

พฤติกรรมกรบริโภคอาหารของนักศึกษา วิทยาลัยมิชชัน

ปริญญานิพนธ์

ของ

กুমริน อินทชัย

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา

พฤษภาคม 2547

ลิขสิทธิ์เป็นของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

693.2
ง 636 พ
8.3

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา วิทยาลัยมิชชัน

บทคัดย่อ
ของ
กุ่มริน อินทชัย

15 ก.ย. 2547

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา
พฤษภาคม 2547

2547

ภุมริน อินทชัย. (2547), พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา วิทยาลัยมิชชัน.

ปริญญาณิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี ,
อาจารย์อมรา กันยวิมล

การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา วิทยาลัยมิชชัน และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารของนักศึกษา วิทยาลัยมิชชัน ตามตัวแปร ภูมิสำเนา การศึกษาของผู้ปกครอง ศาสนา ความเชื่อทางศาสนาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัต เงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครอง สื่อข่าวสาร ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารมังสวิรัต เจตคติต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัต ความพึงพอใจในรสชาติของอาหารมังสวิรัต ความเชื่ออำนาจภายในด้านการบริโภคอาหารมังสวิรัต

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักศึกษาวิทยาลัยมิชชันจำนวน 170 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบไค-สแควร์ (Chi-square test) ค่า Odd Ratio (OR) และช่วงความเชื่อมั่นของ Odd Ratio (95% Confidence interval of OR) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษามีความรู้ และเจตคติต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับปานกลาง
2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารมังสวิรัตของนักศึกษา อย่างมีนัย

สำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ศาสนา (OR = 10.83, 95% CI (OR) = 4.20 - 27.95), ความเชื่อทางศาสนาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัต (OR = 6.37, 95% CI (OR) = 2.60 - 15.66), เงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครอง (OR = 3.26, 95% CI (OR) = 1.07 - 9.92), ความพึงพอใจในรสชาติของอาหารมังสวิรัต (OR = 4.00, 95% CI (OR) = 1.53 - 10.43) และความเชื่ออำนาจภายในด้านการบริโภคอาหารมังสวิรัต (OR = 0.20, 95% CI (OR) = 0.06 - 0.68)

3. ปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารมังสวิรัตของนักศึกษา ได้แก่ ภูมิสำเนา การศึกษาของผู้ปกครอง สื่อข่าวสาร ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารมังสวิรัต และเจตคติต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัต

**FOOD CONSUMPTION BEHAVIOR OF UNDERGRADUATE STUDENTS
AT MISSION COLLEGE**

**AN ABSTRACT
BY
POOMARIN INTACHAI**

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Science degree in Health Education
at Srinakharinwirot University

May 2004

Poomarin Intachai. (2004). *Food consumption behavior of undergraduate students at mission college*. Master thesis, M.S. (Health education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc. Prof. Chutamat Tapchisri, Miss. Ammara Gunyawimon.

The research was aimed to study the food consumption behavior and factors related to food consumption behavior of undergraduate students at the Mission College. The studied variables were hometown, education of guardian, religion, religion belief in vegetarian food, money allowance from guardian, mass media, knowledge of vegetarian food consumption, attitude of vegetarian food consumption, satisfaction of vegetarian food flavor and internal locus of control in vegetarian food consumption.

The studied samples were 170 undergraduate students at Mission College, obtained by simple random sampling. Questionnaires constructed by the researcher were used to collect data. Percentage, arithmetic mean, standard deviation, chi-square test, odd ratio, 95% confidence interval of odds ratio were used to analyse the data by a computer program.

The results were as follow :

1. The knowledge and attitude of vegetarian food consumption were at moderate level.
2. The factors related to food consumption behavior of the undergraduate students at Mission College (at .05 level of significant) were religion (OR = 10.83, 95% CI (OR) = 4.20 - 27.95), religion belief in vegetarian food (OR = 6.37, 95% CI (OR) = 2.60 - 15.66), money expense from guardian (OR = 3.26, 95% CI (OR) = 1.07 - 9.92), satisfaction of vegetarian food flavor (OR = 4.00, 95% CI (OR) = 1.53 - 10.43) and internal locus of control in vegetarian food consumption (OR = 0.20, 95% CI (OR) = 0.06 - 0.68).

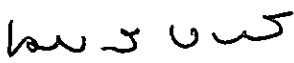
The factors with no significant difference in relation to food consumption behavior of the undergraduate students at Mission College were hometown, education of guardian, mass media, knowledge of vegetarian food consumption and attitude of vegetarian food consumption.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา วิทยาลัยมิชชัน

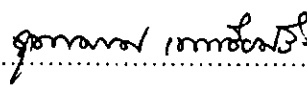
ของ
นางสาวภุมริน อินทชัย

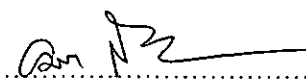
ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

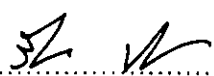

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร. นภาพร หะวานนท์)

วันที่ ๑๕ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๗

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์


..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ จุฑามาศ เทพชัยศรี)


..... กรรมการ
(อาจารย์ อมรา กันยวิมล)


..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วินัส ปัทมภาสพงษ์)


..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ ดร.ทองพล ต่อนี่)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาและให้การช่วยเหลือ แนะนำเป็นอย่างดีจาก รองศาสตราจารย์ จุฬามาศ เทพชัยศรี ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ อมรา กันยวิมล กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วีนัส ปัทมภาสพงษ์ และอาจารย์ ดร.ทรงพล ต่อนี้ กรรมการสอบปริญญานิพนธ์ที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่กรุณาให้คำแนะนำ เสนอแนะ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. ดิเรก ศรีสุข ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ทศนีวรรณ ภู่อารีย์ นายแพทย์นเรนทร์ มาร์โฮตรา นายแพทย์โชติช่วง ชูตินธร ดร.นิทัศน์ ศิริโชติรัตน์ ที่ได้กรุณาตรวจแบบสอบถาม และให้คำแนะนำในการสร้างเครื่องมือวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณ รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ และเจ้าหน้าที่วิทยาลัยมิชชัน วิทยาเขตมวกเหล็ก ที่ได้อำนวยความสะดวกและให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูล ตลอดจนนักศึกษาวิทยาลัยมิชชันที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณ คุณเพชรรัตน์ เอี่ยมละออ และคุณสวิตญา จิ่งดำ พี่ เพื่อนร่วมงาน และเพื่อนนิสิตปริญญาโท หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษา ภาคพิเศษ รุ่นที่ 2 ทุกท่าน ที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยตลอดมา

คุณประโยชน์ และคุณค่าของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่บิดา มารดา และครูอาจารย์ที่เคารพ ที่กรุณาอบรมเลี้ยงดูปลูกฝังสิ่งที่ดีงาม และเป็นกำลังใจ ช่วยเหลือผู้วิจัยด้วยดีมาตลอด จนสำเร็จการศึกษาในครั้งนี้

ภุมริน อินทชัย

ได้รับทุนสนับสนุน

จาก

ทบวงมหาวิทยาลัย

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ.....	1
	ภูมิหลัง.....	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	4
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	5
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	5
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	5
	ตัวแปรที่ศึกษา.....	5
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
	กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	9
	สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	10
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า.....	11
	แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม.....	11
	แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร.....	15
	โภชนาการของเด็กวัยรุ่น.....	21
	อาหารมังสวิรัต.....	25
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า.....	35
	งานวิจัยในต่างประเทศ.....	35
	งานวิจัยในประเทศ.....	37
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	42
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	42
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	43
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	48
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	49
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	54
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	54
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	55

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5	
สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	65
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	65
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	66
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	67
อภิปรายผล.....	70
ข้อเสนอแนะ.....	76
บรรณานุกรม.....	78
ภาคผนวก.....	90
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	116

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงปริมาณอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับใน 1 วัน.....	24
2	ตัวอย่างคุณค่าอาหาร (ดิบ) ที่ใช้ในการปรุงอาหารมังสวิรัตต่อน้ำหนักอาหาร 100 กรัม.....	30
3	สถิตินักศึกษาเฉพาะหลักสูตรที่เรียนโดยใช้ภาษาไทย วิทยาลัยมิชชัน ชั้นปี ที่ 2-4 ปีการศึกษา 2546.....	42
4	จำนวนกลุ่มตัวอย่างของนักศึกษาในแต่ละชั้นปี.....	43
5	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา.....	54
6	ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของความรู้ เจตคติ ความพึงพอใจ ในรสชาติของอาหาร และความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหาร มังสวิรัต.....	59
7	การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านบุคลของนักศึกษา ความรู้ เจตคติ ความพึงพอใจในรสชาติของอาหาร และความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการ บริโภคอาหารมังสวิรัต.....	60
8	ค่าสถิติแสดงค่าความยากง่าย (p) ค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบสอบถาม ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัต.....	112
9	แสดงค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบสอบถามเจตคติต่อการบริโภคอาหาร มังสวิรัต.....	113
10	แสดงค่าอำนาจการจำแนก (r) ของแบบสอบถามความพึงพอใจในรสชาติ ของอาหารมังสวิรัต.....	114
11	แสดงค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบสอบถามความเชื่ออำนาจภายในตน ด้านการบริโภคอาหารมังสวิรัต.....	115

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	9
2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทย.....	18

