จากนั้นเพิ่มขึ้นในการสำรวจครั้งที่ 7 (ร้อยละ 2.9) หรือขนมขบเคี้ยว/ขนมกรุบกรอบบรรจุซอง ในการสำรวจครั้งที่ 5 และ 6 ผู้สูงอายุกินขนมขบเคี้ยว/ขนมกรุบกรอบบรรจุซองเกือบทุกวันและทุกวันลดลง (ร้อยละ 2.0 และ 1.6 ตามลำดับ) เมื่อเปรียบเทียบกับ การสำรวจครั้งที่ 4 (ร้อยละ 3.3) จากนั้นเพิ่มขึ้นในการสำรวจครั้งที่ 7 (ร้อยละ 2.1)

อาหารที่ดีต่อสุขภาพ

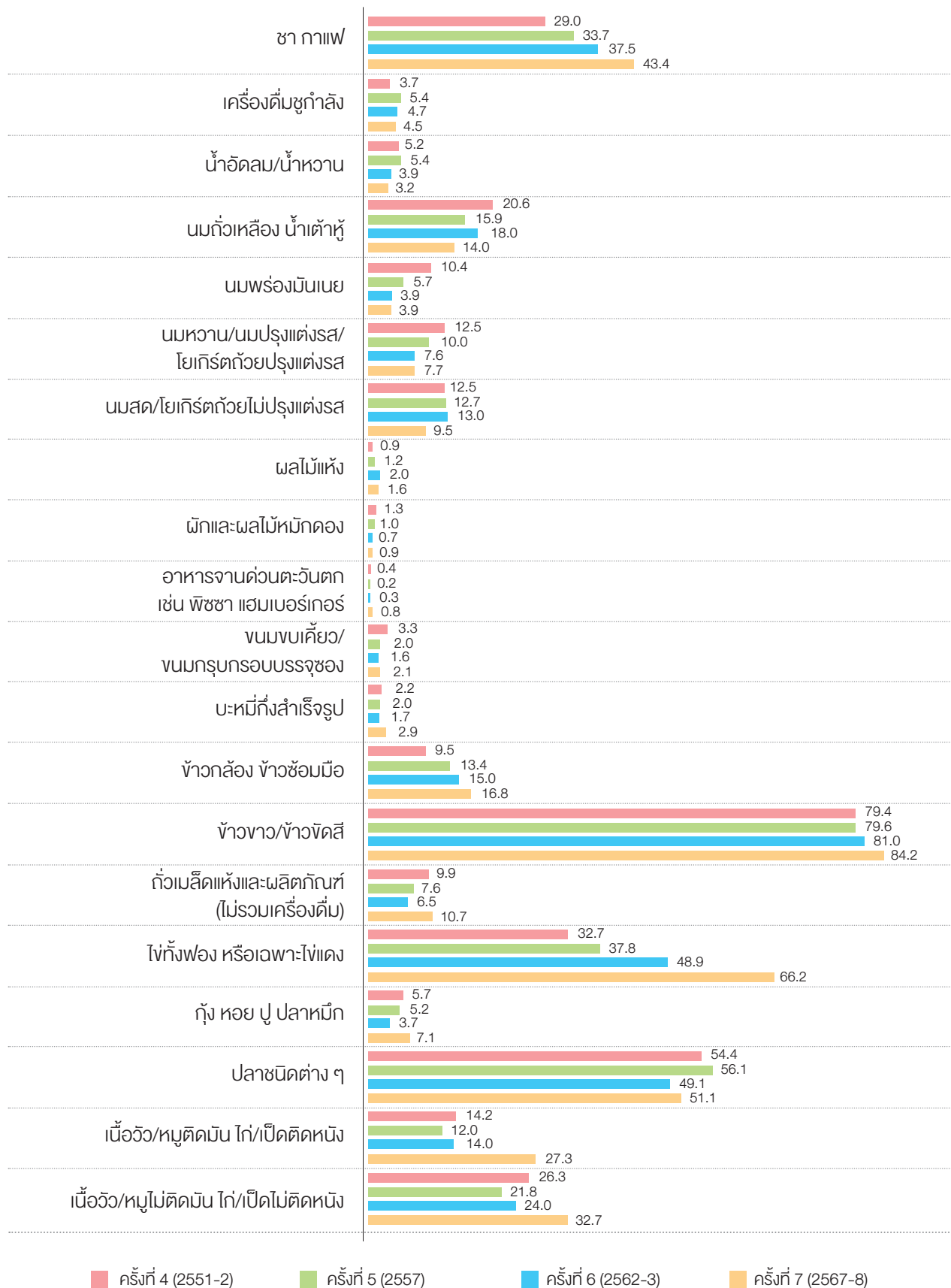
ผู้สูงอายุมีแนวโน้มในการกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพเกือบทุกวันและทุกวันมากขึ้น ได้แก่ เนื้อวัว/หมูไม่ติดมัน ไก่/เป็ดไม่ติดหนัง ไข่ทั้งฟอง หรือเฉพาะไข่แดง และข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ โดยผู้สูงอายุกินเนื้อวัว/หมูไม่ติดมัน ไก่/เป็ดไม่ติดหนังเกือบทุกวันและทุกวันมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 26.3 ในการสำรวจครั้งที่ 4 เป็นร้อยละ 32.7 ในการสำรวจครั้งที่ 7 (รูปที่ 6.4) กินไข่ทั้งฟอง หรือเฉพาะไข่แดงเกือบทุกวันและทุกวันมีเพิ่มขึ้นประมาณ 2 เท่า (ร้อยละ 32.7 ในการสำรวจครั้งที่ 4 เป็นร้อยละ 66.2 ในการสำรวจครั้งที่ 7) เช่นกัน กินข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือเกือบทุกวันและทุกวันเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 9.5 ในการสำรวจครั้งที่ 4 เป็นร้อยละ 16.8 ในการสำรวจครั้งที่ 7

ตรงกันข้าม ผู้สูงอายุดื่มนมสด/โยเกิร์ตชนิดถ้วยไม่ปรุงแต่งรสเกือบทุกวันและทุกวันลดลง (ร้อยละ 12.5 ในการสำรวจครั้งที่ 4 เป็นร้อยละ 9.5 ในการสำรวจครั้งที่ 7) ดื่มนมพร่องมันเนยเกือบทุกวันและทุกวันลดลง (ร้อยละ 10.4 ในการสำรวจครั้งที่ 4 เป็นร้อยละ 3.9 ในการสำรวจครั้งที่ 7) และนมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้เกือบทุกวัน

และทุกวันลดลง (ร้อยละ 20.6 ในการสำรวจครั้งที่ 4 เป็นร้อยละ 14.0 ในการสำรวจครั้งที่ 7) เช่นกัน ผู้สูงอายุ มีแนวโน้มกินปลาชนิดต่าง ๆ เกือบทุกวันและทุกวันลดลงเล็กน้อย (ร้อยละ 54.4 จากการสำรวจครั้งที่ 4 เป็นร้อยละ 51.1 ในการสำรวจครั้งที่ 7)

นอกจากนี้พบ การกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพบางกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยหรือเปลี่ยนแปลง ไม่ชัดเจน ยกตัวอย่างเช่น กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก และถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ (ไม่รวมเครื่องดื่ม) โดยพบว่า ผู้สูงอายุ กินหอย กุ้ง ปู ปลาหมึกเกือบทุกวันและทุกวันลดลง (ร้อยละ 5.2 ในการสำรวจครั้งที่ 5 และร้อยละ 3.7 ในการสำรวจ ครั้งที่ 6) เมื่อเปรียบเทียบกับ การสำรวจครั้งที่ 4 (ร้อยละ 5.7) จากนั้นเพิ่มขึ้นเล็กน้อยในการสำรวจครั้งที่ 7 (ร้อยละ 7.1) เช่นกัน ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ (ไม่รวมเครื่องดื่ม) พบว่า ในการสำรวจครั้งที่ 5 และ 6 ผู้สูงอายุกินถั่วเมล็ด แห้งและผลิตภัณฑ์เกือบทุกวันและทุกวันลดลง (ร้อยละ 7.6 และ 6.5 ตามลำดับ) เมื่อเปรียบเทียบกับ การสำรวจ ครั้งที่ 4 (ร้อยละ 9.9) จากนั้นเพิ่มขึ้นในการสำรวจครั้งที่ 7 (ร้อยละ 10.7)

รูปที่ 6.4 ร้อยละของ **ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป** จำแนกตามการกินอาหารบางประเภทเกือบทุกวันและทุกวัน



หมายเหตุ เกือบทุกวัน หมายถึง 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์; ทุกวัน หมายถึง 1 ครั้งต่อวัน หรือมากกว่า 1 ครั้งต่อวัน

สรุป

ในช่วง 18 ปีของการสำรวจการบริโภคอาหารพบ **เด็กอายุ 2-5 ปี** มีแนวโน้มกินอาหารกลุ่มเสี่ยงบางกลุ่มเกือบทุกวันและทุกวัน ได้แก่ มันฝรั่งทอด และพิซซ่า ลาซานญา สปาเกตตี แฮมเบอร์เกอร์เพิ่มขึ้น ขณะที่กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มชาสำเร็จรูป เป็นต้น ลดลง และพบแนวโน้มการดื่มนมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้เกือบทุกวันและทุกวันลดลง **เด็กอายุ 6-14 ปี** มีแนวโน้มกินเนื้อสัตว์ทอดเพิ่มขึ้นเล็กน้อย แต่กินหรือดื่มอาหารบางประเภทลดลง (เช่น นมรสหวาน/ซีเรียลโกแลต/สตรอว์เบอร์รี โยเกิร์ตถ้วยปรุงแต่ง น้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มชาสำเร็จรูป เป็นต้น) ในขณะที่อาหารเพื่อสุขภาพ ได้แก่ นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้มีแนวโน้มดื่มลดลงอย่างต่อเนื่อง สำหรับ**ผู้ใหญ่**กินหรือดื่มอาหารกลุ่มเสี่ยงบางกลุ่มเกือบทุกวันและทุกวันเพิ่มขึ้น เช่น กาแฟสำเร็จรูป น้ำอัดลม/น้ำหวาน เครื่องดื่มชูกำลัง เป็นต้น ในขณะที่อาหารเพื่อสุขภาพ เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ มีการกินเกือบทุกวันและทุกวันเพิ่มขึ้น แต่กินเนื้อวัว/หมูไม่ติดมัน ไก่/เป็ดไม่ติดหนังลดลง ขณะที่**ผู้สูงอายุ**มีแนวโน้มกินอาหารกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เนื้อวัว/หมูติดมัน ไก่/เป็ดติดหนัง, ข้าวขาวข้าวขัดสี, และซากาแฟเพิ่มขึ้น แต่ดื่มน้ำหวาน/นมปรุงแต่งลดลง ในขณะเดียวกัน กินอาหารดีต่อสุขภาพ (เนื้อวัว/หมูไม่ติดมัน ไก่/เป็ดไม่ติดหนัง, ไข่, ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ) เพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตามพบการกินปลาและนมจืด/นมถั่วเหลืองลดลง

เอกสารอ้างอิง

1. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. การสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 3 พ.ศ. 2546-2547. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์, 2549.



บทที่ 7

อภิปรายและข้อเสนอแนะ



อภิปราย และข้อเสนอแนะ



การศึกษาการบริโภคอาหารในการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 7 (พ.ศ. 2567-2568) หรือ The 7th National Health Examination Survey (NHES7) พบประเด็นสำคัญที่สะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงทางโภชนาการ (Nutrition transition) ของคนไทยในทุกช่วงวัย ซึ่งมีทั้งทิศทางที่น่าสนใจในเชิงบวกและสิ่งท้าทาย ดังนี้

การบริโภคอาหารในกลุ่มเด็ก

ข้อมูลจาก NHES7 ชี้ให้เห็นว่าเด็กไทย มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารกลุ่มเสี่ยงเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะ **เนื้อสัตว์ทอด** ซึ่งมีสัดส่วนการบริโภคเกือบทุกวันและทุกวันเพิ่มขึ้น ทั้งเด็กที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาล โดยเฉพาะเด็กอายุ 6-14 ปีจากร้อยละ 33.6 ในการสำรวจครั้งที่ 4 เป็นร้อยละ 43.2 ในการสำรวจครั้งที่ 7 เด็กใน **ภาคใต้** มีการกินเนื้อสัตว์ทอด (เช่น ไก่ทอด) สูงที่สุด ส่วนการดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง ยังคงมีอยู่ในทุกพื้นที่ทั่วประเทศ แม้ว่าจะมีสัญญาณเชิงบวกว่าแนวโน้มลดลง สำหรับการบริโภคอาหารจานด่วนตะวันตก เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ และมันฝรั่งทอดที่เพิ่มขึ้นทีละน้อย โดยเด็กที่อาศัยในเขตเทศบาลกินบ่อยกว่าเด็กที่อาศัยนอกเขตเทศบาลเล็กน้อย สะท้อนถึงการเข้าถึงร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดในเขตเมืองที่มีมากกว่า จากลักษณะอาหารทอดและอาหารที่มีน้ำตาลสูงทำให้มีผลต่อภาวะอ้วนและไขมันในเลือดสูงมากขึ้น

เด็กใน **ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ** กินข้าวเหนียว เป็นอาหารหลักมากกว่า 1 ครั้ง/วัน (ร้อยละ 33.6) แตกต่างจากภาคอื่นที่เน้นข้าวสวย นอกจากนี้ยังพบพฤติกรรมการกินขนมกรุบกรอบทุกวันหรือเกือบทุกวันสูงกว่าเด็กในภาคอื่น ๆ ส่วนเด็กใน **กรุงเทพมหานคร** และ **ภาคกลาง** มีการบริโภคอาหารสมัยใหม่สูงกว่าภาคอื่น ๆ เช่น การบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารแปรรูปสูง เช่น มันฝรั่งทอด (เฟรนช์ฟราย) พิซซ่า ลาซานญา สเปกเกตตี แฮมเบอร์เกอร์ และคุกกี้ ขนมปังสอดไส้ ขนมเค้ก พาย นอกจากนี้ การบริโภคนมรสจืด: เป็นอาหารสุขภาพ โดยเด็กเล็ก (2-5 ปี) มีสัดส่วนการดื่มทุกวันเพียงร้อยละ 57.2 ส่วนเด็กโต (6-14 ปี) ดื่มทุกวันเพียงร้อยละ 38.3 ในการสำรวจครั้งที่ 7 โดยเด็กในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีการดื่มนมจืดทุกวันสูงที่สุด (ร้อยละ 54.5) ขณะที่ **เด็กภาคใต้** มี **แนวโน้มดื่มนม** น้อยกว่าภาคอื่น โดยส่วนใหญ่อยู่ต่ำกว่าความถี่เพียง 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ อาจมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการในเด็กภาคใต้ที่พบว่ามีความชุกของภาวะส่วนสูงน้อยและน้ำหนักตัวน้อย ซึ่งควรมีการศึกษาเพิ่มเติมต่อไป

การบริโภคอาหารในกลุ่มผู้ใหญ่

กลุ่มผู้ใหญ่**บริโภคเนื้อสัตว์ไม่ติดมันมีแนวโน้มลดลง** แต่ความถี่ในการกินเนื้อสัตว์ติดมันค่อนข้างคงเดิม ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าผู้ใหญ่ส่วนหนึ่งหันไปบริโภคเนื้อสัตว์แปรรูปหรือเนื้อสัตว์ติดมันที่หาซื้อง่ายมากขึ้น อย่างไรก็ตาม มีสัญญาณเชิงบวกว่า มีแนวโน้มการกินข้าวกล้องและข้าวซ้อมมือเพิ่มขึ้น ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพเนื่องจากข้าวกล้องมีใยอาหาร แมกนีเซียม และวิตามินบีสูงกว่าข้าวขาว ช่วยในการทำงานของระบบประสาทและลดความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

น่าสังเกตว่า กลุ่มผู้ใหญ่มีการ**บริโภคเครื่องดื่มเติมน้ำตาลเพิ่มขึ้น**: โดยเฉพาะกาแฟสำเร็จรูป (3 in 1) น้ำอัดลม/น้ำหวาน และชาเติมน้ำตาลที่เพิ่มขึ้นเกือบสองเท่า การดื่มเครื่องดื่มรสหวานที่มีปริมาณน้ำตาลและครีมเทียมสูง ยังเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะดื้ออินซูลินและโรคอ้วนลงพุง (Metabolic syndrome)

ผู้ใหญ่ที่อาศัยนอกเขตเทศบาลดื่มเครื่องดื่มที่มีอาหารสุกหรือน้อยกว่าคนที่อาศัยในเขตเทศบาล เช่น กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์ กลุ่มแป้งที่ไม่ผ่านการขัดสี ผู้ใหญ่ที่อาศัย**ในเขตเทศบาล** มีแนวโน้มดื่ม นมสดหรือโยเกิร์ต รสธรรมชาติ และกินข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือบ่อยกว่าผู้ใหญ่ที่อาศัยนอกเขตเทศบาล ในขณะที่เครื่องดื่มกลุ่มเสี่ยง เช่น กาแฟสำเร็จรูป (3 in 1) น้ำอัดลม/น้ำหวาน และเครื่องดื่มชูกำลัง ปรากฏว่าคนที่อาศัยนอกเขตเทศบาลดื่มเครื่องดื่มกลุ่มนี้ มากกว่าคนที่อาศัยในเขตเทศบาล

กลุ่มวัยทำงานในแต่ละภูมิภาคมีพฤติกรรมกลุ่มอาหารหลักและกลุ่มเสี่ยงที่แตกต่างกันตามสภาพแวดล้อม ผู้ใหญ่อายุ 15-59 ปี ในภาคใต้ กินอาหารประเภทโปรตีน เช่น ไก่/เป็ดไม่ติดหนัง ปลาชนิดต่าง ๆ และกุ้ง หอย ปู ปลาหมึก สูงกว่าภาคอื่น เป็นที่น่าสนใจว่าประชากรในภาคกลาง มีการบริโภค ข้าวกล้อง/ข้าวซ้อมมือ มากกว่า 1 ครั้ง/วัน ในสัดส่วนที่สูงที่สุด ขณะที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ระบุว่าไม่กินเลย สำหรับผลิตภัณฑ์นมและถั่ว พบว่า แต่ละผู้ใหญ่ในแต่ละภูมิภาคมีการบริโภคนมสด/โยเกิร์ตชนิดถ้วยไม่ปรุงแต่งรส และน้ำเต้าหู้/นมถั่วเหลือง ในสัดส่วนใกล้เคียงกัน ยกเว้นภาคใต้ที่ต่ำกว่าภาคอื่น ๆ ในทางกลับกันภาคใต้มีการบริโภค กาแฟสำเร็จรูป (3 in 1) ต่ำกว่าภาคอื่น ๆ ส่วนภาคกลางมีการบริโภค น้ำอัดลม/น้ำหวานสูงที่สุด

การบริโภคอาหารในผู้สูงอายุ

กลุ่มผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) มีแบบแผนการบริโภคของผู้สูงอายุแสดงถึงความเชื่อมโยงกับอัตลักษณ์อาหารประจำถิ่น มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารบางประเภทไปในทางที่ดีต่อสุขภาพ โดยการบริโภค **ไข่** เพิ่มขึ้นเกือบสองเท่าจาก ร้อยละ 32.7 ในการสำรวจครั้งที่ 4 เป็นร้อยละ 66.2 ในการสำรวจครั้งที่ 7 และการบริโภค **ข้าวกล้อง/ข้าวซ้อมมือ เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง** มีการบริโภคเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน มากขึ้น พฤติกรรมนี้อาจสะท้อนถึงความรู้ด้านสุขภาพที่เพิ่มขึ้นในกลุ่มผู้สูงอายุไทยบางส่วน หรืออาจเป็นผลจากการที่เข้าสู่ระบบการรักษาโรคเรื้อรัง ทำให้ได้รับคำแนะนำในการคุมอาหารจากบุคลากรทางการแพทย์ อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุบางส่วนยังคงมีความเสี่ยงจากการบริโภคเนื้อสัตว์ติดมันและข้าวขาวที่ยังอยู่ในระดับสูง นอกจากนี้ผู้สูงอายุบางส่วน อาจมีความเสี่ยงต่อภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อยและกระดูกพรุน: เนื่องจากมีแนวโน้มลดลง ในการดื่มนมทุกประเภท (จืด, พว่องมันเนย, ถั่วเหลือง)

และการกินปลา พฤติกรรมนี้ หากไม่มีการบริโภคอาหารแหล่งโปรตีนอื่น อาจได้รับโปรตีน แคลเซียม และวิตามินดี น้อย ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย (Sarcopenia) และโรคกระดูกพรุน ต้องได้รับการเฝ้าระวังต่อไป

ผู้สูงอายุทั้งในเขตและนอกเขตเทศบาลมีแบบแผนการบริโภคอาหารที่ค่อนข้างคล้ายคลึงกัน โดยกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น แต่ยังมีความแตกต่างบางประเภท เช่น **อาหารหลัก:** ความแตกต่างชัดเจนของการบริโภคข้าวเหนียว ซึ่งผู้สูงอายุที่อาศัยนอกเขตเทศบาล บริโภคมากกว่าในเขตเทศบาล และ **ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนือ** กินข้าวเหนียว เป็นหลักมากกว่าภาคอื่น ๆ **อาหารโปรตีนและไข่:** ผู้สูงอายุทั้งในและนอกเขตเทศบาล มีแนวโน้มกินไข่เกือบทุกวัน และกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ในสัดส่วนที่สูงเช่นกัน ผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้กินปลาบ่อยกว่าภาคอื่น ๆ โดยภาคใต้ยังคงโดดเด่นในการกินอาหารทะเลอื่นๆ เช่น กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก สูงกว่าภาคอื่น ๆ **การดื่มเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ:** ผู้สูงอายุในเขตเทศบาล มีสัดส่วนการดื่มนมสด นมพร่องมันเนย และนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้ เป็นประจำทุกวันหรือเกือบทุกวัน สูงกว่านอกเขตเทศบาลเล็กน้อย **อาหารโซเดียมสูง:** ผู้สูงอายุในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือกินปลาร้า/ปลาเจ้า/ถั่วเน่า ทุกวันหรือเกือบทุกวันสูงกว่าภาคอื่น ๆ นอกจากนี้ผู้สูงอายุในภาคกลาง ภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือยังกินน้ำพริกเป็นประจำทุกวันหรือเกือบทุกวันสูงกว่าภาคใต้และกรุงเทพมหานคร หากมีการบริโภคมากอาจเป็นแหล่งที่ได้รับโซเดียมสูง

โดยภาพรวมของแนวโน้มการกินอาหารของประชาชนไทยจาก NHES 7 สะท้อน “สภาพแวดล้อมทางอาหาร” (Food environment) ที่แสดง “วิถีชีวิตแบบเมือง” แทรกซึมเข้าสู่พฤติกรรมการกินของคนทุกวัย จากในเมืองสู่ชนบทเมือง ส่งผลให้กลุ่มเด็กและวัยทำงานเข้าถึงอาหารแปรรูปมากขึ้น ในขณะที่ประชาชนนอกเขตเทศบาลยังพึ่งพฤติกรรมการบริโภคที่สะท้อนวิถีดั้งเดิมและวิถีจากชนบทเมืองมากขึ้น เช่น การกินข้าวเหนียวปริมาณมากในผู้สูงอายุ และการดื่มกาแฟสำเร็จรูปในวัยทำงาน อย่างไรก็ตาม พฤติกรรมการบริโภคเนื้อสัตว์ทอดซึ่งมีผลต่อไขมันในเลือดสูงและอาหารที่มีโซเดียมสูงได้กลายเป็นปัญหาที่แพร่กระจายไปทั่วทุกพื้นที่โดยไม่มีความแตกต่างระหว่างเมืองและชนบทอย่างชัดเจนเหมือนในอดีต สอดคล้องกับการสำรวจปริมาณโซเดียมในปัสสาวะ 24 ชม. (การสำรวจครั้งที่ 7) พบว่าประชาชนไทยกินโซเดียมจากเกลือวันละ 3,650 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งเป็นประเด็นที่ต้องเฝ้าระวังทั่วประเทศ การเปรียบเทียบระหว่างภูมิภาคแสดงให้เห็นว่า บริบททางวัฒนธรรมและวัตถุดิบในท้องถิ่น ยังคงมีบทบาทสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมการบริโภค โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุและเด็ก ภาคใต้ มีความท้าทายสำคัญในการลดสัดส่วนของทอดในเด็ก และเพิ่มการดื่มนมจืด สำหรับ กรุงเทพมหานคร และภาคกลาง พบการเปลี่ยนแปลงไปสู่อาหารสมัยใหม่และอาหารจานด่วนที่ชัดเจนกว่าภูมิภาคอื่น ข้อมูลเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่านโยบายด้านโภชนาการจำเป็นต้องออกแบบให้สอดคล้องที่มีรูปแบบอาหารที่คล้ายกันและเฉพาะตัวของแต่ละพื้นที่ เพื่อประสิทธิภาพสูงสุดในการส่งเสริมสุขภาพประชาชนต่อไป

จุดแข็งของการสำรวจโดยการสัมภาษณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยประเมินตามความถี่อาหารบริโภค (Food Frequency Questionnaire: FFQ) สามารถสะท้อนแนวโน้ม และความถี่ได้ดีพอควร การศึกษามีขนาดตัวอย่างจำนวนมากและเป็นตัวแทนของประชากรไทยได้ แต่มีข้อจำกัดบางประการจากข้อมูลการสำรวจ NHES ครั้งที่ 4 ถึง 7 ได้แก่ 1) การให้ข้อมูลด้วยการจำย้อนหลัง 1 เดือนเป็นการประเมินตนเอง อาจมีความคลาดเคลื่อนได้

เนื่องจากอากรายงานน้อยหรือมากเกินไปจนเกินความเป็นจริง 2) ความครอบคลุมรายการอาหาร แม้แบบสอบถาม FFQ จะมีรายการอาหารจำนวนมาก (เช่น ของเด็กมี 42 รายการ และของผู้ใหญ่มี 49 รายการ) อาจมีรายการอาหารที่ไม่อยู่ในข้อถาม และไม่สามารถคำนวณเป็นปริมาณการบริโภค แต่แบบสอบถามนี้ได้ผ่านการพัฒนาและทบทวนของผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เหมาะสมในการสำรวจระดับประชากรในพื้นที่ 3) เนื่องจากมีการปรับปรุงเครื่องมือตามยุคของการสำรวจ รายการอาหารที่มีการเปลี่ยนแปลงหรือเพิ่มเข้ามาใหม่ อาจทำให้การเปรียบเทียบข้อมูลบางรายการย้อนหลังค่อนข้างจำกัด และ 4) ข้อมูลสำรวจ NHES ครั้งที่ 5 บางข้อมูลไม่สมบูรณ์ ทำให้วิเคราะห์แนวโน้มอาหารบางรายการมีข้อจำกัด อย่างไรก็ตามการสำรวจสามารถแสดงแนวโน้มการบริโภคของกลุ่มอาหารที่ดีต่อสุขภาพและเสี่ยงต่อสุขภาพ เพื่อนำไปใช้เป็นแนวโน้มในการส่งเสริมมาตรการให้ประชาชนมีการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพต่อไป

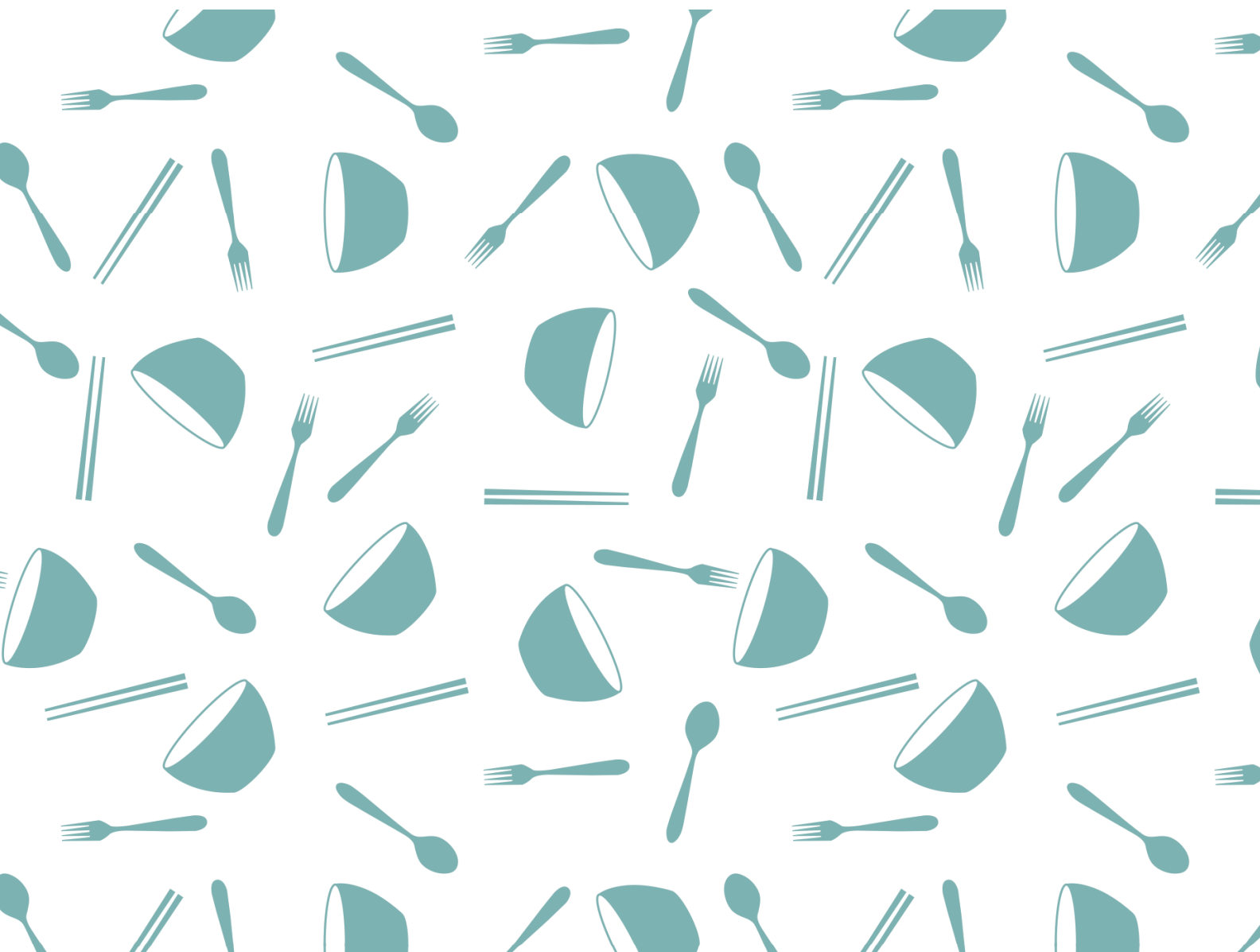
ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. **การจัดการอาหารในบ้าน โรงเรียน และสิ่งแวดล้อม:** เพื่อลดสัดส่วนการบริโภคเนื้อสัตว์ทอดในเด็ก ควรส่งเสริมเมนูอาหารที่เน้นการต้ม นึ่ง หรือตุ๋น แทนการทอด
2. **การรณรงค์วิถีพืชไม่ขัดสี:** เนื่องจากข้าวขาวเป็นอาหารหลักที่บริโภคเกือบทุกวันในสัดส่วนที่สูงมาก การส่งเสริมให้ข้าวกล้องมีราคาที่เหมาะสมและเป็นที่ยอมรับในรสชาติจะช่วยลดความเสี่ยง NCDs ในระดับประชากรได้อย่างยั่งยืน สอดคล้องกับแนวทางการจัดการ ในการขับเคลื่อนนโยบายอาหารปลอดภัยและโภชนาการที่เหมาะสม สอดคล้องกับมาตรฐานสากล
3. **การควบคุมเครื่องดื่มกลุ่มคาเฟอีนเติมน้ำตาล:** จากข้อมูลการเพิ่มขึ้นอย่างมากของกาแฟและชาในกลุ่มผู้ใหญ่ รัฐควรพิจารณามาตรการภาษีน้ำตาลที่ครอบคลุมถึงเครื่องดื่มชงสดหรือเครื่องดื่มสำเร็จรูปประเภทชา/กาแฟ ให้เข้มงวดขึ้น รวมทั้งการรณรงค์ให้ดื่มกาแฟแบบไม่เติมน้ำตาลแทนกาแฟสำเร็จรูป
4. **จัดการปรับลดโซเดียมในอาหารระดับประเทศ** โดยมีมาตรการ ปรับปริมาณโซเดียมในอาหารของแหล่งอาหารต่าง ๆ ได้แก่ 1) กลุ่มอาหารแปรรูปและอาหารบรรจุซอง (Processed and Packaged Foods) 2) ร้านอาหารตามสั่งและร้านริมบาทวิถี 3) อาหารบริการส่งอาหารถึงบ้าน (Delivery) 4) ร้านสะดวกซื้อ และ 5) แหล่งวัตถุดิบในตลาดและการทำกินเองในครัวเรือน
5. **การรณรงค์ความรู้ด้านสุขภาพ** ด้านอาหารสุขภาพเพื่อการป้องกันลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง



