ตอนที่ 4

ตอนที่ 4
ลักษณะและปริมาณการบริโภคอาหาร

ประเทศไทยมีอาหารเหลือกินส่งออกไปขายยังต่างประเทศได้ปีละเป็นจำนวนมาก แต่การมีอาหารเหลือกินส่งออกไปขายได้อย่างเดียวเท่านั้น ยังไม่เป็นการเพียงพอที่จะระบุว่าเรามีระดับการบริโภคสูงกว่าคนในประเทศอื่นที่ไม่มีอาหารเหลือส่งออกไปขายต่างประเทศได้ เพราะเราอาจต้องอดออมกินน้อยลง เลวลงไปเพื่อขายพืชผลของเราเอาเงินไปซื้อสินค้าอย่างอื่นที่ต้องการก็ได้ ดังจะเห็นกันอยู่ทั่วไปว่าชาวนาปลูกเห็ด เลี้ยงหมู เป็ด ไก่ไว้ขาย ไม่ใคร่จะได้นำมากินเอง อีกประการหนึ่งบรรดาประเทศที่ต้องสั่งอาหารเข้ามากินนั้น ถ้ามีเงินพอจ่ายก็อาจมีอาหารกินมากกว่าและดีกว่าผู้ขายเสียอีกก็ได้

ในตอนนี้จึงได้รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะและปริมาณการบริโภคอาหารของคนไทยในปีต่าง ๆ ตลอดจนการเปรียบเทียบกับลักษณะและการบริโภคอาหารระหว่างประเทศที่พัฒนามาก (ปพม.) กับประเทศที่พัฒนาน้อย (ปพน.) อันจะทำให้เราเข้าใจถึงความแตกต่างอันมีผลมาจากลักษณะทางเศรษฐกิจและพื้นฐานทางสังคมของคนในประเทศนั้น ๆ ข้อมูลต่าง ๆ ได้รวบรวมมาจากหนังสือ โภชนเศรษฐศาสตร์ ของ กมล ชาญเลขา

ความต้องการอาหารเฉลี่ยต่อคนของประชาชนไทยใน 1 วัน (พ.ศ.2518)

ข้าวสาร	340	กรัม
ปลา	18	กรัม
ไข่	17	กรัม
เนื้อวัวติดมัน	16	กรัม
หมู (เนื้อ)	23	กรัม
ไขเป็ด	27	กรัม
ถั่วเมล็ดแห้ง	15	กรัม

(ถ้าจะใช้ถั่วแทนเนื้อสัตว์และไข่ชนิดใดชนิดหนึ่ง)

ผักใบเขียว	100	กรัม
ผักอื่น ๆ	200	กรัม
ผลไม้	200	กรัม
น้ำมันหมู	15	กรัม
น้ำมันพืช	15	กรัม

เมื่อคำนวณคุณค่าอาหารแล้วจะได้สารอาหารใกล้เคียงกับที่คนไทยควรได้รับ

จาก : วีณะ วีระไวทยะ. ความต้องการอาหารของคนไทย, ฉบับโรเนียวหน้า 6.

ปริมาณแคลอรีและสารอาหารที่คนไทยควรได้รับในหนึ่งวัน

	อายุปี	น้ำหนัก ก.ก.	แคลอรี	โปรตีน กรัม	แคลเซียม กรัม	เหล็ก มก.	วิตามินเอ หน่วยสากล	บีหนึ่ง มก.	บีสอง มก.	ซี มก.	ดี หน่วยสากล
ชาย	20 - 29	54	2550	54	0.5	6	2500	1.0	1.4	30	400
	30 - 39		2450	54	0.5	6	2500	1.0	1.4	30	
	40 - 49		2350	54	0.5	6	2500	0.9	1.3	30	
	50 - 59		2200	54	0.5	6	2500	0.9	1.2	30	
	60 - 69		2000	54	0.5	6	2500	0.8	1.1	30	
	70		1750	54	0.5	6	2500	0.7	1.0	30	
หญิง	20 - 29	47	1800	47	0.4	16	2500	0.7	1.0	30	400
	30 - 39		1700	47	0.4	16	2500	0.7	0.9	30	
	40 - 49		1650	47	0.4	16	2500	0.7	0.9	30	
	50 - 59		1550	47	0.4	6	2500	0.6	0.8	30	
	60 - 69		1450	47	0.4	6	2500	0.6	0.8	30	
	70+		1250	47	0.4	6	2500	0.5	0.7	30	
หญิงมีครรภ์ (6 เดือนแรก)			+200								
(7 - 9 เดือน)			+200	+20	1.0	26	2500	0.8	1.1	50	400
หญิงให้นมบุตร			+1000	+40	1.2	26	4000	1.1	1.5	50	400