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การมีสุขภาพดีเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา อาหารและโภชนาการที่ดีก็เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการมีสุขภาพที่ดี เช่นเดียวกับการออกกำลังกายและการมีสุขภาพจิตดี (กรมอนามัย. 2535 : 1) สมรรถภาพและสุขภาพที่ดีเป็นผลเนื่องมาจากการได้รับสารอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเหมาะสมกับสภาวะของร่างกาย (เอมอร์ อุดมเกษมาลี. 2535 : 145) อาหารนับว่าเป็นปัจจัยสำคัญต่อชีวิตอย่างหนึ่ง มนุษย์ต้องการอาหารเพื่อการเจริญเติบโตทั้งร่างกายและสมองเมื่ออยู่ในวัยเรียน ช่วยในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายและจำเป็นสำหรับการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกายตลอดอายุขัย ช่วงสำคัญมากสำหรับการพัฒนาทั้งสมองและร่างกาย คือ ช่วงตั้งแต่ที่อยู่ในครรภ์มารดา โดยเฉพาะการพัฒนาของสมองซึ่งจะเจริญเติบโตไปแล้วร้อยละ 70-80 เมื่อเจริญเติบโตขึ้นการพัฒนาทางร่างกายมีมากและค่อนข้างรวดเร็วในช่วงก่อนวัยรุ่น ดังนั้นลักษณะอาหารจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง มีคนกล่าวเสมอว่า "กินอย่างไรได้อย่างนั้น" ซึ่งตรงกับภาษาอังกฤษว่า "You are what you eat" การกินเพื่อคุณภาพชีวิต มีหลักในการกิน คือ กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ทุกวัน กินแต่ละหมู่ในปริมาณที่พอเหมาะ กินอาหารให้หลากหลายไม่ซ้ำซากจำเจ กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อนจากเชื้อโรคและสารพิษ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และหมั่นตรวจสอบภาวะโภชนาการของร่างกายเป็นประจำ โดยการชั่งน้ำหนักตัว (ทัศนวิวรรณ ภูอารีย์. 2545 : 77) ถ้าบริโภคดีมีคุณค่าโภชนาการครบถ้วน ร่างกายก็จะเจริญเติบโตสมบูรณ์ตามสัดส่วน แข็งแรงและมีสุขภาพดี แต่ถ้าบริโภคอาหารไม่ดี และไม่ถูกต้องก็จะเกิดความผิดปกติของร่างกายได้ แผนโภชนาการแห่งชาติที่คณะกรรมการวางแผนโภชนาการได้จัดเตรียมขึ้นเพื่อที่จะให้คนมีภาวะโภชนาการที่ดี โดยเน้นให้เด็กมีการเจริญเติบโต และพัฒนาการเต็มศักยภาพ และเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพที่ดี อายุยืนยาวและเป็นสุข (คณะกรรมการจัดทำแผนโภชนาการ. 2540 : 13)

โภชนาการเป็นปัญหาที่สำคัญอย่างหนึ่งของประเทศไทย ซึ่งเป็นประเทศที่กำลังพัฒนา การได้รับอาหารไม่เพียงพอหรือไม่เหมาะสม จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เช่นการบริโภคอาหารที่มีโปรตีนและไขมันสูง การบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารต่ำและไม่ครบถ้วน การบริโภคอาหารเสริม วิตามิน ผลิตภัณฑ์สุขภาพอื่น ๆ โดยไม่จำเป็น ไม่คุ้มค่าและอาจส่งผลข้างเคียงต่อสุขภาพ เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคอ้วนเพิ่มมากขึ้น และมีผลต่อเนื่องทำให้เกิดค่าใช้จ่ายในการรักษาสุขภาพที่เสียไป (คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับ

ที่ 9 .2545 : 15) เมื่อพิจารณาสาเหตุการเสียชีวิตของประชาชนไทยในปัจจุบัน (กระทรวงสาธารณสุข. 2539 : ไม่ระบุเลขที่หน้า) พบว่าสาเหตุอันดับแรกๆ ติดต่อกันมาเป็นเวลาหลายปี คือ โรคหัวใจและหลอดเลือด ดังสถิติคิดเป็นอัตราส่วนต่อประชากร 100,000 คน ในปี 2539 พบอัตรา 105.5 ปี 2540 พบอัตรา 96.8 ปี 2541 พบอัตรา 85.6 ปี 2542 พบอัตรา 68.7 และในปี 2543 พบอัตรา 52.3 ซึ่งจะเห็นได้ว่าอัตราการเสียชีวิตอยู่อันดับ 1 ใน 3 ของทุกปี โดยปัญหาโรคหัวใจและหลอดเลือดนี้มีสาเหตุและปัจจัยเสี่ยงหลายประการ สาเหตุที่สำคัญประการหนึ่งคือปัญหาโภชนาการ เด็กในวัยเรียนเป็นวัยที่สำคัญและมีปัญหามาก เพราะเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต และเป็นวัยที่ต้องการพลังงานเพื่อประกอบกิจกรรม ตลอดจนพัฒนาทางด้านร่างกายต่าง ๆ ถ้าสารอาหารไม่เพียงพอหรือไม่เหมาะสมก็อาจจะทำให้เกิดโรคได้ ซึ่งจากการวิจัยทางการแพทย์พบว่า ปัจจุบันโรคไม่ติดต้อมีสาเหตุจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง เป็นสาเหตุหลักและมีสาเหตุร่วมแตกต่างกันในแต่ละชนิดของโรค สำหรับผู้ที่มีอายุ 16-25 ปี ถือเป็นวัยรุ่นเต็มตัว ช่วงวัยรุ่นเป็นระยะที่อาหารมีความสำคัญต่อร่างกายมาก การส่งเสริมการรับประทานอาหารที่เหมาะสมในช่วงนี้จึงเป็นโอกาสสุดท้ายของชีวิตที่ร่างกายจะเจริญเติบโต และพัฒนาได้เต็มศักยภาพตามพันธุกรรม ในภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานและเกินมาตรฐาน ในด้านน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน และส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน มีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมา จากรายงานการศึกษา โรคอ้วนในเด็กและวัยรุ่น (สุชาติา มะโนทัย. 2539 : 3) พบว่า เด็กและวัยรุ่นที่อ้วนมีความเสี่ยงต่อการตายเป็น 2 เท่า มีโอกาสเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนมากกว่าวัยรุ่นที่มีรูปร่างปกติถึงร้อยละ 80 และมีโอกาสเป็นโรคหัวใจ มะเร็งในลำไส้ ขัออักเสบ และเก๊าท์ เมื่ออายุถึง 70 ปี เด็กไทยในกรุงเทพมหานครเป็นโรคอ้วนร้อยละ 20.0 และตามรายงานของศาสตราจารย์นายแพทย์วิชัย ดันไพจิตร (บรรจบ ชุณหสวัติกุล. 2540 : 23) พบว่าผู้ใหญ่ไทยเป็นโรคอ้วนร้อยละ 26.0 ในผู้ชาย และร้อยละ 22.0 ในผู้หญิง ขณะเดียวกันคนไทยถูกคุกคามด้วยภาวะโคเลสเตอรอลในเลือดสูง ร้อยละ 50.0 ของจำนวนประชากรและปัจจุบันโรคมะเร็งเป็นโรคที่มีอัตราการตายสูงกว่าเมื่อ 20 ปีก่อนประมาณ 6 เท่า โดยพบว่ามีผู้เสียชีวิตจำนวน 109 คนต่อประชากร 1 แสนคนต่อปี (บรรจบ ชุณหสวัติกุล. 2540 : 24) ซึ่งสาเหตุการบริโภคอาหารขาดหรือมากเกินไป การบริโภคที่ผิดส่วน การบริโภคอาหารเนื้อสัตว์ไขมันและแป้งมากเกินไป โดยไม่บริโภคผักหรือผลไม้ อาจเกิดจากปัจจัยต่างๆ เช่น ปัจจัยด้านเศรษฐกิจของครอบครัว การขาดความรู้ในการเลือกรับประทานอาหาร สังคมและสภาวะแวดล้อม รวมถึงการโฆษณาและสื่อมวลชน วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว มีการสะสมไขมันในร่างกายมากกว่าวัยเด็ก โดยเฉพาะเพศหญิง จึงทำให้หิวเก่ง กินเก่ง กินไม่เลือก วัยรุ่นจะนิยมกินตามแฟชั่น ไม่ชอบการบังคับ ชอบการกินอาหารตามที่กลุ่มนิยม และนิยมอาหารสโตร์แปลก ๆ รสชาติใหม่ ๆ สะดวกในการซื้อ และหยิบรับประทานง่าย มักเป็นของทอด เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวโพดอบเนย อาหารเหล่านี้มักจะเติมผงชูรส น้ำตาล เกลือ เมื่อกินมากๆ จะทำให้ไม่หิว ไม่อยากกินอาหารมี้อ

หลัก (ทรงศักดิ์ ศรีอนุชาตและวิชัย หฤทัยธนาสันต์. 2537 : 101-110) นอกจากนี้ยังได้รับอิทธิพลจากการโฆษณาอีกด้วย จากเหตุผลดังกล่าวจึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ซึ่งพฤติกรรมสุขภาพดังกล่าวนี้แสดงให้เห็น ว่าเด็กวัยรุ่นไทยมีความเสี่ยงต่ออันตรายที่จะทำลายสุขภาพมากขึ้น ถึงแม้ว่าผลกระทบอาจจะไม่รุนแรงถึงชีวิตก็ตามแต่ก็มีผลทำให้เด็กมีสติปัญญาต้อย ไม่ร่าเริงแจ่มใส มีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ เป็นไปอย่างเชื่องช้า เหนื่อยง่าย ขาดการจินตนาการ ขาดแรงจูงใจและขาดความกระตือรือร้น

