

ความสัมพันธ์ของการใช้เครื่องปรุงรสอาหารสำเร็จรูปกับปริมาณโซเดียมในอาหาร  
ของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต(สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกโภชนวิทยา  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล  
พ.ศ. 2552

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

ความสัมพันธ์ของการใช้เครื่องปรุงรสอาหารสำเร็จรูปกับปริมาณโซเดียมในอาหารของผู้บริโภค ในเขตกรุงเทพมหานคร

THE RELATIONSHIP BETWEEN BOUILLON COMMERCIAL PRODUCTS USED AND SODIUM CONTENT IN COOKING FOOD AMONG CONSUMERS IN BANGKOK

ลักษณะ รุ่งตระกูล 4836056 PPH/M

วท.ม. (สาขารณศาสตร); สาขาวิชาเอกโภชนวิทยา

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: จิรนนท์ แก้วกล้า วท.บ., วท.ม., วท.ด., ดวงพร แก้วศิริ วท.บ., M.P.S., สุธรรม นันทมงคลชัย วท.บ., M.A., Ph.D.

บทคัดย่อ

การบริโภคอาหารที่มีโซเดียมปริมาณมากเป็นเวลานานก่อให้เกิดโรคเรื้อรังต่างๆ แหล่งสำคัญของโซเดียมคืออาหารและเครื่องปรุงรสอาหารที่มีรสเค็ม โดยเฉพาะเครื่องปรุงรสอาหารสำเร็จรูปได้แก่ ซุปก้อนและผงปรุงรส การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เครื่องปรุงรสอาหารสำเร็จรูปและปริมาณโซเดียมในอาหารของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร โดยเป็นการวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง กลุ่มตัวอย่างเป็นประชากรเพศหญิงที่เป็นผู้ประกอบการ และใช้บริการในห้างสรรพสินค้าลดราคาในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 186 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถาม

ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 57.5 ใช้ทั้งซุปก้อนและผงปรุงรส การใช้ซุปก้อนทำให้ปริมาณโซเดียมในแกงจืด ผัดผัก ยำสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  $p < 0.01$  ( $r = 0.728$ ,  $r = 0.434$ ,  $r = 0.213$ ) การใช้ผงปรุงรสทำให้ปริมาณโซเดียมในแกงจืด ผัดผัก และยำสูงขึ้นที่  $p < 0.01$  ( $r = 0.448$ ,  $r = 0.754$ ,  $r = 0.569$ ) ปริมาณเฉลี่ยของโซเดียมในแกงจืด ผัดผัก ยำที่ใช้ซุปก้อนเท่ากับ  $3,765.16 \pm 2,456.27$   $3,213.99 \pm 1,653.49$  และ  $3,150.61 \pm 1,913.24$  มิลลิกรัม ตามลำดับ ปริมาณเฉลี่ยของโซเดียมในแกงจืด ผัดผัก ยำที่ใช้ผงปรุงรสเท่ากับ  $3,227.04 \pm 2,782.67$   $4,379.61 \pm 2,371.74$  และ  $3,820.45 \pm 2,267.09$  มิลลิกรัมตามลำดับ ความรู้เกี่ยวกับโซเดียมและเครื่องปรุงรสอาหารสำเร็จรูปทำให้การใช้ซุปก้อนในแกงจืดและยำลดลง ( $p < 0.05$  และ  $p < 0.01$ ) ทักษะคิดที่ดีต่อเครื่องปรุงรสอาหารสำเร็จรูปทำให้การใช้ผงปรุงรสในแกงจืดและผัดผักเพิ่มขึ้น ( $p < 0.01$ ) และ การใช้เครื่องปรุงรสอาหารสำเร็จรูปทำให้เติมเครื่องปรุงรสอาหารที่ให้รสเค็มน้อยลง ( $p < 0.05$ )

จากการวิจัยสรุปได้ว่าการใช้เครื่องปรุงรสอาหารสำเร็จรูปร่วมกับเครื่องปรุงรสอาหารที่ให้รสเค็มทำให้ปริมาณโซเดียมในอาหารเพิ่มขึ้น การให้ความรู้ทางโภชนาการและวิธีใช้เครื่องปรุงรสอาหารสำเร็จรูปที่ถูกต้องจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ผู้บริโภคมีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม

คำสำคัญ: ซุปก้อน / ผงปรุงรส / ปริมาณโซเดียม

**THE RELATIONSHIP BETWEEN BOUILLON COMMERCIAL PRODUCTS USED AND SODIUM CONTENT IN COOKING FOOD AMONG CONSUMERS IN BANGKOK**

LAKSANIN RUNGTRAKUN 4836056 PPHP/M

M.Sc.(PUBLIC HEALTH) MAJOR IN NUTRITION

THESIS ADVISORY COMMITTEE: JEERANUN KLAEWKLA, B.Sc., M.Sc.,  
D.Sc., DUANGPORN KAEWSIRI, B.Sc., M.P.S., SUTHAM  
NANTHAMONGKOLCHAI, B.Sc., M.A., Ph.D.**ABSTRACT**

Consumption of high sodium diet for a long time can cause chronic diseases. The main sources of sodium is salty food and salty seasonings, especially bouillons such as soup cubes and seasoning powders. This research was performed to study the relationship between bouillon commercial products used and sodium content in cooking food among consumers in Bangkok. The research was a cross-sectional study which used the questionnaires. The subjects of the study were 186 women who cooked at home and shopped at discount stores in Bangkok area.

The study showed that 57.5% of the subjects used both soup cubes and seasoning powders along with other salty seasonings. Soup cubes tended to cause an increase in sodium content in Thai-soup, fried vegetables and spicy mixed foods at significant level of  $p < 0.01$  ( $r = 0.728$ ,  $r = 0.434$ ,  $r = 0.213$ ). And seasoning powders tended to cause an increase in sodium content in Thai-soup, fried vegetables and spicy mixed foods at significant level of  $p < 0.01$  ( $r = 0.448$ ,  $r = 0.754$ ,  $r = 0.569$ ). Sodium content in Thai-soup, fried vegetables and spicy mixed foods which used soup cubes were  $3,765.16 \pm 2,456.27$ ,  $3,213.99 \pm 1,653.49$  and  $3,150.61 \pm 1,913.24$  mg respectively. Sodium content in Thai-soup, fried vegetables and spicy mixed foods which used seasoning powders were  $3,227.04 \pm 2,782.67$ ,  $4,379.61 \pm 2,371.74$  and  $3,820.45 \pm 2,267.09$  mg respectively. The study found that the knowledge of sodium diet and bouillon commercial products tended to cause a decrease in bouillon addition in Thai-soup and spicy mixed foods at significant levels of  $p < 0.05$  and  $p < 0.01$  respectively. If the subjects had appositve impression (attitude) towards bouillon commercial products, then to increase their usage of addition in Thai-soup and fried vegetables ( $p < 0.01$ ).

Since the subjects with a sufficient knowledge of the dangers of high sodium intake, decreased their use of bouillon products, it is possible to conclude that knowledge can indeed affect the use of bouillon products in a positive fashion.

**KEYWORDS: SOUP CUBE / SEASONING POWDER / SODIUM CONTENT**

111 pages