		น้ำหนัก ก.ก.	แคลอรี	โปรตีน กรัม	แคลเซียม กรัม	เหล็ก มก.	วิตามินเอ หน่วยสากล	บีหนึ่ง มก.	บีสอง มก.	ซี มก.	ดี หน่วยสากล
ทารก	0 - 1	6	กก. 110	14	0.5	กก. 1.0	1000	0.3	0.4	20	400
เด็ก	1 - 3	10	1200	17	0.4	4	850	0.5	0.7	20	400
	4 - 6	16	1550	21	0.4	4	1000	0.6	0.8	20	400
	7 - 9	20	1900	24	0.5	4	1350	0.8	1.0	20	400
	10 - 12	25	2300	32	0.6	8	1900	0.9	1.3	30	400
เด็กชาย	13 - 15	36	3800	40	0.7	11	2400	1.1	1.5	30	400
	16 - 19	50	3300	45	0.6	11	2500	1.3	1.8	30	400
	13 - 15	38	2355	38	0.6	16	2400	0.9	1.3	30	400
	16 - 19	46	2200	37	0.5	16	2500	0.9	1.2	30	400

สารอาหารที่ควรได้ประจำวันสำหรับประชาชนไทย (กองโภชนาการ, กรมอนามัย : ม.ค. 2513).

ปริมาณการบริโภคอาหารต่อคนต่อปีเป็นกิโลกรัมของเกษตรกรไทย ปี พ.ศ.2513 - 2514

ประเภทอาหาร	ภาคกลาง	ภาคใต้	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	ภาคเหนือ	เฉลี่ยทั้งประเทศ
ข้าว	132.65	127.58	151.53	161.11	144.51
อาหารแป้งอื่น ๆ	2.48	2.29	0.80	1.18	1.52
เนื้อหมู	3.63	5.73	1.39	7.33	3.44
เนื้อวัว - ควาย	3.06	2.01	1.14	6.62	2.62
เนื้อไก่	3.04	0.95	2.75	5.50	3.03
ปลา	18.14	16.71	14.23	7.68	14.72
สัตว์อื่น ๆ	1.40	1.31	2.52	0.71	1.10
ผัก	36.69	34.68	36.90	41.14	37.20
ผลไม้	6.01	9.33	5.86	1.39	5.66
ไข่	13.28	5.06	3.70	2.69	6.56
น้ำมันปรุงอาหาร	2.15	2.50	0.50	1.78	1.41
เมล็ดถั่วพืชน้ำมัน	2.75	2.94	0.20	1.40	1.45
พริก	1.29	0.65	0.85	0.66	0.93
กระเทียม	0.67	0.83	0.17	0.66	0.47
หัวหอม	0.93	0.77	0.43	0.56	0.64
น้ำปลา	5.15	1.25	1.66	1.04	2.56
น้ำตาล	1.09	1.56	0.32	0.14	0.67
กะปิ	0.66	2.45	1.58	1.69	1.44
เกลือ	0.32	0.74	0.33	0.71	0.43
ผงชูรส	0.06	0.19	0.05	0.13	0.08
นม	0.32	-	-	-	0.39
ขนม	0.18	2.92	1.12	0.32	0.94
อาหารอื่น ๆ	0.12	0.22	0.45	0.24	0.29

หมายเหตุ : ปริมาณการบริโภคอาหารได้จากการออกไปชั่งอาหารที่แต่ละคนบริโภคเข้าไป แล้วนำมาคำนวณกลับเป็นอาหารดิบ

เอกสารเศรษฐกิจการเกษตรที่ 88, การประมาณความต้องการอาหารในอนาคตของครัวเรือนเกษตรกร, กองเศรษฐกิจการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์, ตุลาคม : 2518, หน้า 5.

การบริโภคของชาวไทย คิดเป็นร้อยละของแคลอรี่ที่ได้จากอาหารประเภทต่าง ๆ เทียบกับตัวเลขเฉลี่ยของคนในภูมิภาคต่าง ๆ

ภูมิภาค	ธัญพืช หัวมัน	ผัก ผลไม้ เมล็ดมัน	น้ำตาล	ไขมัน	ผลิตภัณฑ์สัตว์	ปลา	รวม
ประเทศไทย	66.4	13.0	3.9	5.7	4.8	6.2	100
อเมริกาเหนือ	24.4	9.1	15.8	19.9	30.6	0.2	100
ลาตินอเมริกา	50.7	12.3	14.0	8.0	14.7	0.3	100
โอเชียเนีย	30.0	5.6	16.3	12.3	35.2	0.6	100
ยุโรปตะวันตก	43.9	6.4	11.2	16.8	20.8	0.9	100
ยุโรปตะวันออกและ สหภาพโซเวียต	64.9	3.5	8.0	9.2	14.0	0.4	100
แอฟริกา	70.1	11.5	4.1	7.5	1.3	0.5	100
เอเชีย	74.5	11.4	4.1	5.3	3.8	0.9	100
โลก	62.7	9.6	7.3	8.9	10.8	0.7	100

ที่มา : U.S. Department of Agriculture, Food Balances in Foreign Countries (19, 20, 21, 22).