ปาหนัน บุญหลง ได้กล่าวถึงอันตรายและความผิดปกติจากการบริโภคไว้วา การรับประทานอาหารที่มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เกิดการสะสมส่วนเกินของอาหารที่รับประทานเข้าไปในสภาพไขมันทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคอ้วน เป็นต้น ประกอบกับวิทยาการใหม่เจริญก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว ทำให้มีการผลิตอาหารที่ใช้เทคนิคต่าง ๆ มาใช้ โดยไม่คำนึงถึงคุณค่าของอาหาร ทำให้สุขภาพเสื่อมลง ชีวิตหมดความสุข แต่ถ้าพิจารณากลุ่มคนที่ไม่กินเนื้อสัตว์ เลือกกินผักและผลไม้และอาหารต่างๆ ที่มีตามธรรมชาติแล้ว จะพบว่าคนเหล่านั้นล้วนเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี 1 ใน 9 ข้อของโภชนบัญญัติ ซึ่งเป็นแนวทางการปฏิบัติสำหรับคนไทยในการกินอาหารที่จะนำไปสู่การป้องกัน ไม่ให้เกิดภาวะขาดสารอาหารและภาวะโภชนาการเกินตลอดจนพิษภัยจากอาหาร คือ กินพืชผักให้มากและกินผลไม้ประจำ (กองโภชนาการ. 2541ก : 3-41) แนวทางการรักษาสุขภาพที่นอกเหนือจากการใช้ยารักษาตามสภาพการเจ็บป่วยแล้วคนไทยมีโอกาสรู้จักกระแสทางเลือก 3 แนวทางใหญ่ หนึ่งคือหนทางสุขภาพทางเลือกของการกินเจและมังสวิวัติ หนึ่งคือหนทางสุขภาพแนวธรรมชาติบำบัด และอีกหนึ่งคือหนทางสุขภาพแนวแมคโครไบโอติก (บรรจบ ชุณหสวัสติกุล. 2540) เมื่อพิจารณาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยถึงลักษณะอาหารที่บริโภคเปรียบเทียบกับอดีต พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน คือมีการบริโภคอาหารประเภทข้าว แป้ง และผลิตภัณฑ์จากธัญพืชน้อยลง แต่เพิ่มการบริโภคน้ำตาลและเครื่องดื่มมากขึ้นในขณะที่บริโภคผักต่างๆเท่าเดิม ปัญหาที่ตามมา คือ การลดลงของใยอาหารและอาจเป็นผลกระทบไปถึงโรคต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น ท้องผูก ริดสีดวง โรคอ้วน เป็นต้น(สุริยนต์ จงสิทธิ์. 2542 : 4) และจากรายงานผลวิจัยของแพทย์ที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด (ธรรม ปราโมทย์. 2535 : 79) กล่าวว่า อาหารจากพืชสามารถช่วยลดการเป็นหวัดและอาหารภูมิแพ้ต่างๆ ได้เป็นอย่างดี จากการวิจัยล่าสุดได้พบว่าคนเราต้องการอาหารที่มีเส้นใยกากและความเป็นก้อน เพื่อช่วยในการขับถ่ายอย่างเป็นปกติตามธรรมชาติ ซึ่งอาหารประเภทนี้จะพบได้จากอาหารจำพวกผัก เมล็ดธัญพืช และผลไม้เท่านั้น ดังนั้นอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์หรือเรียกว่า อาหารมังสวิวัตินี้จึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจศึกษา ถึงแม้ว่าจะไม่ใช่ปรากฏการณ์ใหม่ ในอดีตนั้นมีผู้บริโภคมังสวิวัติอยู่เป็นจำนวนมาก อาหารมังสวิวัติเป็นอาหารที่มีขึ้นเองตามธรรมชาติ มนุษย์แต่เดิมบริโภคผลไม้เป็นอาหาร บรรดาผู้ชาญฉลาดของอียิปต์สมัยโบราณไม่เคยบริโภคเนื้อสัตว์ นักปราชญ์ชาวกรีกหลายท่านรวมทั้งพลาโต (Plato) โซเครติส

(Socrates) และพืธากอรัส (Pythagoras) ต่างก็ไม่บริโภคเนื้อสัตว์กันทั้งสิ้น ในประเทศอินเดีย พระพุทธเจ้าแนะนำเหล่าสาวกให้ละเว้นการบริโภคเนื้อสัตว์ นักบุญและนักปราชญ์ในลัทธิเต๋า คริสต์ศาสนิก และคณิว ในระยะต้น ๆ ต่างบริโภคอาหารมังสวิรัตกันทั้งสิ้น (ปัญจะ ไม่เกด. 2525 : 152) เป็นที่ยอมรับในวงการโภชนาการทั่วโลกแล้วว่า อาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์ก็ให้คุณค่าทางอาหารได้ครบถ้วนเท่าเทียมอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์ล้วน ๆ และยังเป็นอาหารที่ช่วยให้สุขภาพดี ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บบางชนิด ซึ่งคนที่บริโภคเนื้อสัตว์มีโอกาสเป็นกันได้ง่าย (Judy Rideway. 1981 : 11) ในวงการแพทย์มีการยอมรับเพิ่มขึ้นว่าการบริโภคเนื้อสัตว์เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคหัวใจ นอกจากนี้ยังได้รับสารพิษตกค้างในเนื้อสัตว์อีกเมื่อสัตว์ยังมีชีวิตอยู่จะผลิตของเสีย ขับออกทางปอด ตับ ไต และลำไส้ เมื่อถูกฆ่าสารพิษก็ยังคงค้างอยู่ และสัตว์ที่เกิดอาการตกใจสุดขีดจะขับสารพิษออกมาโดยเฉพาะฮอร์โมนอะดรีนาลีน จากรายงานของสถาบันโภชนาการสหรัฐอเมริกา ได้ระบุชัดเจนว่า "เนื้อสัตว์ที่ถูกฆ่ามัน เต็มไปด้วยเลือดที่เป็นพิษ และสารที่เป็นพิษอื่น ๆ อีกมากมาย" (เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2537 : 18) การเกิดมะเร็งในลำไส้ จะสัมพันธ์กับระยะเวลาที่อาหารค้างคั่งอยู่ในลำไส้ใหญ่นานก่อนจะถูกขับถ่ายออกไป โดยปกติหากบริโภคอาหารที่มีใยอาหารมากระยะเวลาที่อาหารจะเคลื่อนออกจากลำไส้หรือขับถ่ายออกจะใช้เวลา 30 ชั่วโมง แต่ถ้ารับประทานอาหารที่มีใยอาหารน้อย ระยะเวลาที่อาหารจะเคลื่อนผ่านและถูกขับถ่ายออกไปจะใช้เวลาถึง 3 วัน โดยเฉลี่ยในผู้ใหญ่ทั่วไป ถ้าเป็นผู้สูงอายุอาจต้องใช้เวลาถึง 2 สัปดาห์ เคล็ดลับ 8 ประการ เพื่อช่วยรักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอ เป็นเคล็ดลับที่นางเอลเลน จี ไวท์ (Ellen G White) ได้เสนอแนะมาเป็นเวลาร้อยกว่าปีมาแล้ว และสมาชิกคริสตจักรวันเสาร์ส่วนใหญ่ก็ได้ยึดหลักในการปฏิบัติตนตลอดมา ได้แก่ อากาศบริสุทธิ์ แสงแดด การประมาณตน การพักผ่อน การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ถูกต้อง น้ำ และความไว้วางใจในพระเจ้าเป็นเจ้า (Ether R Nelson. 2521 : 35-75) กลุ่มผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตของผู้ปฏิบัติธรรมชาวอโศก ซึ่งบริโภคอาหารมังสวิรัตด้วยเหตุผล คือ เมตตาธรรมเป็นหลัก เน้นการบริโภคไม่ปรุงแต่ง แต่สูงค่าในทางจิตวิญญาณ ไม่ฟุ่มเฟือยในการบริโภคปัจจัย 4 พร้อมทั้งสร้างค่านิยมที่ถูกต้องในการบริโภค เพื่อเป็นคุณยึดโยงกับวัฒนธรรมแบบบริโภคนิยมที่กำลังครอบงำสังคมมนุษย์และสร้างปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพของมนุษย์อยู่ทุกวันนี้ (วิญญู เดชธราดล. 2527 : 8 - 9) หลายๆ คนอาจจะถามว่าเหตุใดเราจึงควรทานอาหารที่มาจากพืชมากกว่าอาหารที่มาจากสัตว์ คำตอบก็คือว่า มนุษย์ถูกสร้างขึ้นมา (ตามความเชื่อของคริสเตียนในพระคัมภีร์) เพื่อให้ทานอาหารจากพืชเป็นหลัก นอกจากนี้ สารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) ส่วนใหญ่ถูกค้นพบว่าอยู่ในพืช เป็นสิ่งที่ทราบกันดีโดยทั่วไปว่าโปรตีนจากเนื้อสัตว์เป็นสิ่งที่ย่อยยาก และเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอนุมูลอิสระ ในแวดวงนักวิชาการเอง เช่น ทาง National Academy of Sciences ของประเทศสหรัฐอเมริกาได้แถลงว่า ครึ่งหนึ่งของมะเร็งทุกชนิดมีปัจจัยสาเหตุมาจากโภชนาการ ซึ่งสารพันธุกรรมที่ถูกทำลายโดยการผันแปร (Mutation) เป็นปัญหาทางสุขภาพซึ่งเกิดขึ้นเมื่อคนเรากับสารเคมีมาพบกัน ทุกวันนี้คนเราต้องป้องกันตนเองจากความเจริญ

ก้าวหน้าทางด้านอุตสาหกรรม การต่อสู้กับอนุมูลอิสระอาจจะชนิดหรือแพ้ขึ้นอยู่กับอาหารแต่ละคำที่เราทาน ดังนั้นท่านควรจะเลือกอาหารจากอาหารที่มาจากพืช ซึ่งเต็มไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ (นิทัศน์ ศิริโชติรัตน์. 2546 : 63)

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นจึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา วิทยาลัยมิชชัน เนื่องจากมีอาหารมังสวิรัตเพียงประเภทเดียวที่มีจำหน่ายในสถาบัน และมีนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่อยู่หอพัก รับประทานอาหารมังสวิรัตที่สถาบันจัดให้ตลอด 1 ปีการศึกษา เมื่อขึ้นชั้นปีที่ 2 จึงสามารถเลือกรับประทานอาหารได้เอง ข้อมูลที่ได้จะทำให้ทราบพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัตของนักศึกษา ซึ่งจัดได้ว่าเป็นกลุ่มวัยรุ่นกลุ่มหนึ่งที่มีประสบการณ์ในการรับประทานอาหารมังสวิรัตมาแล้ว 1 ปี และเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารมังสวิรัตในประเด็นอื่น ๆ ต่อไป

ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัตของนักศึกษา วิทยาลัยมิชชัน
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารมังสวิรัตของนักศึกษา

วิทยาลัยมิชชัน

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทำให้ทราบพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัตของนักศึกษา
2. ทำให้ทราบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารมังสวิรัตของนักศึกษา
3. ผลของการศึกษาค้นคว้าเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัตของนักศึกษา
4. เป็นแนวทางสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องในวงการศึกษา ในการจัดรูปแบบและโปรแกรมสุขศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัตอย่างถูกต้องและเหมาะสม เพื่อให้นักศึกษาหันมาสนใจการบริโภคอาหารมังสวิรัตมากยิ่งขึ้น
5. เป็นข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าวิจัยต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