ภาคผนวก

ตารางข้อมูลเพิ่มเติม



ตาราง ก ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

1. เนื้อสัตว์ทอด เช่น หมูทอด เนื้อทอด ไก่ทอด

จำนวนตัวอย่าง	373	367	452	445	376	371	433	430	401	405	433	423	335	330	408	375	305	298
ไม่กินเลย	2.1	0.9	2.2	2.3	2.6	1.3	1.4	0.4	0.8	0.5	1.7	1.7	1.8	1.0	0.4	0.6	3.9	3.2
<1 ครั้ง/เดือน	3.6	3.3	3.0	5.8	2.9	5.8	2.9	3.7	1.9	1.7	1.5	1.8	3.8	4.0	5.8	5.0	4.1	8.3
1-3 ครั้ง/เดือน	10.2	14.1	18.9	21.0	13.8	10.6	11.6	12.1	10.3	10.0	8.7	11.3	11.2	15.9	17.8	16.8	10.9	16.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	50.2	55.8	45.5	42.5	39.9	36.5	36.7	40.9	46.5	47.2	44.2	50.2	35.9	32.4	29.2	32.7	41.5	31.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	25.2	17.3	25.6	21.6	27.2	29.6	35.1	28.0	30.2	27.4	28.2	24.2	42.5	41.5	42.5	40.4	24.9	25.7
1 ครั้ง/วัน	6.3	5.0	3.4	5.9	10.2	11.5	7.7	9.6	7.6	8.8	11.6	6.2	4.0	4.6	3.0	3.5	8.7	7.3
>1 ครั้ง/วัน	2.3	3.6	1.3	1.0	3.5	4.6	4.6	5.3	2.7	4.5	4.1	4.6	0.8	0.7	1.4	1.0	6.1	8.1

2. เนื้อสัตว์ผัด เช่น เนื้อหมูผัด เนื้อไก่ผัด

จำนวนตัวอย่าง	373	367	452	445	376	371	433	430	401	405	433	423	335	330	408	375	305	298
ไม่กินเลย	9.5	8.9	11.5	6.1	6.8	8.0	7.6	3.5	5.5	4.0	6.7	6.1	2.1	1.0	0.3	1.2	7.1	9.9
<1 ครั้ง/เดือน	7.6	4.5	5.1	8.2	7.4	6.8	5.1	5.7	2.7	3.3	4.2	4.7	3.9	4.0	7.9	6.2	6.5	9.6
1-3 ครั้ง/เดือน	12.1	11.8	18.0	18.2	16.1	14.4	17.5	15.4	14.4	12.5	13.8	16.9	12.8	12.4	18.2	18.4	19.7	20.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	45.2	56.1	43.0	43.7	35.5	36.7	36.7	38.3	49.2	47.8	43.9	38.3	35.4	35.8	35.1	33.0	39.3	28.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	18.4	15.1	20.3	18.8	24.8	22.5	23.9	25.6	21.7	24.6	22.8	28.4	41.7	42.8	35.2	37.8	16.5	20.1
1 ครั้ง/วัน	4.5	2.6	2.1	3.4	8.2	9.1	5.0	8.0	4.4	4.1	6.4	3.1	3.2	4.0	2.4	3.4	7.1	5.6
>1 ครั้ง/วัน	2.9	1.1	0.0	1.5	1.2	2.5	4.3	3.5	2.2	3.9	2.3	2.6	0.8	0.0	1.0	0.0	3.9	5.9

ตาราง ก (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ วัตถุประสงค์ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

3. เนื้อสัตว์ ต้ม ต้ม นึ่ง นึ่ง หมูต้ม หมูต้ม หมูต้ม

จำนวนตัวอย่าง	373	367	452	445	376	371	433	430	401	405	433	423	335	330	408	375	305	298
ไม่กินเลย	5.5	2.9	3.7	6.6	6.0	6.8	5.1	3.9	3.5	2.9	2.9	5.6	5.2	1.4	1.0	1.3	7.3	8.1
<1 ครั้ง/เดือน	5.6	7.3	6.7	8.3	9.3	9.2	6.6	7.3	3.9	5.4	6.3	3.3	2.6	4.2	6.8	7.2	10.5	11.0
1-3 ครั้ง/เดือน	15.1	14.0	23.2	26.6	17.3	15.4	16.2	19.5	14.8	12.8	18.6	14.9	13.4	15.8	19.9	20.8	24.4	24.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	50.3	50.8	44.5	41.9	36.5	35.2	39.8	38.1	44.2	45.3	37.0	40.1	37.6	33.3	38.2	37.9	32.2	31.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	18.5	20.0	17.9	14.4	20.1	22.5	23.7	22.8	22.6	21.4	24.3	28.1	35.7	40.9	31.4	29.9	16.3	15.2
1 ครั้ง/วัน	3.8	3.8	2.6	0.9	9.4	8.6	6.4	5.9	7.2	7.1	7.4	6.2	4.6	4.4	1.8	2.9	6.4	6.1
>1 ครั้ง/วัน	1.2	1.3	1.4	1.5	1.5	2.4	2.3	2.6	3.9	5.2	3.5	1.8	0.8	0.0	1.0	0.0	3.0	3.5

4. ต้ม เนื้อหมู/เนื้อไก่

จำนวนตัวอย่าง	373	367	452	445	376	371	433	430	401	405	433	423	335	330	408	375	305	298
ไม่กินเลย	48.7	43.0	48.0	51.7	39.9	41.5	42.3	40.0	28.8	36.7	36.7	37.6	29.1	30.3	30.8	27.8	44.2	46.4
<1 ครั้ง/เดือน	11.9	15.5	12.6	12.9	18.2	10.4	12.6	15.2	15.4	9.1	13.9	16.1	16.1	18.3	15.3	18.4	16.1	18.3
1-3 ครั้ง/เดือน	19.0	19.8	23.2	17.4	15.1	16.5	16.2	13.4	19.9	20.7	26.7	19.3	25.5	24.7	18.7	18.9	17.5	12.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	17.3	18.7	14.4	13.6	10.1	21.7	16.6	18.4	23.4	21.4	15.3	16.1	19.9	15.2	25.3	20.5	12.8	13.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.8	2.7	1.6	2.5	14.1	8.6	10.5	9.1	8.2	8.7	5.1	8.3	8.4	0.0	8.4	11.6	5.7	5.5
1 ครั้ง/วัน	1.9	0.3	0.1	1.8	2.2	1.3	1.9	3.3	2.2	2.6	1.4	1.3	1.0	2.5	1.4	2.5	1.5	2.0
>1 ครั้ง/วัน	0.3	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	0.0	0.6	2.1	0.9	0.9	1.3	0.0	0.0	0.0	0.3	2.3	1.8

ตาราง ก (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ วัตถุประสงค์ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

7. ปลาทอด

จำนวนตัวอย่าง	373	367	452	445	376	371	433	430	401	405	433	423	335	330	408	375	305	298
ไม่กินเลย	7.5	9.9	15.9	11.5	5.7	3.9	4.7	2.0	8.1	9.3	9.8	9.6	2.1	0.1	1.6	1.8	8.8	9.5
<1 ครั้ง/เดือน	5.5	8.7	10.2	9.7	8.7	8.9	5.2	10.9	6.2	8.4	9.2	5.5	2.6	2.0	5.6	4.2	14.6	17.9
1-3 ครั้ง/เดือน	22.5	21.7	30.4	32.8	22.5	16.2	13.8	19.4	14.7	14.6	15.6	18.6	13.6	11.6	17.4	12.1	27.6	24.8
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	51.4	46.6	34.4	38.0	31.6	36.7	43.9	35.8	36.3	30.9	32.5	31.4	35.4	35.5	35.3	33.3	28.9	32.6
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	12.1	10.8	8.2	7.0	21.8	24.0	23.1	23.2	24.1	23.2	22.1	21.5	31.3	30.1	27.7	34.5	14.1	9.3
1 ครั้ง/วัน	1.0	1.6	0.7	1.0	7.1	9.1	7.2	5.5	8.7	10.3	7.2	10.5	13.7	19.8	11.3	11.7	3.9	3.3
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.7	0.3	0.0	2.4	1.2	2.3	3.1	1.9	3.3	3.7	2.9	1.4	0.9	1.1	2.5	2.1	2.7

8. ไผ่เจียว ไข่ดาว

จำนวนตัวอย่าง	373	367	452	445	376	371	433	430	401	405	433	423	335	330	408	375	305	298
ไม่กินเลย	2.3	2.1	1.7	3.9	0.9	3.5	1.3	0.4	0.5	0.2	1.3	0.9	0.1	0.2	0.0	0.6	2.1	1.3
<1 ครั้ง/เดือน	3.5	3.4	0.2	1.9	1.6	1.9	2.1	0.8	0.7	2.7	0.3	0.1	2.1	2.3	4.0	3.0	2.8	7.9
1-3 ครั้ง/เดือน	6.0	6.1	5.8	7.6	10.1	9.3	7.0	10.7	4.5	5.2	6.2	4.3	10.6	4.3	9.8	7.0	8.0	10.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	27.8	31.5	40.2	38.3	21.9	22.9	20.3	20.0	25.7	21.1	19.2	24.1	29.4	31.3	25.6	23.6	24.8	23.6
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	45.8	42.9	39.8	37.0	39.6	34.8	45.4	40.4	37.9	34.2	38.3	29.4	34.6	35.0	41.3	45.7	33.8	30.3
1 ครั้ง/วัน	10.6	9.9	9.3	8.6	19.8	20.6	17.6	21.6	19.1	23.3	22.9	21.6	17.4	23.2	16.8	15.4	19.2	17.4
>1 ครั้ง/วัน	4.1	4.1	3.0	2.7	6.1	7.2	6.4	6.2	11.6	13.4	11.7	19.6	5.9	3.6	2.5	4.7	9.3	9.6

ตาราง ก (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ วัตถุประสงค์ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทม.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล			
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง		
9. ไขมัน ไขมัน																		
จำนวนตัวอย่าง	373	367	452	445	376	371	433	430	401	405	433	423	335	330	408	375	305	298
ไม่กินเลย	6.6	5.6	8.7	5.4	3.5	3.5	8.0	3.6	3.8	3.2	7.4	4.2	2.4	4.1	4.2	4.8	8.2	7.0
<1 ครั้ง/เดือน	4.2	4.3	3.2	2.1	5.5	6.1	5.2	6.0	4.5	4.7	3.5	2.2	4.7	6.2	8.7	5.4	8.8	12.1
1-3 ครั้ง/เดือน	6.9	9.3	12.7	8.8	16.4	11.9	17.5	17.9	9.9	8.0	11.1	6.7	20.3	18.0	15.6	13.5	23.1	18.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	33.8	38.0	36.3	40.6	25.4	33.8	29.0	28.9	24.4	23.2	22.2	27.0	34.2	28.9	30.0	35.4	25.8	24.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	39.6	31.6	32.2	31.5	34.2	28.5	27.3	29.0	34.6	30.6	28.4	27.5	25.1	27.8	28.6	29.3	19.1	21.1
1 ครั้ง/วัน	6.0	7.9	6.3	9.5	13.0	11.6	9.5	11.1	13.0	18.1	17.3	16.9	12.0	14.4	13.0	9.5	11.6	13.8
>1 ครั้ง/วัน	2.9	3.2	0.7	2.2	2.0	4.5	3.7	3.4	9.8	12.3	10.0	15.6	1.4	0.7	0.0	2.2	3.4	2.9
10. ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด ฯลฯ																		
จำนวนตัวอย่าง	373	367	452	445	376	371	433	430	401	405	433	423	335	330	408	375	305	298
ไม่กินเลย	13.4	11.9	15.9	9.8	6.8	5.1	6.5	4.2	6.5	6.3	7.0	6.5	1.1	0.7	1.2	1.2	13.7	8.5
<1 ครั้ง/เดือน	14.1	11.0	13.6	17.1	9.2	12.4	6.5	11.7	8.9	13.0	7.2	12.1	9.5	6.7	11.7	9.5	11.7	18.5
1-3 ครั้ง/เดือน	28.2	25.8	26.5	28.1	19.6	20.0	23.6	18.1	28.2	22.1	24.5	25.3	29.1	27.4	24.5	31.9	17.8	24.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	34.6	34.7	34.7	30.2	36.0	34.2	39.1	35.1	33.2	33.4	35.0	26.7	45.2	45.1	41.4	36.6	33.7	23.6
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	7.0	10.1	7.5	9.4	21.8	18.2	18.8	23.2	16.6	15.2	19.6	19.0	12.0	15.2	18.0	16.7	13.5	15.8
1 ครั้ง/วัน	2.5	5.3	1.8	2.8	5.2	8.5	4.4	6.1	5.8	8.9	5.3	8.7	2.6	2.6	1.6	1.5	6.3	5.8
>1 ครั้ง/วัน	0.2	1.2	0.1	2.7	1.3	1.5	1.1	1.6	0.9	1.2	1.4	1.7	0.6	2.3	1.6	2.6	3.2	3.3

ตาราง ก (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ 17ศ การปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

11. ลูกชั้น ใส่รอกบั้ง นึ่ง ฯลฯ

จำนวนตัวอย่าง	373	367	452	445	376	371	433	430	401	405	433	423	335	330	408	375	305	298
ไม่กินเลย	23.5	21.0	19.2	20.7	10.6	11.0	13.6	9.3	12.1	7.8	10.4	7.8	1.2	1.0	1.7	1.1	19.9	14.4
<1 ครั้ง/เดือน	17.8	15.0	18.0	15.3	11.9	16.6	9.7	13.0	10.5	13.8	8.0	13.7	9.9	5.8	11.9	9.9	15.6	22.1
1-3 ครั้ง/เดือน	24.4	25.4	26.7	26.2	20.6	20.7	23.3	21.4	28.8	25.0	27.7	28.4	35.0	37.3	32.3	36.9	21.9	25.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	28.0	29.2	28.2	25.5	32.2	28.2	32.3	33.0	27.2	33.1	31.5	25.3	42.3	39.4	38.2	35.8	26.3	23.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.9	6.1	7.0	8.6	18.8	17.2	16.0	17.7	15.8	13.8	15.2	16.3	8.6	11.2	13.3	13.3	8.9	9.4
1 ครั้ง/วัน	1.2	2.6	0.9	2.0	5.2	6.0	4.1	3.8	3.7	5.3	4.4	6.6	2.6	3.0	1.4	0.9	5.0	4.1
>1 ครั้ง/วัน	0.2	0.8	0.0	1.7	0.7	0.3	1.0	1.8	1.8	1.2	2.8	1.9	0.4	2.3	1.2	2.2	2.3	1.6

12. บมรสจัด

จำนวนตัวอย่าง	373	367	452	445	376	371	433	430	401	405	433	423	335	330	408	375	305	298
ไม่กินเลย	8.5	7.7	13.5	13.0	7.1	8.2	11.4	11.6	7.8	7.0	11.3	7.4	4.9	7.8	5.2	5.1	7.7	12.5
<1 ครั้ง/เดือน	5.8	2.7	2.3	2.3	4.1	3.4	3.6	5.7	3.0	4.0	4.4	5.5	4.1	6.5	7.2	9.3	5.4	8.4
1-3 ครั้ง/เดือน	4.8	5.4	9.2	5.9	6.6	8.5	12.7	9.1	6.1	7.7	8.4	6.8	17.8	14.4	16.4	15.7	9.7	10.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	11.6	10.0	10.0	13.3	10.6	14.2	16.4	19.3	14.1	9.0	8.7	8.8	23.0	23.6	26.4	20.6	15.9	11.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	17.0	16.1	16.6	22.5	21.0	18.2	13.3	16.5	17.7	12.1	14.4	16.5	24.5	22.4	20.9	25.4	13.7	16.9
1 ครั้ง/วัน	38.7	42.9	40.4	37.2	29.7	29.5	26.6	23.3	36.5	42.5	38.3	38.4	23.8	24.3	20.4	18.9	29.1	20.2
>1 ครั้ง/วัน	13.7	15.4	8.0	5.7	21.0	17.9	16.1	14.4	14.8	17.6	14.7	16.6	2.0	1.1	3.5	5.0	18.6	20.4

ตาราง ก (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ 17 รายการประกอบ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

13. **นมสหวาน/ช็อกโกแลต/สตรอว์เบอร์รี โยเกิร์ตถ้วยปรุงแต่ง**

จำนวนตัวอย่าง	373	367	452	445	376	371	433	430	401	405	433	423	335	330	408	375	305	298
ไม่กินเลย	24.0	15.2	27.7	25.2	21.9	15.0	17.3	16.3	16.4	24.4	18.3	14.8	4.7	5.2	5.3	3.3	18.1	24.5
<1 ครั้ง/เดือน	8.5	9.2	12.2	10.0	10.2	9.3	6.1	8.5	6.3	5.5	8.4	7.2	10.8	12.4	9.5	10.8	10.3	10.1
1-3 ครั้ง/เดือน	12.7	15.8	13.0	15.0	14.8	16.9	19.6	17.3	17.0	16.4	16.5	16.2	28.2	19.2	28.3	22.5	15.7	13.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	32.0	28.2	25.3	29.6	22.3	26.4	27.1	22.8	33.8	27.4	25.9	27.1	36.8	36.9	36.1	34.2	24.4	19.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	11.1	15.8	10.7	10.8	17.5	16.6	16.8	18.6	16.7	17.0	16.0	17.7	13.3	19.9	16.5	23.4	15.3	16.5
1 ครั้ง/วัน	9.6	14.4	9.9	7.9	8.4	10.6	8.6	10.8	8.5	7.2	11.1	10.8	5.5	6.0	3.4	4.1	10.8	11.5
>1 ครั้ง/วัน	2.2	1.6	1.3	1.5	5.0	5.2	4.6	5.7	1.4	2.1	3.8	6.2	0.7	0.5	1.0	1.7	5.4	4.8

14. **นมเปรี้ยวชนิดดื่ม**

จำนวนตัวอย่าง	373	367	452	445	376	371	433	430	401	405	433	423	335	330	408	375	305	298
ไม่กินเลย	10.3	10.8	19.0	16.0	15.7	8.9	7.9	11.9	12.9	13.1	14.1	12.1	8.2	8.5	7.5	5.6	12.9	14.9
<1 ครั้ง/เดือน	8.7	11.0	13.1	14.0	10.3	11.8	8.7	10.9	6.8	6.5	8.8	7.8	14.8	13.8	12.5	13.5	10.2	13.3
1-3 ครั้ง/เดือน	21.2	20.2	16.6	17.4	22.1	20.0	21.5	17.9	15.7	20.1	22.0	22.5	35.0	27.5	31.4	26.3	21.9	23.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	37.1	35.6	34.1	34.8	26.3	29.8	35.7	32.1	39.2	36.3	29.1	33.4	30.1	32.6	35.0	35.8	28.4	25.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	11.3	10.5	8.4	10.4	17.0	16.6	15.4	16.1	14.1	14.6	13.1	12.7	9.7	11.9	11.3	16.0	11.5	13.2
1 ครั้ง/วัน	8.3	10.3	7.9	5.3	5.8	9.6	7.1	7.0	10.2	6.9	9.8	6.6	2.0	5.2	1.4	1.9	11.1	5.9
>1 ครั้ง/วัน	3.1	1.6	0.9	2.2	2.7	3.3	3.8	4.0	1.1	2.4	3.3	4.9	0.4	0.5	0.8	0.8	4.1	3.9

ตาราง ก (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

15. บมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้

จำนวนตัวอย่าง	373	367	452	445	376	371	433	430	401	405	433	423	335	330	408	375	305	298
ไม่กินเลย	43.6	47.2	57.7	46.8	44.6	42.5	39.1	41.7	35.7	43.6	41.8	42.3	25.7	24.5	22.3	20.3	44.8	53.1
<1 ครั้ง/เดือน	13.3	12.5	12.8	14.9	14.8	14.2	10.4	14.6	10.4	14.2	16.3	16.1	17.3	15.8	18.1	21.1	15.0	12.5
1-3 ครั้ง/เดือน	20.3	18.1	14.8	19.8	12.7	11.2	19.7	19.2	23.1	15.7	15.1	15.4	34.1	37.0	27.8	26.7	12.8	13.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	15.9	16.6	10.1	12.1	18.8	21.7	20.8	13.7	21.9	17.8	13.1	18.2	16.8	15.7	25.5	25.2	18.5	10.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.7	3.6	3.3	3.8	7.7	7.3	6.0	8.5	5.6	4.8	5.7	3.1	4.6	4.6	4.8	5.4	4.0	5.6
1 ครั้ง/วัน	3.7	1.3	1.3	2.6	0.6	2.8	3.0	1.6	3.2	3.8	6.6	3.1	0.9	2.0	0.4	0.8	3.1	2.2
>1 ครั้ง/วัน	0.4	0.7	0.0	0.0	0.8	0.3	1.0	0.8	0.0	0.2	1.5	1.8	0.6	0.3	1.0	0.5	1.7	2.2

16. บมผง

จำนวนตัวอย่าง	373	367	452	445	376	371	433	430	401	405	433	423	335	330	408	375	305	298
ไม่กินเลย	92.3	94.5	97.6	94.9	95.4	89.9	91.9	92.2	93.9	94.0	92.7	94.5	76.3	80.1	70.2	74.0	80.9	77.6
<1 ครั้ง/เดือน	2.7	2.3	0.7	2.4	0.4	1.4	0.7	1.0	0.5	1.0	2.5	1.6	3.7	3.0	7.0	9.5	3.5	8.3
1-3 ครั้ง/เดือน	1.1	0.5	0.4	0.3	0.3	0.8	1.9	1.2	0.7	1.2	0.9	0.6	7.6	8.4	8.6	7.4	2.5	2.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	0.8	1.2	0.4	0.2	0.6	2.6	1.5	0.6	0.3	0.9	1.3	1.2	5.3	4.4	8.1	4.2	5.3	3.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.3	0.0	0.6	0.0	1.2	2.0	1.3	1.9	1.4	0.5	0.6	0.3	5.3	2.5	1.9	2.5	1.5	2.3
1 ครั้ง/วัน	2.0	0.6	0.2	1.4	0.6	2.5	1.3	1.1	1.7	1.7	1.9	0.6	1.0	1.6	2.7	0.5	2.7	2.8
>1 ครั้ง/วัน	0.8	1.0	0.0	0.7	1.6	0.9	1.4	2.1	1.5	0.7	0.1	1.1	0.7	0.1	1.6	1.9	3.6	2.8

ตาราง ๓ (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

17. ข้าวสวย

จำนวนตัวอย่าง	373	367	452	445	376	371	433	430	401	405	433	423	335	330	408	375	305	298
ไม่กินเลย	1.8	1.1	2.4	2.3	0.5	0.0	0.7	0.1	0.4	0.6	2.4	2.4	0.0	0.1	2.1	0.1	1.1	1.0
<1 ครั้ง/เดือน	2.2	1.1	0.4	0.3	1.0	1.1	0.1	1.1	0.2	1.4	1.3	0.2	1.8	2.2	4.0	2.2	1.1	4.5
1-3 ครั้ง/เดือน	3.3	3.1	2.0	1.4	1.4	0.9	0.3	2.2	3.3	2.8	3.8	4.4	6.7	7.5	7.6	6.1	3.1	5.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	12.2	10.5	9.0	5.5	2.7	4.9	5.0	4.6	7.0	8.8	10.9	11.9	6.4	5.7	7.6	5.2	7.7	8.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	25.3	22.8	14.2	13.6	10.3	10.8	10.9	10.8	17.8	12.7	14.1	14.4	19.2	17.1	18.9	17.9	9.7	11.2
1 ครั้ง/วัน	13.2	12.4	13.2	11.8	16.7	12.9	19.0	12.7	29.6	23.9	30.0	25.4	19.7	19.2	19.3	17.1	15.8	14.5
>1 ครั้ง/วัน	42.0	49.0	58.9	65.1	67.3	69.3	64.0	68.7	41.9	49.8	37.4	41.4	46.2	48.3	40.5	51.4	61.5	55.6

18. ข้าวเหนียว

จำนวนตัวอย่าง	373	367	452	445	376	371	433	430	401	405	433	423	335	330	408	375	305	298
ไม่กินเลย	5.6	5.3	17.3	9.1	5.0	3.8	1.1	5.6	3.3	6.7	4.9	3.3	8.1	7.9	8.1	6.0	5.1	4.7
<1 ครั้ง/เดือน	5.9	5.0	10.7	16.2	14.1	14.3	10.0	12.8	2.2	5.0	3.7	4.9	14.0	15.9	15.8	17.2	10.5	13.3
1-3 ครั้ง/เดือน	11.4	7.5	14.9	21.2	21.9	19.6	25.1	22.0	8.7	10.5	10.8	8.6	42.1	42.9	34.8	35.9	18.4	23.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	17.4	26.4	20.0	22.3	31.9	33.5	38.1	35.1	18.1	20.3	10.8	13.5	27.1	25.3	30.5	28.7	35.8	33.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	15.4	12.9	11.5	7.3	18.7	17.9	18.0	18.6	13.8	14.0	10.5	13.9	7.2	4.6	7.9	10.5	16.6	13.9
1 ครั้ง/วัน	14.4	12.7	7.7	8.7	5.7	7.5	5.4	3.6	26.3	19.8	20.7	20.8	0.9	1.6	1.8	1.0	6.8	6.8
>1 ครั้ง/วัน	29.9	30.2	18.0	15.0	2.7	3.4	2.2	2.4	27.7	23.7	38.6	35.0	0.6	1.8	1.1	0.8	6.8	4.6

ตาราง ก (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

19. ข้าวต้มเครื่อง (หมู ไก่ กุ้ง ฯลฯ), โจ๊ก

จำนวนตัวอย่าง	373	367	452	445	376	371	433	430	401	405	433	423	335	330	408	375	305	298
ไม่กินเลย	20.6	18.9	29.3	24.7	12.2	15.2	12.7	12.7	19.4	18.3	22.6	15.0	5.8	5.8	4.0	6.4	21.6	18.1
<1 ครั้ง/เดือน	17.7	18.3	22.2	18.7	17.9	18.9	17.4	17.6	12.2	13.5	15.6	15.5	17.6	17.9	21.9	20.9	18.7	18.3
1-3 ครั้ง/เดือน	33.7	29.4	23.5	25.0	29.2	21.6	28.5	25.6	29.1	35.1	29.8	30.8	44.6	41.9	36.8	36.4	24.0	26.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	23.3	26.8	23.3	24.7	29.1	31.2	30.1	29.9	32.3	24.0	20.7	29.7	25.8	24.3	28.6	26.0	20.8	19.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.7	3.3	1.3	6.0	9.4	8.5	10.0	11.2	4.0	6.7	6.6	6.3	5.4	7.1	6.2	8.9	8.1	10.5
1 ครั้ง/วัน	1.6	2.6	0.5	0.8	1.5	3.6	1.0	2.1	2.7	2.1	3.7	1.6	0.4	0.9	1.5	1.2	3.2	5.3
>1 ครั้ง/วัน	0.4	0.7	0.0	0.2	0.8	1.0	0.4	1.0	0.4	0.3	0.9	1.2	0.4	2.2	1.1	0.2	3.7	2.0

20. ข้าวมันไก่, ข้าวหมูแดง, ข้าวหน้าเป็ด, ข้าวงาหมู, ข้าวผัด

จำนวนตัวอย่าง	373	367	452	445	376	371	433	430	401	405	433	423	335	330	408	375	305	298
ไม่กินเลย	8.4	7.9	18.6	20.0	8.7	12.9	7.7	6.0	12.3	9.4	16.2	13.1	7.3	9.9	5.9	6.4	7.6	7.0
<1 ครั้ง/เดือน	6.4	12.2	17.5	13.3	15.2	13.9	11.5	14.2	10.4	12.5	15.2	10.4	21.4	17.7	20.1	25.1	14.3	15.6
1-3 ครั้ง/เดือน	30.0	27.8	29.8	31.8	25.6	26.8	28.8	32.7	32.2	32.3	29.7	31.0	45.4	47.2	42.5	42.0	26.6	29.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	45.2	38.9	27.8	28.2	35.2	27.5	37.0	33.4	36.8	33.5	27.7	34.2	23.6	17.8	24.2	22.3	34.0	37.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	8.0	9.8	5.6	6.6	13.0	16.0	12.0	11.4	6.7	9.8	7.6	8.9	1.9	3.6	6.1	4.0	11.4	7.0
1 ครั้ง/วัน	1.9	2.3	0.5	0.2	1.4	2.7	2.6	1.4	1.3	1.5	1.6	1.7	0.0	2.1	0.7	0.0	3.3	3.3
>1 ครั้ง/วัน	0.0	1.2	0.2	0.0	0.9	0.2	0.4	0.9	0.2	1.0	2.1	0.8	0.4	1.8	0.6	0.2	2.8	0.5