จะเห็นได้จากตารางข้างบนนี้ว่า ถึงแม้ว่าชาวไทยจะกินอาหาร "ดี ๆ" (คือประเภทเนื้อสัตว์และไขมัน ซึ่งถือกันว่าดีและแพง) มากกว่าคนในเอเชียด้วยกัน คือไขมันร้อยละ 5.7 และผลิตภัณฑ์สัตว์ร้อยละ 4.8 ในขณะที่ตัวเลขของชาวเอเชียสูงเพียงร้อยละ 5.3 และ 3.8 ตามลำดับ แต่เมื่อเทียบกับคนในภูมิภาคอื่น ๆ แล้ว เราก็ยังกินอาหารประเภทนี้น้อยมาก

เมื่อคิดเป็นเงิน กองบัญชีประชาชาติ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ รายงานว่าใน พ.ศ.2524 รายได้สุทธิส่วนบุคคลเป็นรายบุคคลมีจำนวน 12,853.70 บาท รายจ่ายสำหรับบริโภครายบุคคลมีจำนวน 10,434.60 บาท ในจำนวนหลังนี้เป็นรายจ่ายค่าอาหารและเครื่องดื่ม 4,872.20 บาท หรือร้อยละ 37.9 ของรายได้สุทธิ และร้อยละ 46.7 ของรายจ่ายสำหรับบริโภคทั้งหมด รายจ่ายสำหรับอาหารของเอกชนชาวไทยจำแนกตามชนิดอาหารได้แสดงไว้ในตารางข้างล่างนี้

รายจ่ายสำหรับอาหารของชาวไทย พ.ศ. 2524

รายการ	รายจ่าย (ล้านบาท)	ต่อคน (บาท)	ร้อยละ
ข้าวและธัญพืช	62,306	1,312	30.5
เนื้อสัตว์	26,940	567	13.2
ปลา	28,609	602	14.0
นม เนยแข็ง ไข่	10,888	229	5.3
น้ำมัน และไขมัน	4,494	95	2.2
น้ำตาล และผลิตภัณฑ์น้ำตาล	8,626	182	4.2
ผลไม้ และผัก	40,084	37	19.6
กาแฟ ชา โกโก้ ฯลฯ	1,755	37	0.9
อาหารอื่น ๆ	20,450	431	10.0
รวม	204,152	4,299	100.0

ที่มา : รายจ่ายรวมได้จาก "รายได้ประชาชาติ ฉบับ พ.ศ.2518-24" สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ รายจ่ายต่อคนคำนวณโดยใช้จำนวนประชากรใน พ.ศ.2524 (47.5 ล้านบาท) เป็นตัวหาร

สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์-ได้รายงานข้อมูลเปรียบเทียบระหว่างการบริโภคอาหารของเกษตรและข้าราชการไว้ในตารางข้างล่างนี้

เฉลี่ยปริมาณการบริโภคอาหารต่อคนต่อปีของเกษตรกรทั้งประเทศ
และข้าราชการสำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร

ประเภทอาหาร	การบริโภคอาหารของเกษตรกร 2513-14		การบริโภคอาหารของข้าราชการ 2519	
	ปริมาณ ก.ก.	ร้อยละ	ปริมาณ ก.ก.	ร้อยละ
ข้าว	144.51	62.3	133.86	52.2
อาหารแป้งอื่น ๆ	1.52	0.7	3.40	1.3
เนื้อสุกร	3.44	1.5	14.86	5.8
เนื้อวัวควาย	2.62	1.1	4.55	1.8
เนื้อไก่	3.03	1.3	3.96	1.5
ปลา	14.22	6.3	12.87	5.0
สัตว์อื่น ๆ	1.10	0.5	1.62	0.6
ผัก	37.20	16.0	34.92	13.6
ผลไม้	5.66	2.4	12.06	4.7
ไข่	6.56	2.8	12.85	5.0
น้ำมันปรุงอาหาร	1.41	0.6	2.42	0.9
เมล็ดถั่วพืชน้ำมัน	1.45	0.6	1.81	0.7
พริก	0.93	0.4	0.62	0.2
กระเทียม	0.47	0.2	0.64	0.2
หัวหอม	0.64	0.3	0.74	0.3

ประเภทอาหาร	การบริโภคอาหารของเกษตรกร 2513-14		การบริโภคอาหารของข้าราชการ 2519	
	ปริมาณ ก.ก.	ร้อยละ	ปริมาณ ก.ก.	ร้อยละ
น้ำปลา	2.56	1.1	5.76	2.2
น้ำตาล	0.67	0.3	1.49	0.6
กะปิ	1.44	0.6	0.48	0.2
เกลือ	0.43	0.2	0.30	0.1
ผงชูรส	0.08	0.0	0.62	0.2
นม	0.39	0.1	2.34	0.9
ขนม	0.94	0.4	1.38	0.5
อาหารอื่น ๆ	0.29	0.1	2.85	1.1
รวม	232.06	100.0	256.40	100.0

ที่มา : ข้อมูลทางเศรษฐกิจที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับการเกษตร สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร

ข้อมูลในตารางต่อไปนี้ แสดงความละม้ายของแบบแผนปริมาณบริโภคของเกษตรกรและข้าราชการไทย ซึ่งจะมีความแตกต่างกันอยู่บ้างก็ตรงที่เกษตรกร กินข้าว ผัก ปลา มากกว่าแต่กินเนื้อสุกร นม ไข่ น้อยกว่า นอกจากนี้สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตรยังได้เสนอข้อมูลเปรียบเทียบเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของเกษตรกรใน 4 ภาคไว้พร้อมกันด้วย