เป็นนักศึกษา วิทยาลัยมิชชัน เฉพาะหลักสูตรที่เรียนโดยใช้ภาษาไทย ชั้นปีที่ 2, 3, 4 และมีโอกาสเลือกรับประทานอาหารได้ด้วยตนเอง จำนวน 298 คน (สถิติปีการศึกษา 2546)

กลุ่มตัวอย่าง

เป็นนักศึกษา วิทยาลัยมิชชัน เฉพาะหลักสูตรที่เรียนโดยใช้ภาษาไทย ปีที่ 2, 3, 4 ในปีการศึกษา 2546 และมีโอกาสเลือกรับประทานอาหารได้ด้วยตนเอง จำนวน 170 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) และกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตารางเครจซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan) (เรณู และประสิทธิ์ พงษ์เรืองพันธ์. 2541 : 260)

ตัวแปรที่จะศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือ

- 1.1 ภูมิสำเนา
- 1.2 การศึกษาของผู้ปกครอง
- 1.3 ศาสนา
- 1.4 ความเชื่อทางศาสนาเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
- 1.5 เงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครอง
- 1.6 สื่อข่าวสาร
- 1.7 ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารมังสวิรัต
- 1.8 เจตคติต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัต
- 1.9 ความพึงพอใจในรสชาติของอาหารมังสวิรัต
- 1.10 ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหารมังสวิรัต

2. ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัตของนักศึกษา วิทยาลัยมิชชัน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. อาหารมังสวิรัต

หมายถึง อาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์ ทั้งนี้รวมหรือไม่รวมไข่และผลิตผลจากนม

2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัต

หมายถึง ความสามารถในการแสดงออกหรือการปฏิบัติในการเลือกซื้อหาอาหารหรือปรุงอาหารเองที่บ้านรวมถึงการรับประทานอาหารมังสวิรัตที่มีจำหน่ายในสถาบันการศึกษาโดยจากการเรียนรู้และประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

2.1 นิยมบริโภค ได้แก่ การที่นักศึกษารับประทานอาหารมังสวิรัตเป็นประจำหรือรับประทานอาหารมังสวิรัตเป็นส่วนใหญ่ โดยหาโอกาสที่จะรับประทานเพราะเล็งเห็นประโยชน์หรือมีความชอบในการบริโภคอาหารมังสวิรัต

2.2 ไม่นิยมบริโภค ได้แก่ การที่นักศึกษารับประทานอาหารมังสวิรัตบ้างมื้อหรือตามแต่โอกาส หรือรับประทานเท่าที่สถาบันจัดให้ หรือเท่าที่จำเป็น

3. ภูมิสำเนา

หมายถึง ถิ่นที่อยู่อาศัยเดิมของนักศึกษา ตามภาคต่าง ๆ ของประเทศไทย ได้แก่

3.1 ภาคเหนือ ได้แก่ จังหวัดอุดรดิตถ์ แพร่ น่าน พะเยา เชียงราย ลำปาง แม่ฮ่องสอน ลำพูน เชียงใหม่

3.2 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้แก่ จังหวัดสุรินทร์ ศรีสะเกษ อุบลราชธานี อำนาจเจริญ ร้อยเอ็ด มุกดาหาร กาฬสินธุ์ สกลนคร ยโสธร นครพนม หนองคาย บุรีรัมย์ นครราชสีมา มหาสารคาม ชัยภูมิ ขอนแก่น หนองบัวลำภู อุดรธานี เลย

3.3 ภาคกลาง ได้แก่ จังหวัดที่รวมภาคตะวันออกเฉียงเหนือและตะวันตก คือ พระนครศรีอยุธยา สมุทรสาคร นนทบุรี กรุงเทพมหานคร สมุทรปราการ ปทุมธานี นครนายก เพชรบูรณ์ อ่างทอง พิษณุโลก สมุทรสงคราม สระบุรี สิงห์บุรี ลพบุรี นครสวรรค์ พิจิตร ชัยนาท อุทัยธานี กำแพงเพชร สุโขทัย ตราด จันทบุรี สระแก้ว ปราจีนบุรี ระยอง ชลบุรี ฉะเชิงเทรา ประจวบคีรีขันธ์ เพชรบุรี ราชบุรี กาญจนบุรี ตาก

3.4 ภาคใต้ ได้แก่ นราธิวาส สตูล กระบี่ พัทลุง สงขลา นครศรีธรรมราช สุราษฎร์ธานี ชุมพร ยะลา ตรัง พังงา ภูเก็ต และปัตตานี

4. ผู้ปกครอง

หมายถึง ผู้ดูแล ผู้เลี้ยงดูนักศึกษาที่มีระดับการศึกษาสูงสุด

5. การศึกษาของผู้ปกครอง

หมายถึง วุฒิการศึกษาของ ผู้ดูแลหรือผู้เลี้ยงดูนักศึกษาแบ่งออกเป็นระดับต่าง ๆ ดังนี้

5.1 ต่ำกว่าประถมศึกษา - ประถมศึกษา

5.2 มัธยมศึกษา/ปวช

5.3 อนุปริญญา/ปวส หรือสูงกว่า

6. ศาสนา

หมายถึง สิ่งที่คนเคารพนับถือ หรือยอมรับยึดถือไว้เพื่อเป็นหลักในการดำเนินชีวิต ได้แก่ ศาสนาพุทธ ศาสนาคริสต์/ศาสนาอิสลาม

7. ความเชื่อทางศาสนาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัต

หมายถึง หลักคำสอนทางศาสนาที่ให้ละหรืองดเว้นการบริโภคเนื้อสัตว์ โดยทำให้ผู้นับถือศาสนานั้น ๆ เกิดความเชื่อและปฏิบัติตาม

8. เงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครอง

หมายถึง จำนวนเงินที่นักศึกษาได้รับจากผู้ปกครองเฉลี่ยต่อวันแบ่งตามกลุ่ม

ดังนี้

8.1 น้อยกว่าหรือเท่ากับ 100 บาท/วัน

8.2 มากกว่า 100 บาท/วัน

9. สื่อข่าวสาร

หมายถึง สื่อต่าง ๆ ที่ทำให้นักศึกษาได้รับข้อมูล ข่าวสาร เกี่ยวกับประโยชน์ และคุณค่าของการบริโภคอาหารมังสวิรัตินานที่สุด ซึ่งมีผลต่อการตัดสินใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัตินาน ได้แก่ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อบุคคล วิทยุ โทรทัศน์ และอินเทอร์เน็ต

10. ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารมังสวิรัตินาน

หมายถึง ความจำได้หรือระลึกได้ ถึงสิ่งต่าง ๆ ที่ได้รับจากประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมในเรื่องเกี่ยวกับอาหารมังสวิรัตินาน ซึ่งสามารถวัดได้ด้วยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

11. เจตคติต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัตินาน

หมายถึง ความคิดเห็น ความรู้สึก ความโน้มเอียงของจิตใจที่มีต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัตินาน สามารถวัดได้โดยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

12. ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหารมังสวิรัตินาน

หมายถึง ภาวะสุขภาพหรือสิ่งที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับสุขภาพของตน ซึ่งเป็นผลมาจากการควบคุมตนเองหรือการกระทำของตนเองในเรื่องการบริโภคอาหารมังสวิรัตินาน

13. ความพึงพอใจในรสชาติของอาหารมังสวิรัตินาน

หมายถึง ความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบ ในรสชาติของอาหารมังสวิรัตินานโดยทั่วไป

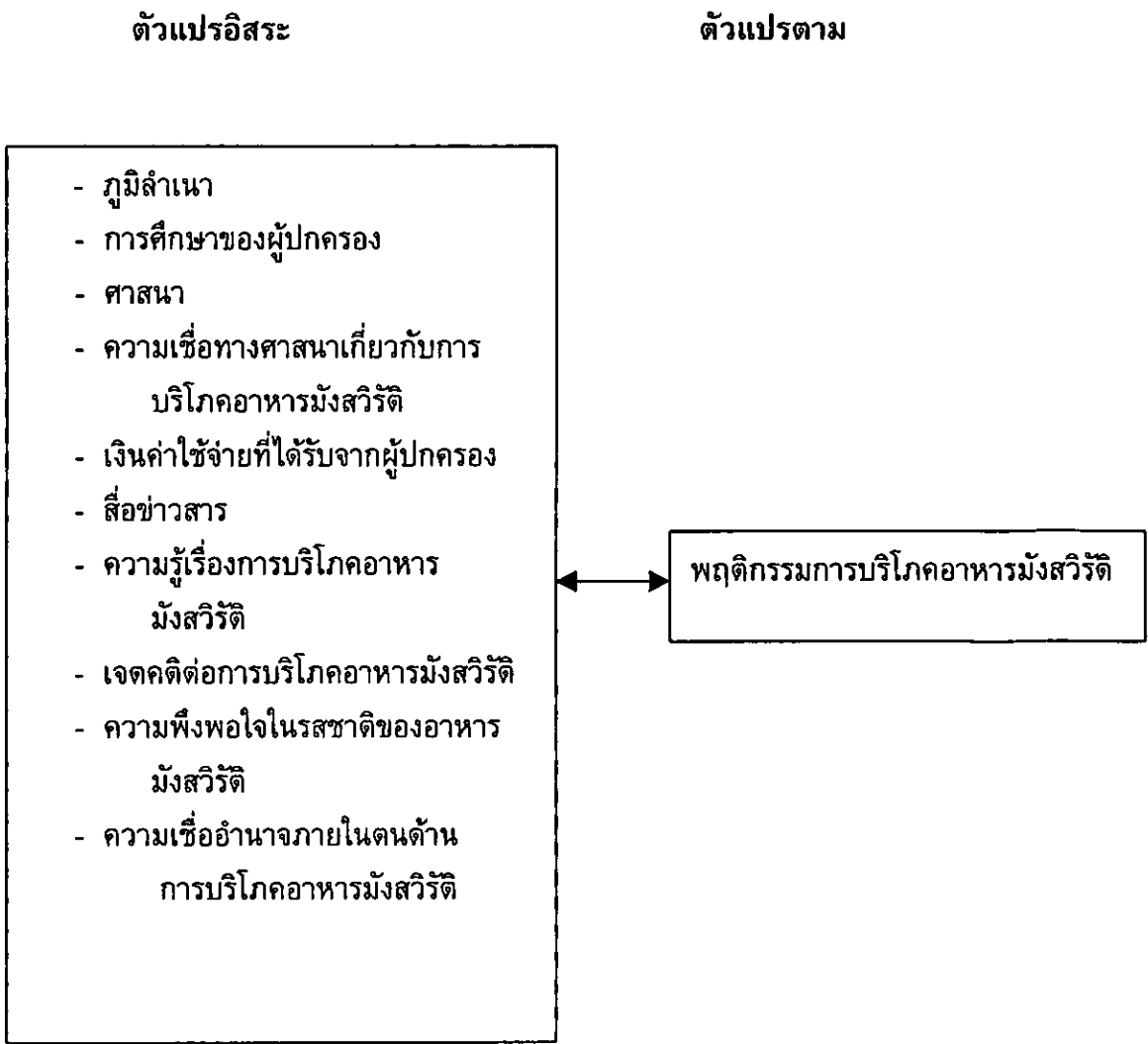
14. นักศึกษา

หมายถึง นักศึกษาหญิงและชายเฉพาะหลักสูตรภาษาไทยที่กำลังศึกษาอยู่ในวิทยาลัยมิชชัน ชั้นปีที่ 2, 3, 4 ที่มีโอกาสเลือกรับประทานอาหารได้ด้วยตนเอง