ตาราง ๓ (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

21. ก๋วยเตี๋ยวน้ำ

จำนวนตัวอย่าง	373	367	452	445	376	371	433	430	401	405	433	423	335	330	408	375	305	298
ไม่กินเลย	6.8	7.7	6.4	8.8	6.6	2.1	4.6	2.2	4.9	6.4	11.5	8.2	3.1	2.1	2.7	1.6	8.9	5.7
<1 ครั้ง/เดือน	6.8	6.5	7.8	9.0	9.8	10.3	8.9	7.8	6.4	8.3	11.8	8.0	16.8	14.3	16.9	16.7	13.7	13.9
1-3 ครั้ง/เดือน	21.4	20.2	34.6	29.9	28.2	22.8	21.6	24.8	30.4	26.9	24.4	25.5	51.9	51.9	45.0	42.6	24.2	22.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	47.6	49.7	44.4	43.1	32.8	39.0	46.6	43.0	43.3	37.8	34.6	37.6	25.1	24.9	27.4	30.6	37.0	40.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	14.4	13.4	6.4	8.2	18.5	19.1	15.5	17.7	12.7	15.2	9.7	15.1	2.9	4.6	7.0	8.2	11.2	12.8
1 ครั้ง/วัน	2.6	2.0	0.4	0.8	2.7	5.2	2.0	2.9	1.6	3.8	7.3	4.9	0.2	1.4	0.5	0.0	2.5	3.2
>1 ครั้ง/วัน	0.3	0.7	0.0	0.5	1.5	1.4	0.8	1.7	0.6	1.7	0.6	0.8	0.0	0.9	0.6	0.2	2.5	1.1

22. ก๋วยเตี๋ยวผัด ผัดซีอิ๊ว ก๋วยเตี๋ยวแห้ง

จำนวนตัวอย่าง	373	367	452	445	376	371	433	430	401	405	433	423	335	330	408	375	305	298
ไม่กินเลย	27.0	29.9	34.4	35.3	20.9	21.0	23.1	15.2	27.3	26.8	31.3	30.6	10.5	10.9	6.5	5.9	28.5	26.8
<1 ครั้ง/เดือน	12.9	15.1	11.9	14.1	19.1	17.7	12.1	16.6	12.9	14.9	16.5	16.2	29.5	25.7	23.3	27.5	16.3	20.5
1-3 ครั้ง/เดือน	25.4	21.0	31.2	27.3	24.9	22.7	24.1	24.4	27.3	26.1	22.8	26.7	39.9	43.8	42.3	36.6	27.6	24.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	31.1	27.1	20.7	18.6	21.6	27.8	29.0	30.5	27.8	24.1	20.4	20.5	17.0	13.8	21.9	23.8	20.6	18.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.4	5.6	1.6	3.7	12.1	8.6	10.0	10.0	3.8	6.2	6.0	4.8	2.9	3.3	4.4	4.8	5.2	7.6
1 ครั้ง/วัน	1.1	1.1	0.2	1.1	1.2	1.6	1.2	1.9	1.0	1.3	2.6	1.1	0.2	1.9	0.5	0.0	0.3	1.4
>1 ครั้ง/วัน	0.1	0.2	0.0	0.0	0.4	0.7	0.5	1.4	0.0	0.5	0.4	0.2	0.0	0.6	1.2	1.4	1.4	0.6

ตาราง ก (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ วัตถุประสงค์ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

23. ขนบับั

จำนวนตัวอย่าง	373	367	452	445	376	371	433	430	401	405	433	423	335	330	408	375	305	298
ไม่กินเลย	9.8	10.3	14.0	19.6	8.7	5.5	10.3	9.2	12.0	11.4	17.5	12.2	10.6	10.8	7.1	9.2	8.4	4.4
<1 ครั้ง/เดือน	15.1	13.5	17.7	13.9	16.8	16.2	16.2	19.1	14.4	14.7	13.0	16.7	30.8	26.0	28.7	31.1	11.8	14.1
1-3 ครั้ง/เดือน	25.4	24.2	28.0	23.1	19.6	23.6	26.9	27.2	27.4	30.4	25.5	24.8	38.1	38.4	35.2	37.5	24.4	25.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	33.0	35.1	27.9	31.6	29.3	37.1	30.2	28.7	32.2	27.8	27.4	30.4	19.1	20.1	20.7	18.2	30.8	32.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	12.3	9.8	8.5	8.8	18.7	14.0	11.2	11.8	8.8	11.4	8.7	10.4	1.4	2.9	5.3	3.3	14.8	18.2
1 ครั้ง/วัน	3.5	4.6	3.6	3.0	5.8	2.7	4.8	3.1	4.9	2.9	6.6	3.1	0.0	1.0	1.9	0.7	7.2	5.3
>1 ครั้ง/วัน	1.0	2.5	0.3	0.0	1.1	0.8	0.3	1.0	0.3	1.5	1.4	2.5	0.0	0.8	1.0	0.0	2.6	0.2

24. พัชชา ลาซานญา สปากคตติ์ แอมบอร์เกอร์

จำนวนตัวอย่าง	373	367	452	445	376	371	433	430	401	405	433	423	335	330	408	375	305	298
ไม่กินเลย	36.1	30.7	52.6	54.9	24.9	21.4	33.2	23.9	28.8	31.1	31.8	32.3	24.7	23.6	19.3	20.0	26.8	19.1
<1 ครั้ง/เดือน	24.9	32.5	23.9	22.7	27.5	30.7	24.4	32.5	24.8	25.5	26.3	27.0	25.6	22.8	26.7	28.0	26.2	30.0
1-3 ครั้ง/เดือน	20.0	22.3	15.0	14.4	22.3	20.2	22.8	23.2	25.8	29.0	22.8	23.6	35.8	36.9	34.7	35.5	22.9	27.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	16.0	13.3	7.0	7.8	15.2	17.8	13.0	15.8	17.8	9.0	14.6	12.1	11.6	12.2	15.0	12.4	17.4	15.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.8	0.5	1.5	0.2	7.9	8.2	5.6	3.0	2.6	4.2	2.4	2.2	2.3	3.6	3.3	3.7	5.1	5.8
1 ครั้ง/วัน	0.9	0.2	0.0	0.0	1.4	0.7	1.1	1.6	0.3	0.6	1.8	1.2	0.0	1.0	0.8	0.5	0.3	1.8
>1 ครั้ง/วัน	0.3	0.5	0.0	0.0	0.8	1.0	0.0	0.1	0.0	0.6	0.4	1.6	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.9

ตาราง ก (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ 17 รายการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

25. มันฝรั่งทอด (ฟรอนซ์ฟรายส์)

จำนวนตัวอย่าง	373	367	452	445	376	371	433	430	401	405	433	423	335	330	408	375	305	298
ไม่กินเลย	13.9	15.6	34.5	34.6	6.7	8.4	8.6	10.0	18.1	18.2	15.8	17.7	5.8	6.8	4.3	5.5	10.9	6.7
<1 ครั้ง/เดือน	25.7	22.7	19.6	22.9	24.0	20.3	15.7	16.5	17.3	19.2	18.2	21.2	18.0	18.1	23.7	25.8	21.4	22.9
1-3 ครั้ง/เดือน	33.0	32.8	26.4	22.8	26.3	23.4	28.5	28.0	32.5	31.6	24.9	23.4	55.3	50.4	46.4	42.7	26.0	30.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	21.8	23.7	16.6	16.8	26.5	29.9	30.4	27.0	25.9	19.8	28.5	24.7	17.0	18.0	21.0	20.6	27.9	26.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.5	4.4	2.6	2.5	12.7	15.3	13.0	13.3	5.1	8.8	6.3	8.2	3.7	4.4	4.3	5.4	8.9	9.7
1 ครั้ง/วัน	0.9	0.5	0.4	0.3	2.1	1.8	3.3	3.9	1.1	2.2	5.7	2.2	0.0	1.5	0.4	0.0	3.1	2.8
>1 ครั้ง/วัน	1.2	0.3	0.0	0.1	1.7	0.9	0.5	1.4	0.0	0.4	0.7	2.6	0.2	0.9	0.0	0.0	1.7	1.3

26. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

จำนวนตัวอย่าง	373	367	452	445	376	371	433	430	401	405	433	423	335	330	408	375	305	298
ไม่กินเลย	8.6	8.9	9.2	3.8	10.7	12.4	7.8	8.6	7.6	10.3	6.0	8.2	9.4	9.2	6.3	5.7	14.6	12.2
<1 ครั้ง/เดือน	14.4	11.2	10.0	6.1	20.0	20.2	15.1	15.7	12.1	9.5	12.0	12.3	30.8	28.4	31.7	30.7	18.1	22.2
1-3 ครั้ง/เดือน	21.1	22.6	18.9	21.1	23.8	19.3	26.1	21.3	22.1	23.5	18.6	21.2	39.4	38.8	31.0	33.9	20.5	21.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	41.3	36.7	48.0	49.9	26.8	30.5	30.2	35.5	40.8	31.8	38.9	31.1	16.0	13.5	19.5	20.0	27.4	25.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	11.6	15.6	10.4	12.9	14.8	11.9	15.5	14.3	11.7	18.1	17.1	19.1	4.1	5.5	8.3	9.0	12.1	12.0
1 ครั้ง/วัน	2.0	2.5	3.4	4.8	2.2	5.0	4.3	2.5	5.1	5.2	5.6	6.4	0.4	2.7	2.3	0.6	3.8	5.8
>1 ครั้ง/วัน	1.0	2.6	0.1	1.3	1.7	0.9	1.1	2.2	0.6	1.6	1.8	1.7	0.0	1.9	0.8	0.2	3.5	1.3

ตาราง ก (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

27. ไขมันอิ่มตัวสูง

จำนวนตัวอย่าง	373	367	452	445	376	371	433	430	401	405	433	423	335	330	408	375	305	298
ไม่กินเลย	41.5	39.4	56.1	43.0	33.7	33.6	29.7	27.9	44.7	43.2	44.6	40.7	37.2	34.8	31.3	26.3	40.0	37.0
<1 ครั้ง/เดือน	21.0	18.7	12.6	19.7	23.9	20.1	22.7	21.1	17.9	15.9	21.5	22.1	20.1	19.8	22.0	24.5	23.8	19.2
1-3 ครั้ง/เดือน	14.0	15.9	12.0	16.3	19.7	15.2	21.6	23.2	18.1	23.8	18.8	20.3	31.8	35.2	30.4	29.5	17.0	18.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	19.0	19.4	16.1	17.2	14.1	21.4	16.9	21.0	15.6	9.6	11.7	10.6	8.7	7.0	11.6	15.7	13.2	14.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.6	4.9	2.9	1.4	8.3	8.2	7.9	6.1	2.6	6.3	1.6	4.3	2.1	1.5	3.2	3.5	3.7	8.0
1 ครั้ง/วัน	1.4	1.3	0.3	2.4	0.1	0.8	0.9	0.2	1.2	0.2	1.3	1.5	0.2	1.7	1.5	0.5	0.7	1.1
>1 ครั้ง/วัน	0.6	0.6	0.0	0.0	0.2	0.7	0.4	0.4	0.0	1.1	0.4	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	1.7	1.6

28. น้ำตาล น้ำหวาน เครื่องดื่มสำเร็จรูป

จำนวนตัวอย่าง	373	367	452	445	376	371	433	430	401	405	433	423	335	330	408	375	305	298
ไม่กินเลย	20.2	17.7	14.1	18.9	15.1	8.2	8.8	10.7	8.5	12.5	7.3	15.0	13.0	10.6	11.9	15.3	15.7	13.3
<1 ครั้ง/เดือน	9.8	8.3	3.3	7.7	8.2	15.9	6.2	10.7	7.7	11.4	11.9	9.8	20.2	22.5	21.8	22.0	13.5	17.3
1-3 ครั้ง/เดือน	15.9	20.9	26.3	23.7	23.0	16.2	20.5	18.4	16.8	21.1	17.8	17.5	37.7	39.0	32.0	29.1	19.7	20.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	32.4	31.1	34.4	29.3	22.1	31.9	29.8	26.2	28.4	30.0	26.5	21.0	24.3	23.9	25.5	26.5	24.6	23.6
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	15.7	15.6	13.8	15.2	19.8	15.6	21.0	22.4	23.7	16.4	19.6	20.9	4.4	2.4	6.5	7.0	13.8	11.9
1 ครั้ง/วัน	4.9	5.1	7.8	4.4	6.8	8.2	9.8	6.5	12.5	6.8	13.4	11.1	0.0	1.6	1.6	0.0	8.6	8.0
>1 ครั้ง/วัน	1.1	1.3	0.4	0.8	5.1	4.0	4.0	5.2	2.5	1.9	3.7	4.8	0.4	0.1	0.7	0.0	4.0	5.7

ตาราง ก (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

29. น้ำดื่ม/น้ำผัก

จำนวนตัวอย่าง	373	367	452	445	376	371	433	430	401	405	433	423	335	330	408	375	305	298
ไม่กินเลย	30.2	30.4	41.1	43.1	32.9	25.1	31.3	27.3	38.1	42.1	36.9	44.5	28.6	25.4	26.0	22.1	32.0	26.4
<1 ครั้ง/เดือน	14.5	14.9	13.1	11.5	17.2	20.7	18.4	17.9	15.7	13.1	20.7	14.7	26.7	28.3	24.1	28.1	15.4	18.2
1-3 ครั้ง/เดือน	23.1	20.4	18.8	23.0	20.1	21.0	19.7	20.6	19.6	19.6	16.1	16.6	32.0	35.1	33.2	32.9	25.0	26.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	25.2	25.1	20.8	16.6	20.8	23.0	19.9	19.6	18.2	18.1	17.6	16.4	11.6	9.9	15.2	13.3	17.5	17.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.9	5.3	4.7	4.1	6.3	6.0	9.0	11.7	3.5	4.0	5.3	5.3	1.0	1.2	1.5	3.6	7.6	5.8
1 ครั้ง/วัน	1.0	2.8	1.3	1.8	2.4	3.3	1.6	1.8	3.9	2.0	2.5	2.0	0.0	0.2	0.0	0.0	1.1	3.8
>1 ครั้ง/วัน	0.1	1.0	0.2	0.0	0.3	0.9	0.2	1.2	1.1	1.2	0.9	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	1.5	2.0

30. ชาชง โกงั่ว

จำนวนตัวอย่าง	373	367	452	445	376	371	433	430	401	405	433	423	335	330	408	375	305	298
ไม่กินเลย	40.2	34.2	47.7	46.2	30.9	25.7	26.8	23.7	29.2	27.8	30.9	32.4	28.7	27.5	28.3	21.6	36.7	39.2
<1 ครั้ง/เดือน	11.0	11.4	10.3	7.9	10.6	15.2	12.0	15.1	15.9	11.6	15.9	10.4	21.1	19.5	16.1	21.0	13.6	15.8
1-3 ครั้ง/เดือน	16.0	16.0	14.7	13.8	24.7	19.2	23.2	20.4	15.9	20.9	17.5	14.5	32.9	35.0	35.3	33.3	18.4	18.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	25.6	27.6	21.7	21.5	22.0	26.0	23.8	24.9	26.2	28.0	22.3	24.3	15.7	15.3	15.6	18.5	20.3	15.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.7	5.5	4.3	6.7	7.4	9.8	11.9	10.6	8.1	7.6	7.5	12.3	1.5	1.9	3.4	5.3	7.0	7.6
1 ครั้ง/วัน	1.2	3.4	1.3	3.6	1.9	3.4	1.7	3.7	4.5	3.0	5.3	4.8	0.0	0.3	0.9	0.2	2.5	2.2
>1 ครั้ง/วัน	0.4	1.9	0.0	0.3	2.5	0.7	0.7	1.5	0.2	1.1	0.5	1.4	0.0	0.4	0.4	0.0	1.7	1.6

ตาราง ก (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ 17ศ การปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ		กลาง			ตะวันออกเฉียงเหนือ			ใต้			กทบ.	
	นอกเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล	
	ในเขตเทศบาล	ชาย		ชาย	ชาย		ชาย	ชาย					
										ชาย	หญิง		ชาย

31. เครื่องดื่มผสมวิตามินและแร่ธาตุ เช่น วิตามินซี วิตามินบีรวม

จำนวนตัวอย่าง	373	367	452	445	376	371	433	430	401	405	433	423	335	330	408	375	305	298
ไม่กินเลย	61.5	59.1	68.2	71.3	59.9	59.3	59.7	59.9	61.8	61.8	63.2	67.6	60.9	60.7	55.1	57.0	59.8	58.2
<1 ครั้ง/เดือน	13.4	10.7	11.1	8.4	12.6	11.7	11.5	12.6	13.0	14.9	17.1	11.2	17.7	15.9	16.5	19.1	13.8	12.4
1-3 ครั้ง/เดือน	9.4	12.6	10.2	10.4	10.9	11.3	10.7	13.0	14.9	10.5	10.8	10.8	13.3	17.8	19.5	16.1	11.2	14.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	11.1	11.8	7.0	6.6	9.9	10.8	10.2	8.7	5.6	8.1	4.8	6.6	6.9	3.9	6.3	5.4	7.7	9.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.0	5.1	2.7	2.1	6.0	4.3	6.2	3.8	2.1	4.1	3.0	1.7	1.0	1.4	1.3	2.5	2.6	2.9
1 ครั้ง/วัน	2.5	0.7	0.6	1.3	0.5	2.6	1.6	1.0	2.5	0.0	1.0	1.5	0.2	0.3	0.4	0.0	2.6	2.4
>1 ครั้ง/วัน	1.2	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	1.0	0.1	0.5	0.2	0.6	0.0	0.0	1.0	0.0	2.4	0.7

32. ลูกที่ ขนมนึ่งสอดไส้ ขนมนักพาย

จำนวนตัวอย่าง	373	367	452	445	376	371	433	430	401	405	433	423	335	330	408	375	305	298
ไม่กินเลย	13.1	11.1	26.5	19.1	15.7	11.2	15.2	13.8	17.5	17.8	21.1	15.7	12.1	6.7	10.6	7.0	15.1	13.6
<1 ครั้ง/เดือน	20.4	12.1	15.5	11.2	16.1	18.7	15.6	18.8	17.0	17.0	19.1	17.0	25.1	21.1	28.2	26.8	22.9	22.6
1-3 ครั้ง/เดือน	29.8	34.0	29.4	28.6	26.2	28.6	31.5	28.9	30.6	25.8	26.3	22.3	40.5	45.4	40.4	39.8	21.7	28.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	30.4	28.9	18.6	31.7	30.2	26.3	26.1	26.8	27.7	28.9	24.8	27.9	20.3	21.2	17.2	22.9	28.2	23.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.2	11.5	8.8	7.6	8.2	11.0	9.2	8.2	5.7	6.0	6.2	10.9	1.9	4.0	3.1	3.6	8.0	8.6
1 ครั้ง/วัน	1.1	1.3	1.2	1.7	2.7	2.6	1.6	2.4	1.6	4.0	2.3	4.0	0.2	1.0	0.5	0.0	3.2	2.5
>1 ครั้ง/วัน	0.0	1.2	0.0	0.0	0.9	1.6	0.9	1.2	0.0	0.5	0.2	2.4	0.0	0.7	0.0	0.0	1.0	1.0

ตาราง ก (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ 17 ปีขึ้นไป ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

33. ไส้กรอก

จำนวนตัวอย่าง	373	367	452	445	376	371	433	430	401	405	433	423	335	330	408	375	305	298
ไม่กินเลย	5.7	3.9	11.1	6.9	6.5	2.1	5.1	3.6	7.8	7.0	8.9	7.0	2.2	2.0	1.6	4.0	6.5	4.8
<1 ครั้ง/เดือน	13.3	6.9	14.4	15.5	14.0	13.6	9.9	9.4	13.4	8.8	16.5	11.1	19.4	15.1	22.3	14.9	12.5	12.8
1-3 ครั้ง/เดือน	25.0	25.7	28.6	28.4	26.8	24.0	25.6	24.8	27.3	27.6	24.9	29.1	46.6	43.6	40.1	38.3	29.6	24.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	38.6	37.0	31.0	35.0	30.0	29.9	36.0	30.1	36.4	31.3	30.2	30.7	24.7	31.5	26.1	27.4	30.8	31.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	14.2	19.0	10.8	10.0	16.9	22.1	17.5	23.8	10.5	18.6	12.9	16.5	6.4	6.2	7.7	12.5	13.8	15.8
1 ครั้ง/วัน	2.8	5.7	3.9	3.9	3.3	6.0	3.6	6.8	3.5	5.1	5.4	3.7	0.7	1.2	2.3	2.9	5.3	8.8
>1 ครั้ง/วัน	0.4	1.8	0.1	0.5	2.5	2.3	2.3	1.7	1.2	1.7	1.4	2.0	0.0	0.4	0.0	0.0	1.5	1.4

34. ปลาหมึกเส้น ปลาเส้น

จำนวนตัวอย่าง	373	367	452	445	376	371	433	430	401	405	433	423	335	330	408	375	305	298
ไม่กินเลย	41.0	29.2	49.2	48.2	30.7	24.9	25.6	21.5	33.6	34.8	37.4	34.5	15.1	15.1	12.6	13.7	37.0	34.7
<1 ครั้ง/เดือน	22.2	23.6	19.5	20.3	15.2	16.9	19.9	16.0	19.3	14.6	21.7	17.8	29.7	30.9	35.5	33.2	22.2	26.5
1-3 ครั้ง/เดือน	16.6	23.0	15.9	17.0	27.9	23.9	25.0	30.3	27.3	24.2	21.1	21.5	34.8	34.6	34.3	34.0	17.5	18.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	16.4	18.9	13.3	12.3	18.2	24.2	20.8	23.0	16.0	19.5	14.6	18.0	16.2	14.9	15.3	16.3	14.1	12.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.4	3.3	1.2	1.6	6.4	8.0	7.2	6.8	3.6	5.0	2.5	6.4	3.9	4.3	1.7	2.7	6.3	6.2
1 ครั้ง/วัน	0.3	1.7	0.9	0.7	0.3	1.8	0.9	2.1	0.2	0.9	2.0	1.8	0.4	0.1	0.8	0.0	1.7	1.1
>1 ครั้ง/วัน	0.1	0.3	0.0	0.0	1.3	0.3	0.7	0.4	0.0	1.1	0.7	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	1.4	0.9

ตาราง ๓ (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ วัตถุประสงค์ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

37. ลูกอม ซ็อกโกแลต

จำนวนตัวอย่าง	373	367	452	445	376	371	433	430	401	405	433	423	335	330	408	375	305	298
ไม่กินเลย	21.4	18.3	24.6	15.6	21.8	12.7	13.7	11.1	20.9	14.2	16.0	14.4	2.3	3.5	2.8	3.8	21.8	17.2
<1 ครั้ง/เดือน	17.9	11.3	16.5	9.7	14.3	17.1	13.3	11.5	12.0	9.2	17.7	10.7	21.6	18.5	17.7	17.8	16.2	16.6
1-3 ครั้ง/เดือน	19.1	19.8	16.3	20.1	24.4	22.3	23.4	27.0	21.2	21.4	22.7	21.0	39.3	39.3	41.8	41.3	20.4	23.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	26.3	32.7	28.4	32.9	23.9	28.6	28.1	25.6	28.0	28.7	23.5	28.8	29.6	29.9	29.2	32.0	24.9	25.0
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	12.5	10.8	10.3	17.0	11.2	10.8	14.8	18.3	14.2	18.5	13.4	17.0	5.4	5.7	7.5	4.5	10.7	10.3
1 ครั้ง/วัน	2.4	5.5	3.1	3.0	2.3	6.6	4.7	4.3	2.9	5.7	6.1	7.3	1.8	2.7	0.4	0.5	3.6	6.0
>1 ครั้ง/วัน	0.5	1.5	0.8	1.8	2.1	1.9	1.9	2.2	0.7	2.3	0.6	0.9	0.0	0.4	0.5	0.2	2.4	1.6

38. ขนมหวานไม่ใช่เค้ก เช่น น้ำแข็งไส

จำนวนตัวอย่าง	373	367	452	445	376	371	433	430	401	405	433	423	335	330	408	375	305	298
ไม่กินเลย	38.2	34.8	49.3	45.2	31.2	25.3	28.0	23.6	36.6	37.3	36.6	31.5	22.1	19.3	15.7	16.5	39.6	37.0
<1 ครั้ง/เดือน	25.6	22.5	24.6	23.2	20.5	21.0	19.6	22.9	24.8	23.9	26.8	20.0	34.7	34.6	35.5	30.4	23.9	20.6
1-3 ครั้ง/เดือน	23.4	23.9	16.7	19.4	21.0	25.8	23.1	26.2	22.3	19.1	18.3	22.7	32.5	30.6	32.0	36.6	18.0	23.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	9.6	13.4	7.4	10.9	19.9	19.2	21.0	17.1	12.1	13.4	12.9	18.0	7.9	10.4	13.4	13.4	13.2	13.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.8	4.1	1.1	1.2	5.5	7.2	5.8	8.0	4.1	4.3	2.4	6.4	2.2	2.5	2.0	2.9	2.6	3.6
1 ครั้ง/วัน	0.5	0.9	0.8	0.2	0.5	1.2	1.9	1.5	0.0	1.6	2.8	1.0	0.2	0.9	0.6	0.0	1.7	1.9
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.5	0.0	0.0	1.5	0.3	0.6	0.8	0.0	0.5	0.3	0.3	0.4	1.7	0.9	0.2	1.1	0.4

ตาราง ก (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ 17ศ การปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

39. นมหวานใส่กะทิ เช่น ลอดช่อง

จำนวนตัวอย่าง	373	367	452	445	376	371	433	430	401	405	433	423	335	330	408	375	305	298
ไม่กินเลย	46.8	41.2	47.3	34.8	41.1	33.5	37.4	36.1	40.0	40.2	40.8	38.4	26.3	23.5	19.4	19.2	54.3	46.4
<1 ครั้ง/เดือน	21.9	21.1	23.8	26.7	20.2	24.6	20.2	20.8	21.7	23.1	23.6	20.7	34.7	35.0	37.8	34.8	18.9	22.3
1-3 ครั้ง/เดือน	20.4	20.1	20.8	21.1	17.4	18.3	18.9	22.1	26.0	19.1	20.0	23.8	29.6	31.1	28.4	33.8	14.8	17.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	9.0	13.7	7.5	16.6	14.8	17.9	17.5	12.0	10.9	14.4	10.1	10.7	7.4	6.6	12.1	10.4	7.1	8.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.7	2.9	0.5	0.8	6.0	5.1	4.7	6.6	1.4	2.1	2.8	5.2	1.8	1.7	0.8	1.7	3.1	4.1
1 ครั้ง/วัน	0.2	0.9	0.0	0.0	0.2	0.4	1.3	1.5	0.0	0.6	2.4	0.5	0.2	0.8	0.5	0.0	0.7	0.4
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.2	0.0	0.9	0.0	0.5	0.3	0.6	0.0	1.4	1.0	0.0	1.0	0.9

40. ผลไม้กระป๋อง

จำนวนตัวอย่าง	373	367	452	445	376	371	433	430	401	405	433	423	335	330	408	375	305	298
ไม่กินเลย	79.7	79.3	84.6	85.9	59.2	57.5	54.8	52.9	73.2	74.4	79.4	78.0	53.8	47.6	47.9	49.9	70.1	61.6
<1 ครั้ง/เดือน	11.9	10.8	7.6	7.2	18.7	17.7	18.7	24.5	18.1	13.3	13.8	10.2	26.9	21.3	28.1	28.6	15.9	16.9
1-3 ครั้ง/เดือน	4.7	4.4	5.1	2.6	11.1	15.8	15.1	13.3	6.1	9.5	3.6	6.7	14.3	21.7	16.8	18.1	7.5	9.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	3.5	3.8	2.6	4.3	6.5	6.7	9.0	6.5	2.4	2.2	2.2	3.2	4.4	8.3	6.0	3.3	4.4	8.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.2	1.6	0.0	0.0	4.2	2.0	1.9	2.1	0.2	0.6	0.7	1.8	0.5	1.0	0.8	0.0	1.4	2.4
1 ครั้ง/วัน	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.2	0.4	0.5	0.0	0.0	0.4	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	1.3
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2	0.3	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.5	0.0	0.8	0.0

ตาราง ก (ต่อ) ร้อยละของเด็ก 2-14 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

41. ผลไม้แห้ง เช่น ลูกเกด ลูกพรุน ลูกท้อ พุรา มะม่วง

จำนวนตัวอย่าง	373	367	452	445	376	371	433	430	401	405	433	423	335	330	408	375	305	298
ไม่กินเลย	74.4	67.3	79.9	79.1	58.9	56.7	60.8	59.0	70.3	68.0	79.2	70.6	51.3	48.4	43.8	46.4	70.4	62.4
<1 ครั้ง/เดือน	10.3	15.0	8.4	6.8	16.9	17.1	14.2	17.2	18.5	19.1	11.8	14.0	29.6	24.6	32.7	30.5	13.6	15.3
1-3 ครั้ง/เดือน	6.7	9.9	7.8	8.5	10.6	9.6	10.6	11.1	6.4	9.0	5.8	9.0	13.4	20.8	17.8	20.2	7.5	10.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	7.6	5.8	3.8	5.2	8.5	11.3	10.2	8.7	4.2	3.2	1.8	3.0	4.8	5.1	4.4	2.9	5.4	8.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.7	2.0	0.0	0.5	4.1	4.2	3.7	3.2	0.7	0.3	1.2	2.7	0.9	0.9	0.6	0.0	1.7	3.2
1 ครั้ง/วัน	0.4	0.0	0.0	0.0	0.4	0.8	0.4	0.6	0.0	0.0	0.2	0.6	0.0	0.1	0.4	0.0	0.0	0.4
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0.2	0.2	0.3	0.0	0.5	0.0	0.2	0.0	0.0	0.5	0.0	1.4	0.2

42. ซาลาเปา ขนมจีบ

จำนวนตัวอย่าง	373	367	452	445	376	371	433	430	401	405	433	423	335	330	408	375	305	298
ไม่กินเลย	21.5	22.0	32.0	27.1	24.0	25.2	19.1	22.1	37.8	34.2	36.0	29.2	16.3	16.7	16.7	16.1	28.4	29.0
<1 ครั้ง/เดือน	19.2	15.7	20.2	20.4	21.8	22.6	17.4	22.4	19.0	19.0	22.4	23.0	32.5	25.1	31.0	34.1	18.9	24.4
1-3 ครั้ง/เดือน	36.7	29.9	28.2	30.6	29.2	30.1	34.2	27.2	25.7	29.4	25.5	24.0	31.0	33.7	31.8	33.8	30.8	26.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	18.2	27.7	17.9	19.2	18.5	16.8	21.1	20.6	13.8	12.7	12.6	16.4	17.3	20.0	17.2	12.9	14.5	15.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.8	4.3	1.3	2.2	4.4	3.8	6.8	5.9	3.5	2.3	2.3	6.3	2.3	3.7	2.3	2.9	5.3	2.9
1 ครั้ง/วัน	0.6	0.0	0.4	0.5	1.0	1.0	1.2	1.3	0.0	1.4	1.2	1.0	0.2	0.8	0.8	0.0	0.5	1.2
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.5	0.0	0.0	1.1	0.4	0.3	0.6	0.1	1.1	0.0	0.2	0.4	0.0	0.2	0.2	1.7	0.4