ปริมาณการบริโภคอาหารต่อคนต่อปีของเกษตรกร 2513-14 แยกเป็นรายภาค

ประเภทอาหาร	ภาคกลาง		ภาคใต้		ต.อ.เฉียงเหนือ		ภาคเหนือ		ทั้งประเทศ	
	ก.ก.	%	ก.ก.	%	ก.ก.	%	ก.ก.	%	ก.ก.	%
ข้าว	132.65	56.0	127.58	57.3	151.53	66.3	161.11	65.8	144.51	62.3
อาหารแป้งอื่น ๆ	2.48	1.0	2.29	1.0	0.80	0.4	1.18	0.5	1.52	0.7
เนื้อสัตว์	3.63	1.6	5.73	2.6	1.39	0.6	7.33	3.0	3.44	1.5
เนื้อวัว ควาย	3.06	1.3	2.01	0.9	1.14	0.5	6.62	2.7	2.62	1.1
เนื้อไก่	3.04	1.3	0.75	0.4	2.75	1.2	5.50	2.2	3.03	1.3
ปลา	18.14	7.7	16.71	7.5	14.23	6.2	7.68	3.1	14.72	6.3
สัตว์อื่น ๆ	1.40	0.6	1.31	0.6	2.52	1.1	0.71	0.3	1.10	0.5
ผัก	36.69	15.5	34.68	15.6	36.90	16.2	41.14	16.8	37.20	16.0
ผลไม้	6.01	2.5	9.33	4.2	5.86	2.6	1.39	0.6	5.66	2.4
ไข่	13.28	5.6	5.06	2.3	3.70	1.6	2.69	1.1	6.56	2.8
น้ำมันปรุงอาหาร	2.15	0.9	2.50	1.1	0.50	0.2	1.78	0.7	1.41	0.6
เมล็ดถั่วพืชน้ำมัน	2.75	1.2	2.94	1.3	0.20	0.1	1.40	0.6	1.45	0.6
พริก	1.29	0.5	0.65	0.3	0.85	0.4	0.68	0.3	0.93	0.4
กระเทียม	0.67	0.3	0.83	0.4	0.17	0.1	0.66	0.3	0.47	0.2
หัวหอม	0.93	0.4	0.77	0.3	0.43	0.2	0.56	0.2	0.64	0.3
น้ำปลา	5.15	2.2	1.25	0.6	1.66	0.7	1.04	0.4	2.56	1.1
น้ำตาล	1.09	0.5	1.56	0.7	0.32	0.1	0.14	0.1	0.67	0.3
กะปิ	1.09	0.3	2.55	1.1	1.58	0.7	1.69	0.7	1.44	0.6
เกลือ	0.66	0.1	0.74	0.3	0.33	0.1	0.71	0.3	0.43	0.2
ผงชูรส	0.32	0.0	0.19	0.1	0.05	0.0	0.12	0.1	0.08	0.0
นม	0.06	0.6	-	-	-	-	-	-	0.39	0.1
ขนม	1.32	0.1	2.92	1.3	1.12	0.5	0.32	0.1	0.94	0.4
อาหารอื่น ๆ	0.18	0.1	0.22	0.1	0.45	0.2	0.24	10.1	0.29	0.1
รวม	237.07	100.0	222.77	100.0	228.48	100.0	244.68	100.0	232.06	100.0

ที่มา : ข้อมูลเศรษฐกิจที่สำคัญที่เกี่ยวกับการเกษตร สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร.

ในการศึกษาการบริโภคอาหารของเกษตรกรไทย นอกจากจะแสดงข้อมูลของปริมาณ การบริโภคแล้วยังได้รายงานความยืดหยุ่นของความต้องการอาหารประเภทต่าง ๆ ไว้ด้วย ซึ่งแสดงไว้ในตารางข้างล่างนี้

ความยืดหยุ่นของความต้องการอาหารประเภทต่าง ๆ* ของเกษตรกรไทย พ.ศ. 2525/26 คิดเป็นร้อยละของการเปลี่ยนแปลง ความต้องการเมื่อรายได้เพิ่มขึ้นร้อยละ 7

ชนิดอาหาร	ภาคกลาง	ภาคใต้	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	ภาคเหนือ	ทั้งประเทศ
ข้าว	.050	.038	.073	.014	.047
อาหารแป้งอื่น ๆ	.314	.331	.195	.674	.388
รวมอาหารแป้ง	.058	.002	.082	.040	.063
เนื้อหมู	.155	.506	.234	.469	.386
เนื้อโคกระบือ	.323	.347	.198	.083	.142
เนื้อสัตว์ปีก	.896	1.591	.170	.164	.216
รวมเนื้อสัตว์	.246	.736	.179	.262	.233
ไข่	.190	1.042	.262	.680	.462
ปลา	.379	.422	.203	.486	.342
สัตว์น้ำอื่น ๆ	.595	1.090	.255	.302	.503
รวมสัตว์น้ำ	.292	.531	.203	.486	.280
ผัก	.374	.453	.127	.371	.216