15. วิทยาลัยมิชชัน

หมายถึง สถาบันการศึกษาที่ได้รับการรับรองมาตรฐานการศึกษาจากทบวงมหาวิทยาลัย โดยรับรองวิทยฐานะในการสอนระดับปริญญาตรีในหลักสูตรภาษาไทย และหลักสูตรนานาชาติ ซึ่งก่อตั้งโดยมูลนิธิคริสเตียนเมดิคอลของเซเวนเดย์แอ๊ดเวนตีส วิทยาเขตกรุงเทพ ฯ ตั้งอยู่ที่ 430 ถนนพิษณุโลก เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร และวิทยาเขตมวกเหล็ก ตั้งอยู่ที่ 195 หมู่ 3 ถนนมิตรภาพ ตำบลมวกเหล็ก อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า

สมมุติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. ภูมิสำเนามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัติดของนักศึกษา
2. การศึกษาของผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัติดของนักศึกษา
3. ศาสนามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัติดของนักศึกษา
4. ความเชื่อทางศาสนาเกี่ยวกับการบริโภคมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัติดของนักศึกษา
5. เงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัติดของนักศึกษา
6. สื่อข่าวสารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัติดของนักศึกษา
7. ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารมังสวิรัติดมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัติดของนักศึกษา
8. เจตคติต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัติดมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัติดของนักศึกษา
9. ความพึงพอใจในรสชาติของอาหารมังสวิรัติดมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัติดของนักศึกษา
10. ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหารมังสวิรัติดมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัติดของนักศึกษา

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามลำดับต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า
 - 1.1 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม
 - 1.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร
 - 1.3 โภชนาการของเด็กวัยร่น
 - 1.4 การบริโภคอาหารมังสวิรัติ
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า
 - 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 2.2 งานวิจัยในประเทศ

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

ความหมายของพฤติกรรม ได้มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

พฤติกรรม ตามความหมายของพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2525 : 580)

หมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิด และความรู้สึกเพื่อตอบสนองสิ่งเร้า

โยธิน คັນสนยุทธ (2533 : 3) กล่าวถึงพฤติกรรมว่า เป็นการกระทำทั้งหมดที่สังเกตได้ เช่น การพูด การเดิน การเต้นของหัวใจ และยังรวมถึงกระบวนการของจิต เช่น การรับรู้ การคิด การจำ และการรู้สึก

เฉลิมพล ดันสกุล (2541 : 2) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา รวมทั้งกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล และกิจกรรมนี้อาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส หรือไม่สามารถสังเกตได้ ซึ่งสามารถแบ่งพฤติกรรมออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

พฤติกรรมภายนอก (Overt behavior) คือ การกระทำที่เกิดขึ้น สามารถสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส หรืออาจใช้เครื่องมือช่วย

พฤติกรรมภายใน (Covert behavior) คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ บุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตได้

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2524 : 22) ให้คำอธิบายพฤติกรรมว่า เป็นการกระทำหรือกิจกรรมทางกาย วาจา และใจ ที่มนุษย์แสดงออกมา สามารถสังเกตหรือวัดได้ การกระทำหรือกิจกรรมของคนมีรูปแบบต่าง ๆ กัน บางอย่างเราสามารถเห็นได้ด้วยตา หรือได้ยินด้วยหู บางอย่างเป็นความรู้สึกภายในจิตใจที่ไม่สามารถสังเกตได้แต่สามารถวัดได้ด้วยเครื่องมือหรือตัวชี้และมีกิจกรรมหลายอย่างที่เราแสดงออกมาทั้งที่รู้สึกตัวและไม่รู้สึกตัว

ซุดา จิตพิทักษ์ (2525 : 6) ให้ความหมายไว้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำของบุคคล ไม่เฉพาะสิ่งที่แสดงปรากฏออกมาภายนอกเท่านั้น แต่รวมถึงสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจของบุคคล สังเกตเห็นไม่ได้โดยตรง เช่น คุณค่า เจตคติ ความคิดเห็น ความเชื่อ ค่านิยม เป็นต้น

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526 : 15) ให้ความหมายไว้ว่า พฤติกรรม หมายถึง ปฏิกริยาหรือกิจกรรมทุกชนิดที่มนุษย์กระทำไม่ว่าสิ่งนั้นจะสังเกตได้หรือไม่ เช่น การทำงานของหัวใจ การทำงานของกล้ามเนื้อ การเดิน การพูด การเกิดความรู้สึก ความชอบ ความสนใจ เป็นต้น

สุชาดา สุธรรมรักษ์ (2531 : 6) ให้ความหมายไว้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำทุกอย่างของสิ่งมีชีวิต

ปรีชา วิหคโต (สุชาดา มะโนทัย. 2539 : 8 ; อ้างอิงจาก ปรีชา วิหคโต. 2532) ให้ความหมายไว้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำที่ทุกคนสังเกตได้โดยตรง สังเกตไม่ได้โดยตรงหรือผู้กระทำไม่รู้ตัว ไม่รู้ตัว หรือพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ไม่พึงประสงค์

โกลเดนสัน (Goldenson. 1984 : 90) ได้ให้คำจำกัดความของพฤติกรรมไว้ว่า เป็นการกระทำหรือตอบสนองการกระทำทางจิตวิทยาของแต่ละบุคคล และเป็นปฏิสัมพันธ์ในการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นภายในหรือภายนอก รวมทั้งเป็นกิจกรรมการกระทำต่าง ๆ ที่เป็นไปอย่างมีจุดมุ่งหมายสังเกตเห็นได้ หรือเป็นกิจกรรมการกระทำต่าง ๆ ที่ได้ผ่านการไตร่ตรองมาแล้วหรือเป็นไปอย่างไม่รู้ตัว

บลูม (วิธี แจ่มกระติก. 2541 : 15-17 ; อ้างอิงจาก Bloom. 1975. *Taxonomy of Education Objective*. P. 65 -197) ได้กล่าวถึง พฤติกรรมว่าเป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ อาจเป็นสิ่งที่สังเกตได้หรือไม่ได้ และพฤติกรรมดังกล่าวนี้ ได้แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

1. พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย (Cognitive domain)

พฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ เป็นกระบวนการทางด้านสมองเป็นความสามารถ ทางด้านสติปัญญาที่เกี่ยวข้องกับ การรู้ การจำ ข้อเท็จจริงต่างๆ รวมทั้งการพัฒนาความสามารถ และทักษะทางสติปัญญา การใช้ความคิด วิเคราะห์ วิจารณ์ เพื่อประกอบการตัดสินใจ

เกี่ยวกับสุขภาพ ซึ่ง บลูม (อำไพวรรณ ทุมเสน. 2536 : 22 ; อ้างอิงจาก Bloom. 1975 *Taxonomy of Education Objective*. P. 65 -197) จัดจำแนกได้ตามลำดับขึ้นจากง่ายไปยาก ดังนี้

1.1 ความรู้ ความจำ (Knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้ หรือระลึกได้

1.2 ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ คือ จะต้องมีความรู้มาก่อนถึงจะเข้าใจได้ ความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความ ดี ความและคาดคะเน

1.3 การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำเอาวิชาการ ทฤษฎี กฎเกณฑ์ และแนวคิดต่างๆ ไปใช้

1.4 การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถ และมีทักษะในการ จำแนกเรื่องราวที่สมบูรณ์ใดๆ ออกเป็นส่วนย่อย และมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่ชัดระหว่าง ส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหา หรือสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง

1.5 การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วน ย่อยต่างๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจน และมีคุณภาพสูงขึ้น

1.6 การประเมินค่า (Evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัย ราคาสงของสิ่งของต่างๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้ อาจเป็นกฎเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้น มา หรือมีอยู่แล้วก็ตาม

2. พฤติกรรมด้านเจตพิสัย (Affective domain)

เจตคติเกี่ยวกับสุขภาพเป็นสภาพจิตใจของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ซึ่งเป็น กระบวนการทางด้านจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก ความสนใจ เจตคติ การให้คุณค่า การปรับปรุงค่านิย ม การแสดงคุณลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ รวมไปถึงความเชื่อ ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อ สิ่งต่างๆ จะบอกแนวโน้ม ของบุคคลในการกระทำพฤติกรรม ซึ่งเชื่อว่าบุคคลที่มีเจตคติที่ดีต่อ สุขภาพย่อมมีแนวโน้มของบุคคลในการกระทำพฤติกรรม ซึ่งเชื่อว่าบุคคลที่มีเจตคติที่ดีต่อสุข ภาพย่อมมีแนวโน้มจะปฏิบัติตนได้ถูกต้องเกี่ยวกับสุขภาพ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบอื่นๆ ด้วย ขั้นตอนการเกิดพฤติกรรมด้านเจตคติ มีดังนี้