ตาราง V ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

1. เนื้อวัว/หมูไม่ติดมัน

จำนวนตัวอย่าง	517	797	585	869	611	888	715	875	636	800	691	848	551	1,145	625	1,065	496	879
ไม่กินเลย	0.0	0.5	0.3	0.3	0.5	1.3	0.8	1.2	0.5	1.1	0.1	1.7	0.7	0.8	0.1	1.4	5.3	6.7
<1 ครั้ง/เดือน	3.1	3.1	3.5	4.2	4.6	6.3	7.0	8.2	3.6	4.8	2.2	4.0	1.6	2.7	6.5	8.1	11.1	13.7
1-3 ครั้ง/เดือน	8.4	11.8	5.2	11.5	15.7	18.7	14.5	16.4	11.5	9.0	13.0	15.0	8.9	11.2	10.6	15.2	15.7	18.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	35.9	37.1	45.0	35.8	27.5	33.0	33.1	33.1	39.7	41.0	41.2	43.1	27.8	30.4	28.4	31.5	27.5	27.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	38.0	33.9	32.8	35.8	32.9	24.5	28.3	26.1	31.0	28.3	27.0	23.9	51.1	48.1	46.3	36.5	23.2	18.6
1 ครั้ง/วัน	7.9	9.2	6.3	8.0	13.0	11.6	10.1	10.9	9.6	11.2	9.5	7.5	8.6	5.7	8.1	6.4	8.8	6.3
>1 ครั้ง/วัน	6.7	4.4	6.9	4.5	5.9	4.8	6.2	4.1	4.1	4.6	7.0	4.8	1.4	1.0	0.0	1.0	8.5	8.1

2. ไก่/เป็ดไม่ติดหนัง

จำนวนตัวอย่าง	492	772	560	845	605	874	700	860	625	767	673	810	547	1,149	627	1,081	497	885
ไม่กินเลย	0.3	1.3	0.6	0.7	0.6	0.9	0.9	1.3	0.7	1.5	0.1	1.1	1.4	0.8	0.4	0.5	4.9	6.9
<1 ครั้ง/เดือน	6.2	5.0	6.7	7.0	7.9	11.6	12.0	10.7	5.7	5.8	5.3	7.8	2.7	2.9	3.8	7.5	14.9	15.5
1-3 ครั้ง/เดือน	11.3	14.1	9.3	14.6	19.6	23.6	15.2	18.3	11.8	13.9	17.6	17.7	7.1	10.3	10.9	13.8	18.5	19.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	38.3	42.7	47.7	38.9	29.9	31.5	35.7	34.8	41.1	41.3	41.6	41.8	33.7	38.2	30.5	32.3	26.8	31.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	33.2	25.1	26.4	29.4	26.9	22.9	26.1	24.2	30.0	26.9	24.1	22.2	47.1	42.4	44.5	37.8	19.9	14.9
1 ครั้ง/วัน	5.8	7.3	3.9	6.1	10.6	7.1	7.0	7.2	7.5	7.8	8.1	5.7	6.4	4.3	9.1	6.5	7.8	6.5
>1 ครั้ง/วัน	4.9	4.5	5.5	3.3	4.5	2.4	3.1	3.6	3.1	2.9	3.2	3.8	1.7	1.1	0.8	1.7	7.1	5.8

ตาราง v (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กบม.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
3. เนื้อวัว/หมูติดมัน																		
จำนวนตัวอย่าง	514	767	580	853	836	593	698	837	632	787	687	832	547	1,139	620	1,050	474	820
ไม่กินเลย	0.0	0.4	0.0	1.3	2.1	1.9	0.7	1.6	0.4	2.7	1.1	2.0	1.1	1.8	0.1	1.5	7.0	13.9
<1 ครั้ง/เดือน	4.8	4.9	3.0	4.3	4.8	10.2	11.0	11.1	6.6	6.0	5.7	5.8	4.3	3.5	5.5	10.3	14.4	17.5
1-3 ครั้ง/เดือน	10.1	11.2	8.2	12.5	16.0	21.9	14.7	20.8	11.4	10.2	18.7	17.5	10.2	14.9	14.0	21.3	17.8	20.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	34.6	36.8	45.9	34.6	32.3	36.2	36.6	32.9	40.6	39.1	38.0	41.3	37.5	34.1	34.1	31.5	29.5	23.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	36.4	34.1	31.0	35.2	30.0	22.1	26.8	25.2	31.3	29.0	25.8	24.1	41.2	42.1	40.8	30.0	20.6	15.4
1 ครั้ง/วัน	9.0	8.9	5.9	8.3	11.5	5.7	6.8	6.0	8.0	10.2	8.0	6.2	4.7	3.2	5.1	5.2	3.7	5.8
>1 ครั้ง/วัน	5.1	3.7	6.0	3.8	3.5	2.0	3.5	2.5	1.7	2.9	2.8	3.2	1.1	0.4	0.4	0.3	7.1	4.2
4. ไข่/เปิดติดหนัง																		
จำนวนตัวอย่าง	504	727	560	829	592	830	693	813	626	761	683	804	545	1,144	622	1,059	480	831
ไม่กินเลย	0.4	1.0	0.5	0.8	1.2	1.6	1.1	1.4	0.6	1.9	0.6	2.8	0.0	0.9	0.2	0.8	6.1	14.0
<1 ครั้ง/เดือน	7.3	6.1	6.6	6.3	8.9	13.7	13.5	12.3	7.9	8.1	7.1	8.6	5.1	3.8	4.3	6.8	16.0	18.3
1-3 ครั้ง/เดือน	13.0	13.2	10.5	16.0	19.2	25.6	17.0	23.8	14.2	14.8	18.0	19.8	8.4	12.2	11.7	16.9	19.8	21.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	37.2	42.1	46.8	39.1	30.1	32.7	36.1	35.3	40.8	38.4	41.1	39.5	43.9	42.2	37.9	35.3	28.2	25.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	32.5	25.4	26.2	29.3	30.7	20.7	25.0	20.4	27.7	25.7	22.7	21.1	36.2	38.1	38.9	33.4	18.6	12.7
1 ครั้ง/วัน	5.3	8.1	4.7	5.8	7.4	4.8	4.9	5.2	6.6	7.2	8.0	5.8	4.1	2.5	6.3	5.8	5.0	5.1
>1 ครั้ง/วัน	4.4	4.2	4.7	2.8	2.5	1.0	2.4	1.7	2.2	3.9	2.6	2.4	2.4	0.2	0.7	1.1	6.3	3.1

ตาราง v (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
5. ปลาชนิดต่าง ๆ เช่น ปลาน้ำจืด ปลาทะเล																		
จำนวนตัวอย่าง	519	810	574	883	607	899	710	886	629	796	686	842	554	1,166	631	1,088	501	900
ไม่กินเลย	0.0	0.0	0.5	0.3	0.3	0.7	0.5	0.7	0.0	0.3	0.4	0.6	0.0	0.0	0.0	0.1	2.4	3.2
<1 ครั้ง/เดือน	3.5	7.6	4.0	6.2	7.5	6.2	6.2	5.5	5.0	5.0	3.5	5.6	3.1	2.5	2.6	3.9	15.1	13.7
1-3 ครั้ง/เดือน	22.9	17.1	20.2	18.0	21.9	22.3	18.5	21.3	14.5	12.5	14.2	12.2	8.3	7.1	9.4	12.1	22.9	27.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	47.7	49.5	49.1	44.8	35.3	34.1	34.2	35.1	28.2	30.9	33.3	28.5	28.3	22.2	27.6	23.9	35.0	34.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	21.7	21.3	21.0	24.9	26.6	26.2	29.8	29.7	32.4	27.1	28.3	28.6	41.0	43.1	39.9	36.8	16.7	15.1
1 ครั้ง/วัน	2.9	3.7	2.9	4.6	7.4	8.6	7.0	4.9	14.9	17.5	15.7	15.7	17.6	23.3	18.6	18.5	3.4	4.3
>1 ครั้ง/วัน	1.3	0.9	2.2	1.2	1.1	2.0	3.8	2.9	5.0	6.8	4.6	8.9	1.7	1.9	1.9	4.7	4.5	2.2
6. กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก																		
จำนวนตัวอย่าง	488	731	503	765	582	839	686	862	565	718	624	771	539	1,118	613	1,037	488	886
ไม่กินเลย	0.6	1.6	3.0	3.2	1.1	0.8	0.6	0.8	1.1	1.0	1.7	1.9	0.1	0.5	1.4	1.1	5.0	3.7
<1 ครั้ง/เดือน	33.6	28.2	30.4	35.3	20.2	22.1	20.2	19.9	28.2	26.9	29.3	33.5	8.9	7.5	8.2	10.0	25.3	28.3
1-3 ครั้ง/เดือน	36.5	38.3	42.6	40.8	34.8	35.0	36.0	34.6	42.0	43.1	42.2	38.0	20.7	22.5	20.5	25.1	30.7	29.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	25.0	27.6	20.4	17.0	31.6	27.1	26.8	29.9	23.4	20.3	22.7	19.0	42.8	47.6	41.8	40.6	27.7	28.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.1	2.9	2.6	3.0	10.2	12.4	12.9	12.4	4.2	6.0	2.7	4.4	21.7	17.3	22.0	17.6	6.3	6.4
1 ครั้ง/วัน	0.2	1.0	0.7	0.6	2.0	2.1	1.9	1.7	1.1	0.9	1.2	2.4	5.1	3.9	5.5	4.6	2.4	2.5
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.4	0.2	0.2	0.3	0.6	1.7	0.9	0.0	1.8	0.3	0.8	0.6	0.8	0.8	1.0	2.6	1.4

ตาราง v (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

7. เครื่องในสัตว์ เช่น ตับ เลือด ลำไส้

จำนวนตัวอย่าง	417	609	499	668	459	651	591	691	551	637	588	679	465	907	550	918	440	771
ไม่กินเลย	3.2	5.4	3.3	5.3	4.8	3.8	3.3	3.4	3.3	3.4	2.3	5.3	2.4	4.5	1.7	3.6	15.5	19.0
<1 ครั้ง/เดือน	23.6	34.4	21.8	34.3	24.8	35.3	28.3	36.7	24.4	23.3	26.5	29.6	21.4	26.3	23.2	24.5	29.3	30.3
1-3 ครั้ง/เดือน	41.3	36.4	46.1	36.2	32.4	30.5	31.0	29.4	36.8	38.2	37.3	38.9	30.0	36.3	36.5	37.8	26.5	28.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	27.7	22.0	24.8	17.6	24.9	23.6	23.5	20.9	27.9	26.3	27.7	18.4	31.8	21.7	25.3	24.3	18.6	14.6
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.1	1.4	3.5	5.9	9.8	6.1	12.5	7.6	6.7	6.4	4.9	4.8	10.4	9.1	11.1	8.2	5.3	3.7
1 ครั้ง/วัน	0.5	0.4	0.6	0.6	2.4	0.8	1.1	1.8	1.0	1.5	0.9	2.0	3.8	1.4	2.2	1.4	2.3	1.8
>1 ครั้ง/วัน	0.7	0.0	0.0	0.1	0.9	0.0	0.3	0.1	0.0	1.0	0.5	1.2	0.3	0.7	0.0	0.2	2.7	1.8

8. ไข่ทั้งฟอง หรือเฉพาะไข่แดง

จำนวนตัวอย่าง	532	818	594	890	625	915	726	902	644	807	697	852	555	1,178	632	1,095	510	924
ไม่กินเลย	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.1	0.3	0.0	0.0	0.0	1.1	1.1
<1 ครั้ง/เดือน	0.7	1.5	1.4	1.8	2.2	2.2	3.6	2.4	2.8	1.7	2.5	2.0	3.0	1.1	2.0	2.6	8.0	8.1
1-3 ครั้ง/เดือน	6.0	5.8	4.9	4.1	7.9	6.4	10.5	7.7	4.9	6.0	6.5	6.7	10.0	10.4	11.0	13.3	7.8	10.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	24.1	27.9	31.1	24.4	19.0	16.9	21.9	17.9	25.0	19.5	26.1	17.5	24.6	25.0	28.9	24.3	21.7	25.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	46.3	38.3	40.9	42.9	40.7	37.0	36.1	36.5	34.9	35.2	35.9	34.8	41.7	43.0	39.8	36.6	28.9	25.0
1 ครั้ง/วัน	19.0	22.0	18.5	22.2	22.9	25.7	18.9	22.2	25.4	28.5	22.0	24.1	14.2	16.7	13.8	15.0	21.8	19.6
>1 ครั้ง/วัน	3.9	4.5	3.0	4.6	7.3	11.8	8.9	13.4	6.9	9.2	6.9	14.8	6.1	3.8	4.5	8.2	10.8	10.5

ตาราง v (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

9. ไส้กรอก ไส้กรอกอีสาน เบคอน แฮม กุนเชียง หมูยอ แหนม

จำนวนตัวอย่าง	452	660	463	719	533	749	609	782	483	613	529	635	465	976	518	891	471	795
ไม่กินเลย	4.4	2.9	3.4	4.9	1.4	1.0	1.4	0.9	1.8	1.2	2.4	2.5	0.6	1.4	3.4	3.1	8.1	7.1
<1 ครั้ง/เดือน	30.0	34.3	26.8	33.3	27.3	29.4	28.0	34.3	30.3	32.8	27.9	33.8	25.6	23.9	26.3	28.3	26.0	31.1
1-3 ครั้ง/เดือน	31.7	31.9	41.2	36.1	35.1	34.8	36.5	34.5	37.0	35.8	38.0	33.9	39.4	42.8	34.9	38.3	30.2	31.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	26.7	25.3	22.9	19.3	25.8	24.1	26.4	21.6	24.9	20.8	23.7	20.6	23.9	23.6	25.1	18.8	22.4	20.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.2	3.7	3.5	3.1	8.9	8.3	5.7	6.9	5.1	6.0	5.5	5.5	9.8	6.6	6.7	8.0	6.6	5.9
1 ครั้ง/วัน	1.3	1.8	1.8	2.6	1.1	1.7	1.5	1.4	0.6	1.6	1.3	3.2	0.3	1.6	2.4	1.6	4.5	2.0
>1 ครั้ง/วัน	0.6	0.1	0.4	0.8	0.5	0.7	0.5	0.3	0.3	1.8	1.2	0.6	0.5	0.0	1.3	2.0	2.2	1.7

10. หมูหยอง ปลาเค็ม เนื้อ/หมู/ปลาเค็มเดียว

จำนวนตัวอย่าง	411	598	437	664	526	741	634	777	481	605	513	644	494	1,024	547	957	452	773
ไม่กินเลย	6.4	4.1	4.0	4.8	1.6	2.1	2.0	2.0	2.4	2.9	3.1	4.4	0.6	1.0	1.0	3.3	8.0	10.8
<1 ครั้ง/เดือน	37.4	46.3	42.7	41.6	29.9	34.6	28.4	36.3	31.4	38.2	31.0	33.3	30.7	28.0	27.4	30.5	35.5	36.5
1-3 ครั้ง/เดือน	33.6	30.2	29.5	30.6	35.4	35.9	36.6	31.3	35.5	33.4	37.0	36.8	39.5	46.5	40.2	40.6	28.7	30.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	19.6	15.6	21.3	18.1	24.3	19.9	22.8	22.6	23.0	19.1	22.4	18.8	18.7	15.2	20.3	14.8	18.0	14.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.2	2.7	2.4	3.1	7.9	6.9	8.5	5.7	6.3	3.6	4.9	4.5	8.4	7.8	7.6	8.1	5.1	4.1
1 ครั้ง/วัน	0.8	0.8	0.0	1.4	0.8	0.6	1.1	1.6	1.0	1.1	1.1	1.4	1.9	1.4	3.2	2.5	2.1	1.5
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.3	0.2	0.4	0.0	0.1	0.6	0.7	0.4	1.8	0.6	1.0	0.3	0.0	0.4	0.3	2.6	2.1

ตาราง v (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

11. ข้าวขาว ข้าวขัดสี

จำนวนตัวอย่าง	518	797	582	880	620	897	722	898	632	798	682	839	550	1,160	622	1,090	509	911
ไม่กินเลย	0.0	0.3	0.7	0.4	0.0	0.4	0.1	0.3	0.9	2.1	0.8	2.0	0.6	0.8	1.4	0.6	2.0	4.5
<1 ครั้ง/เดือน	2.0	2.5	3.2	2.1	1.9	1.7	1.1	1.3	2.2	2.7	2.1	3.0	3.2	0.7	0.3	1.5	7.5	7.6
1-3 ครั้ง/เดือน	7.3	4.6	4.4	5.1	1.4	1.7	1.5	1.3	3.7	2.3	7.3	5.0	4.0	2.7	6.5	5.2	8.3	8.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	13.7	11.2	16.5	12.2	1.4	1.7	2.4	2.7	8.9	8.6	14.7	13.5	1.9	2.4	5.4	6.1	7.5	9.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	14.2	14.2	10.4	12.1	7.8	9.2	9.0	9.8	9.6	9.6	11.2	9.0	16.2	19.3	17.6	20.3	12.0	13.0
1 ครั้ง/วัน	11.9	12.8	6.6	10.1	17.8	18.5	14.1	14.2	24.9	21.8	18.9	26.1	16.7	24.5	16.4	14.3	15.3	14.5
>1 ครั้ง/วัน	50.9	54.4	58.1	58.2	69.7	66.8	71.9	70.4	49.8	53.0	45.0	41.4	57.2	49.7	52.5	51.9	47.4	42.7

12. ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ

จำนวนตัวอย่าง	258	435	240	366	319	536	369	471	236	344	284	345	236	559	289	565	403	749
ไม่กินเลย	21.4	17.8	22.2	22.2	14.9	7.7	8.9	11.6	31.9	27.3	38.2	39.6	6.7	7.4	11.0	10.5	24.2	25.0
<1 ครั้ง/เดือน	32.8	29.4	36.7	29.5	16.8	17.1	20.9	18.0	26.4	26.4	26.0	26.6	27.3	23.1	28.6	30.1	17.4	14.8
1-3 ครั้ง/เดือน	13.4	12.4	12.5	16.5	17.9	17.5	21.1	16.4	17.9	17.6	17.0	13.5	25.6	20.3	26.1	24.7	15.0	14.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	13.0	11.8	10.8	14.1	15.9	13.2	14.0	15.8	6.6	11.3	4.7	6.7	14.8	18.1	19.9	16.4	12.5	13.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	10.9	8.0	8.5	3.8	8.9	11.5	11.8	11.9	5.4	5.9	4.5	5.1	9.6	15.8	3.8	8.0	10.8	10.7
1 ครั้ง/วัน	1.8	6.8	1.9	2.0	9.8	11.7	5.2	8.6	5.5	4.8	5.9	3.9	8.5	10.1	4.5	6.0	8.9	10.2
>1 ครั้ง/วัน	6.7	13.9	7.3	11.9	15.8	21.4	18.1	17.9	6.4	6.7	3.7	4.5	7.6	5.3	6.2	4.4	11.3	11.2

ตาราง v (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

13. ข้าวเหนียว

จำนวนตัวอย่าง	504	731	521	794	575	839	678	847	606	763	672	811	524	1,099	569	994	493	881
ไม่กินเลย	0.8	1.2	0.0	2.7	1.8	1.0	1.0	0.5	0.4	1.8	0.5	0.8	0.2	0.8	1.0	1.2	3.0	4.3
<1 ครั้ง/เดือน	8.3	11.9	9.3	11.4	19.2	22.9	19.1	21.8	5.1	8.2	4.7	5.1	14.6	17.2	14.9	18.4	19.5	20.0
1-3 ครั้ง/เดือน	13.6	14.2	18.2	20.6	33.6	32.8	29.2	32.5	14.1	17.2	12.0	10.3	46.9	53.2	46.2	46.0	27.9	30.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	18.9	23.3	19.4	17.4	28.1	30.9	33.0	28.5	19.8	18.6	14.2	14.0	28.4	23.0	28.7	24.6	29.8	28.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	12.4	9.2	9.2	10.9	11.9	8.8	13.2	12.8	10.7	12.5	10.8	10.6	6.5	3.8	5.8	6.9	13.2	8.4
1 ครั้ง/วัน	11.6	12.6	10.5	5.8	4.1	2.6	3.6	2.9	20.0	17.2	17.0	19.9	2.9	1.3	2.5	1.5	2.3	5.2
>1 ครั้ง/วัน	34.3	27.7	33.3	31.2	1.3	1.0	1.0	0.9	29.9	24.6	40.8	39.4	0.5	0.7	0.9	1.5	4.3	2.9

14. ก๋วยเตี๋ยวต่าง ๆ รวมเส้นก๋วยจั๊บ จุ่มเส้น หมมจิ้น

จำนวนตัวอย่าง	527	813	575	886	613	906	711	895	616	786	670	823	532	1,145	604	1,059	505	910
ไม่กินเลย	0.0	0.3	0.4	0.3	0.0	0.4	0.2	0.3	0.2	0.0	0.8	0.5	0.4	0.0	0.6	0.7	1.0	1.4
<1 ครั้ง/เดือน	4.4	5.7	7.9	8.0	10.8	11.6	9.9	9.6	6.1	6.6	8.3	10.4	9.8	9.2	13.2	11.9	15.0	14.2
1-3 ครั้ง/เดือน	21.1	20.2	33.3	25.0	29.7	25.7	23.2	24.6	27.5	28.8	26.5	26.7	39.2	40.3	39.9	36.6	27.5	28.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	50.6	48.4	45.6	49.7	38.4	36.2	40.6	36.5	43.2	41.9	41.9	39.1	40.6	40.9	37.9	37.2	32.6	37.0
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	17.4	18.1	8.7	12.8	16.9	21.9	19.8	22.7	17.2	15.1	16.9	14.7	8.3	8.3	6.5	11.4	15.2	11.6
1 ครั้ง/วัน	5.3	5.7	3.1	2.3	3.0	3.3	4.3	4.0	3.2	5.1	4.4	5.7	1.4	1.0	1.3	1.3	4.2	4.6
>1 ครั้ง/วัน	1.2	1.6	0.9	1.7	1.2	0.9	2.0	2.4	2.6	2.6	1.2	3.0	0.5	0.4	0.6	1.0	4.5	3.1

ตาราง v (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กบ.น.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
15. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป																		
จำนวนตัวอย่าง	481	696	534	771	553	758	671	773	568	700	632	731	484	969	580	984	465	806
ไม่กินเลย	1.8	1.7	1.7	1.4	1.7	1.9	2.0	1.3	1.8	3.0	2.4	2.6	0.9	0.7	1.1	1.6	8.9	8.4
<1 ครั้ง/เดือน	19.1	24.4	17.7	22.3	25.0	33.6	27.9	34.0	18.1	19.6	18.5	22.3	28.9	32.2	28.9	27.1	25.2	32.3
1-3 ครั้ง/เดือน	27.0	34.6	37.4	36.1	33.2	27.8	26.8	28.6	33.1	33.8	30.9	30.9	38.0	41.7	35.8	39.4	31.2	29.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	38.6	32.5	34.7	30.7	27.6	27.6	29.9	25.5	33.0	28.0	34.6	30.7	24.3	20.7	25.6	23.3	22.0	20.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	11.3	4.7	5.7	8.2	10.3	7.8	11.1	9.0	10.3	10.3	9.3	7.3	5.9	3.8	6.4	5.8	7.9	4.8
1 ครั้ง/วัน	1.7	1.7	1.9	0.7	1.9	1.3	1.7	0.8	2.3	3.5	2.8	3.5	1.0	0.9	1.2	1.6	2.6	2.6
>1 ครั้ง/วัน	0.5	0.5	1.0	0.7	0.3	0.1	0.7	0.7	1.3	1.8	1.5	2.8	1.0	0.0	1.0	1.4	2.4	1.3
16. ไข่กึ่งสำเร็จรูป ชุปกึ่งสำเร็จรูป																		
จำนวนตัวอย่าง	275	369	260	384	368	486	466	530	344	418	359	453	353	688	381	719	367	620
ไม่กินเลย	14.0	13.1	8.3	17.3	5.9	6.6	7.8	7.8	16.9	21.2	24.3	21.9	2.7	2.3	7.3	7.7	27.6	33.0
<1 ครั้ง/เดือน	48.8	47.6	49.5	41.3	32.3	39.8	34.1	40.6	28.4	30.3	23.2	26.5	27.2	25.6	26.3	30.6	32.5	31.8
1-3 ครั้ง/เดือน	17.2	18.4	28.9	24.1	28.6	23.1	22.5	25.1	32.6	27.2	27.8	29.4	46.8	46.0	44.3	40.3	18.7	18.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	16.8	15.7	11.0	15.0	22.6	21.1	23.2	16.0	19.3	15.6	20.9	17.0	20.6	21.0	18.9	16.7	10.8	9.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.4	3.5	1.5	1.9	8.4	8.4	11.2	9.6	2.6	3.1	3.0	3.1	2.4	4.5	2.5	4.0	5.6	3.4
1 ครั้ง/วัน	0.9	1.7	0.3	0.3	2.3	0.7	1.1	0.4	0.0	2.3	0.9	1.4	0.4	0.6	0.8	0.7	2.3	2.3
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.6	0.2	0.0	0.2	0.2	0.6	0.2	0.3	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	2.6	1.1

ตาราง v (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

17. นมบึงขาว

จำนวนตัวอย่าง	401	619	413	660	508	755	579	759	476	591	507	615	419	895	469	868	447	816
ไม่กินเลย	5.2	2.5	1.7	3.0	2.6	1.0	1.3	1.8	2.7	6.0	6.3	6.0	0.8	0.4	3.4	2.8	8.8	9.1
<1 ครั้ง/เดือน	21.6	28.6	29.1	23.6	29.6	30.3	27.3	29.4	22.3	24.1	20.9	27.5	28.2	31.3	30.7	32.8	24.1	25.0
1-3 ครั้ง/เดือน	29.7	26.2	26.0	38.7	24.5	29.6	29.3	30.0	32.9	35.2	30.3	31.3	47.5	46.4	47.5	45.4	26.3	30.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	32.7	33.4	32.8	27.6	27.5	27.5	25.9	23.4	26.7	25.5	26.7	23.2	15.7	15.2	13.5	14.8	22.6	23.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	8.0	5.9	7.3	3.6	10.7	8.4	11.3	9.1	7.7	5.3	9.6	7.3	5.8	5.0	3.5	2.5	11.0	7.4
1 ครั้ง/วัน	2.5	3.2	3.1	3.5	3.9	2.5	2.5	4.0	7.3	3.0	5.7	4.0	1.7	1.5	0.5	1.3	4.2	3.5
>1 ครั้ง/วัน	0.3	0.3	0.0	0.2	1.3	0.8	2.4	2.3	0.4	1.0	0.6	0.8	0.3	0.2	0.9	0.6	3.1	1.8

18. นมบึงโหลวัก (นมบึงรัญพัช)

จำนวนตัวอย่าง	318	522	304	528	454	691	509	665	385	496	400	505	370	807	400	756	427	749
ไม่กินเลย	8.3	4.8	7.2	5.1	4.8	1.7	3.8	4.4	9.4	12.3	14.9	14.7	3.2	1.9	7.2	7.6	16.6	16.5
<1 ครั้ง/เดือน	25.3	31.0	32.9	25.1	33.0	32.5	28.1	33.5	27.7	28.5	22.5	31.5	31.8	35.1	34.9	36.7	26.2	29.4
1-3 ครั้ง/เดือน	24.1	24.3	26.1	36.0	23.4	30.5	31.6	27.6	29.4	32.5	28.6	30.2	46.6	43.1	45.3	40.2	26.0	28.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	33.2	31.0	23.1	27.7	25.8	23.4	21.1	21.0	22.9	19.7	23.2	16.2	16.0	15.2	9.8	12.7	18.8	17.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.6	6.5	5.3	3.0	9.4	9.2	12.2	7.9	6.4	5.0	6.9	4.0	1.9	3.6	1.4	1.7	5.9	3.7
1 ครั้ง/วัน	3.1	2.2	5.4	2.8	3.6	2.5	2.7	3.6	4.1	1.3	3.4	2.8	0.2	1.1	1.4	1.1	3.2	2.7
>1 ครั้ง/วัน	0.4	0.2	0.0	0.5	0.1	0.4	0.5	2.1	0.1	0.8	0.5	0.6	0.3	0.1	0.0	0.0	3.3	1.3

ตาราง v (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

19. บั๊กะโรนี พาสตา

จำนวนตัวอย่าง	201	301	159	255	272	429	293	389	222	301	227	322	243	484	274	512	371	627
ไม่กินเลย	25.6	18.6	25.7	34.8	11.2	8.5	19.8	15.4	32.2	30.9	43.2	35.6	8.8	4.4	15.5	15.4	30.7	30.3
<1 ครั้ง/เดือน	43.9	45.3	49.9	39.2	49.4	43.6	46.2	48.3	42.5	42.7	30.3	41.0	43.1	38.5	45.5	48.3	34.5	38.4
1-3 ครั้ง/เดือน	21.1	26.6	18.2	18.3	20.4	26.2	19.8	23.2	17.2	17.0	20.4	14.2	29.1	38.0	29.4	27.3	20.6	20.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	9.5	9.0	5.3	6.0	13.3	15.2	9.5	7.8	6.1	6.0	5.1	7.3	15.9	13.5	8.9	7.3	7.6	7.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.0	0.3	0.8	1.1	5.2	6.5	4.2	4.5	1.4	2.6	1.1	1.1	2.6	4.9	0.0	1.4	2.1	1.7
1 ครั้ง/วัน	0.0	0.2	0.2	0.2	0.5	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.7	0.6	0.7	0.7	0.3	1.9	1.5
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0.5	0.6	0.8	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	2.7	1.0

20. ข้าวโพด เผือก มัน ลูกเดือย ข้าวฟ่าง ข้าวเม่าน้ำบุก กลอย มันแกว

จำนวนตัวอย่าง	389	678	431	724	458	732	549	741	443	656	483	649	459	977	510	903	443	806
ไม่กินเลย	4.9	2.2	4.0	4.8	2.4	1.0	3.5	1.7	5.0	4.1	4.6	5.7	2.3	1.0	3.0	4.6	15.1	14.6
<1 ครั้ง/เดือน	28.9	24.9	28.0	23.8	35.4	32.1	33.6	33.4	26.9	25.8	30.1	28.5	33.9	32.1	34.9	36.7	32.5	30.7
1-3 ครั้ง/เดือน	35.4	37.4	43.1	42.9	29.9	30.4	34.8	34.1	38.2	33.2	37.7	32.4	40.2	41.6	40.8	39.0	30.2	29.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	26.8	29.2	22.3	24.1	24.0	25.6	21.7	20.6	24.2	27.7	20.1	25.8	16.2	19.5	16.0	13.1	13.9	17.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.4	4.5	1.8	3.0	6.7	9.5	4.9	8.2	3.9	5.5	4.7	5.2	6.7	5.2	3.7	5.3	3.0	4.8
1 ครั้ง/วัน	0.7	1.8	0.6	0.9	1.6	1.4	1.3	1.2	0.9	3.2	2.3	2.0	0.6	0.6	1.6	0.9	2.1	2.1
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.2	0.5	0.0	0.0	0.3	0.9	0.9	0.5	0.5	0.4	0.0	0.0	0.0	0.4	3.1	0.9

ตาราง v (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

21. ตัวบ่งชี้ด้านสิ่งแวดล้อม (ไม่รวมเครื่องดื่ม) เช่น ตัวเขียว ตัวเหลือง ตัวแดง ตัวแฉะ ตัวหัวหลอดขาว ฟองตัวดำ โปรตีนเกษตร