* ความยืดหยุ่นของความต้องการอาหาร แต่ละประเภทเมื่อรายได้เปลี่ยนไปคือการเปลี่ยนแปลงรายจ่ายอาหารประเภทนั้น ๆ คิดเป็นร้อยละ เมื่อรายได้เพิ่มขึ้นร้อยละ 1

ชนิดอาหาร	ภาคกลาง	ภาคใต้	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	ภาคเหนือ	ทั้งประเทศ
ผลไม้	.248	.253	.085	.577	.267
เมล็ดถั่วและพืชน้ำมัน	.259	.280	.174	.460	.388
น้ำนมและผลิตภัณฑ์	.704	1.602	.608	1.380	.706
น้ำตาล	.083	.816	.006	.819	.339
ขนม	.163	.995	.146	.496	.295
เครื่องดื่ม	-.302	.426	.326	.861	.406
น้ำมันปรุงอาหาร	.375	.784	-.177	.831	.578
เครื่องชูรส	.215	.153	.230	.433	.277
อาหารอื่น ๆ	.557	.462	.444	.417	.450
อาหารทุกประเภท	.062	.293	.130	.052	.189

<u>การผลิตอาหาร</u>

ปริมาณผลิตอาหารของประเทศไทยใน พ.ศ.2523/24 ได้แสดงไว้ในตาราง ต่อไปนี้

การผลิตอาหารของประเทศไทย พ.ศ. 2523 เทียบกับการผลิตทั่วโลก

อาหาร	ปริมาณผลิตรวม			ปริมาณผลิตต่อคน		
	ไทย พันตัน	โลก พันตัน	ไทย/โลก ร้อยละ	ไทย ก.ก.	โลก ก.ก.	ไทย/โลก ร้อยละ
ข้าว	17,400	397,864	4.37	366	89	411
ข้าวโพด	3,150	368,813	0.85	66	82	80
ข้าวฟ่าง	350	61,870	0.57	7	14	50
ธัญพืชทั้งหมด	20,904	1,566,478	1.33	440	350	126
มันสำปะหลัง *	14,538	121,473	11.97	306	27	1133
อ้อย	12,600	734,125	1.72	265	164	162
ถั่วต่าง ๆ	321	47,608	0.67	7	11	64
ถั่วเหลือง *	131	85,940	0.15	3	19	16
ถั่วลิสง	137	18,409	0.74	3	4	75
มะพร้าว	670	35,153	1.91	14	8	175
พืชน้ำมันขั้นปฐม	236	51,511	0.46	5	12	42
มันเทศ	363	104,582	0.35	8	23	35
โค กระบือ	10,546	1,345,427	0.78	0.2	0.3	67
แพะ แกะ	93	1,577,995	0.00	0	0.4	0
เป็ด ไก่	76,472	7,192,203	1.06	1.6	1.6	100
นม	12	468,673	0.00	0.3	160	0
เนื้อ	625	139,909	0.45	13		42
ไข่	114	85,344	1.34	2.4	1.9	13
สัตว์น้ำจืด *	304	16,352	1.86	6.4	3.7	173
สัตว์น้ำทะเล *	1,654	65,172	2.54	34.8	14.6	232

ที่มา : ESCAP Handbook on Agricultural Statistics for Asia and the Pacific Pacific 1980 ยกเว้นรายการที่มี * กำกับ

หมายเหตุ : รายการที่มี * กำกับใช้ตัวเลขเฉลี่ย 3 ปี พ.ศ.2521-23 ของ FAO สัตว์บก (โค กระบือ แพะ แกะ เป็ด ไก่) นับปริมาณรวมเป็นพันตัวและปริมาณผลิตต่อคนเป็นตัวปริมาณผลิตต่อคนคำนวณโดยใช้ประชากรไทย 47.5 ล้าน ประชากรโลก 4475 ล้านคน ใน พ.ศ.2523 หารปริมาณผลิตรวมสัตว์น้ำจืดรวมทั้งสัตว์น้ำที่เลี้ยงในน้ำจืดและน้ำกร่อยด้วย

ตารางข้างบนแสดงว่า ประเทศไทยผลิตอาหารบางชนิดสูงกว่าระดับเฉลี่ยของปริมาณผลิตต่อคนในโลก คือข้าว (366 ก.ก. ต่อคนต่อปี เทียบกับ 89 ก.ก.ของโลก) ธัญพืชทั้งหมด (440 ก.ก. ต่อ 350 ก.ก.ของโลก)

ปริมาณอาหารที่คนใน ปพน. บริโภคจริงเทียบกับที่ต้องการในแต่ละวัน พ.ศ. 2506

ภูมิภาค	บริโภคจริงวันละ (แคลอรี)	ความต้องการวันละ (แคลอรี)	อัตราส่วน (ร้อยละ)
ละตินอเมริกา	2,540	2,370	107
แอฟริกา	2,210	2,260	98
ตะวันออกกลาง	2,190	2,315	95
เอเชียและตะวันออกไกล	2,080	2,205	94
เอเชียใต้	2,040	2,215	92
อินเดีย	2,030	2,200	92
ปากีสถาน	2,100	2,280	92
เอเชียตะวันออกและ ตะวันออกเฉียงใต้	2,160	2,190	99
เฉลี่ยของ ปพน. ทั้งหมด	2,180	2,250	97