2.1 การรับหรือการให้ความสนใจ (Receiving or Attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูก กระตุ้นให้ทราบว่าเหตุการณ์ หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดี หรือมีภาวะ จิตใจพร้อมที่จะรับ หรือให้ความสนใจต่อสิ่งเร้านั้น ในการยอมรับนี้ ประกอบด้วย ความ ตระหนัก ความยินดีที่ควรจะได้รับ และการเลือกรับ

2.2 การตอบสนอง (Responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง พฤติกรรมขั้นนี้ ประกอบด้วย ความยินยอม ความเต็มใจ และพอใจที่จะตอบสนอง

2.3 การให้ค่านิยม (Valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยาซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นยอมรับว่า เป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง และได้นำไปพัฒนาเป็นของตนเองอย่างแท้จริง พฤติกรรมขั้นนี้ส่วนมากใช้คำว่า "ค่านิยม" ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ประกอบด้วย การยอมรับ ความชอบ และผูกมัดค่านิยมเข้ากับตนเอง

2.4 การจัดกลุ่มค่านิยม (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยมต่างๆ ให้เข้ากลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้น ในการจัดกลุ่มนี้ประกอบด้วย การสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยม และจัดระบบของค่านิยม

2.5 การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by a value or Value complex) พฤติกรรมขั้นนี้ถือว่า บุคคลมีค่านิยมหลายชนิด และจัดอันดับของค่านิยมเหล่านั้นจากดีที่สุดไปถึงน้อยที่สุด และพฤติกรรมเหล่านี้ จะเป็นตัวคอยควบคุมพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมในขั้นนี้ประกอบด้วย การวางแผนทางของการปฏิบัติ และการแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่เขากำหนด

3. พฤติกรรมด้านทักษะพิสัย (Psychomotor domain)

เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกของร่างกาย ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่แสดงออกในสถานการณ์หนึ่งๆ หรืออาจเป็นพฤติกรรมที่คาดคะเนว่าจะปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมด้านนี้เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้ายซึ่งต้องอาศัยพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย และพฤติกรรมด้านเจตพิสัยเป็นส่วนประกอบ พฤติกรรมด้านนี้เมื่อแสดงออกมาจะสามารถประเมินผลได้ง่าย แต่กระบวนการในการจะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ต้องอาศัยระยะเวลาและการตัดสินใจหลายขั้นตอน แต่นักวิชาการก็เชื่อว่ากระบวนการศึกษาจะช่วยให้เกิดการปฏิบัติได้

ในทางการแพทย์และการสาธารณสุขนั้นถือว่าการปฏิบัติหรือการกระทำของบุคคลนั้นเป็นเป้าหมายขั้นสุดท้ายที่จะช่วยให้บุคคลมีสุขภาพอนามัยดี หลีกเลี่ยงโรคและป้องกันไม่ให้เกิดโรคได้ง่าย แต่การที่จะให้บุคคลเกิดพฤติกรรมหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขั้นสุดท้ายนี้ จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้านความรู้ และทางเจตคติของบุคคลที่เป็นส่วนประกอบสำคัญที่จะทำใหบุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการปฏิบัติงานที่คงทนถาวร ดังนั้น ในการวางแผนงานสุขศึกษา ในโครงการทางการแพทย์ และการสาธารณสุขนั้น นักสุขศึกษาจะต้องศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มบุคคลที่จะเข้าถึง มีส่วนประกอบของพฤติกรรมด้านต่างๆ เกี่ยวกับปัญหาที่จะแก้ไขอย่างไรบ้าง รวมทั้งข้อมูลอื่นๆ ที่จำเป็นในการวางแผนข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพก่อนเริ่มโครงการนี้จะช่วยในการวางแผนงานทางสุขศึกษาว่าต้องการจะให้กลุ่ม

บุคคลนั้นๆ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทั้ง 3 ด้าน อย่างไรบ้าง (พิสมัย พิทักษาวรรณ. 2536 : 11-12)

ดังนั้น สรุปความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง การกระทำ หรือกิจกรรมที่เป็นการแสดงออกมา เกิดขึ้นมาจากภายในตัวบุคคลโดยแสดงออกมาทั้งทางตรงและทางอ้อม และอาจเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ หรือพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ สังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส หรืออาจไม่สามารถสังเกตได้

มนุษย์มีพฤติกรรมต่างๆ มากมาย พฤติกรรมที่นับว่ามีความสำคัญอย่างหนึ่งคือ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งนับว่าเป็นการปฏิบัติของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับอาหาร เพื่อช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ช่วยให้สามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างมีสุขภาพดี โดยเฉพาะในเด็กวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยแห่งความอยากรู้อยากเห็น อยากเข้าใจสิ่งต่างๆ รอบตัว ชอบแสวงหาความแปลกใหม่ เช่น การแต่งตัวตามสมัยนิยมหรือการเที่ยวสถานเริงรมณ์ หรือแม้แต่การบริโภคอาหารแปลกๆ ที่ได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมตะวันตก ในด้านสุขภาพนั้นเจตคติที่ดีจะช่วยให้เกิดการปฏิบัติที่ดีได้ (ทวีสิทธิ์ สิทธิกร. 2531 : 53-55) เมื่อมีเจตคติที่ดีต่อสุขภาพย่อมเป็นแรงชักนำให้เด็กได้ค้นคว้าหาความรู้และการปฏิบัติ ซึ่งจะนำไปสู่พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมต่อไป

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

มีผู้ให้ความหมายของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไว้ ดังนี้

วศินา จันทรศิริ (2532 : 63) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง ความประพฤติปฏิบัติที่เคยชินในการกินอาหาร ได้แก่ การกิน หรือไม่กินอะไร กินอย่างไร จำนวนมื้อที่กิน รวมทั้งสุขนิสัยก่อนการกิน และขณะกิน ตลอดจนชนิดของอาหารที่กิน

สุทธิลักษณ์ สมิตตะสิริ (2533 : 4-5) กล่าวถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหารไว้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นการแสดงออกของบุคคลทั้งที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร โดยมีความสัมพันธ์กับสิ่งอื่นๆ ด้วย

ศิริลักษณ์ สินธวาลัย (2533 : 86) ได้ให้ความหมายของ พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่า เป็นเรื่องของลักษณะวิธีการรับประทานอาหาร ว่ารับประทานอะไร รับประทานอย่างไร มากหรือน้อย บ่อยหรือไม่ในรอบวันหรือเดือน มีระเบียบมารยาทในการรับประทานอาหารเป็นเช่นไร เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวจำแนกตามลักษณะของบุคคลหรือโอกาส และเป็นไปตามรูปแบบของสังคมและวัฒนธรรม

สรุป พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง ความสามารถในการแสดงออกหรือการปฏิบัติในการเลือกซื้อหาอาหารหรือปรุงอาหารเองที่บ้าน โดยจากการเรียนรู้และประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

จันทร์ทิพย์ ลิ้มทองกุล (2531 : 715-716) ได้กล่าวถึง ปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับความต้องการของผู้บริโภคไว้ดังนี้

1. เจตคติ หรือ ค่านิยมของผู้บริโภค

เจตคติ หมายถึง ท่าที ความรู้สึกนึกคิดของคนที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น ยังมีคนเป็นจำนวนมากมีทัศนคติว่า ข้าวแดงหรือข้าวซ้อมมือหรือข้าวกล้องเป็นข้าวสำหรับผู้มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ หรือสำหรับผู้มีฐานะทางสังคมต่ำ เหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะเคยเป็นข้าวที่เลี้ยงนกโทะ

2. ความรู้ทางโภชนาการ

เมื่อความรู้ทางโภชนาการแพร่หลายขึ้น จึงรู้ว่าแท้จริงแล้ว ข้าวแดงเป็นข้าวที่มีคุณค่าโภชนาการสูง อุดมไปด้วยวิตามินบี โดยเฉพาะวิตามินบี 1 ที่ช่วยป้องกันโรคเหน็บชา นอกจากนี้ข้าวแดงยังมีเซลลูโลสเป็นกากอาหารช่วยในระบบขับถ่ายอีกด้วย

3. สื่อมวลชน

สิ่งตีพิมพ์ โทรทัศน์ หรืออื่นๆใดก็ตาม ล้วนมีส่วนทำให้เจตคติของคนที่มีต่ออาหารเปลี่ยนไป เช่น ในสมัยก่อนหน้าปี 9-10 ปี ได้พยายามมีการรณรงค์ให้ประชาชนไทยบริโภคผัก ผลไม้สดกันมากขึ้น ซึ่งก็ได้ผล แต่เมื่อ 4-5 ปีที่ผ่านมาได้มีการเตือนประชาชนให้ระมัดระวังการบริโภคผัก ผลไม้สด เนื่องจากมีการใช้สารเคมีพอกยาฆ่าแมลงกันแพร่หลาย ซึ่งมีผลต่อการบริโภคผัก ผลไม้ลดลง

การโฆษณาสินค้าขององค์การค้าเอกชน ที่ปรากฏในสื่อมวลชน อาจมีทั้งประเภทที่โฆษณาเกินความเป็นจริง หรือเป็นการโฆษณาที่ให้การศึกษาไปด้วย ผู้บริโภคต้องใช้ดุลยพินิจก่อนการเลือกซื้อ หรือเลือกใช้

4. สิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อทัศนคติของบุคคล ประชาชนไทยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่อยู่ในท้องถิ่นที่บริโภคอาหารดิบ หรือสุกๆ ดิบๆ เป็นประจำย่อมไม่มีความรังเกียจต่ออาหารนั้น

สรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับความต้องการของผู้บริโภค ได้แก่ ทัศนคติ หรือ ค่านิยม ของผู้บริโภค พื้นฐานการศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรู้ทางโภชนาการ สื่อมวลชน และสิ่งแวดล้อม