จำนวนตัวอย่าง	421	645	438	683	503	733	579	747	409	544	460	565	489	1,021	509	907	429	796
ไม่กินเลย	3.8	2.8	4.3	6.2	0.5	1.5	2.5	2.2	6.5	4.6	6.7	6.6	0.5	1.7	4.8	2.1	12.1	13.3
<1 ครั้ง/เดือน	26.0	25.6	26.8	25.4	27.2	28.4	26.7	32.5	25.7	32.9	34.9	33.9	31.2	31.1	33.7	36.3	28.7	30.2
1-3 ครั้ง/เดือน	30.0	36.1	37.2	37.3	33.5	31.2	34.7	32.0	32.5	31.0	30.3	32.8	44.8	45.6	41.7	43.1	29.1	27.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	31.8	28.0	25.8	24.5	27.0	25.5	25.8	22.5	25.7	20.7	20.5	18.6	17.2	15.3	14.1	12.1	19.0	20.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	7.5	5.4	5.2	5.5	9.4	11.3	6.7	7.9	5.5	7.7	5.5	5.9	4.3	5.6	3.5	6.1	4.9	4.7
1 ครั้ง/วัน	0.8	1.8	0.6	1.1	1.3	2.0	2.6	2.5	3.6	1.7	1.6	1.8	1.9	0.7	2.3	0.4	3.2	2.2
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.3	0.2	0.0	1.1	0.0	1.0	0.4	0.6	1.4	0.5	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	3.1	1.2

22. บมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้

จำนวนตัวอย่าง	413	659	465	679	524	770	590	746	520	652	546	657	478	1,029	531	929	437	798
ไม่กินเลย	4.3	3.3	4.6	4.8	2.7	1.3	2.5	2.2	4.9	3.4	6.1	4.7	0.8	0.3	3.8	2.6	9.1	10.0
<1 ครั้ง/เดือน	22.9	21.2	19.6	18.3	22.1	26.7	26.7	27.1	18.7	19.7	18.6	21.0	30.0	26.3	32.1	31.9	27.7	28.6
1-3 ครั้ง/เดือน	22.9	27.3	33.2	28.6	33.4	28.3	30.5	30.4	28.8	27.9	29.5	30.4	47.4	49.8	45.4	43.6	29.4	27.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	34.1	33.8	26.5	32.4	27.3	27.8	27.3	24.4	33.7	30.9	30.3	26.9	16.4	17.3	12.8	15.5	18.7	22.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	10.3	8.6	8.2	10.0	10.1	11.3	9.3	11.5	8.2	10.6	8.3	9.7	4.1	4.6	2.6	4.8	6.7	7.2
1 ครั้ง/วัน	5.5	4.1	6.9	5.6	3.7	4.1	2.5	3.3	5.0	5.3	6.3	6.5	1.4	1.5	3.2	0.9	5.7	3.0
>1 ครั้ง/วัน	0.0	1.6	1.0	0.3	0.8	0.5	1.2	1.0	0.9	2.2	1.0	0.9	0.0	0.2	0.1	0.8	2.7	1.8

ตาราง v (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
23. บมสด/โยเกิร์ตชนิดถ้วยไม่ปรุงแต่งรส																		
จำนวนตัวอย่าง	387	593	401	634	461	669	534	689	442	567	484	589	406	850	475	885	413	719
ไม่กินเลย	5.3	5.6	3.5	5.8	3.2	2.3	3.7	3.2	4.8	3.8	5.9	8.5	1.2	0.7	3.4	2.4	13.5	15.3
<1 ครั้ง/เดือน	22.4	17.9	19.2	15.1	29.0	24.9	24.9	26.3	17.4	14.3	20.0	19.2	21.2	22.6	28.0	24.6	25.9	25.4
1-3 ครั้ง/เดือน	25.3	24.1	29.9	25.3	26.0	24.5	30.3	30.7	29.8	27.9	27.0	27.2	34.6	34.4	33.2	37.0	22.0	22.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	30.5	35.9	35.9	34.8	23.7	28.7	27.1	24.2	30.6	37.1	30.9	28.3	29.5	30.9	26.0	23.9	21.4	23.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	9.9	9.9	6.4	9.5	13.1	13.8	10.6	10.1	9.4	8.9	9.4	8.0	8.9	9.2	6.4	7.8	8.0	7.6
1 ครั้ง/วัน	5.9	6.2	4.0	7.1	4.2	4.3	2.1	3.2	6.9	5.4	5.3	6.9	4.6	2.3	2.9	3.8	5.8	3.5
>1 ครั้ง/วัน	0.8	0.5	1.3	2.6	0.9	1.5	1.4	2.4	1.1	2.7	1.5	1.9	0.0	0.0	0.0	0.6	3.3	1.7
24. บมหวาน/บมปรุงแต่งรส/โยเกิร์ต ชนิดถ้วยปรุงแต่งรส																		
จำนวนตัวอย่าง	373	495	382	578	437	546	519	620	436	531	467	575	403	828	487	893	408	680
ไม่กินเลย	5.7	8.4	5.0	7.3	5.5	4.7	4.6	6.9	4.9	5.3	5.3	8.1	1.3	0.5	3.5	2.6	15.7	20.7
<1 ครั้ง/เดือน	26.4	23.3	20.4	22.7	27.6	32.9	21.9	26.9	18.6	20.2	18.9	19.0	22.7	23.6	28.7	25.3	25.2	26.6
1-3 ครั้ง/เดือน	25.8	24.5	33.0	26.8	23.8	24.8	31.7	28.4	31.2	27.3	24.5	28.6	39.8	35.6	35.3	38.4	22.7	22.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	27.6	32.4	28.7	31.8	25.6	22.1	25.5	22.5	28.6	32.5	33.5	30.7	26.2	30.5	25.5	24.2	21.8	19.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	9.7	7.5	8.1	8.3	14.1	12.6	12.6	12.0	12.6	8.3	11.3	4.6	6.7	8.2	5.7	6.6	7.2	5.8
1 ครั้ง/วัน	4.6	3.4	4.2	2.7	2.7	2.4	2.6	2.3	3.5	4.7	4.4	6.6	3.4	1.6	1.3	2.8	4.5	2.5
>1 ครั้ง/วัน	0.2	0.4	0.7	0.5	0.7	0.5	1.1	0.9	0.7	1.7	2.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.2	2.8	2.2

ตาราง v (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล			
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง		

25. แบบปรียว/โยเกิร์ตชนิดดื่ม

จำนวนตัวอย่าง	421	650	436	696	477	682	565	745	483	655	541	677	405	806	460	885	410	745
ไม่กินเลย	3.1	3.0	2.9	4.1	3.0	1.8	3.1	1.7	5.1	2.7	4.9	4.3	1.3	0.5	3.7	2.7	14.3	13.9
<1 ครั้ง/เดือน	20.9	18.2	22.3	16.6	25.6	25.0	22.4	23.7	15.8	12.0	16.3	15.4	25.0	23.7	31.3	26.7	27.9	24.0
1-3 ครั้ง/เดือน	22.7	27.5	30.6	27.7	26.8	26.8	29.4	28.1	31.1	22.5	25.8	25.7	37.6	36.3	36.2	37.9	21.4	25.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	36.7	34.4	31.4	38.1	27.0	28.3	27.7	28.0	29.8	40.5	36.9	34.0	27.8	30.2	23.8	24.6	20.2	22.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	11.0	9.4	7.9	7.4	13.2	12.0	13.1	13.2	12.6	14.6	11.4	11.1	6.0	8.7	4.0	6.2	8.7	6.8
1 ครั้ง/วัน	5.1	6.8	4.4	5.1	3.9	5.0	3.4	3.5	4.8	5.9	3.6	6.7	2.3	0.6	1.0	1.8	4.5	5.1
>1 ครั้ง/วัน	0.6	0.7	0.6	0.9	0.6	1.2	0.9	1.8	0.8	1.8	1.1	2.7	0.0	0.0	0.0	0.1	3.1	2.3

26. นมพร่องมันเนย

จำนวนตัวอย่าง	265	367	244	391	355	497	406	534	330	440	347	455	272	540	302	594	379	639
ไม่กินเลย	15.8	12.5	15.2	14.2	8.2	5.7	11.4	8.2	20.2	17.1	23.0	20.3	6.2	4.2	11.5	10.6	25.0	28.0
<1 ครั้ง/เดือน	27.7	25.7	27.2	25.9	32.6	32.8	29.4	32.5	22.9	23.4	26.6	20.9	26.7	23.7	28.3	29.6	27.2	26.7
1-3 ครั้ง/เดือน	20.0	19.6	29.2	20.6	22.4	25.4	27.3	26.2	28.2	28.3	25.1	27.3	33.3	30.4	28.6	31.2	21.1	18.8
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	23.6	34.5	21.0	28.6	24.5	23.0	20.8	17.6	21.6	19.3	17.4	20.5	28.7	34.5	26.4	24.3	15.4	17.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	8.3	4.9	6.2	5.9	9.1	10.1	9.6	12.5	4.9	8.0	5.2	2.9	2.7	6.7	5.2	3.3	5.3	4.5
1 ครั้ง/วัน	4.1	2.9	1.0	3.9	2.4	2.4	0.5	1.6	1.4	2.8	2.6	5.4	2.4	0.6	0.0	1.0	3.4	3.0
>1 ครั้ง/วัน	0.4	0.0	0.0	0.9	0.8	0.6	0.9	1.5	0.9	1.2	0.2	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0	2.6	1.6

ตาราง v (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
27. ผลไม้ดองและผักดอง เช่น ผักกาดดอง หน่อไม้ดอง กระเทียมดอง																		
จำนวนตัวอย่าง	315	457	377	520	346	478	449	529	351	449	409	488	266	527	337	559	341	572
ไม่กินเลย	10.2	7.0	4.8	12.2	5.0	4.3	5.2	5.0	8.0	9.1	7.1	10.1	5.6	6.0	8.7	8.3	29.1	32.2
<1 ครั้ง/เดือน	36.5	42.8	38.8	32.5	42.5	51.1	38.3	45.7	28.3	37.3	37.0	41.4	37.6	46.3	44.8	43.8	37.3	33.4
1-3 ครั้ง/เดือน	34.8	33.8	35.3	32.2	28.5	26.6	32.7	32.4	43.1	25.1	32.6	26.0	37.2	29.4	32.8	32.0	20.9	22.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	14.2	12.8	15.5	20.6	16.9	12.3	19.1	11.2	15.8	21.6	17.1	17.3	13.2	13.5	11.8	12.7	6.6	7.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.0	3.5	3.4	1.9	6.4	4.7	3.1	4.8	2.9	5.4	4.7	3.2	3.8	4.4	1.2	1.8	2.1	3.0
1 ครั้ง/วัน	1.4	0.2	2.0	0.4	0.7	0.5	1.2	0.8	1.4	1.1	0.8	1.9	2.5	0.3	0.3	1.2	1.5	1.1
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0.4	0.4	0.1	0.5	0.4	0.7	0.1	0.0	0.1	0.3	0.2	2.5	0.7
28. ผลไม้แห้ง เช่น ลูกเกด ลูกพรุน ลูกท้อ พุทรา มะม่วง																		
จำนวนตัวอย่าง	244	364	254	376	325	447	409	483	254	348	294	356	263	523	323	580	342	575
ไม่กินเลย	15.5	11.4	7.2	19.8	7.2	5.4	4.0	6.1	16.4	17.8	17.8	19.5	5.1	5.6	9.4	9.3	32.6	33.6
<1 ครั้ง/เดือน	43.3	48.2	41.2	39.6	45.8	52.1	44.1	44.3	41.8	42.9	44.3	47.5	45.8	48.6	51.0	52.3	31.2	36.3
1-3 ครั้ง/เดือน	26.7	24.7	32.0	25.1	29.8	26.3	25.6	26.1	31.6	23.9	27.8	20.1	31.9	32.6	29.7	29.8	21.7	18.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	10.0	9.9	11.1	11.9	9.8	10.6	15.7	11.8	9.0	10.4	4.9	7.7	13.3	9.7	7.4	6.0	7.4	7.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.5	4.1	4.1	1.9	7.2	4.4	8.1	9.6	0.1	3.2	3.9	2.9	2.0	2.0	1.6	2.2	2.6	2.9
1 ครั้ง/วัน	0.0	1.3	4.4	1.1	0.2	1.0	2.0	1.0	0.8	1.2	1.0	1.5	1.6	1.4	0.9	0.2	0.8	0.7
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.5	0.0	0.6	0.0	0.2	0.5	1.1	0.3	0.7	0.4	0.8	0.3	0.1	0.0	0.1	3.8	0.5

ตาราง v (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

29. ผลไม้กระป๋อง

จำนวนตัวอย่าง	168	231	165	221	288	353	390	429	223	263	253	297	250	465	289	515	323	529
ไม่กินเลย	29.8	25.3	16.2	35.8	9.2	9.7	6.9	10.2	26.4	29.5	27.9	34.6	8.4	7.4	11.5	13.1	40.0	43.0
<1 ครั้ง/เดือน	51.3	49.2	56.2	46.7	51.6	57.7	46.5	55.1	45.2	48.1	48.2	46.3	46.3	51.9	48.8	55.3	36.4	35.3
1-3 ครั้ง/เดือน	14.4	14.6	16.7	12.2	28.8	22.2	30.7	23.3	21.3	12.9	18.7	11.1	28.9	30.4	32.3	23.9	12.1	14.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	3.8	9.5	10.9	5.0	7.5	7.4	12.2	8.1	5.3	4.5	2.8	5.5	11.7	6.5	5.6	5.9	5.2	3.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.2	0.6	0.0	0.0	2.8	2.7	1.8	3.0	1.3	2.8	1.7	0.4	3.6	3.0	1.1	1.2	2.6	1.9
1 ครั้ง/วัน	0.6	0.9	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.5	0.5	2.2	0.5	1.3	1.0	0.7	0.8	0.6	1.1	0.9
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.3	0.5	0.0	0.0	0.0	0.3	1.0	0.0	0.1	0.0	0.0	2.7	0.7

30. น้ำอัดลม/น้ำหวาน

จำนวนตัวอย่าง	432	585	499	662	529	684	611	736	541	641	598	678	418	734	515	777	449	768
ไม่กินเลย	4.9	3.7	2.6	5.0	2.4	1.9	2.0	2.3	2.7	4.0	3.1	3.1	1.1	1.9	3.2	4.3	11.7	10.6
<1 ครั้ง/เดือน	13.8	21.2	12.2	19.2	12.4	19.8	14.4	16.0	10.9	16.7	12.6	15.9	23.0	23.1	17.1	25.0	17.6	21.5
1-3 ครั้ง/เดือน	27.1	25.3	22.4	27.5	25.7	22.2	21.5	24.9	24.6	20.1	21.5	28.1	32.2	35.9	28.0	30.2	21.7	24.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	33.9	29.0	38.0	32.1	24.5	26.2	25.5	22.8	33.5	31.3	33.4	27.0	28.1	30.1	35.5	30.0	21.5	20.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	13.0	12.4	15.8	10.8	20.7	16.9	19.9	17.6	17.9	15.7	15.9	13.3	10.7	6.2	12.3	7.9	12.6	11.2
1 ครั้ง/วัน	4.7	7.0	6.8	5.1	10.0	8.0	11.4	10.5	6.8	8.0	10.5	7.5	1.8	1.4	3.7	1.5	6.8	6.8
>1 ครั้ง/วัน	2.7	1.5	2.3	0.4	4.3	5.1	5.2	6.0	3.6	4.3	3.0	5.2	3.2	1.4	0.4	1.2	8.2	5.0

ตาราง v (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กมม.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล			
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง		
31. น้ำผลไม้/น้ำผัก																		
จำนวนตัวอย่าง	368	520	344	562	421	577	484	627	364	500	387	525	366	775	417	775	401	717
ไม่กินเลย	4.8	4.1	6.0	7.4	3.5	2.9	4.4	4.8	7.9	8.2	13.5	10.7	2.1	2.7	5.0	5.2	21.6	15.2
<1 ครั้ง/เดือน	28.2	28.3	29.4	29.3	27.7	27.7	26.0	25.5	24.1	19.7	28.4	25.2	33.2	35.3	34.7	33.6	27.6	28.1
1-3 ครั้ง/เดือน	28.3	30.8	30.3	27.1	35.2	31.9	32.2	32.7	31.3	26.4	26.3	25.2	40.2	41.9	37.8	36.4	22.5	30.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	27.8	27.5	25.6	28.8	24.0	26.9	22.5	21.6	25.2	30.9	21.9	28.2	20.7	17.9	18.4	20.8	16.5	16.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	7.3	5.9	6.4	4.3	6.2	7.2	11.7	11.2	9.4	9.8	4.8	6.3	2.6	2.0	3.4	2.2	6.9	4.8
1 ครั้ง/วัน	3.2	3.2	1.4	2.7	3.0	2.9	2.1	2.8	1.3	2.6	3.2	3.4	1.1	0.2	0.6	1.2	1.8	3.8
>1 ครั้ง/วัน	0.4	0.2	0.9	0.4	0.4	0.5	1.1	1.6	0.8	2.5	2.0	1.0	0.0	0.0	0.1	0.7	2.9	1.7
32. เครื่องดื่มชูกำลัง																		
จำนวนตัวอย่าง	373	223	428	278	380	230	502	267	439	277	504	317	228	64	351	150	386	482
ไม่กินเลย	6.1	33.6	4.3	24.9	6.8	28.7	4.5	19.2	7.3	40.0	4.5	36.3	9.1	70.0	11.3	63.3	24.4	60.1
<1 ครั้ง/เดือน	22.1	27.4	13.2	35.1	18.9	32.4	18.0	32.4	15.7	19.1	15.8	21.5	32.6	15.4	33.6	18.8	21.3	20.8
1-3 ครั้ง/เดือน	22.8	20.0	23.3	15.6	23.9	18.2	20.0	22.1	21.4	19.9	23.8	23.0	29.7	5.2	23.1	7.9	20.3	7.8
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	19.6	11.8	29.9	17.4	22.7	9.9	23.6	13.4	24.3	11.3	25.8	11.7	17.5	5.0	19.9	6.6	14.3	5.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	16.3	3.1	17.0	5.0	11.9	7.3	15.9	7.3	15.4	6.9	14.5	2.9	7.4	4.0	6.9	1.9	6.6	2.3
1 ครั้ง/วัน	12.5	3.8	11.4	1.7	11.4	3.2	12.9	3.9	11.5	2.5	12.2	3.1	3.4	0.4	4.7	1.6	7.7	2.8
>1 ครั้ง/วัน	0.7	0.3	0.9	0.2	4.4	0.4	5.1	1.7	4.4	0.3	3.6	1.4	0.4	0.0	0.7	0.0	5.4	0.7

ตาราง v (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

33. กาแฟสด

จำนวนตัวอย่าง	293	409	245	379	344	483	371	408	259	355	287	340	311	501	403	463	392	633
ไม่กินเลย	11.6	12.1	13.4	20.6	7.6	7.1	8.8	9.8	22.5	25.7	24.0	32.5	4.4	9.1	5.2	17.4	20.6	29.9
<1 ครั้ง/เดือน	13.7	16.6	14.0	15.4	15.7	13.3	14.0	15.4	16.8	12.5	15.8	14.8	11.2	7.4	15.2	19.2	15.3	12.8
1-3 ครั้ง/เดือน	13.6	11.8	11.9	8.5	13.6	16.0	14.9	15.7	10.5	12.7	17.2	13.2	22.9	16.9	18.0	16.2	11.1	11.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	16.7	14.6	22.8	17.9	14.4	18.9	18.7	14.7	18.5	16.9	14.5	14.9	15.0	20.1	13.9	13.7	10.6	10.0
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	7.5	10.8	10.7	8.4	14.2	14.4	12.3	16.4	11.7	8.6	9.8	5.4	13.4	16.1	16.1	10.9	11.4	8.4
1 ครั้ง/วัน	34.7	29.5	24.9	27.1	23.7	19.4	22.0	17.2	16.2	18.7	15.8	13.6	27.3	29.0	26.4	19.0	18.9	19.1
>1 ครั้ง/วัน	2.2	4.7	2.2	2.2	10.8	10.9	9.4	10.8	3.7	5.0	2.8	5.7	5.7	1.4	5.3	3.6	12.3	8.3

34. กาแฟสำเร็จรูป เช่น 3 in 1 กาแฟผง

จำนวนตัวอย่าง	281	377	307	418	331	406	397	420	365	421	433	421	287	458	372	467	375	592
ไม่กินเลย	15.8	12.8	7.3	14.0	12.0	10.5	9.2	10.6	10.6	21.9	14.2	19.1	4.7	10.4	4.9	16.7	32.8	41.9
<1 ครั้ง/เดือน	12.4	14.2	10.5	11.0	12.5	14.5	13.1	13.2	11.2	8.2	6.9	11.3	11.4	10.9	15.4	18.0	14.7	14.7
1-3 ครั้ง/เดือน	10.9	9.0	7.0	7.1	11.9	11.1	13.0	10.2	11.3	11.6	11.1	10.0	22.0	21.2	18.3	15.1	12.0	10.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	12.2	12.5	22.2	15.8	14.6	16.0	15.2	14.5	14.7	11.3	11.9	11.9	16.5	13.8	14.6	17.1	10.1	6.6
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	9.4	9.0	9.6	7.8	14.1	13.3	15.0	16.8	11.7	6.7	12.9	10.7	19.0	15.6	13.2	14.2	8.5	4.9
1 ครั้ง/วัน	38.0	38.2	41.1	39.7	25.8	26.7	23.0	24.3	33.5	33.2	34.8	31.3	23.6	27.1	28.3	16.8	12.2	16.5
>1 ครั้ง/วัน	1.3	4.3	2.4	4.6	9.2	7.9	11.5	10.6	7.0	7.1	8.2	5.8	2.9	1.0	5.3	2.1	9.8	4.7

ตาราง v (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กม..	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	
35. ซากั้ตึบมบับหวาม/น้ำซึ้อม/น้ำตาล/ครั้มเทียม																		
จำนวนตัวอย่าง	319	543	333	564	356	506	388	543	383	549	421	598	378	818	435	834	375	651
ไม่กินเลย	10.7	6.5	7.4	8.5	4.1	3.7	7.9	4.5	8.6	6.7	10.1	10.0	4.1	1.2	4.8	3.8	24.9	24.3
<1 ครั้้ง/เต็อน	20.6	19.6	20.5	15.1	19.3	21.5	20.4	21.7	17.8	13.3	21.8	15.6	22.8	14.7	20.2	20.6	18.7	21.6
1-3 ครั้้ง/เต็อน	26.7	21.4	26.4	25.6	28.3	24.2	30.3	26.5	31.6	24.3	28.3	26.8	40.5	39.4	39.4	34.3	24.7	20.1
1-3 ครั้้ง/สัปดาห์	27.9	33.1	36.7	38.2	28.8	30.0	27.7	27.2	31.5	32.5	29.4	30.9	25.0	32.2	25.2	25.7	17.1	17.3
4-6 ครั้้ง/สัปดาห์	9.6	11.5	5.1	7.7	11.6	12.0	9.7	13.3	7.2	12.5	6.2	10.5	4.9	9.1	7.2	11.9	6.6	8.6
1 ครั้้ง/วัน	3.7	6.3	2.5	4.5	5.4	7.1	2.1	5.0	2.9	6.8	2.5	4.1	0.6	1.8	1.5	3.0	3.9	5.5
>1 ครั้้ง/วัน	0.9	1.6	1.2	0.5	2.5	1.6	1.9	1.9	0.4	4.0	1.8	2.1	2.2	1.6	1.8	0.8	4.1	2.7
36. ซาซงน้ำรั้อน																		
จำนวนตัวอย่าง	176	251	141	227	239	303	265	309	185	254	223	276	324	605	391	678	320	533
ไม่กินเลย	27.9	26.8	28.1	33.5	12.7	9.5	14.5	14.6	34.8	35.3	38.8	48.1	5.4	3.3	6.2	7.2	37.1	43.8
<1 ครั้้ง/เต็อน	30.5	22.8	27.9	29.7	24.6	26.7	24.2	26.8	28.4	24.6	24.8	19.6	27.8	25.9	24.2	32.5	26.3	23.2
1-3 ครั้้ง/เต็อน	15.1	15.1	12.4	8.9	24.1	22.3	20.5	24.7	15.9	19.9	23.6	18.3	43.3	47.2	41.3	36.7	13.6	14.6
1-3 ครั้้ง/สัปดาห์	17.1	25.1	14.0	21.9	21.6	21.1	24.7	19.5	14.4	10.9	5.4	9.2	17.8	18.1	17.3	15.4	12.8	9.3
4-6 ครั้้ง/สัปดาห์	5.1	6.4	8.3	2.4	10.7	10.5	7.6	8.3	0.8	2.2	2.0	2.0	3.1	3.8	6.8	5.9	2.7	3.8
1 ครั้้ง/วัน	4.4	3.4	8.3	3.2	4.2	6.1	6.3	4.0	4.2	4.5	3.7	1.9	1.9	1.6	1.6	2.1	3.2	3.2
>1 ครั้้ง/วัน	0.0	0.5	1.2	0.2	2.1	3.8	2.2	2.3	1.4	2.7	1.7	0.8	0.8	0.0	2.5	0.3	4.3	2.2

ตาราง v (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

37. เครื่องดื่มช็อกโกแลต/โกโก้

จำนวนตัวอย่าง	278	433	258	426	357	470	385	502	331	448	372	492	326	659	373	728	367	621
ไม่กินเลย	11.8	10.1	11.6	12.8	3.4	5.2	9.0	7.1	12.5	12.6	13.4	13.8	3.1	1.2	8.7	4.0	23.0	24.6
<1 ครั้ง/เดือน	31.4	20.4	27.5	18.9	28.6	26.1	26.4	24.6	19.8	19.0	26.1	21.3	30.0	26.6	23.9	30.6	26.2	28.7
1-3 ครั้ง/เดือน	25.3	28.2	29.8	25.0	29.3	26.9	30.6	26.7	28.4	29.1	26.5	27.7	43.3	40.5	43.8	36.6	21.4	21.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	22.0	28.7	24.7	35.1	25.4	26.9	25.1	25.6	28.4	27.8	22.7	23.7	19.0	26.9	17.9	20.2	17.4	13.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	7.2	8.2	3.1	5.2	9.9	10.8	6.9	8.8	6.4	5.5	5.9	9.8	1.7	4.2	4.0	6.2	5.5	6.0
1 ครั้ง/วัน	2.1	2.9	2.2	1.9	2.3	2.5	1.7	4.8	3.8	2.5	4.8	2.8	0.5	0.7	1.5	1.4	1.8	3.2
>1 ครั้ง/วัน	0.3	1.5	1.2	0.9	1.2	1.6	0.3	2.4	0.6	3.6	0.6	1.1	2.4	0.0	0.2	1.0	4.8	2.2

38. เครื่องดื่มธัญพืช เช่น น้ามน ข้าวยาคู น้ำลูกเดือย น้ามน ข้าวโพด

จำนวนตัวอย่าง	202	312	173	300	243	388	290	382	231	377	272	370	262	498	287	523	325	578
ไม่กินเลย	27.9	16.2	18.8	22.0	11.7	9.1	15.0	10.9	22.8	15.8	22.8	22.4	8.8	7.0	12.5	12.6	33.7	30.2
<1 ครั้ง/เดือน	32.8	33.1	29.9	30.3	37.5	37.5	33.0	36.3	24.6	28.6	31.1	26.2	39.1	41.2	37.3	42.1	29.6	32.3
1-3 ครั้ง/เดือน	21.4	24.8	26.8	20.7	25.3	31.2	27.3	26.0	30.5	26.8	27.0	28.4	41.6	38.4	36.7	35.2	17.0	20.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	11.3	19.8	19.6	21.2	19.4	16.1	15.6	16.8	15.8	15.4	11.0	14.7	8.0	11.5	12.1	7.8	8.9	10.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.0	2.4	2.3	2.3	3.5	4.7	7.3	7.0	1.6	6.9	2.6	5.8	2.1	1.8	0.8	2.1	4.8	3.7
1 ครั้ง/วัน	2.7	3.5	1.9	3.0	1.5	1.1	1.3	1.4	3.3	4.0	1.7	1.8	0.5	0.0	0.6	0.3	2.3	1.8
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.2	0.8	0.6	1.2	0.3	0.6	1.7	1.5	2.6	3.8	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	3.8	1.7

ตาราง v (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
39. เครื่องดื่มเสริมอาหาร, เครื่องดื่มสำหรับกีฬา, เครื่องดื่มความงาม เช่น คอลลาเจน, เครื่องดื่มสมวัยวิตามินและแร่ธาตุ																		
จำนวนตัวอย่าง	177	280	171	288	168	286	196	304	184	320	216	336	163	327	178	356	303	479
ไม่กินเลย	32.8	20.1	22.8	27.6	23.4	14.3	32.6	19.1	39.1	30.8	43.9	35.9	26.8	17.5	23.4	29.3	46.0	52.7
<1 ครั้ง/เดือน	27.7	25.3	27.5	23.8	34.8	33.8	24.5	30.9	21.6	19.5	18.7	20.0	43.7	39.2	37.0	32.9	24.9	18.9
1-3 ครั้ง/เดือน	18.2	16.3	26.7	17.4	20.1	19.1	20.1	16.9	21.1	14.7	20.2	16.0	23.4	25.8	28.7	24.1	14.2	13.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	13.1	22.9	12.8	25.1	11.6	15.6	11.8	17.8	12.0	13.8	5.0	15.3	4.8	10.1	9.1	6.4	6.6	6.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.7	7.3	5.9	3.0	5.7	8.2	7.2	7.6	2.3	10.4	9.2	4.6	0.6	2.5	0.5	2.9	3.4	3.1
1 ครั้ง/วัน	2.6	6.1	4.0	2.4	3.9	7.9	1.0	3.4	3.9	9.9	2.9	5.4	0.4	3.9	1.3	3.6	1.3	3.7
>1 ครั้ง/วัน	0.0	2.0	0.3	0.6	0.5	1.2	2.9	4.4	0.0	0.9	0.0	2.9	0.4	1.0	0.0	0.7	3.7	1.4
40. อาหารจานด่วนตะวันตก เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์																		
จำนวนตัวอย่าง	292	470	252	399	386	554	412	534	311	445	315	449	367	742	425	759	398	715
ไม่กินเลย	16.0	8.5	14.8	16.8	4.6	4.1	7.6	5.3	19.6	18.1	23.9	20.3	1.4	4.0	6.4	5.8	14.6	12.7
<1 ครั้ง/เดือน	45.5	51.9	45.9	47.8	46.4	49.6	49.0	51.1	41.9	41.7	41.2	43.9	43.1	36.4	34.3	37.0	41.2	46.1
1-3 ครั้ง/เดือน	29.2	27.3	28.5	30.5	35.3	29.3	29.5	27.5	28.5	24.2	24.1	27.2	33.1	34.7	35.9	35.6	27.6	29.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	8.2	11.6	8.7	4.3	10.6	12.7	11.9	12.6	9.1	10.8	9.6	7.2	16.2	20.6	16.9	16.5	9.6	7.8
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.9	0.5	2.0	0.0	2.4	4.1	2.0	2.9	0.9	3.5	0.8	1.5	5.3	3.5	4.2	3.9	2.9	2.4
1 ครั้ง/วัน	0.2	0.2	0.1	0.0	0.4	0.2	0.0	0.7	0.0	1.2	0.0	0.0	0.3	0.8	1.9	1.0	1.9	1.2
>1 ครั้ง/วัน	0.2	0.0	0.0	0.4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.0	0.7	0.1	0.3	0.0	2.3	0.7