ปพน. = ประเทศพัฒนาน้อย

ตารางข้างบนแสดงว่าอาหารที่คนใน ปพน. กินอยู่เป็นประจำในขณะที่ทำการสำรว มีปริมาณต่ำกว่าความต้องการทางโภชนาการ (ยกเว้นในกลุ่มประเทศละตินอเมริกา) บาง ประเทศมีการขาดแคลนรุนแรงมาก (โดยเฉพาะในเอเชียใต้) การขาดแคลนที่แท้จริงรุนแรง กว่าตัวเลขที่แสดงไว้ เพราะผลเฉลี่ยไม่ใช่จำนวนจริง ซึ่งมากไปบ้างน้อยไปบ้าง ตามหลัก ต้องกันเอาไว้ร้อยละ 15 จึงจะใกล้เคียงกับความขาดแคลนที่เป็นจริง ถ้าเราทำตามนี้ อัตราส่วนระหว่างการบริโภคจริงและความต้องการของคนใน ปพน. ก็จะลดลงไปจากร้อยละ 92 (เอเชียใต้) - 107 (ละตินอเมริกา) เป็น 77 - 92

ปริมาณอาหารที่คนใน ปพม. ในเอเชียและแปซิฟิก บริโภคจริงเทียบกับที่ต้องการ ในแต่ละวัน พ.ศ. 2512-14 พ.ศ. 2521-23

	แคลอรี่ต่อคนต่อวัน			อัตราส่วนเป็นร้อยละ	
	ความต้องการ	บริโภคจริง		บริโภคจริง/ต้องการ	
		2513-14	2521-23	2512-14	2521-23
ประเทศพัฒนาน้อย					
บังคลาเทศ	2,310	2,025	1,877	88	81
ภูฐาน	2,160	2,065	2,028	96	94
พม่า	2,160	2,193	2,286	102	106
จีน	2,360	2,125	2,472	90	105
ฟิจิ	2,280	2,410	2,628	106	115
อินเดีย	2,210	1,999	1,998	90	90
อินโดนีเซีย	2,160	1,971	2,295	91	106
กัมพูชา	2,220	2,228	1,795	100	81
เกาหลีเหนือ	2,350	2,443	2,837	104	121
เกาหลีใต้	2,350	2,634	2,946	112	125
ลาว	2,220	2,111	1,856	95	84
มาเลเซีย	2,230	2,504	2,650	112	119
มัลดิเวส	2,210	1,779	1,781	80	81
มองโกเลีย	2,430	2,395	2,711	98	112
เนปาล	2,220	2,034	1,914	92	86
ปากีสถาน	2,310	2,195	2,300	95	100
ปาปัวนิวกินี	2,280	2,187	2,286	96	100
ฟิลิปปินส์	2,260	1,977	2,315	87	102
ซามัวตะวันตก	2,280	2,131	2,289	93	100
ศรีลังกา	2,220	2,324	2,249	105	101
ไทย	2,220	2,225	2,301	100	104
ตองกา	2,280	2,561	3,221	112	141
เวียดนาม	2,160	2,172	2,029	101	94
ประเทศพัฒนามาก					
ออสเตรเลีย	2,660	3,308	3,202	124	120
ญี่ปุ่น	2,340	2,741	2,916	117	125
นิวซีแลนด์	2,640	3,537	3,511	134	133

ตารางข้างบนแสดงตัวเลขใน 7 ปี และ 16 ปีต่อมา (พ.ศ.2512-14 และ 2521-23) และแจกแจงออกเป็นรายประเทศในเอเชียและแปซิฟิก

จำนวนแคลอรี่ของอาหารที่คนเรากินอยู่ทุก ๆ วัน แสดงการขาดแคลนด้านปริมาณ แต่ทางด้านคุณภาพนั้นต้องพิจารณาจากโครงสร้าง (กินอะไรบ้างและแต่ละชนิดมากน้อยเพียงไร) เนื่องจากราคาอาหารแต่ละชนิดผิดกันมากโครงสร้างของอาหารจึงขึ้นอยู่กับรายได้ของบุคคล เรื่องนี้จะเข้าใจได้ง่ายโดยพิจารณาความแตกต่างของโครงสร้างอาหารของคนในประเทศมั่งมีและประเทศยากจน ในตารางข้างล่างนี้

ความแตกต่างของโครงสร้างอาหารของคนในอเมริกาเหนือและในเอเชียตะวันออก และเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ พ.ศ.2506

ภูมิภาค	อัตราส่วนคิดเป็นร้อยละของประเภทอาหารต่าง ๆ				
	ไขมัน	แป้ง	โปรตีนพืช	โปรตีนสัตว์	โปรตีนรวม
อเมริกาเหนือ (พัฒนามาก)	41.4	46.8	3.5	8.3	11.8
เอเชียตะวันออกและ ตะวันออกเฉียงใต้ (พัฒนาน้อย)	14.1	77.2	7.0	1.7	8.7