นิตยา ตั้งชูรัตน์ (2531 : 548) กล่าวว่า นิสัยการกินอาหารเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่องานด้านโภชนาการ การที่ชุมชนมีปัญหาด้านโภชนาการ และต้องการจะแก้ไขปัญหา นั้น ต้องทราบปัจจัยที่ทำให้คนในชุมชนมีปัญหาโภชนาการ ดังนั้นการที่ทราบถึงนิสัยในการกินอาหาร

ของชุมชนก็จะเป็นประโยชน์ในการแก้ไขปัญหา และนิสัยของการบริโภค หรือชุมชนนั้นๆขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมหลายอย่าง เช่น

1. ภาวะแวดล้อมของชุมชน ดินฟ้า อากาศ ความอุดมสมบูรณ์หรือแห้งแล้ง ของพื้นที่แหล่งเพาะปลูก และความสะดวกในการคมนาคมติดต่อกับชุมชนอื่น เมื่อไม่มีจะกิน ก็ไม่เคยกิน ทำให้ไม่นิยมกิน หรือกินไม่เป็น

2. ภาวะสุขภาพอนามัยของชุมชน โดยปกติแล้วบริโภคนิสัยที่ดีและสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมักจะไปด้วยกัน แต่บางครั้งชุมชนที่มีบริโภคนิสัยที่ดีกลับมีปัญหาด้านสุขภาพก็มี เช่น ภาวะโลหิตจาง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ซึ่งพิจารณาถึงสาเหตุอื่นๆ เช่น การสุขาภิบาลไม่ดีพอทำให้เกิดโรคหนองพยาธิ เป็นต้น

3. รายได้ เป็นปัจจัยสำคัญในการเลือกซื้ออาหารต่างๆ

4. ศาสนา ขนบธรรมเนียม มีความสำคัญในการกำหนดว่า สิ่งใดควร หรือไม่ควรกินในช่วงอายุใด

5. ภาวะจิตใจของบุคคลหรือชุมชนที่ทำการศึกษา

นักพฤติกรรมศาสตร์และนักสุขศึกษา (สุชาติ มะโนทัย. 2539 : 12-13) ได้สรุปแนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมไว้เป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

แนวความคิดที่ 1 เชื่อว่าเกิดจากปัจจัยภายในตัวบุคคล (Intra individual causal assumption) รากฐานแนวความคิดนี้มีสมมติฐานที่ว่าสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมหรือปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมนั้นๆ มาจากองค์ประกอบภายในตัวบุคคล ได้แก่ ความรู้ ทักษะ ค่านิยม แรงจูงใจ ความตั้งใจใฝ่พฤติกรรม เป็นต้น

แนวความคิดที่ 2 เชื่อว่าเกิดจากปัจจัยภายนอกตัวบุคคล (Extra individual) รากฐานแนวความคิดนี้เชื่อสมมติฐานที่ว่าสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมนั้นๆ มาจากปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม ระบบสังคม การเมือง เศรษฐกิจ การศึกษา ศาสนา องค์ประกอบทางด้านประชากรศาสตร์ เป็นต้น แนวความคิดนี้จะนำทฤษฎีในศาสตร์ต่างๆ มาประยุกต์ใช้

แนวความคิดที่ 3 เชื่อว่าเกิดจากสหปัจจัย (Multiple assumption) กลุ่มนี้มีรากฐานแนวความคิดที่ว่าพฤติกรรมของคนนั้นเกิดจากหลายๆ ปัจจัย ทั้งปัจจัยภายในตัวบุคคลและภายนอกตัวบุคคล

สุชาติ มะโนทัย (2539 : 15) ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทย จำแนกออกได้เป็น 3 แบบ ได้แก่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ พฤติกรรมไม่พึงประสงค์ และพฤติกรรมแบบกลางๆ ธรรมดาที่ไม่ทำให้เกิดผลเสีย รายละเอียดดังที่แสดงในภาพประกอบ 2 (สุชาติ มะโนทัย. 2539 : 14 ; อ้างอิงมาจาก สถาบันโภชนาการมหิดล. 2529)

2. ความเชื่อที่ผิด
3. ประสบการณ์สะสมที่ผิด
4. สิ่งแวดล้อม เช่น ขาดแหล่งอาหารและภาวะจำยอม
5. ขาดการบริหารสาธารณสุข

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่พึงประสงค์จะเกิดขึ้นได้ เมื่อเปลี่ยนจากการขาดความรู้ เป็นมีความรู้ เปลี่ยนจากความเชื่อที่ผิดๆ ให้ถูก ส่งเสริมสิ่งแวดล้อมให้เอื้ออำนวยต่อการมีแหล่งอาหาร และลดภาวะจำยอมต่างๆ ปรับปรุงรูปแบบการสาธารณสุขเพื่อให้เกิดความมั่นใจต่อความปลอดภัยของชีวิต

สาเหตุและปัจจัยของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่พึงประสงค์ มักจะเกิดร่วมกัน และมีผลเชื่อมโยงกัน เสริมความเชื่อผิดๆ ให้แน่นแฟ้นมากขึ้น ความเชื่อที่ผิดๆ ที่แก้ไขยากที่สุด คือ ความเชื่อที่มีอิทธิพลมาจากวัฒนธรรมและประเพณี ซึ่งถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญ สำหรับแหล่งอาหารมีความสำคัญต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไม่น้อยไปกว่าการเรียนรู้และบริการสาธารณสุข ส่วนปัจจัยด้านรายได้ และอำนาจการซื้อจะมีผลต่อการได้มาซึ่งอาหารสำหรับเลี้ยงสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะกลุ่มประชากรที่ไม่ใช่เกษตรกร การเลือกซื้ออาหารอยู่ภายใต้อิทธิพลของการโฆษณา นอกจากนี้การกระจายอาหารที่มีบริการไปขายถึงบ้านทั้งอาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ มักจะมีวิธีการดึงดูดใจผู้ซื้อได้มากกว่า ดังนั้นการเลือกซื้ออาหารจึงขึ้นอยู่กับความรู้ของผู้บริโภคเป็นสำคัญ

วิธี แจ่มกระทีก (2541 : 23) ได้กล่าวว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคนไทย มีดังนี้

1. การเรียนรู้ทั้งในระบบและนอกระบบ
2. การมีแหล่งอาหาร การผลิต การถนอมอาหาร การเตรียมและปรุงอาหาร
3. รายได้ อำนาจการซื้อ ซึ่งมีผลต่อการกินอาหารแต่อยู่ภายใต้อิทธิพลของการโฆษณา
4. วัฒนธรรม ประเพณี และประสบการณ์ต่างๆ มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ในด้านการเตรียม การหาอาหาร และปรุงอาหาร
5. การบริการสาธารณสุข ทั้งทางด้านการรักษา ป้องกัน และส่งเสริมสุขภาพ

ฟาร์ดิ้ง (1991 : 35-39) ได้กล่าวถึง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นมีปัจจัยหลายประการที่มีอิทธิพล ทั้งเป็นปัจจัยภายนอก ได้แก่ ทางด้านครอบครัว และการปฏิบัติของบิดามารดา ในการเตรียมอาหารมาให้เด็กบริโภค ทำให้ประสบการณ์ในวัยเด็กที่สะสมมาจากครอบครัวก่อให้เกิดบริโภคนิสัยที่ติดตัวเรื่อยมา ประกอบกับสิ่งแวดล้อมทาง

ด้านสังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ความเชื่อ และค่านิยมในการบริโภคอาหารของคนในสังคมมีส่วนช่วยพัฒนาทัศนคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารเช่นกัน

มาร์ติน (ชวลิต รัตนกุล. 2515 : 2-7 ; อ้างอิงจาก Martin. 2514) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบริโภคนิสัยว่า

1. อาหารที่มีในท้องถิ่น หากท้องถิ่นใดมีอาหารบริบูรณ์ คนในท้องถิ่นนั้นย่อมมีโอกาสดำเนินการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ท้องถิ่นใดขาดแคลนอาหาร คนในท้องถิ่นก็จำเป็นต้องกินอย่างจำกัด
2. ฐานะทางเศรษฐกิจ แต่ละครอบครัวสามารถซื้ออาหารที่มีขายในท้องตลาด มารับประทานได้มากน้อยเพียงไร และซื้ออาหารจำพวกใดบ้างนั้น ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับรายได้ของครอบครัว
3. ความเคยชินในการรับประทานอาหารของครอบครัว การรับประทานอาหารของแต่ละครอบครัวนั้นบางครั้งมีเหตุผลเบื้องหลังที่เกี่ยวกับเชื้อชาติ ศาสนา และขนบธรรมเนียมประจำชาติ หรือความเชื่อของครอบครัวนั้นๆ รวมทั้งนิสัยที่สืบทอดกันมาหลายชั่วคน
4. ขนบธรรมเนียมประเพณี
5. ภาวะทางอารมณ์และจิตใจ เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความสุขหรือความทุกข์ หรือวุ่นวายใจ ความชอบหรือไม่ชอบในอาหาร
6. ปฏิกริยาต่อกลิ่นและรสชาติอาหาร บุคคลแต่ละคนมีปฏิกริยาต่อกลิ่นและรสชาติของอาหารไม่เหมือนกัน
7. อิทธิพลของการศึกษา ความรู้เรื่องคุณค่าของอาหาร อาจเป็นเหตุผลสำคัญในการตัดสินใจเลือกซื้อ การที่บุคคลนิยมรับประทานอาหารเพราะรู้คุณค่าของอาหารนั้น แสดงให้เห็นความสำคัญของการให้ความรู้ทางโภชนาการแก่ประชาชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยเด็กอันเป็นวัยที่กำลังเริ่มมีการบริโภคนิสัยในรับประทานอาหาร

วีณะ วีระไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์ (2541 : 115) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการโภชนาการดังนี้

1. ปัจจัยภายใน หรือ ปัจจัยโน้มน้าว (Predisposing factors) ซึ่งเกิดภายในตัวบุคคลนั้นๆ ที่นำไปสู่การกระทำ หรือการบริโภคอาหาร ได้แก่ การมีความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ อันมีผลต่อความเชื่อ เจตคติ และค่านิยมให้เกิดแรงจูงใจโน้มน้าวที่จะบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ แต่การมีปัจจัยภายในเพียงอย่างเดียว ไม่อาจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคได้ต้องขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอกด้วย