ตาราง v (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

41. อาหารคาวที่มีกะทิ เช่น แกงเผ็ด ต้มง่า

จำนวนตัวอย่าง	479	740	513	785	578	843	693	843	562	712	583	735	543	1,119	616	1,064	480	846
ไม่กินเลย	2.3	0.7	2.2	4.2	1.5	0.4	1.0	0.9	1.2	2.0	2.6	2.4	0.6	0.1	0.8	0.5	4.8	4.7
<1 ครั้ง/เดือน	16.3	22.9	19.0	20.1	8.1	15.5	11.8	13.9	12.5	15.1	12.3	19.1	16.9	16.0	15.0	16.3	20.5	25.1
1-3 ครั้ง/เดือน	32.5	40.8	42.7	36.6	31.9	34.7	27.4	33.4	31.0	33.3	29.1	30.1	27.7	32.1	28.7	29.0	27.8	33.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	37.7	28.5	27.9	33.0	31.7	32.1	34.3	33.0	40.3	34.7	40.8	37.0	29.1	29.6	32.4	29.0	31.9	25.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	8.8	5.6	7.3	5.0	21.5	14.3	21.5	13.7	12.9	11.5	12.1	9.7	20.9	18.9	17.6	18.5	10.0	7.2
1 ครั้ง/วัน	2.4	0.7	0.5	0.8	4.5	2.3	2.9	3.9	1.8	2.3	2.2	1.4	1.7	1.9	1.6	2.2	2.7	2.7
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.7	0.5	0.4	0.8	0.7	1.2	1.2	0.3	1.1	0.9	0.3	3.2	1.4	3.9	4.5	2.3	1.0

42. น้ำพริก เช่น น้ำพริกปลาเค็ม น้ำพริกปลาป่น น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกปูเค็ม น้ำพริกปลากุเลา น้ำพริกตักได้

จำนวนตัวอย่าง	502	780	566	867	575	871	684	862	581	747	643	790	541	1,136	611	1,066	474	874
ไม่กินเลย	1.5	0.8	0.7	1.6	0.2	0.3	1.6	1.3	1.0	2.6	1.3	2.3	0.8	0.2	1.5	1.2	6.8	5.8
<1 ครั้ง/เดือน	7.5	5.0	4.6	3.4	9.1	7.5	7.7	6.4	7.6	6.4	6.3	8.0	14.6	12.8	13.8	16.8	18.1	18.8
1-3 ครั้ง/เดือน	12.1	9.9	13.1	9.0	17.1	20.7	16.6	14.5	12.5	15.5	15.2	18.1	29.3	27.8	33.2	24.0	24.7	25.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	44.1	43.9	42.7	36.6	30.4	32.7	30.5	32.4	35.4	29.0	32.5	29.3	29.0	32.8	30.7	30.4	32.2	30.0
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	27.5	29.4	24.9	33.4	24.0	25.5	27.2	28.5	26.4	24.3	25.8	26.1	22.7	22.8	15.0	21.4	10.2	12.6
1 ครั้ง/วัน	5.6	8.8	12.2	11.9	15.0	10.6	12.3	11.6	12.7	17.0	15.1	9.5	3.0	3.0	3.8	4.1	5.8	4.6
>1 ครั้ง/วัน	1.8	2.2	1.9	4.2	4.2	2.8	4.1	5.2	4.4	5.2	3.8	6.7	0.5	0.6	2.2	2.2	2.3	2.4

ตาราง v (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง		

43. ซาลาเปา ขนมหีบ

จำนวนตัวอย่าง	430	660	447	681	516	749	609	731	424	585	450	574	484	1,002	541	959	442	764
ไม่กินเลย	4.6	4.4	4.6	6.2	2.5	1.3	4.6	2.6	7.3	7.1	8.27	7.7	1.5	1.3	2.6	2.1	10.6	8.8
<1 ครั้ง/เดือน	28.7	31.3	37.0	28.8	32.1	35.4	34.0	34.0	35.1	38.5	40.8	36.0	35.2	32.2	33.4	39.1	33.7	40.2
1-3 ครั้ง/เดือน	29.7	34.7	38.3	36.1	33.5	34.9	33.0	36.3	32.3	34.5	30.6	33.0	43.4	37.9	40.1	37.6	31.2	32.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	30.4	25.3	16.3	25.4	24.1	20.3	22.3	21.9	21.5	14.5	15.5	16.5	15.2	24.0	19.0	14.7	17.3	12.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.7	3.3	3.0	2.9	6.7	7.0	5.1	3.4	3.3	3.1	3.4	3.4	3.8	3.8	3.2	5.6	3.9	3.7
1 ครั้ง/วัน	0.5	1.1	0.9	0.2	1.0	0.7	1.0	1.8	0.4	1.1	1.4	1.4	0.9	0.0	1.6	0.6	1.6	2.0
>1 ครั้ง/วัน	0.5	0.0	0.0	0.5	0.2	0.4	0.0	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	0.7	0.1	0.4	1.8	0.5

44. อาหารที่นิยม/มาการีนและแป้ง เช่น เค้ก คุกกี้ ไดนัก พาย อันนี โสด้

จำนวนตัวอย่าง	374	621	383	642	473	702	540	715	448	611	449	608	423	889	489	882	449	780
ไม่กินเลย	6.7	2.5	5.4	6.5	1.4	2.0	4.2	2.1	5.0	5.0	6.6	7.2	0.8	1.4	4.2	3.6	13.0	9.5
<1 ครั้ง/เดือน	33.0	31.7	38.8	32.3	33.0	36.0	37.8	34.8	32.6	27.8	36.7	35.4	27.7	29.2	33.1	31.9	32.9	31.8
1-3 ครั้ง/เดือน	35.8	32.6	34.0	38.7	35.7	29.7	32.4	34.1	30.0	32.3	28.0	31.8	43.6	39.5	36.8	38.4	30.6	35.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	17.7	27.3	16.9	18.9	21.3	22.3	18.9	19.2	24.4	25.2	20.9	19.0	20.6	23.7	21.9	20.7	16.1	15.6
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.9	4.3	4.4	2.7	6.7	9.0	5.9	7.7	5.1	6.6	5.1	4.9	6.7	5.9	3.4	4.8	3.4	3.9
1 ครั้ง/วัน	0.4	1.4	0.3	0.5	1.6	0.5	0.8	1.1	2.7	2.0	2.3	1.4	0.6	0.4	0.7	0.5	2.3	2.1
>1 ครั้ง/วัน	0.5	0.2	0.2	0.4	0.4	0.4	0.0	0.9	0.2	1.2	0.4	0.3	0.0	0.0	0.0	0.2	1.8	1.5

ตาราง v (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

45. ขนหวานทำจากไผ่ เช่น ทองหยิบ ฟอยทอง ทองหยอด

จำนวนตัวอย่าง	286	396	292	440	436	559	544	592	397	490	415	504	378	734	454	831	394	642
ไม่กินเลย	17.7	9.4	9.7	15.2	1.4	4.8	4.9	4.6	7.1	12.3	9.0	12.6	1.3	3.0	1.9	4.8	17.0	21.7
<1 ครั้ง/เดือน	38.0	53.0	45.4	41.0	43.4	47.6	40.1	46.9	36.6	33.6	36.2	43.8	39.2	43.4	42.1	42.9	41.8	44.0
1-3 ครั้ง/เดือน	33.2	25.0	27.9	30.0	34.3	29.2	33.0	29.6	33.8	33.9	26.3	28.0	42.3	38.1	38.1	36.6	26.5	22.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	7.2	11.6	13.5	12.9	15.9	14.4	13.0	11.6	16.8	13.7	21.7	13.0	13.0	13.6	14.3	12.5	8.3	7.6
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.3	0.7	3.1	0.5	4.3	3.6	7.9	5.8	2.4	3.4	4.8	2.0	4.1	1.9	2.4	2.9	2.6	2.4
1 ครั้ง/วัน	1.5	0.4	0.5	0.5	0.7	0.5	1.0	1.0	2.9	1.1	1.6	0.4	0.2	0.1	1.2	0.2	2.2	1.2
>1 ครั้ง/วัน	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.6	0.3	2.1	0.6	0.3	0.0	0.0	0.0	0.2	1.7	0.7

46. ขนไม้เส้นน้ำเชื่อม เช่น สาคุน้ำเชื่อม ลูกชิดน้ำเชื่อม มันเทศเชื่อม กล้วยเชื่อม บิงซู ผลไม้เคลือบน้ำตาล

จำนวนตัวอย่าง	317	456	306	532	387	528	513	591	372	473	395	507	450	884	547	937	395	657
ไม่กินเลย	8.6	8.9	7.2	9.6	2.9	4.3	4.6	4.7	10.6	9.5	11.1	9.3	1.0	2.3	1.3	3.8	17.7	19.1
<1 ครั้ง/เดือน	41.8	47.6	43.1	42.5	40.4	47.7	40.9	44.6	35.2	37.2	37.0	47.0	38.5	43.3	43.4	42.4	40.9	43.2
1-3 ครั้ง/เดือน	25.6	29.7	30.2	34.3	39.1	30.4	33.9	29.3	31.7	32.4	28.9	29.8	41.8	39.5	35.6	35.8	23.3	25.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	17.6	12.0	15.3	12.6	15.2	13.6	14.5	14.9	19.2	15.0	15.7	11.1	11.1	13.2	15.1	13.8	12.4	8.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.6	1.6	3.2	0.5	1.7	3.6	5.7	5.2	1.8	3.4	4.5	1.2	7.1	1.5	3.5	3.3	2.0	2.2
1 ครั้ง/วัน	1.0	0.2	0.8	0.5	0.7	0.3	0.2	0.9	1.6	1.9	2.0	1.1	0.5	0.2	1.1	0.7	1.8	1.2
>1 ครั้ง/วัน	0.8	0.0	0.3	0.0	0.0	0.2	0.3	0.4	0.0	0.7	0.8	0.5	0.0	0.0	0.0	0.2	1.9	0.7

ตาราง v (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

47. นมหวานที่มีเกี๊ยว เช่น กล้วยบวดซี่ จันเกี๊ยว ข้าวต้มผัด

จำนวนตัวอย่าง	399	617	431	678	463	660	571	702	464	629	499	647	481	955	564	966	425	724
ไม่กินเลย	6.2	4.3	4.9	4.6	1.3	2.0	2.6	2.9	4.2	4.8	6.4	3.8	0.9	1.7	0.5	3.7	14.5	12.4
<1 ครั้ง/เดือน	39.8	42.7	36.1	36.1	39.8	50.6	39.3	40.5	29.6	26.9	30.7	37.7	38.3	42.2	42.8	40.5	40.0	44.3
1-3 ครั้ง/เดือน	31.6	36.9	39.6	40.3	40.1	31.5	37.5	35.6	38.9	39.5	32.7	34.6	41.7	42.7	35.6	36.5	26.8	29.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	19.1	15.1	15.7	17.7	14.2	11.7	15.5	15.1	22.7	21.3	23.5	19.7	11.6	10.8	15.6	15.0	12.4	10.6
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.5	1.0	3.0	1.0	3.2	3.7	4.8	4.9	2.7	5.3	4.6	3.5	6.9	2.5	4.4	4.1	2.5	1.8
1 ครั้ง/วัน	0.1	0.2	0.5	0.2	1.4	0.5	0.1	0.7	1.9	1.5	1.4	0.5	0.7	0.0	1.0	0.0	2.1	1.1
>1 ครั้ง/วัน	0.6	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.2	0.3	0.0	0.9	0.7	0.2	0.0	0.0	0.1	0.2	1.8	0.8

48. นมแบบเคี้ยว/นมกรุบกรอบบรรจุซอง

จำนวนตัวอย่าง	431	641	471	712	504	683	579	718	480	628	538	679	451	882	527	901	435	766
ไม่กินเลย	3.6	2.6	2.3	4.1	2.2	1.9	2.7	2.4	3.2	4.9	5.4	4.1	2.1	2.0	3.2	3.6	10.5	9.3
<1 ครั้ง/เดือน	18.6	24.2	15.8	23.1	23.7	28.6	22.6	26.7	16.6	21.2	19.7	21.8	32.2	30.2	34.6	32.6	30.0	32.8
1-3 ครั้ง/เดือน	24.2	24.1	30.2	24.3	29.8	27.0	33.2	31.3	25.6	21.8	20.7	23.2	40.3	42.2	33.2	32.5	25.9	28.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	33.0	31.6	31.6	30.1	24.2	24.1	23.4	23.8	31.9	26.2	28.3	27.4	17.9	21.4	21.8	19.2	18.8	18.6
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	13.9	9.9	14.2	11.0	13.6	13.1	12.5	11.5	11.9	16.1	12.5	11.3	6.6	3.0	6.7	10.6	9.3	5.7
1 ครั้ง/วัน	5.7	6.2	3.9	6.3	4.5	3.5	4.3	2.7	6.1	6.7	9.0	7.4	0.4	0.7	0.6	0.9	3.6	3.3
>1 ครั้ง/วัน	1.2	1.5	2.1	1.0	1.9	1.8	1.3	1.6	4.7	3.1	4.3	4.8	0.5	0.5	0.0	0.7	2.0	2.1

ตาราง v (ต่อ) ร้อยละของผู้ใหญ่ 15-59 ปี ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

49. ไส้กรอกหมู/ไส้กรอกไก่

จำนวนตัวอย่าง	458	668	462	718	519	743	613	757	476	628	524	664	432	854	521	927	446	770
ไม่กินเลย	5.3	3.5	3.6	5.6	1.1	1.0	2.5	2.1	4.5	5.6	6.1	5.4	2.8	2.5	3.0	3.0	11.9	11.2
<1 ครั้ง/เดือน	28.5	32.1	28.5	29.1	30.8	35.7	33.4	34.0	29.8	28.7	30.5	33.4	42.0	36.1	43.6	40.7	35.7	36.1
1-3 ครั้ง/เดือน	35.4	31.9	38.2	33.7	35.9	31.4	33.9	33.4	37.9	35.0	33.6	36.6	34.1	40.5	34.1	33.3	27.1	31.8
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	23.2	26.9	22.3	23.9	24.8	23.7	21.8	21.1	20.7	20.0	21.2	17.0	15.7	18.2	15.4	15.6	16.6	16.0
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.2	4.3	3.7	6.3	5.9	7.3	7.4	7.1	5.0	5.6	4.1	5.5	4.6	1.6	3.6	6.6	4.8	2.5
1 ครั้ง/วัน	1.9	1.0	3.3	1.1	1.2	0.4	1.0	1.0	1.7	3.9	2.7	1.6	0.8	1.1	0.3	0.7	2.9	1.5
>1 ครั้ง/วัน	0.5	0.4	0.4	0.3	0.3	0.5	0.1	0.4	0.4	1.2	1.9	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	1.0

ตาราง ค ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ และการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

1. เนื้อวัว/หมูติดมัน ไข่/เปิดไม่ติดหนัง

จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	3.7	4.6	7.5	3.0	4.1	7.3	3.6	5.5	1.2	2.0	1.3	2.9	1.9	4.3	2.9	5.4	5.8	10.1
<1 ครั้ง/เดือน	3.0	4.7	2.9	1.8	6.1	8.9	8.6	6.9	2.3	2.5	3.4	4.9	3.4	4.4	7.2	6.8	3.8	9.0
1-3 ครั้ง/เดือน	10.8	17.0	11.5	15.2	15.0	22.2	13.9	21.7	13.6	15.2	17.6	23.2	15.6	18.5	23.1	24.4	18.5	15.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	42.3	41.2	41.4	49.5	39.6	34.1	40.4	39.5	45.3	48.5	49.3	43.3	31.2	29.5	26.3	27.2	31.9	29.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	31.7	21.9	30.8	20.9	26.1	20.8	21.9	17.0	28.0	25.7	21.6	19.3	38.9	38.9	32.9	28.3	26.5	23.3
1 ครั้ง/วัน	5.5	8.3	4.7	6.0	7.0	5.7	8.4	7.9	6.3	4.4	4.3	4.4	7.8	4.3	5.6	6.0	5.4	5.3
>1 ครั้ง/วัน	3.0	2.2	1.2	3.6	2.1	1.1	3.3	1.5	3.3	1.7	2.7	2.0	1.3	0.0	2.1	1.9	8.0	7.6

2. เนื้อวัว/หมูติดมัน ไข่/เปิดติดหนัง เช่น หมูสามชั้น

จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	8.3	11.7	9.9	11.8	9.9	13.9	6.8	13.4	4.6	4.3	1.2	6.0	1.9	4.1	4.9	6.3	16.6	25.7
<1 ครั้ง/เดือน	2.1	6.1	2.5	5.2	10.3	12.3	9.5	13.0	3.0	5.3	3.2	4.7	4.6	5.3	8.8	8.5	7.0	10.4
1-3 ครั้ง/เดือน	11.3	15.7	13.5	18.9	22.6	28.1	18.2	24.9	13.4	17.4	22.7	24.5	18.8	17.4	22.1	27.3	19.4	17.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	39.7	39.1	38.5	38.8	28.7	24.0	37.4	28.1	45.4	44.6	46.3	43.9	34.2	35.7	28.1	26.5	27.0	26.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	31.8	20.3	28.9	16.1	21.9	17.4	21.4	14.8	24.3	23.1	21.5	15.2	36.2	35.0	29.5	26.6	19.8	15.6
1 ครั้ง/วัน	4.8	5.0	5.0	5.8	4.3	3.6	4.0	4.7	7.0	4.0	4.1	4.4	4.3	2.3	4.7	4.6	6.1	2.7
>1 ครั้ง/วัน	2.1	2.2	1.8	3.3	2.4	0.8	2.7	0.9	2.4	1.4	1.1	1.4	0.1	0.2	1.9	0.2	4.2	2.2

ตาราง ค (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ วัตถุประสงค์ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

3. ไส้กรอก ไส้กรอกอีสาน เบคอน แฮม กุนเชียง หมูยอ แหนม

จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	38.9	46.9	37.0	47.8	24.6	31.5	21.1	32.3	27.8	30.5	34.4	32.9	33.3	28.5	32.9	33.9	29.0	37.0
<1 ครั้ง/เดือน	30.2	29.5	29.3	27.2	22.1	24.0	23.7	24.9	21.0	27.8	25.5	26.7	17.1	28.9	15.8	18.6	21.4	23.8
1-3 ครั้ง/เดือน	23.2	17.8	23.1	17.6	26.6	24.8	24.9	21.7	26.2	26.2	19.2	27.0	28.3	23.7	29.4	25.9	32.3	25.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	6.2	5.4	9.9	6.9	17.1	13.3	17.4	15.8	17.6	11.6	17.1	11.1	13.6	11.7	12.9	12.8	11.5	8.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.4	0.4	0.7	0.6	8.0	5.6	9.2	3.8	6.5	3.6	2.5	2.0	6.8	5.8	6.2	5.5	3.3	3.8
1 ครั้ง/วัน	0.0	0.1	0.0	0.0	1.5	0.7	2.4	1.6	0.9	0.3	0.7	0.3	0.9	1.4	2.8	2.0	1.1	0.7
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	1.3	0.0	0.0	0.0	0.7	0.2	0.0	0.0	0.0	1.4	1.4	1.1

4. หมูหยอง ปลาเค็ม เนื้อ/หมู/ปลาเค็ดเดียว

จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	32.7	32.8	27.6	35.6	14.2	14.7	10.6	14.7	27.3	21.7	24.9	25.9	13.1	11.2	10.1	11.9	20.5	26.7
<1 ครั้ง/เดือน	27.3	33.5	27.9	24.5	17.8	18.3	21.3	23.7	16.8	28.9	21.0	23.6	21.4	29.1	18.1	19.8	20.0	25.2
1-3 ครั้ง/เดือน	24.4	19.7	27.6	28.2	30.2	33.5	29.3	28.4	29.8	28.4	26.2	29.4	33.9	33.3	38.4	36.8	35.1	28.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	13.3	12.0	13.9	10.4	22.5	21.6	22.3	20.2	19.7	15.4	20.2	16.2	16.7	17.2	20.4	18.4	17.3	13.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.5	1.9	2.9	1.2	10.4	11.0	13.1	11.0	4.0	4.4	5.9	3.3	11.5	6.7	9.7	10.3	4.6	4.3
1 ครั้ง/วัน	0.6	0.0	0.0	0.0	4.5	0.8	2.1	2.0	2.0	0.9	1.1	1.6	3.3	2.5	2.6	2.3	1.4	0.6
>1 ครั้ง/วัน	0.3	0.0	0.0	0.0	0.4	0.1	1.3	0.0	0.4	0.4	0.7	0.0	0.2	0.1	0.7	0.5	1.1	1.0

ตาราง ค (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ วัตถุประสงค์ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
5. ปลาชนิดต่าง ๆ เช่น ปลาน้ำจืด ปลาทะเล																		
จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	2.0	2.6	4.4	4.4	2.9	3.4	1.3	1.7	1.8	1.9	1.5	1.7	0.3	1.8	1.3	2.1	3.2	4.3
<1 ครั้ง/เดือน	2.9	4.7	5.2	3.4	4.0	5.0	6.5	6.0	1.6	1.7	3.5	1.4	3.8	2.4	3.6	2.9	5.4	4.9
1-3 ครั้ง/เดือน	12.5	15.8	10.3	16.3	17.0	17.3	18.5	18.1	6.8	5.5	3.9	3.8	10.0	7.8	15.7	11.2	22.5	21.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	48.7	43.7	55.7	41.3	36.1	31.8	33.9	31.9	18.3	16.7	17.7	12.6	16.4	17.9	23.9	18.4	38.8	41.6
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	29.6	30.1	20.8	31.2	27.5	31.9	31.7	30.6	36.4	43.1	38.0	37.0	47.2	41.0	36.5	40.0	21.9	19.7
1 ครั้ง/วัน	3.9	2.4	2.7	3.0	8.6	9.6	6.3	9.5	24.2	18.0	20.6	20.4	16.1	24.4	15.2	21.1	5.1	5.0
>1 ครั้ง/วัน	0.4	0.6	0.9	0.4	4.0	0.9	1.8	2.2	11.0	13.1	14.8	23.2	6.1	4.7	3.9	4.4	3.2	3.1
6. กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก																		
จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	19.8	29.9	20.4	36.1	20.3	18.0	11.7	15.7	20.4	24.2	23.9	22.5	3.7	10.0	4.2	9.7	10.2	19.0
<1 ครั้ง/เดือน	37.0	36.0	34.2	31.9	23.3	29.8	28.8	32.6	29.5	35.9	31.2	37.5	7.7	10.3	12.1	12.8	23.5	18.6
1-3 ครั้ง/เดือน	27.8	26.2	26.1	23.1	30.6	24.6	31.5	27.6	34.2	28.0	28.9	29.7	26.2	26.3	26.2	26.6	34.9	33.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	13.9	6.1	16.9	5.2	15.0	19.2	19.1	16.6	12.0	8.2	9.9	7.6	38.2	37.4	32.8	34.1	23.7	24.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.5	1.9	1.3	3.6	7.4	7.4	6.7	5.5	3.5	2.8	2.6	1.6	16.7	10.6	18.1	11.4	5.9	4.0
1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	1.0	0.0	2.4	0.5	0.8	0.8	0.5	0.6	1.8	0.9	5.5	5.1	5.8	4.8	0.9	0.9
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.5	1.3	1.3	0.0	0.3	1.8	0.0	2.0	0.3	0.8	0.6	1.0	0.1

ตาราง ค (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ วัตถุประสงค์ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

7. เครื่องในสัตว์ เช่น ตับ เลือด ลำไส้

จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	30.6	52.8	25.5	48.6	38.4	44.4	25.2	43.9	21.7	30.6	22.2	32.8	25.0	30.7	19.6	30.0	37.7	49.1
<1 ครั้ง/เดือน	23.2	23.4	20.3	25.2	23.6	27.8	30.0	26.0	16.8	25.1	21.9	29.6	22.9	24.8	20.9	22.4	18.5	20.3
1-3 ครั้ง/เดือน	32.6	17.9	31.3	17.7	19.5	13.4	24.0	19.2	42.2	29.8	29.8	25.9	35.0	26.0	33.8	29.2	26.7	18.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	11.3	5.1	18.9	8.3	13.4	8.4	11.7	6.4	14.9	12.4	16.7	8.9	11.0	12.2	15.8	12.7	12.2	9.6
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.3	0.8	3.5	0.0	3.8	5.4	7.2	3.9	3.2	1.2	4.4	1.9	5.6	3.2	6.5	3.1	3.7	1.4
1 ครั้ง/วัน	0.1	0.0	0.5	0.2	1.1	0.5	1.9	0.6	1.2	0.9	4.9	0.6	0.5	3.1	2.4	1.8	0.7	0.5
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	0.0	0.9	0.8	0.1	0.4

8. ไข่ทั้งฟอง หรือเฉพาะไข่แดง

จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	0.7	1.0	4.3	0.8	2.1	1.1	0.8	1.2	1.4	3.0	4.8	1.9	0.2	1.1	0.4	1.6	1.3	1.2
<1 ครั้ง/เดือน	0.4	1.5	2.1	2.5	2.2	2.4	3.7	5.2	1.4	0.8	2.0	1.4	2.8	2.5	3.9	1.6	2.0	2.1
1-3 ครั้ง/เดือน	4.6	3.9	3.7	8.8	7.3	4.9	6.6	9.3	8.5	8.6	7.4	6.7	10.4	10.2	13.9	11.2	4.4	7.8
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	26.4	25.2	26.4	33.7	18.6	18.7	23.0	17.6	20.6	18.4	21.0	18.1	28.3	24.2	25.9	24.7	21.5	22.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	36.8	26.5	40.6	35.3	36.5	36.0	41.0	37.5	33.4	31.4	29.4	31.9	36.0	36.8	33.1	37.0	29.0	26.4
1 ครั้ง/วัน	28.9	36.2	21.6	18.0	26.0	27.2	20.2	22.3	26.2	28.2	26.3	27.8	14.6	19.0	15.5	15.0	29.6	26.9
>1 ครั้ง/วัน	2.3	5.7	1.4	1.1	7.3	9.7	4.8	6.8	8.5	9.7	9.2	12.3	7.7	6.3	7.2	8.9	12.2	12.7

ตาราง ค (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ีตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
9. ตัวและผลิตภัณฑ์ (ไม่รวมเครื่องดื่ม) เช่น ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ถั่วแดง ถั่วแระ ถั่วหัวหลอดขาว ฟองเต้าหู้ โปรตีนเกษตร																		
จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	20.2	20.7	19.7	26.1	18.8	15.4	14.0	12.8	26.4	27.0	29.1	22.3	7.6	7.8	10.5	11.6	15.0	17.2
<1 ครั้ง/เดือน	13.1	16.0	19.6	18.9	18.8	16.7	19.9	20.6	19.8	29.3	24.9	31.0	19.8	21.2	19.5	17.4	18.0	17.8
1-3 ครั้ง/เดือน	26.9	29.6	33.3	24.0	26.3	25.9	24.6	31.9	24.7	20.8	21.5	25.4	45.8	45.3	41.6	44.4	31.4	26.0
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	30.1	26.2	18.7	25.4	24.6	23.0	27.4	22.3	18.0	12.5	13.6	14.6	20.1	18.8	18.2	19.7	23.0	23.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	6.3	4.1	4.4	4.5	7.7	13.9	10.9	10.0	9.6	5.9	6.0	3.6	4.6	4.1	8.4	4.8	8.9	10.8
1 ครั้ง/วัน	3.4	3.1	3.6	1.1	2.7	3.8	2.7	2.0	0.9	1.9	3.4	2.4	2.1	1.4	1.4	1.2	2.2	3.5
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.4	0.6	0.0	1.1	1.3	0.5	0.5	0.7	2.6	1.5	0.8	0.0	1.4	0.5	0.8	1.5	1.5
10. ข้าวขาว ข้าวขัดสี																		
จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	5.3	3.9	5.1	4.6	2.1	4.0	2.8	3.2	2.1	3.5	5.0	2.8	2.3	2.4	2.8	1.5	4.0	3.2
<1 ครั้ง/เดือน	1.8	4.4	3.3	2.7	0.2	1.7	1.0	2.1	0.7	1.1	0.6	1.4	2.9	1.9	1.6	0.4	1.0	1.2
1-3 ครั้ง/เดือน	8.9	2.2	7.5	6.4	2.4	0.5	0.9	2.0	3.3	3.5	4.6	4.0	3.2	2.3	5.6	5.2	4.0	3.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	13.4	14.5	11.4	11.1	2.9	3.0	3.4	2.1	7.1	8.5	9.6	8.0	2.3	4.7	5.6	4.6	4.2	6.6
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	7.2	9.5	9.7	12.9	11.1	13.1	11.1	7.8	8.6	12.2	11.5	13.2	17.8	16.7	18.3	22.7	13.9	10.6
1 ครั้ง/วัน	17.3	12.2	8.0	4.9	18.8	17.1	12.0	12.9	28.2	20.7	31.7	28.7	16.3	19.2	14.0	15.1	14.5	15.7
>1 ครั้ง/วัน	46.1	53.4	55.0	57.5	62.5	60.6	68.9	69.9	50.1	50.5	37.0	41.9	55.2	52.8	52.2	50.5	58.3	58.9

ตาราง ค (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ีตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

11. ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ

จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	58.2	56.4	75.6	65.2	48.4	36.2	52.6	54.5	71.4	63.3	78.0	76.5	50.0	48.1	53.0	52.1	37.6	39.3
<1 ครั้ง/เดือน	11.2	15.0	8.6	12.5	6.2	8.0	9.7	6.1	8.9	12.1	10.7	8.1	12.3	12.6	15.2	15.0	12.4	8.5
1-3 ครั้ง/เดือน	6.4	6.5	4.1	8.8	9.5	11.2	7.6	7.5	10.5	8.2	3.6	6.1	6.0	9.1	12.5	13.3	10.6	10.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	8.3	6.0	3.3	4.8	11.6	6.7	10.1	8.3	2.7	5.6	2.5	3.7	9.1	9.9	6.5	7.2	8.3	9.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.4	3.4	1.6	1.5	5.4	9.2	6.8	6.9	3.3	3.5	1.1	2.1	5.2	6.8	4.6	3.5	9.0	9.3
1 ครั้ง/วัน	4.6	3.1	1.2	1.6	10.1	11.9	3.1	4.6	1.7	3.3	3.4	1.3	4.3	7.2	3.1	3.1	11.6	9.0
>1 ครั้ง/วัน	6.0	9.6	5.7	5.5	8.7	16.9	10.3	12.1	1.6	4.0	0.7	2.2	13.3	6.3	5.1	5.8	10.6	14.4