ตารางข้างล่างแสดงตัวเลขใน 7 ปี และ 16 ปีต่อมา คือใน พ.ศ.2512-14 และ พ.ศ.2521-23 แต่แสดงเฉพาะปริมาณ โปรตีนพืช โปรตีนสัตว์ และโปรตีนรวมที่แต่ละคนบริโภคในแต่ละวัน และได้แจกแจงออกเป็นรายประเภทเช่นเดียวกัน

ความแตกต่างของโครงสร้างอาหารของคนใน ปพน. และ ปพม. คิดแต่เพียงปริมาณโปรตีนที่บริโภคต่อคนต่อวัน พ.ศ. 2512-14 พ.ศ.2521-23

	โปรตีนรวม/กรัม		โปรตีนพืช/กรัม		โปรตีนสัตว์/กรัม	
	2512-14	2521-23	2512-14	2521-23	2512-14	2521-23
ประเทศพัฒนาน้อย						
บังคลาเทศ	43.9	40.6	37.5	35.3	6.5	5.3
ภูฏาน	-	-	-	-	-	-
พม่า	55.9	59.2	48.0	51.2	8.0	8.0
จีน	55.7	65.4	46.6	53.5	9.1	11.9
ฟิจิ	-	-	-	-	-	-
อินเดีย	49.5	48.5	44.8	43.9	4.8	4.6
อินโดนีเซีย	40.7	47.2	36.0	41.9	4.6	5.3
กัมพูชา	51.4	41.7	43.1	35.6	8.2	6.2
เกาหลีใต้	67.0	80.4	58.3	64.4	8.7	16.0
ลาว	56.3	49.8	46.9	41.2	9.5	8.7
มาเลเซีย	51.4	59.1	34.5	35.4	16.9	23.8
มัลดิเวส	58.2	61.5	34.1	36.1	24.1	25.4
มองโกเลีย	95.2	101.1	30.2	37.6	65.0	63.5
เนปาล	49.4	45.6	42.4	39.0	7.0	6.7
ปากีสถาน	58.4	60.2	44.3	46.1	14.0	14.1
ปาปัวนิวกินี	45.1	46.7	29.6	30.9	15.5	15.7

	โปรตีนรวม/กรัม		โปรตีนพืช/กรัม		โปรตีนสัตว์/กรัม	
	2512-14	2521-23	2512-14	2521-23	2512-14	2521-23
ฟิลิปปินส์	47.7	51.7	29.4	33.2	18.3	18.5
ซามัวตะวันตก	48.5	50.5	26.6	27.7	21.9	22.8
ศรีลังกา	46.7	44.1	37.9	37.6	8.8	6.5
ไทย	47.5	47.5	35.9	35.4	11.6	12.0
ทองกา	42.1	66.7	31.1	40.0	10.9	26.8
เวียดนาม	52.7	49.3	40.7	37.4	11.9	11.9
เฉลี่ย	51.2	56.7	44.3	47.4	8.0	9.3
ประเทศพัฒนามาก						
ออสเตรเลีย	101.0	97.9	34.2	33.0	66.7	64.9
ญี่ปุ่น	82.4	93.4	45.6	43.3	36.7	50.1
นิวซีแลนด์	112.4	115.9	34.0	35.0	78.4	80.6
เฉลี่ย	85.1	94.4	44.1	42.0	40.8	

ปพน. ประเทศพัฒนาน้อย

ปพม. ประเทศพัฒนามาก

อาหารที่คนใน ปพน. กินอยู่เป็นประจำนอกจากจะไม่พอเพียงในด้านปริมาณแคลอรี่แล้ว ยังด้อยในเชิงคุณภาพอีกด้วย คือยังขาดสารอาหารที่สำคัญ เช่น โปรตีนและไขมันอีกด้วย การขาดอาหารในเชิงโภชนาการทั้งปริมาณและคุณภาพนี้อาจตรวจสอบได้โดยนำปริมาณบริโภคจริงของคนในแต่ละประเทศไปเทียบกับตารางมาตรฐาน ซึ่งมีตัวอย่างแสดงไว้ในตารางต่อไปนี้

มาตรฐาน ปริมาณ อาหารที่คนต้องการในแต่ละวัน
คิดเป็นพลังงาน โปรตีน ไขมัน สำหรับประเทศต่าง ๆ

ประเทศ/ภูมิภาค	พลังงาน แคลอรี่	โปรตีนสัตว์ กรัม	โปรตีนถั่ว กรัม	โปรตีนรวม กรัม	ไขมัน กรัม
แคนาดา	2,710	7	17	60	45
สหรัฐอเมริกา	2,640	7	17	60	44
ละตินอเมริกา	2,500	7	17	60	42
ยุโรปเมดิเตอเรเนียน	2,430	7	17	60	40
ยุโรปตะวันตกอื่น ๆ	2,635	7	17	60	44
สหภาพโซเวียต	2,710	7	17	60	45
ยุโรปตะวันออกอื่น ๆ	2,635	7	17	60	44
แอฟริกา	2,375	7	17	60	40
เอเชียตะวันตก	2,400	7	17	60	40
เอเชียตะวันออก	2,300	7	17	60	38
จีน	2,300	7	17	60	38
ออสเตรเลีย	2,640	7	17	60	44
นิวซีแลนด์	2,670	7	17	60	44

ที่มา : World Food Budget, 1962 and 1966, Economic Research Service, U.S.D.A.