12. ข้าวเหนียว

จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	8.0	8.1	10.7	8.2	10.6	12.7	11.6	12.2	7.0	10.6	6.1	8.3	8.6	7.5	13.4	9.4	9.3	16.0
<1 ครั้ง/เดือน	5.0	8.5	6.8	10.0	22.3	21.6	19.6	25.7	4.1	5.9	5.8	7.3	18.3	22.4	16.5	17.2	18.3	17.7
1-3 ครั้ง/เดือน	11.8	16.8	15.2	12.5	28.0	32.1	31.0	29.3	13.7	14.8	10.0	11.0	54.5	49.8	44.5	45.0	38.2	30.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	14.1	17.4	13.2	18.4	26.7	22.2	28.0	26.4	13.7	14.4	11.2	10.5	13.7	15.9	18.9	18.5	25.0	25.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	7.6	8.0	8.0	8.9	9.4	7.5	8.1	4.5	11.6	8.1	8.2	8.5	2.9	3.8	5.3	7.1	6.7	7.3
1 ครั้ง/วัน	15.9	11.0	7.6	8.1	1.7	3.2	1.4	1.5	22.6	17.4	21.8	15.4	1.3	0.2	1.0	0.7	2.1	1.3
>1 ครั้ง/วัน	37.6	30.1	38.5	34.0	1.4	0.7	0.3	0.4	27.3	28.9	36.9	39.0	0.7	0.4	0.5	2.1	0.5	1.7

ตาราง ค (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ีตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

13. ก๋วยเตี๋ยวต่าง ๆ รวมเส้นก๋วยจั๊บ จุ่มเส้น หมนจิ้ม

จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	13.4	8.2	9.0	12.1	7.0	5.6	6.1	6.2	12.8	17.8	16.8	18.4	13.1	9.0	12.9	11.7	4.8	5.2
<1 ครั้ง/เดือน	14.2	18.8	15.0	23.3	16.1	15.8	17.5	16.7	10.9	18.1	15.5	20.7	14.5	19.6	16.8	23.8	11.5	13.7
1-3 ครั้ง/เดือน	33.6	39.7	43.9	39.0	32.8	30.7	35.8	28.1	39.0	39.5	39.7	43.9	44.9	47.8	47.0	42.1	36.1	31.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	32.7	27.1	29.7	23.9	29.3	30.6	28.6	31.2	28.9	20.5	20.9	15.4	24.0	20.7	19.5	16.5	37.0	37.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.7	4.7	2.5	1.4	12.0	15.0	10.5	15.6	6.9	3.0	3.2	1.3	3.1	1.9	2.6	4.4	9.2	9.5
1 ครั้ง/วัน	1.4	1.3	0.0	0.3	2.2	1.4	1.5	1.9	1.1	1.0	3.5	0.3	0.1	0.0	1.0	0.0	1.3	2.2
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.3	0.0	0.0	0.7	0.9	0.0	0.2	0.4	0.2	0.4	0.0	0.4	1.1	0.2	1.6	0.2	0.5

14. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	33.8	44.5	25.7	40.0	31.7	37.2	27.0	35.1	25.2	41.9	31.1	41.8	30.9	34.4	26.5	30.2	37.0	45.9
<1 ครั้ง/เดือน	24.9	27.2	20.8	24.5	27.0	27.8	26.8	31.4	20.1	22.0	23.2	21.8	27.0	26.4	27.1	30.2	25.8	26.3
1-3 ครั้ง/เดือน	25.6	20.8	33.4	26.1	18.1	19.5	20.3	18.0	32.7	27.3	28.2	27.6	30.6	29.0	34.5	28.7	21.0	16.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	13.2	5.8	17.2	8.2	17.3	10.1	19.6	9.7	18.9	7.5	15.9	8.1	10.3	8.8	9.0	8.5	12.4	8.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.5	1.4	2.7	0.6	5.3	5.3	6.1	5.2	2.6	1.2	1.0	0.6	1.1	1.1	2.2	2.5	3.8	2.4
1 ครั้ง/วัน	1.0	0.3	0.2	0.5	0.7	0.0	0.1	0.7	0.6	0.0	0.6	0.2	0.0	0.2	0.5	0.0	0.0	0.4
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1

ตาราง ค (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ วัตถุประสงค์ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

15. นมบึงขาว

จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	30.0	33.9	30.0	30.9	25.7	24.2	23.4	28.5	19.1	26.8	20.6	22.4	27.7	28.7	25.4	21.7	21.2	21.1
<1 ครั้ง/เดือน	14.2	17.5	17.7	19.9	24.2	22.1	23.0	20.1	15.0	21.0	14.8	19.4	27.6	28.6	21.4	26.5	13.3	16.8
1-3 ครั้ง/เดือน	22.8	22.3	27.4	27.2	23.9	24.1	22.9	24.5	27.3	25.2	25.6	29.2	37.3	33.6	40.3	39.1	25.2	26.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	24.5	20.5	17.9	18.6	15.7	17.9	17.4	18.4	24.4	17.6	24.0	20.3	5.7	7.6	7.3	9.9	24.1	21.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	6.0	3.1	2.8	1.1	6.9	7.8	9.6	6.6	8.5	6.0	7.3	5.2	1.5	1.1	3.8	2.3	11.1	7.4
1 ครั้ง/วัน	2.2	2.8	4.3	2.3	2.9	2.9	1.9	1.5	5.6	2.7	6.2	2.8	0.2	0.4	1.7	0.5	3.1	5.7
>1 ครั้ง/วัน	0.3	0.0	0.0	0.0	0.9	1.0	1.8	0.5	0.0	0.6	1.6	0.7	0.0	0.0	0.1	0.0	2.1	1.1

16. นมบึงโหลวัก (นมบึงัญพัช)

จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	49.1	48.8	53.6	52.8	39.5	34.6	36.3	46.7	38.1	45.6	43.1	49.8	38.2	35.1	40.3	36.0	34.7	33.0
<1 ครั้ง/เดือน	8.7	15.0	14.6	18.1	17.6	19.9	23.2	19.8	13.5	21.2	13.0	17.5	24.6	26.0	21.1	26.8	15.2	13.5
1-3 ครั้ง/เดือน	17.0	16.3	14.7	13.7	20.9	18.9	16.2	16.4	24.2	17.3	18.5	19.3	30.3	30.7	30.0	27.6	21.2	24.8
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	18.4	15.8	12.2	12.8	15.1	16.1	13.8	9.9	17.1	10.9	18.2	10.1	5.4	7.0	6.5	7.7	19.0	18.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	4.9	2.1	1.4	0.9	5.2	7.4	8.1	5.9	3.8	2.9	3.5	2.5	1.6	0.8	1.7	1.4	7.8	6.4
1 ครั้ง/วัน	1.7	1.9	3.6	1.7	1.7	2.1	1.0	1.2	3.4	1.9	2.3	0.6	0.0	0.1	0.5	0.4	2.2	3.0
>1 ครั้ง/วัน	0.3	0.0	0.0	0.0	0.2	0.9	1.3	0.0	0.0	0.3	1.5	0.2	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.8

ตาราง ค (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ วัตถุประสงค์ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

17. อาหารทอด เช่น หมู/ไก่ทอด กอดมัน ถั่วฝักยาว ลูกชิ้นทอด แคนหมู ฯลฯ

จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	10.7	14.7	12.4	13.0	15.1	14.8	10.4	12.7	21.0	24.4	18.4	26.1	6.8	9.3	8.4	8.5	11.0	14.8
<1 ครั้ง/เดือน	13.1	14.0	11.5	19.0	17.9	23.7	20.5	23.7	14.9	20.1	23.0	22.3	20.9	21.5	23.3	23.8	16.3	16.8
1-3 ครั้ง/เดือน	33.8	38.8	34.9	34.0	30.7	28.4	28.6	30.5	26.6	27.5	22.3	29.4	38.4	36.6	32.5	35.5	31.3	30.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	31.1	27.3	32.1	29.2	25.3	24.3	31.1	23.4	29.4	21.8	26.5	16.7	18.6	26.0	22.4	17.4	27.5	27.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	9.3	5.1	8.4	4.7	7.8	8.2	8.0	7.4	6.2	4.6	7.5	3.4	10.0	4.7	10.9	11.6	9.7	7.9
1 ครั้ง/วัน	2.0	0.1	0.7	0.2	3.2	0.4	0.5	2.1	1.6	1.1	2.0	1.7	3.5	1.6	2.4	3.1	3.7	2.4
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	1.0	0.2	0.4	0.5	0.3	0.3	1.8	0.4	0.2	0.1	0.4	0.3

18. อาหารจานด่วนตะวันตก เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์

จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	82.2	82.6	81.7	87.2	64.6	66.1	68.0	72.5	76.6	75.2	76.6	81.5	54.6	53.6	51.5	54.9	56.7	62.1
<1 ครั้ง/เดือน	11.6	13.5	10.2	9.6	20.0	18.4	18.7	16.2	17.0	17.3	18.0	14.6	22.1	25.0	22.3	21.5	25.0	21.7
1-3 ครั้ง/เดือน	5.3	3.0	6.7	2.4	8.1	7.4	7.4	7.4	5.2	4.9	4.4	2.9	16.8	15.9	21.7	20.1	14.0	10.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	0.9	0.9	1.3	0.8	5.3	5.1	4.7	2.8	1.3	2.4	0.9	1.1	4.8	4.1	3.3	2.3	2.2	5.0
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.0	0.0	0.2	0.0	1.2	3.0	1.2	1.1	0.0	0.2	0.0	0.0	1.6	1.2	0.4	1.0	1.6	0.2
1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.8	0.0	0.6	0.3
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1

ตาราง ค (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ วัตถุประสงค์ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

19. อาหารคาวที่มีกระดูก เช่น แกงเผ็ด ต้มยำ, อาหารคาวที่มีน้ำมัน เช่น แกงอ่อม ขนมน้ำเงี้ยว

จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	20.8	28.3	26.9	34.8	9.0	11.2	5.8	8.9	19.2	22.9	23.0	20.0	6.2	6.2	5.9	7.8	11.4	14.3
<1 ครั้ง/เดือน	16.0	27.4	14.8	25.1	12.0	15.9	15.5	20.5	13.2	20.0	9.9	19.6	12.7	16.9	15.0	17.0	14.2	20.4
1-3 ครั้ง/เดือน	39.1	31.5	37.5	25.5	26.9	32.4	24.7	29.6	29.5	28.9	29.7	28.6	28.8	32.2	29.8	33.3	34.8	31.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	19.6	9.3	17.3	13.2	31.8	27.8	34.7	29.1	28.3	20.5	27.0	26.2	29.6	25.4	22.7	21.3	29.4	28.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.7	2.7	3.2	1.4	17.6	11.9	16.3	10.6	8.9	6.4	8.1	4.7	21.5	18.0	21.7	16.8	7.7	4.7
1 ครั้ง/วัน	0.8	0.3	0.3	0.0	2.2	0.8	2.2	1.4	0.9	1.4	2.4	0.7	0.7	0.8	3.8	3.6	2.0	0.9
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.5	0.0	0.0	0.6	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.6	1.2	0.4	0.4	0.3

20. ปลาธำมศเจ้า น้ำบูดู ถั่วเน่า

จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	18.5	21.0	21.8	23.0	40.4	34.6	30.0	31.2	9.8	9.8	10.5	10.5	36.3	38.3	26.9	34.3	49.0	43.1
<1 ครั้ง/เดือน	8.5	12.8	7.7	7.3	15.6	16.6	20.2	20.5	5.3	13.6	7.6	8.4	12.3	18.7	15.1	19.4	10.9	16.0
1-3 ครั้ง/เดือน	18.3	15.8	23.8	20.4	18.9	21.0	19.8	22.1	16.4	17.8	15.5	17.6	24.1	20.1	26.6	20.2	18.5	20.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	31.8	31.9	26.9	25.2	17.7	15.7	18.9	15.3	29.9	21.7	26.4	25.9	14.6	14.3	15.5	13.1	17.4	13.0
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	17.2	10.4	12.0	17.6	6.1	9.8	8.2	8.6	22.5	19.6	21.8	17.7	10.2	7.1	11.6	9.4	3.4	5.4
1 ครั้ง/วัน	5.4	6.6	6.2	5.8	0.9	1.8	2.4	2.2	11.1	11.8	10.3	10.4	2.2	1.1	2.5	3.1	0.7	2.0
>1 ครั้ง/วัน	0.4	1.5	1.6	0.7	0.6	0.4	0.5	0.2	5.1	5.8	7.9	9.6	0.4	0.4	1.9	0.6	0.0	0.3

ตาราง ค (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

21. น้ำพริก เช่น น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกตาแดง น้ำพริกถลองเรือ

จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	1.8	2.4	5.0	2.4	4.5	3.7	2.8	3.5	7.0	6.3	5.5	7.0	6.4	2.5	4.8	6.0	8.0	7.9
<1 ครั้ง/เดือน	2.0	2.7	1.9	2.5	5.4	3.9	6.1	6.5	4.7	6.2	5.8	6.5	7.7	10.8	10.1	9.7	9.7	9.1
1-3 ครั้ง/เดือน	8.5	10.7	9.5	6.8	16.2	18.8	11.6	16.8	14.3	13.4	10.3	11.9	21.7	24.7	25.3	21.0	25.3	25.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	47.9	39.4	42.9	41.8	32.0	28.0	25.4	23.5	21.2	21.8	22.9	28.3	35.8	38.4	29.3	30.5	38.6	35.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	30.6	34.8	28.1	34.5	26.4	26.1	36.3	28.9	34.7	35.1	31.5	24.6	21.7	20.0	24.3	25.4	14.1	14.5
1 ครั้ง/วัน	7.7	6.0	10.2	8.3	11.2	15.8	13.0	16.1	14.2	10.8	16.7	13.7	6.4	3.0	3.8	5.6	3.8	6.3
>1 ครั้ง/วัน	1.5	4.0	2.4	3.7	4.3	3.8	4.9	4.7	4.0	6.4	7.3	8.1	0.4	0.7	2.6	1.9	0.6	1.4

22. ผลไม้รสหวาน เช่น ทุเรียน ลองกอง ทุเรียน ลำไย ลิ้นจี่ มะม่วงสุก ทุเรียน ละมุด น้อยหน่า อ้อย กล้วย มะละกอ แตงโม สับปะรด ฯลฯ

จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	3.5	2.3	3.9	2.3	2.8	2.0	3.9	3.8	4.1	3.5	3.9	2.5	3.7	4.1	3.0	2.8	3.3	6.3
<1 ครั้ง/เดือน	5.4	6.5	14.8	15.7	11.5	8.7	14.0	15.5	10.7	9.1	14.2	12.9	12.9	15.5	16.7	19.8	12.4	12.6
1-3 ครั้ง/เดือน	20.4	22.2	21.7	20.9	30.3	26.7	28.3	25.5	22.5	20.6	23.9	21.6	39.6	36.8	39.4	37.8	27.6	23.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	48.3	38.1	44.5	41.8	31.0	31.8	33.0	31.6	41.1	39.3	33.2	36.4	22.3	27.9	19.3	18.8	34.6	33.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	14.6	21.7	11.5	12.8	18.9	20.2	15.3	17.8	13.7	16.4	14.5	15.8	10.7	8.4	10.7	11.7	15.3	14.2
1 ครั้ง/วัน	6.1	8.2	3.5	6.3	3.5	7.8	4.0	3.9	7.1	9.8	9.6	7.8	3.4	4.7	3.9	2.6	5.4	8.6
>1 ครั้ง/วัน	1.7	1.0	0.1	0.3	2.0	2.8	1.5	2.0	0.8	1.3	0.7	2.9	7.4	2.7	7.0	6.7	1.4	1.2

ตาราง ค (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ีตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

23. ผลไม้รสไม่หวาน/หวานน้อย เช่น ฝรั่ง ชมพู่ มะม่วงดิบ แอปเปิ้ล แก้วมังกร

จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	5.0	5.1	6.2	8.3	7.1	5.4	6.5	7.7	6.3	6.3	9.5	5.6	6.3	6.0	5.9	4.6	4.6	5.0
<1 ครั้ง/เดือน	6.5	8.7	16.7	14.9	15.3	8.8	15.3	14.1	12.8	10.7	15.1	17.1	14.8	20.6	20.3	25.1	11.9	11.2
1-3 ครั้ง/เดือน	23.6	22.9	22.3	21.8	26.4	27.9	27.2	30.6	26.1	26.0	25.5	23.2	40.6	35.1	37.1	36.9	30.1	20.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	41.7	38.1	44.0	39.8	27.4	32.5	36.1	29.8	39.1	34.7	29.2	34.9	20.1	23.6	18.9	16.1	33.1	38.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	16.7	17.0	8.1	10.2	18.2	17.0	11.9	12.8	8.3	12.6	11.2	11.2	8.6	8.7	9.2	9.1	14.3	14.8
1 ครั้ง/วัน	5.3	7.4	2.6	5.0	4.1	5.5	2.0	3.3	7.2	8.7	7.4	7.0	2.1	3.5	1.6	2.0	5.3	8.8
>1 ครั้ง/วัน	1.2	1.0	0.2	0.0	1.5	3.0	1.0	1.8	0.2	1.1	2.1	1.2	7.4	2.6	7.0	6.3	0.7	1.0

24. ผลไม้หวาน อวบ เช่น สับปะรดกวน กล้วยฉาบ

จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	70.0	73.8	68.3	79.4	42.1	50.8	44.1	46.8	66.2	75.0	74.3	74.9	56.5	54.9	41.6	44.4	58.1	64.4
<1 ครั้ง/เดือน	15.6	14.9	16.5	10.5	31.4	26.6	28.8	26.8	22.2	14.8	15.0	17.4	23.0	27.8	26.8	30.2	23.7	18.0
1-3 ครั้ง/เดือน	11.3	8.8	8.8	7.0	13.2	15.4	14.7	14.7	7.8	5.8	6.0	4.7	15.7	12.5	23.2	20.1	12.7	12.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	2.4	2.0	6.4	3.0	9.1	5.4	10.2	8.4	3.2	3.4	2.8	2.7	2.7	3.3	6.7	3.9	3.3	4.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.7	0.4	0.0	0.0	3.9	1.7	2.0	3.2	0.6	0.8	1.1	0.2	2.0	1.3	1.7	1.3	1.7	1.3
1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0.9	0.0	0.0	0.3	0.0	0.2	0.6	0.0
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

ตาราง ค (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ วัตถุประสงค์ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทม.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล			
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง		
25. ผลไม้เชื่อม เช่น สาคูเชื่อม กล้วยเชื่อม มะตูมเชื่อม																		
จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	78.1	79.1	79.2	86.5	50.3	56.2	45.5	51.7	73.2	78.2	76.9	79.9	53.4	56.9	40.3	46.0	58.9	64.3
<1 ครั้ง/เดือน	13.7	14.4	12.2	8.3	30.8	24.9	26.3	26.8	18.8	14.3	14.5	13.3	25.5	27.0	29.9	29.2	25.5	16.9
1-3 ครั้ง/เดือน	5.9	5.6	6.8	4.2	9.7	12.1	20.0	11.6	5.1	4.8	5.5	5.1	14.9	12.7	22.9	20.7	12.1	12.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	1.9	0.6	1.8	0.9	6.4	4.1	6.7	6.7	2.2	1.9	1.6	1.7	5.2	2.5	4.8	3.3	2.0	4.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.4	0.2	0.0	0.0	2.5	2.6	1.5	2.9	0.8	0.6	1.1	0.0	0.9	0.7	2.2	0.7	0.9	1.1
1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.1	0.0	0.1	0.0	0.3	0.5	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2	0.6	0.2
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4
26. พืชและผลไม้หมักดอง เช่น ผลไม้ดอง พริกาดอง																		
จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	66.9	74.1	71.5	77.6	53.4	57.8	45.2	57.0	65.5	74.2	73.5	72.1	61.7	64.0	50.0	54.3	64.2	67.7
<1 ครั้ง/เดือน	19.2	15.6	15.3	10.8	26.4	24.1	27.0	24.1	20.5	12.6	15.4	13.0	21.7	25.5	27.0	28.6	20.1	15.6
1-3 ครั้ง/เดือน	9.8	8.9	9.6	8.5	15.1	11.6	19.9	14.2	9.3	9.5	8.5	11.9	13.7	7.6	17.6	14.0	12.0	12.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	3.6	1.1	3.5	3.1	3.9	4.0	6.0	3.0	4.4	3.3	2.0	2.8	1.7	2.1	2.7	2.3	1.7	2.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.5	0.2	0.0	0.0	1.2	2.4	1.9	1.5	0.4	0.5	0.5	0.0	0.8	0.5	2.7	0.7	1.2	0.9
1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.4	0.3	0.0	0.0	0.8	0.4
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0

ตาราง ค (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ระยะเวลาการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

27. ผลไม้กระป๋อง

จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	89.6	90.5	92.0	92.3	59.7	69.4	58.8	67.0	81.0	85.4	83.3	88.3	61.9	66.2	53.0	62.4	67.5	75.2
<1 ครั้ง/เดือน	7.9	8.1	5.6	5.5	27.5	19.6	26.0	20.0	15.6	10.3	13.4	9.3	23.4	22.7	30.8	23.4	19.2	16.1
1-3 ครั้ง/เดือน	1.3	0.6	1.7	1.8	8.7	6.8	10.2	9.5	2.9	3.4	2.5	1.8	11.2	7.8	12.8	11.9	9.7	6.3
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	0.7	0.8	0.6	0.4	3.2	2.5	3.8	2.8	0.4	0.6	0.7	0.6	2.1	2.6	2.2	1.4	1.4	1.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	1.6	1.3	0.7	0.0	0.4	0.0	0.0	0.9	0.5	1.2	0.4	1.5	0.6
1 ครั้ง/วัน	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.5	0.4	0.0	0.6	0.8	0.0
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

28. ผลไม้แห้ง เช่น ลูกเกด ลูกพรุน ลูกท้อ พุทรา มะม่วง

จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	81.9	77.2	85.4	87.8	50.7	59.5	57.5	64.1	77.4	80.5	77.4	83.3	55.5	59.8	48.0	51.1	57.4	64.3
<1 ครั้ง/เดือน	11.8	14.0	8.6	7.5	26.1	19.3	22.8	18.4	16.3	10.1	15.2	12.2	23.9	24.7	26.6	27.5	22.6	19.6
1-3 ครั้ง/เดือน	4.1	7.2	5.1	3.1	12.8	9.7	9.1	10.7	5.7	6.8	6.7	3.7	13.6	10.7	19.3	17.9	15.7	12.8
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	2.0	1.5	0.9	1.2	4.0	6.6	7.2	4.1	0.7	2.5	0.5	0.5	3.9	3.9	3.8	2.8	1.9	2.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.2	0.1	0.0	0.3	6.1	4.6	3.4	2.3	0.0	0.0	0.0	0.4	2.9	0.5	2.4	0.5	1.6	0.7
1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.2	0.4	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0	0.3	0.0	0.1	0.5	0.0	0.2	0.9	0.2
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

ตาราง ค (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ วัตถุประสงค์ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

29. บมสด/โยเกิร์ตชนิดถ้วยไม่ปรุงแต่งรส

จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	47.2	45.5	47.0	47.4	44.6	38.4	40.3	47.1	37.0	42.2	38.2	40.0	35.8	40.6	34.0	33.4	47.0	53.5
<1 ครั้ง/เดือน	7.3	13.0	12.7	12.7	22.1	14.2	19.4	13.6	12.8	10.8	13.1	14.9	23.0	20.2	23.1	18.6	14.8	12.3
1-3 ครั้ง/เดือน	14.3	13.2	16.1	17.7	15.0	16.6	17.1	17.7	16.7	15.6	17.0	17.0	18.9	19.0	25.1	25.2	15.4	13.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	20.2	16.1	20.1	15.9	10.5	18.3	15.8	12.9	22.2	18.0	19.6	15.8	11.8	14.6	12.9	15.9	13.3	12.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.4	6.0	2.7	2.9	5.9	6.5	3.6	5.5	7.2	6.5	5.0	6.2	6.9	3.7	4.2	4.2	5.8	3.8
1 ครั้ง/วัน	5.1	6.2	1.5	3.2	1.6	5.1	1.8	2.6	4.2	5.7	5.7	4.8	3.7	1.7	0.2	2.0	3.7	3.8
>1 ครั้ง/วัน	0.7	0.2	0.0	0.2	0.3	0.9	2.0	0.6	0.0	1.2	1.4	1.4	0.0	0.2	0.5	0.7	0.0	0.5

30. บมหวาน/บมปรุงแต่งรส/โยเกิร์ตชนิดถ้วยปรุงแต่งรส

จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	52.5	51.0	45.7	51.8	43.5	46.8	43.3	49.8	37.2	41.3	41.8	43.1	38.0	39.1	33.7	33.9	52.4	59.1
<1 ครั้ง/เดือน	11.6	15.1	13.2	11.1	18.8	15.3	17.7	18.4	11.9	12.5	14.0	17.3	23.2	21.7	24.5	22.0	13.8	12.1
1-3 ครั้ง/เดือน	17.7	15.0	22.4	17.5	17.2	14.3	15.2	12.9	16.6	16.2	16.0	14.8	21.7	22.7	25.6	25.5	16.2	13.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	13.0	11.0	16.1	10.4	11.8	14.8	13.5	11.8	25.4	19.2	19.7	14.7	12.1	12.6	12.1	13.5	11.6	10.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	2.5	3.9	1.2	4.7	7.2	6.3	7.2	5.0	8.2	5.9	4.1	8.5	4.1	3.3	3.3	4.1	3.3	2.9
1 ครั้ง/วัน	2.6	4.0	1.5	4.7	1.0	2.2	1.5	1.8	0.8	4.7	4.4	1.4	0.9	0.5	0.4	0.9	2.8	1.5
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	0.3	1.6	0.4	0.0	0.3	0.2	0.2	0.0	0.2	0.5	0.1	0.0	0.5

ตาราง ค (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ีตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

31. โยเกิร์ตชนิดดื่ม

จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	70.7	67.8	64.4	74.4	60.4	51.8	56.8	62.6	52.3	55.3	57.2	58.9	52.1	51.0	46.5	46.9	62.3	67.8
<1 ครั้ง/เดือน	9.3	12.6	11.3	10.2	15.9	15.4	15.5	13.8	17.6	14.8	14.6	17.4	19.5	19.6	23.4	22.6	15.1	10.1
1-3 ครั้ง/เดือน	7.9	9.0	9.7	8.9	11.0	12.9	13.5	11.0	17.0	15.0	12.8	10.7	16.1	17.2	19.6	20.4	10.0	11.9
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	11.1	6.9	10.8	6.0	7.7	13.5	10.1	8.1	9.8	8.2	8.6	8.9	10.2	10.4	8.6	8.0	7.2	7.5
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.3	3.0	1.4	0.2	4.3	4.5	2.9	3.1	2.4	3.3	3.3	3.0	1.6	1.8	1.8	1.9	3.1	2.2
1 ครั้ง/วัน	0.3	0.7	2.4	0.2	0.7	1.6	0.4	1.4	0.7	2.9	2.2	0.4	0.6	0.0	0.0	0.2	2.3	0.1
>1 ครั้ง/วัน	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.7	0.0	0.1	0.4	1.3	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3

32. นมพร่องมันเนย

จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	74.3	74.3	78.7	82.3	57.8	60.6	61.6	70.9	62.6	60.7	61.1	66.1	60.1	57.1	56.7	54.1	54.8	61.0
<1 ครั้ง/เดือน	10.5	10.7	7.9	7.9	15.6	10.6	11.9	11.0	14.3	13.3	14.6	15.3	14.8	18.2	15.5	19.2	14.6	10.2
1-3 ครั้ง/เดือน	6.7	7.9	6.6	5.4	14.3	11.5	10.8	8.5	11.6	13.0	9.8	10.4	14.9	15.6	19.5	18.2	14.4	15.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	6.5	4.3	6.1	3.8	7.8	9.1	11.3	5.5	8.8	7.1	8.6	4.8	8.9	8.0	6.9	6.8	8.3	8.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.2	1.5	0.3	0.4	3.6	5.6	2.8	2.3	2.2	2.2	2.2	2.2	0.8	1.0	1.6	1.2	3.5	2.7
1 ครั้ง/วัน	1.7	1.4	0.3	0.1	0.8	1.6	0.7	1.3	0.5	3.2	2.4	0.6	0.6	0.1	0.0	0.6	4.4	1.8
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	1.1	1.0	0.4	0.0	0.4	1.4	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7

ตาราง ค (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ วัตถุประสงค์ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

33. มบทัวเหลียง น้ำเต้าหู้

จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	21.6	25.6	28.6	30.7	26.4	18.3	27.1	22.9	21.5	24.3	23.5	30.1	28.9	27.6	24.2	25.1	27.4	26.1
<1 ครั้ง/เดือน	9.1	11.5	9.9	8.7	15.8	16.3	20.3	18.8	14.3	13.8	13.4	13.7	23.0	21.7	26.8	27.1	15.7	14.9
1-3 ครั้ง/เดือน	18.8	20.0	21.2	26.1	24.2	19.8	21.5	24.4	17.1	19.7	20.0	17.2	29.2	32.5	32.6	29.2	25.8	22.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	34.0	30.0	28.0	16.9	20.7	26.6	18.6	20.8	32.3	23.2	24.7	22.5	15.7	13.5	11.4	12.7	18.2	25.6
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	9.4	8.0	6.9	10.5	8.8	12.1	7.1	7.3	11.2	12.2	10.4	11.3	1.6	4.0	3.5	4.0	7.5	6.6
1 ครั้ง/วัน	6.9	4.6	5.5	6.4	2.9	5.4	3.6	4.6	2.8	6.7	5.3	3.7	1.3	0.6	1.2	1.3	5.6	3.1
>1 ครั้ง/วัน	0.3	0.4	0.0	0.7	1.3	1.4	1.8	1.4	0.7	0.2	2.7	1.5	0.3	0.2	0.4	0.7	0.0	1.1

34. น้ำอัดลม/น้ำหวาน

จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	63.0	67.5	52.9	70.4	46.7	52.7	41.2	51.6	41.2	57.7	41.4	59.7	53.7	59.9	44.3	58.3	53.5	58.4
<1 ครั้ง/เดือน	14.8	14.6	20.1	14.4	18.0	18.8	18.7	18.8	21.6	20.7	23.0	20.7	17.1	20.0	26.1	18.6	15.7	13.8
1-3 ครั้ง/เดือน	13.9	12.2	19.2	11.1	17.4	13.4	23.8	16.3	18.2	15.0	21.3	11.2	23.3	14.8	22.4	17.3	16.5	14.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	7.1	4.0	7.1	2.7	12.7	10.4	13.2	8.8	14.6	5.0	10.3	5.0	3.9	4.8	5.6	4.4	8.8	8.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.0	1.1	0.3	1.0	3.9	3.6	2.4	2.8	4.0	0.5	2.9	2.3	0.5	0.5	1.1	1.2	1.7	2.4
1 ครั้ง/วัน	0.2	0.6	0.5	0.4	1.2	0.9	0.6	1.0	0.4	1.1	1.1	1.0	0.1	0.1	0.4	0.0	3.8	2.3
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.3	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	1.3	0.0	0.0	0.2	0.0	0.3

ตาราง ค (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ีตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

35. น้ำผลไม้/น้ำผัก

จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	54.9	58.9	55.5	62.1	46.5	49.7	49.0	52.9	53.6	58.2	55.7	60.1	46.4	46.5	37.1	40.8	53.9	58.0
<1 ครั้ง/เดือน	17.6	15.6	20.5	18.4	21.1	17.6	23.5	18.5	20.9	17.9	19.4	19.2	22.0	23.6	29.1	26.6	17.2	16.5
1-3 ครั้ง/เดือน	14.6	15.4	14.0	12.1	20.2	17.4	15.8	16.9	14.0	13.4	12.9	11.5	24.6	24.9	27.4	24.8	19.5	14.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	11.9	8.9	8.8	6.6	9.3	10.4	8.7	9.5	8.9	7.5	7.6	7.1	5.9	4.7	4.9	6.7	6.9	9.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.8	1.1	0.7	0.2	2.7	4.2	2.3	1.2	1.8	1.5	1.6	0.9	0.9	0.2	1.2	0.9	1.1	1.3
1 ครั้ง/วัน	0.2	0.1	0.5	0.6	0.0	0.4	0.9	0.9	0.7	1.3	2.8	1.0	0.1	0.1	0.4	0.0	1.5	0.4
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.1	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2

36. เครื่องดื่มชูกำลัง

จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	51.3	90.1	47.2	85.0	55.6	89.3	48.0	87.2	42.9	87.2	42.9	89.1	75.4	93.6	66.6	95.0	59.5	90.9
<1 ครั้ง/เดือน	14.3	6.6	10.5	7.5	13.5	4.0	15.4	5.3	13.8	7.5	17.6	3.7	9.6	3.6	14.6	2.3	13.3	3.8
1-3 ครั้ง/เดือน	15.2	1.4	17.0	5.0	13.1	3.1	8.7	4.7	15.4	3.8	14.5	5.1	9.7	2.5	12.1	1.3	9.2	2.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	12.5	1.8	16.8	2.3	6.2	1.6	13.4	2.1	17.1	1.4	13.9	1.1	3.3	0.2	3.9	0.6	10.2	1.9
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.1	0.1	6.3	0.0	6.1	1.2	6.9	0.8	6.3	0.0	5.3	0.8	0.3	0.0	1.0	0.9	1.4	0.3
1 ครั้ง/วัน	3.5	0.0	1.9	0.2	4.7	0.7	5.1	0.0	3.1	0.0	4.6	0.3	1.5	0.0	1.7	0.0	5.5	0.4
>1 ครั้ง/วัน	0.2	0.0	0.2	0.0	0.9	0.0	2.5	0.0	1.4	0.2	1.3	0.0	0.1	0.0	0.3	0.0	1.0	0.3

ตาราง ค (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ีตการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

37. เครื่องดื่มสำหรับนักกีฬา

จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	53.1	81.7	48.6	78.5	61.0	87.9	53.1	81.5	45.5	78.3	45.4	80.2	79.1	93.7	68.1	95.3	63.3	87.1
<1 ครั้ง/เดือน	14.1	9.6	12.9	9.7	15.2	5.0	16.4	9.7	14.7	12.2	17.6	7.3	7.3	3.1	15.6	1.4	15.1	5.4
1-3 ครั้ง/เดือน	18.5	4.5	16.5	7.5	12.5	3.0	10.5	4.9	17.7	6.7	15.6	8.6	8.6	2.8	11.8	2.0	11.5	4.5
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	11.5	3.5	16.4	3.4	7.5	2.7	12.3	2.8	14.8	2.1	13.8	2.6	4.1	0.4	3.0	0.7	7.0	2.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.0	0.8	4.5	0.5	2.9	0.7	5.0	1.2	4.9	0.2	4.6	1.0	0.0	0.0	0.7	0.0	1.6	0.4
1 ครั้ง/วัน	1.7	0.0	1.1	0.4	0.9	0.2	2.5	0.0	2.1	0.4	2.2	0.3	0.8	0.0	0.8	0.5	1.5	0.4
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.3	0.0	0.4	0.2	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

38. ชา กาแฟ

จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	27.8	51.9	31.9	51.7	20.6	31.8	23.9	40.6	26.9	51.2	34.6	61.4	19.0	39.3	19.6	51.4	17.1	25.0
<1 ครั้ง/เดือน	3.2	3.0	4.3	3.2	6.0	4.7	6.2	5.2	3.4	4.0	6.6	4.7	2.7	7.2	6.0	4.3	3.9	4.2
1-3 ครั้ง/เดือน	2.3	4.1	3.7	6.0	5.7	6.0	6.7	4.9	5.7	5.0	6.4	5.7	8.3	10.5	10.4	9.1	4.1	6.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	10.2	7.0	6.2	5.6	10.3	5.5	6.5	10.4	10.3	6.7	10.1	6.0	11.7	11.3	10.8	8.2	11.8	9.0
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.5	4.4	7.0	3.1	13.4	13.3	13.5	8.6	11.1	4.0	6.2	2.7	21.7	13.3	17.7	9.5	7.2	5.8
1 ครั้ง/วัน	48.3	27.3	45.5	29.8	31.9	30.3	27.1	22.7	35.3	23.3	31.6	17.1	30.2	17.8	28.3	15.0	41.7	42.2
>1 ครั้ง/วัน	2.7	2.3	1.3	0.6	12.2	8.5	16.1	7.6	7.4	5.8	4.6	2.4	6.5	0.7	7.3	2.6	14.3	7.4

ตาราง ค (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ ฤดูกาล ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

39. อาหารที่นิยม/บาริณและเบปึง เช่น คัก คัก ไดนัก พาย วมบิงมีไล่

จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	48.5	43.9	50.8	49.1	39.9	39.0	36.9	43.3	49.8	43.4	50.9	49.8	33.5	33.6	34.9	39.6	36.8	42.4
<1 ครั้ง/เดือน	19.0	22.3	20.5	16.6	22.1	20.9	26.1	21.1	15.6	23.1	18.0	26.6	26.1	27.6	27.2	26.6	25.2	22.7
1-3 ครั้ง/เดือน	14.6	20.9	16.5	21.6	21.0	20.8	22.4	21.1	15.9	19.3	19.1	14.2	27.4	26.9	25.5	24.7	18.6	18.1
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	11.9	8.6	9.9	11.0	11.1	14.0	9.6	11.8	14.9	10.1	9.9	7.9	7.2	10.6	9.3	6.6	12.0	12.1
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	3.4	2.3	0.9	1.3	4.2	4.0	2.8	1.6	3.0	2.7	0.8	0.8	4.0	0.8	2.6	2.2	2.2	2.4
1 ครั้ง/วัน	2.6	1.7	1.4	0.4	1.1	1.1	1.6	0.8	0.7	1.0	1.1	0.6	1.8	0.5	0.6	0.4	4.4	2.0
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.4	0.0	0.0	0.6	0.2	0.5	0.3	0.2	0.4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0.4

40. วมบวทน่ำทำจากไต้เด เช่น กองหีบ ฝอยทอง กองหยอด

จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	68.3	71.2	65.1	81.4	43.0	49.5	34.5	49.3	45.4	52.9	50.5	50.9	36.7	40.2	31.0	35.0	47.7	57.6
<1 ครั้ง/เดือน	21.7	18.9	23.7	12.9	28.8	27.7	29.3	23.1	21.9	24.2	19.8	22.9	31.5	36.1	33.9	36.5	26.7	24.9
1-3 ครั้ง/เดือน	7.2	7.1	7.4	3.1	15.6	13.7	22.3	20.1	19.5	14.9	20.1	19.9	22.6	17.7	27.1	23.2	18.5	13.2
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	1.4	2.1	3.1	2.6	8.0	6.6	11.2	5.1	9.8	7.5	8.0	5.0	5.8	5.5	6.0	3.6	5.5	2.7
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	0.7	0.8	0.2	0.0	4.3	2.2	2.3	2.5	3.4	0.6	1.0	1.3	3.4	0.4	2.1	1.0	1.1	1.3
1 ครั้ง/วัน	0.7	0.0	0.5	0.0	0.4	0.1	0.5	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0.6	0.4
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

ตาราง ค (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ เวชการปกครอง และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
41. นมใส่ น้ำเชื่อม ถั่วฝักยาว ถั่วฝักยาว ถั่วฝักยาว ถั่วฝักยาว ถั่วฝักยาว ถั่วฝักยาว ถั่วฝักยาว ถั่วฝักยาว ถั่วฝักยาว ถั่วฝักยาว ถั่วฝักยาว ถั่วฝักยาว ถั่วฝักยาว ถั่วฝักยาว ถั่วฝักยาว ถั่วฝักยาว ถั่วฝักยาว																		
จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	63.3	54.2	56.4	60.7	37.6	39.3	24.1	35.5	44.9	50.0	45.6	45.3	21.9	24.9	16.9	18.2	42.2	42.9
<1 ครั้ง/เดือน	20.0	27.4	24.3	23.5	31.5	29.6	38.5	30.4	22.9	23.6	24.9	26.5	37.5	44.7	37.4	42.7	27.2	28.8
1-3 ครั้ง/เดือน	11.9	14.1	15.1	10.3	21.9	21.3	22.6	25.1	19.2	18.3	18.3	21.6	25.5	24.6	32.7	31.1	22.8	20.8
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	3.1	3.8	3.9	5.5	5.4	7.9	11.7	7.6	10.9	7.2	10.1	5.6	9.7	5.0	9.3	5.2	6.5	5.4
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.1	0.6	0.3	0.0	3.7	1.8	2.0	1.3	2.2	0.6	0.4	1.1	5.4	0.8	3.4	2.8	0.6	1.6
1 ครั้ง/วัน	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.1	0.2	0.0	0.4	0.6	0.0	0.1	0.0	0.4	0.1	0.6	0.6
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
42. นมหวานที่มีกะทิ เช่น กล้วยบวชชี่ วนกะทิ ข้าวต้มผัด																		
จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	40.4	34.2	39.6	39.1	30.8	25.2	17.3	26.8	26.8	31.1	28.7	24.6	13.8	18.2	11.1	14.0	31.4	35.8
<1 ครั้ง/เดือน	27.4	30.5	30.3	26.8	31.0	31.2	34.2	33.9	19.6	23.8	25.1	26.5	41.3	47.6	40.1	43.2	31.8	30.5
1-3 ครั้ง/เดือน	20.2	28.2	25.1	23.8	23.0	27.6	29.6	27.3	29.6	29.0	27.1	33.3	30.2	25.9	33.8	35.1	27.4	24.7
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	9.6	6.4	4.9	10.3	10.7	14.4	16.2	10.7	19.5	14.7	17.0	13.6	8.9	6.9	11.2	5.0	7.0	7.3
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.9	0.7	0.3	0.0	4.3	1.6	1.7	0.9	4.4	1.0	1.3	1.7	5.8	1.4	3.2	1.8	1.4	1.2
1 ครั้ง/วัน	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	0.4	0.8	0.2	0.1	0.0	0.6	0.9	0.7	0.5
>1 ครั้ง/วัน	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0

ตาราง ค (ต่อ) ร้อยละของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร ความถี่บริโภค เพศ วัตถุประสงค์ และภาค ปี พ.ศ. 2567-2568

ประเภทอาหาร/ ความถี่	เหนือ				กลาง				ตะวันออกเฉียงเหนือ				ใต้				กทบ.	
	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		ในเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง

43. นมแบบเคี้ยว/นมกรุบกรอบบรรจุซอง

จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	53.4	53.3	57.5	59.0	51.6	53.7	48.3	56.2	48.9	53.1	51.8	55.8	40.2	38.3	33.1	37.4	53.1	57.0
<1 ครั้ง/เดือน	15.9	21.6	16.3	14.5	19.1	22.2	20.5	21.8	20.8	22.7	15.9	20.7	27.8	34.0	28.9	31.3	22.6	19.9
1-3 ครั้ง/เดือน	21.1	15.6	15.9	15.4	18.0	15.6	19.8	13.4	15.2	12.1	15.9	13.5	24.4	21.3	28.7	23.5	16.1	16.4
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	8.1	7.2	9.2	8.5	6.5	6.5	9.2	7.3	11.1	11.4	12.9	8.7	6.2	5.8	6.3	6.3	6.0	5.0
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	1.3	1.7	0.6	0.3	4.8	1.5	1.2	0.9	3.6	0.5	3.1	1.1	1.0	0.4	2.5	1.2	1.4	1.2
1 ครั้ง/วัน	0.3	0.6	0.4	2.3	0.0	0.4	0.9	0.5	0.5	0.4	0.5	0.3	0.3	0.2	0.2	0.0	0.9	0.5
>1 ครั้ง/วัน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.3	0.3	0.0	0.0

44. นมไอ้ทุกระเภท

จำนวนตัวอย่าง	433	571	452	491	408	617	455	492	426	516	471	494	372	711	448	569	348	569
ไม่กินเลย	15.6	13.4	21.4	18.1	30.7	30.5	24.1	28.8	26.5	25.8	27.0	26.2	26.0	33.7	22.0	28.0	45.7	43.7
<1 ครั้ง/เดือน	27.0	31.9	18.6	27.1	20.4	24.3	23.3	23.9	24.3	25.0	21.6	19.8	30.8	31.0	27.9	33.0	22.8	23.3
1-3 ครั้ง/เดือน	29.3	30.8	37.8	36.5	26.6	23.4	27.2	24.3	29.4	28.5	29.3	30.7	24.8	24.8	27.7	21.8	25.2	23.6
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	20.8	15.0	17.5	13.9	18.4	16.6	20.0	16.6	16.0	13.5	14.2	16.5	11.6	7.6	13.0	9.6	5.4	8.2
4-6 ครั้ง/สัปดาห์	5.5	6.1	3.2	3.4	3.7	4.7	3.9	4.2	3.5	6.3	2.7	5.0	4.8	1.8	6.2	5.3	0.4	0.5
1 ครั้ง/วัน	1.0	1.5	1.5	0.9	0.2	0.4	1.5	1.9	0.3	0.5	3.1	1.3	1.9	0.7	2.7	1.9	0.6	0.8
>1 ครั้ง/วัน	0.8	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.4	2.2	0.6	0.0	0.4	0.5	0.5	0.0	0.0

ตาราง ๖ การเปรียบเทียบความถี่การกินอาหารบางประเภทจากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4-7 ในเด็ก 2-14 ปี จำแนกตามกลุ่มอายุ

ประเภทอาหาร	ความถี่	เด็กอายุ 2-5 ปี (%)				เด็กอายุ 6-14 ปี (%)			
		ครั้งที่ 4 2551-2	ครั้งที่ 5 2557	ครั้งที่ 6 2562-3	ครั้งที่ 7 2567-8	ครั้งที่ 4 2551-2	ครั้งที่ 5 2557	ครั้งที่ 6 2562-3	ครั้งที่ 7 2567-8
เนื้อสัตว์ทอด เช่น หมูทอด เนื้อทอด ไก่ทอด	เกือบทุกวัน	18.9	17.3	15.9	25.3	18.0	20.5	21.7	31.8
	ทุกวัน	14.5	10.8	9.7	10.3	15.6	12.8	13.7	11.3
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	33.4	28.1	25.6	35.6	33.6	33.3	35.4	43.2
นมจืด	เกือบทุกวัน	12.5	12.6	12.8	15.9	18.0	17.7	18.7	18.5
	ทุกวัน	56.2	47.5	64.6	57.2	37.5	40.5	45.4	38.3
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	68.7	60.1	77.4	73.1	55.5	58.2	64.1	56.8
นมรสหวาน/ ซีเรียล/สตรอว์เบอร์รี โยเกิร์ตถ้วย ปรุงแต่ง	เกือบทุกวัน	14.3	12.8	12.3	16.0	14.4	17.2	14.1	16.7
	ทุกวัน	26.2	27.3	19.8	16.4	17.6	19.3	16.3	10.8
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	40.5	40.1	32.1	32.4	32.0	36.5	30.4	27.5
นมเปรี้ยวชนิดดื่ม	เกือบทุกวัน	14.6	15.4	14.3	14.9	14.5	17.6	11.9	12.7
	ทุกวัน	21.5	24.3	17.4	13.9	14.3	15.5	13.3	7.7
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	36.1	39.7	31.7	28.8	28.8	33.1	25.2	20.4
นมถั่วเหลือง น้ำตาลหั่น	เกือบทุกวัน	9.3	8.0	6.3	5.3	9.3	7.4	7.6	5.3
	ทุกวัน	11.4	9.9	5.1	5.1	8.3	7.7	5.9	2.8
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	20.7	17.9	11.4	10.4	17.6	15.1	13.5	8.1
น้ำอัดลม น้ำ หวาน เครื่องดื่ม สำเร็จรูป	เกือบทุกวัน	13.1	11.4	7.7	9.9	16.5	17.9	16.9	18.5
	ทุกวัน	10.6	12.5	5.9	5.1	17.2	20.2	16.5	12.7
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	23.7	23.9	13.6	15.0	33.7	38.1	33.4	31.2
พิซซ่า ลาซานญา สปาเกตตี้ แฮมเบอร์เกอร์	เกือบทุกวัน	0.6	0.5	1.2	3.4	1.6	1.8	2.0	3.9
	ทุกวัน	0.4	0.7	0.1	1.3	1.3	1.3	2.3	1.5
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	1.0	1.2	1.3	4.7	2.9	3.1	4.3	5.4

ตาราง จ (ต่อ) การเปรียบเทียบความถี่การกินอาหารบางประเภทจากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4-7 ในเด็ก 2-14 ปี จำแนกตามกลุ่มอายุ

ประเภทอาหาร	ความถี่	เด็กอายุ 2-5 ปี (%)				เด็กอายุ 6-14 ปี (%)			
		ครั้งที่ 4 2551-2	ครั้งที่ 5 2557	ครั้งที่ 6 2562-3	ครั้งที่ 7 2567-8	ครั้งที่ 4 2551-2	ครั้งที่ 5 2557	ครั้งที่ 6 2562-3	ครั้งที่ 7 2567-8
มันฝรั่งทอด (เฟรนช์ฟรายส์)	เกือบทุกวัน	4.3	2.6	5.8	7.4	5.9	4.7	6.4	8.4
	ทุกวัน	3.2	3.4	1.1	2.0	4.2	3.3	5.2	3.6
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	7.5	6.0	6.9	9.4	10.1	8.0	11.6	12.0
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	เกือบทุกวัน	7.4	6.1	5.3	5.8	12.4	15.5	12.4	16.7
	ทุกวัน	4.1	3.0	1.8	2.9	8.9	9.0	7.7	6.4
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	11.5	9.1	7.1	8.7	21.3	24.5	20.1	23.1
ขนมกรุบกรอบ เช่น มันฝรั่งแผ่น ทอด ข้าวเกรียบ กุ้ง	เกือบทุกวัน	19.0	19.8	20.0	19.7	19.1	19.9	23.8	23.4
	ทุกวัน	30.2	31.6	25.2	17.3	27.4	28.4	25.8	16.2
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	49.2	51.4	45.2	37.0	46.5	48.3	49.6	39.6
ไอศกรีม	เกือบทุกวัน	18.9	16.0	19.2	15.5	18.0	17.5	16.7	14.4
	ทุกวัน	13.7	14.8	12.4	6.9	14.6	14.7	12.8	5.1
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	32.6	30.8	31.6	22.4	32.6	32.2	29.5	19.5

หมายเหตุ เกือบทุกวัน หมายถึง 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์; ทุกวัน หมายถึง 1 ครั้งต่อวัน หรือมากกว่า 1 ครั้งต่อวัน

ตาราง ๖ การเปรียบเทียบความถี่การกินอาหารบางประเภทของการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4, 6 และ 7 ในผู้ใหญ่ 15-59 ปี*

ประเภทอาหาร	ความถี่	15 ถึง 59 ปี (%)		
		ครั้งที่ 4 2551-2	ครั้งที่ 6 2562-3	ครั้งที่ 7 2567-8
เนื้อวัว/หมูไม่ติดมัน โกง/เปิดไม่ติดหนัง**	เกือบทุกวัน	19.7	18.6	
	ทุกวัน	15.5	7.5	
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	35.2	26.1	
เนื้อวัว/หมูติดมัน โกง/เปิดติดหนัง**	เกือบทุกวัน	12.9	15.8	
	ทุกวัน	8.5	5.1	
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	21.4	20.9	
ปลาชนิดต่าง ๆ	เกือบทุกวัน	28.4	24.4	27.3
	ทุกวัน	18.1	7.1	13.3
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	46.5	31.5	40.6
กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก	เกือบทุกวัน	9.2	5.8	9.2
	ทุกวัน	4.4	1.5	3.1
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	13.6	7.3	12.3
ไข่ทั้งฟอง หรือเฉพาะไข่แดง	เกือบทุกวัน	26.7	26.0	36.4
	ทุกวัน	18.3	12.6	30.0
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	45.0	38.6	66.4
ข้าวขาว ข้าวขัดสี	เกือบทุกวัน	5.8	9.0	11.5
	ทุกวัน	73.8	70.8	73.0
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	79.6	79.8	84.5
ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ	เกือบทุกวัน	2.2	2.7	9.1
	ทุกวัน	7.0	10.2	18.9
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	9.2	12.9	28.0
เบเกอรี่สำเร็จรูป	เกือบทุกวัน	7.3	6.6	8.1
	ทุกวัน	3.5	2.5	3.1
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	10.8	9.1	11.2

ตาราง จ (ต่อ) การเปรียบเทียบความถี่การกินอาหารบางประเภทของการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4, 6 และ 7 ในผู้ใหญ่ 15-59 ปี*

ประเภทอาหาร	ความถี่	15 ถึง 59 ปี (%)		
		ครั้งที่ 4 2551-2	ครั้งที่ 6 2562-3	ครั้งที่ 7 2567-8
ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ (ไม่รวมเครื่องดื่ม)	เกือบทุกวัน	8.7	4.7	6.6
	ทุกวัน	5.6	2.1	2.6
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	14.3	6.8	9.2
นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้	เกือบทุกวัน	11.2	10.6	8.5
	ทุกวัน	4.6	6.3	5.3
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	15.8	16.9	13.8
ผักและผลไม้หมักดอง	เกือบทุกวัน	2.8	2.2	3.6
	ทุกวัน	1.6	0.9	1.6
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	4.4	3.1	5.2
ผลไม้แห้ง	เกือบทุกวัน	1.4	1.4	4.4
	ทุกวัน	1.1	0.9	1.8
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	2.5	2.3	6.2
นมสด/โยเกิร์ตชนิดถ้วยไม่ปรุงแต่งรส	เกือบทุกวัน	7.7	8.2	9.5
	ทุกวัน	7.6	6.5	6.0
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	15.3	14.7	15.5
นมหวาน/นมปรุงแต่งรส/โยเกิร์ตชนิดถ้วยปรุงแต่งรส	เกือบทุกวัน	7.7	6.4	9.3
	ทุกวัน	7.6	3.8	4.5
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	15.3	10.2	13.8
นมพร้อมบริโภค	เกือบทุกวัน	6.7	4.3	6.8
	ทุกวัน	8.0	2.8	3.5
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	14.7	7.1	10.3
น้ำอัดลม/น้ำหวาน	เกือบทุกวัน	9.3	11.7	15.0
	ทุกวัน	8.8	9.9	11.7
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	18.1	21.6	26.7

ตาราง จ (ต่อ) การเปรียบเทียบความถี่การกินอาหารบางประเภทของการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4, 6 และ 7 ในผู้ใหญ่ 15-59 ปี*

ประเภทอาหาร	ความถี่	15 ถึง 59 ปี (%)		
		ครั้งที่ 4 2551-2	ครั้งที่ 6 2562-3	ครั้งที่ 7 2567-8
เครื่องดื่มชูกำลัง	เกือบทุกวัน	5.4	6.0	10.1
	ทุกวัน	6.3	7.7	10.7
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	11.7	13.7	20.8
กาแฟสำเร็จรูป	เกือบทุกวัน		5.3	11.7
	ทุกวัน		27.0	33.9
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน		32.3	45.6
ชาที่เติมนมข้นหวาน/น้ำเชื่อม/น้ำตาล/ครีมเทียม	เกือบทุกวัน		5.5	9.5
	ทุกวัน		3.3	6.1
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน		8.8	15.6
ขนมขบเคี้ยว/ขนมกรุบกรอบรสจืด	เกือบทุกวัน	9.0	9.2	11.0
	ทุกวัน	8.8	6.8	6.5
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	17.8	16.0	17.5
อาหารจานด่วนตะวันตก เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์	เกือบทุกวัน	0.6	0.7	2.6
	ทุกวัน	0.5	0.6	1.1
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	1.1	1.3	3.7

หมายเหตุ เกือบทุกวัน หมายถึง 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์; ทุกวัน หมายถึง 1 ครั้งต่อวัน หรือมากกว่า 1 ครั้งต่อวัน

* ข้อมูลในส่วนของความถี่อาหารบริโภค ในการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 ไม่สมบูรณ์

** การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 7 ปรับ “เนื้อวัว/หมูไม่ติดมัน ไก่/เป็ดไม่ติดหนัง” เป็น 2 กลุ่ม คือ “เนื้อวัว/หมูไม่ติดมัน” และ “ไก่/เป็ดไม่ติดหนัง” และ “เนื้อวัว/หมูติดมัน ไก่/เป็ดติดหนัง” เป็น “เนื้อวัว/หมูติดมัน” และ “ไก่/เป็ดติดหนัง”

ตาราง ๑ การเปรียบเทียบความถี่การกินอาหารบางประเภทของการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4-7 ในผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป

ประเภทอาหาร	ความถี่	60 ปีขึ้นไป (%)			
		ครั้งที่ 4 2551-2	ครั้งที่ 5 2557	ครั้งที่ 6 2562-3	ครั้งที่ 7 2567-8
เนื้อวัว/หมูไม่ติดมัน โกง/เปิดไม่ติดหนัง	เกือบทุกวัน	15.6	14.0	17.0	24.1
	ทุกวัน	10.7	7.8	7.0	8.6
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	26.3	21.8	24.0	32.7
เนื้อวัว/หมูติดมัน โกง/เปิดติดหนัง	เกือบทุกวัน	8.7	8.2	11.1	21.0
	ทุกวัน	5.5	3.8	2.9	6.3
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	14.2	12.0	14.0	27.3
ปลาชนิดต่าง ๆ	เกือบทุกวัน	29.7	33.2	33.6	32.4
	ทุกวัน	24.7	22.9	15.5	18.7
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	54.4	56.1	49.1	51.1
กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก	เกือบทุกวัน	4.3	3.9	3.1	5.1
	ทุกวัน	1.4	1.3	0.6	2.0
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	5.7	5.2	3.7	7.1
ไข่ทั้งฟอง หรือเฉพาะไข่แดง	เกือบทุกวัน	20.0	25.2	30.1	33.9
	ทุกวัน	12.7	12.6	18.8	32.3
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	32.7	37.8	48.9	66.2
ข้าวขาว ข้าวขัดสี	เกือบทุกวัน	4.7	5.6	6.7	12.2
	ทุกวัน	74.7	74.0	74.3	72.0
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	79.4	79.6	81.0	84.2
ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ	เกือบทุกวัน	1.5	2.4	2.6	4.7
	ทุกวัน	8.0	11.0	12.4	12.1
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	9.5	13.4	15.0	16.8
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	เกือบทุกวัน	1.5	1.4	1.4	2.6
	ทุกวัน	0.7	0.6	0.3	0.3
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	2.2	2.0	1.7	2.9

ตาราง ๑ (ต่อ) การเปรียบเทียบความถี่การกินอาหารบางประเภทของการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4-7 ในผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป

ประเภทอาหาร	ความถี่	60 ปีขึ้นไป (%)			
		ครั้งที่ 4 2551-2	ครั้งที่ 5 2557	ครั้งที่ 6 2562-3	ครั้งที่ 7 2567-8
ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ (ไม่รวมเครื่องดื่ม)	เกือบทุกวัน	6.5	5.5	4.4	7.3
	ทุกวัน	3.4	2.1	2.1	3.4
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	9.9	7.6	6.5	10.7
นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้	เกือบทุกวัน	10.5	9.2	9.8	8.7
	ทุกวัน	10.1	6.7	8.2	5.3
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	20.6	15.9	18.0	14.0
ผักและผลไม้หมักดอง	เกือบทุกวัน	1.0	0.8	0.6	0.8
	ทุกวัน	0.3	0.2	0.1	0.1
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	1.3	1.0	0.7	0.9
ผลไม้แห้ง	เกือบทุกวัน	0.4	0.9	1.9	1.4
	ทุกวัน	0.5	0.3	0.1	0.2
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	0.9	1.2	2.0	1.6
นมสด/โยเกิร์ตชนิดถ้วยไม่ปรุงแต่งรส	เกือบทุกวัน	4.7	5.1	5.4	5.1
	ทุกวัน	7.8	7.6	7.6	4.4
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	12.5	12.7	13.0	9.5
นมหวาน/นมปรุงแต่งรส/โยเกิร์ตชนิดถ้วย ปรุงแต่งรส	เกือบทุกวัน	4.7	5.1	3.9	5.1
	ทุกวัน	7.8	4.9	3.7	2.6
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	12.5	10.0	7.6	7.7
นมพร้อมบริโภค	เกือบทุกวัน	4.1	2.8	2.2	2.2
	ทุกวัน	6.3	2.9	1.7	1.7
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	10.4	5.7	3.9	3.9
น้ำอัดลม/น้ำหวาน	เกือบทุกวัน	2.6	2.8	2.5	2.1
	ทุกวัน	2.6	2.6	1.4	1.1
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	5.2	5.4	3.9	3.2

ตาราง ๑ (ต่อ) การเปรียบเทียบความถี่การกินอาหารบางประเภทของการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4-7 ในผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป

ประเภทอาหาร	ความถี่	60 ปีขึ้นไป (%)			
		ครั้งที่ 4 2551-2	ครั้งที่ 5 2557	ครั้งที่ 6 2562-3	ครั้งที่ 7 2567-8
เครื่องดื่มชูกำลัง	เกือบทุกวัน	1.5	2.0	1.8	2.3
	ทุกวัน	2.2	3.4	2.9	2.2
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	3.7	5.4	4.7	4.5
ชา กาแฟ	เกือบทุกวัน	3.8	4.2	4.6	8.1
	ทุกวัน	25.2	29.5	32.9	35.3
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	29.0	33.7	37.5	43.4
นมจืด/นมรสจืด/นมรสหวาน	เกือบทุกวัน	1.8	1.1	1.0	1.5
	ทุกวัน	1.5	0.9	0.6	0.6
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	3.3	2.0	1.6	2.1
อาหารจานด่วนตะวันตก เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์	เกือบทุกวัน	0.3	0.1	0.2	0.7
	ทุกวัน	0.1	0.1	0.1	0.1
	เกือบทุกวัน/ทุกวัน	0.4	0.2	0.3	0.8

หมายเหตุ เกือบทุกวัน หมายถึง 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์; ทุกวัน หมายถึง 1 ครั้งต่อวัน หรือมากกว่า 1 ครั้งต่อวัน



โครงการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 7 (พ.ศ. 2567-2568)
การบริโภคอาหาร
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
<https://thai-nhes.com/>



Scan เพื่อ Download รายงาน