ผลการตรวจสอบปรากฏว่า ปพน. แทบทุกประเทศมีภาวะขาดแคลนอาหารในเชิงโภชนาการ

เปรียบเทียบการบริโภคอาหารประจำวันของคนใน ปพน. และ ปพม. (แคลอรี่)

ประเทศภูมิภาค	ทั้งหมด	ธัญพืช	พืชแป้ง	น้ำตาล	ถั่ว	ผัก	ผลไม้	เนื้อ	ไข่	ปลา	นม	ไขมัน
ปพม.	3043	1127	175	388	82	59	76	371	44	32	270	419
สหรัฐอเมริกา	3156	649	95	513	103	73	101	598	71	26	397	530
แคนาดา	3142	670	155	520	73	62	101	622	57	23	378	481
ออสเตรเลียและนิวซีแลนด์	3192	821	101	550	61	47	102	655	52	23	403	377
สหภาพโซเวียต	3182	1544	265	412	60	41	27	240	27	21	252	293
ตลาดร่วมยุโรป	3111	878	179	391	68	59	109	474	50	30	305	568
ยุโรปตะวันออก	3080	1498	183	307	59	49	58	314	31	13	189	379
ญี่ปุ่น	2416	1397	134	197	146	90	53	53	38	85	62	174
แอฟริกาใต้	2734	1583	33	403	55	14	37	254	11	28	147	167
ยุโรปตะวันตกอื่น ๆ	2897	978	191	304	103	69	126	288	38	50	267	483
ปพน.	2097	1300	191	135	146	30	30	89	8	13	50	105
อาร์เจนตินา	2885	999	180	378	28	30	88	614	24	12	206	326
แอฟริกากลาง	2425	1197	107	388	188	14	82	131	16	11	104	187
อเมริกาใต้อื่น ๆ	2276	898	291	363	80	23	62	203	13	21	142	180
ตะวันออกกลาง	2316	1480	41	187	91	39	113	78	7	4	91	185
จีน	2045	1383	224	35	134	33	6	134	12	14	5	65
บราซิล	2541	861	410	401	312	11	48	203	18	13	135	129
เอเชียตะวันออกและแปซิฟิค	1969	1271	245	99	107	27	31	58	7	31	8	85
แอฟริกาเหนือ	2290	1461	104	198	72	43	67	69	5	6	78	187
เอเชียใต้	1975	1300	29	192	176	35	26	8	1	5	89	114
เอเชียอาคเนย์	2121	1589	70	84	78	29	58	77	8	39	18	71
แอฟริกาใต้ซาฮาราลงมา	2154	1109	568	53	180	13	18	61	3	13	32	104
โลก	2386	1247	186	212	127	39	44	175	19	19	117	201

เมื่อนำตัวเลขเฉลี่ยของ ปพม. ปพน. และโลกในตารางข้างบน มาคิดเป็นร้อยละของอาหารประจำวันทั้งหมดแล้วจะได้ส่วนสัดของหมวดอาหารในตารางข้างล่างนี้

เปรียบเทียบส่วนสัดของอาหารหมวดอาหารต่าง ๆ ที่คนใน ปพม.และ ปพน.บริโภค (%)

	ทั้งหมด	ธัญพืช	พืชแป้ง	น้ำตาล	ถั่ว	ผัก	ผลไม้	เนื้อ	ไข่	ปลา	นม	ไขมัน
ปพม.	100	37.04	5.75	12.75	2.69	1.94	2.50	12.19	1.45	1.05	8.87	13.77
ปพน.	100	61.99	9.11	6.58	6.96	1.43	1.43	4.24	0.38	0.62	2.38	5.01
Tan	100	52.26	7.92	8.89	5.32	1.63	1.84	7.33	0.80	0.80	4.88	8.42

อาหารหลัก (staple food)

อาหารหลัก คือ อาหารที่ให้แคลอรี่แก่อาหารประจำของประเทศใดประเทศหนึ่งเป็นจำนวนมากเป็นพิเศษ

กล่าวโดยทั่วไปข้าว (rice) และข้าวสาลีเป็นอาหารหลักของคนทั่วโลก

อาหารหลัก จำนวนประเทศ และประชากรที่กิน พ.ศ. 2501

อาหารหลัก	จำนวนประเทศ	จำนวนประชากร(%) ล้านคน	ของประชากรโลก
ข้าว	16	1,476.4	53.7
ข้าวสาลี	43	677.5	35.5
ข้าวโพด	14	102.7	3.7
มันสำปะหลัง	6	go.1	3.3
ข้าวฟ่าง	4	42.1	1.5
มันฝรั่ง	2	41.5	1.5
หญ้าเท็ฟ	1	18.4	0.7
กล้วย	1	2.8	0.1
รวม	87	2,751.5	100.0