2. ปัจจัยภายนอก ประกอบด้วย ปัจจัยสนับสนุน (Enabling factors) และปัจจัยสร้างเสริม (Reinforcing factors) ปัจจัยสนับสนุนนั้นเกิดภายนอกตัวบุคคล กล่าวคือ หลังจาก

บุคคลได้รับ หรือมีปัจจัยภายในแล้ว แต่ถ้าได้มีการทดลองปฏิบัติให้สอดคล้องไปกับประสบการณ์ที่มีอยู่จนเกิดทักษะ ในขณะเดียวกันก็ได้รับแรงสนับสนุนการกระตุ้นจากภายนอก ตลอดจนมีสภาพทางเศรษฐกิจ และทางสังคมที่เอื้ออำนวย ต่อการเกิดแรงจูงใจให้มีการบริโภคอาหารที่พึงประสงค์ขึ้นได้

เยาวภา บุญญาภาพ (2540 : 2) ศึกษาพบว่าปัจจัยหลายประการที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคของประชาชนและเป็นตัวบ่งชี้ภาวะโภชนาการ ได้แก่ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น สภาพของดิน น้ำ ภูมิอากาศ ซึ่งมีอิทธิพลต่อการเพาะปลูกอันเป็นที่มาของอาหารให้แก่มนุษย์ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ เช่น รายได้ครอบครัว รายจ่ายค่าอาหาร เทคโนโลยีการผลิต ตลอดจนราคาของอาหารและปัจจัยทางด้านสังคม เช่น การศึกษา อาชีพ ขนาดของครอบครัว ประสบการณ์ในอดีต ปัจจัยเหล่านี้มีอิทธิพลต่อการเลือก การปรุง การกิน การถนอมอาหาร ทำให้ประชาชนในแต่ละชุมชนมีพฤติกรรมการบริโภคที่แตกต่างกัน

โภชนาการของเด็กวัยรุ่น

ความสำคัญของอาหารและความต้องการสารอาหารของวัยรุ่น

วัยรุ่น เป็นระยะที่ร่างกายเติบโตอย่างรวดเร็ว และกำลังเปลี่ยนแปลงจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ อาหารมีความสำคัญต่อร่างกายมาก ถ้าระยะนี้ได้รับอาหารเพียงพอ มีภาวะโภชนาการที่ดี จะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ เป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ นอกจากนี้วัยรุ่นยังมีกิจกรรมเพิ่มขึ้นมากมาย ทั้งในด้านกีฬา งานสังคม และกิจกรรมเกี่ยวกับการเรียน วัยรุ่นจึงต้องการอาหารที่ให้พลังงานเพิ่มขึ้น เด็กวัยนี้มีความอยากอาหารมากขึ้น กินจุ และกินตลอดเวลา แต่ไม่ค่อยสนใจในคุณค่าทางโภชนาการ ทำให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ปัญหาโภชนาการของวัยรุ่นมักมีสาเหตุจากการมีนิสัยบริโภคที่ไม่ดี อาจเนื่องจากมีนิสัยการกินไม่ดีมาแต่เด็ก หรือมีปัญหาการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์และสังคม ซึ่งมีผลต่อนิสัยการกินและภาวะโภชนาการของเด็กวัยนี้เป็นอย่างมาก ดังนั้นวัยรุ่นจึงควรปฏิบัติดังต่อไปนี้ (ยุวดี กาญจนันฐิติ และคณะ. 2532 : 679-681)

1. กินอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อ เพื่อให้ร่างกายได้รับอาหารเพียงพอ การกินครบทั้ง 3 มื้อไม่ได้ทำให้อ้วนดังที่วัยรุ่นเข้าใจ แต่จะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย การงดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง เช่น อาหารเช้า หรืออาหารกลางวัน นอกจากจะไม่ช่วยให้น้ำหนักลดลง เพราะความหิวจะทำให้กินเพิ่มขึ้นในมื้อต่อไปแล้ว การลดมื้ออาหารยังทำให้ร่างกายขาดอาหารที่ควรได้รับอย่างน้อย 1 ใน 3 ของความต้องการทั้งวัน ซึ่งเป็นการยากที่จะชดเชยให้ได้รับสารอาหารและพลังงานเพียงพอความต้องการได้ด้วยการกินอาหารเพียง 2 มื้อ วัยรุ่นจึงควรกินอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อ หรือจะกินเป็น 4 มื้อก็ได้ โดยเพิ่มอาหารว่าง

ตอนบ่ายจะเป็นการช่วยให้เด็กได้อาหารเพิ่มขึ้น แต่อาหารว่างควรเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

2. กินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ คือ ควรฝึกกินให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอทุกวัน เพื่อช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง อาหารที่มีประโยชน์ เช่น นม ไข่ ข้าว จะทำให้ร่างกายได้รับโปรตีนและพลังงานมากขึ้น มีความต้านทานโรคมมากขึ้น ควรจำกัดอาหารที่ให้พลังงานมากและให้ประโยชน์น้อย ได้แก่ น้ำหวาน น้ำอัดลม ลูกอมต่างๆ ช็อคโกแลต ขนมหวาน เหล่านี้ถ้ากินมากๆ ทำให้ได้รับพลังงานส่วนเกิน และอ้วนได้ นอกจากนี้ควรจำกัดอาหารที่มีไขมันมากๆ เพราะจะทำให้น้ำหนักเพิ่มได้ง่าย ได้แก่ เนื้อสัตว์ติดมัน หมูสามชั้น หนังเป็ด หนังไก่ อาหารทอดในน้ำมันมากๆ เช่น ปาท่องโก๋ มันฝรั่งทอด ในขณะที่เดียวกันควรกินผักผลไม้ให้มากขึ้น เพราะนอกจากจะได้วิตามินและเกลือแร่แล้วยังมีใยอาหาร (Diet fiber) มากอีกด้วย ซึ่งใยอาหารในผักผลไม้ นอกจากจะช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ทำให้ท้องไม่ผูกแล้ว ยังช่วยให้อาหารที่มีพลังงานมากถูกดูดซึมน้อยลง ผลไม้ควรเลือกกินผลไม้ที่มีวิตามินซีมาก เช่น ส้ม มะละกอ สับปะรด ฝรั่ง และออกกำลังกายสม่ำเสมอและเพียงพอ ขนม ควรเลือกกินชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีไขมันให้แต่พลังงานอย่างเดียว ขนมที่อาจเลือกเป็นอาหารว่าง ได้แก่ ขนมถั่วแปบ ข้าวเหนียวเปียกถั่วดำ เป็นต้น ขนมเหล่านี้นอกจากจะให้พลังงานแล้วยังให้โปรตีนอีกด้วย อาหารว่างสำหรับวัยรุ่นควรประกอบด้วยสารอาหารอย่างน้อย 3-4 หมู่ เพื่อช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

ความต้องการสารอาหาร

ยุวดี กาญจนรัชติ และคณะ. (2532 : 682-683) ได้กล่าวถึงความต้องการสารอาหารของเด็กวัยรุ่น ดังนี้

1. ความต้องการพลังงาน เด็กวัยรุ่นควรได้รับพลังงานประมาณวันละ 2,000-3,000 แคลอรี ขึ้นกับแรงงานและกิจกรรมที่ทำ อาหารที่ให้พลังงานควรมาจากคาร์โบไฮเดรตและไขมัน ไขมันนอกจากจะให้พลังงานแล้ว ยังช่วยในการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมันอีกด้วย

2. ความต้องการโปรตีน เด็กวัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับโปรตีนให้เพียงพอ เพื่อเสริมสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อต่างๆ ได้แก่ กล้ามเนื้อ กระดูก เลือด และสารที่ควบคุมการทำงานในร่างกาย เช่น ฮอร์โมน ควรได้รับโปรตีนอย่างน้อยวันละ 1 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม และเนื่องจากวัยรุ่นยังอยู่ในวัยที่เจริญเติบโต โปรตีนที่ได้รับจึงควรเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดี ประมาณ 2 ใน 3 ของปริมาณโปรตีนที่ได้รับควรมาจากเนื้อสัตว์ต่างๆ หรือไข่ นม นอกจากนี้ควรได้จากถั่วเมล็ดแห้งด้วย

3. ความต้องการเกลือแร่ วัยรุ่นต้องการเกลือแร่ต่างๆ เพิ่มขึ้น เพื่อใช้ในการเสริมสร้างร่างกาย เช่น แคลเซียม ใช้ในการเสริมสร้างกระดูกและฟัน ให้แข็งแรงและช่วยในการทำงานของระบบประสาทต่างๆ ควรได้รับวันละประมาณ 500-900 มิลลิกรัม เหล็ก โดยเฉพาะ

เด็กหญิงต้องการเหล็กเพิ่ม เนื่องจากเป็นระยะที่เริ่มมีประจำเดือน ทำให้สูญเสียเหล็กมากกว่าปกติ วัยรุ่นควรได้รับเหล็กประมาณวันละ 16 มิลลิกรัม ไอโอดีน จำเป็นต้องได้รับไอโอดีนเพื่อป้องกันโรคคอพอก ควรกินอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง

4. วิตามิน เด็กวัยรุ่นควรได้รับวิตามินให้เพียงพอ เพื่อการเจริญเติบโตและป้องกันโรคขาดวิตามิน วิตามินที่พบว่ามีปัญหาขาดมาก ได้แก่ วิตามินเอ ซึ่งจำเป็นในการเจริญเติบโตของเยื่อบุต่างๆ และควรได้รับอย่างน้อยวันละ 2,500 หน่วยสากล วิตามินบี 2 ซึ่งทำหน้าที่เป็นเอ็นไซม์ช่วยในการเผาผลาญอาหารในร่างกายโดยเฉพาะโปรตีน ถ้าขาดจะทำให้เกิดโรคปากนกกระจอก เด็กวัยรุ่นควรได้รับวันละ 1.2-1.8 มิลลิกรัม และวิตามินซี จำเป็นในการสร้างคอลลาเจน ซึ่งเป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อต่างๆ การขาดวิตามินจะทำให้แผลหายยาก เกิดโรคเลือดออกตามไรฟัน วัยรุ่นควรได้รับวิตามินซีประมาณวันละ 35 มิลลิกรัม

5. น้ำ เป็นสารอาหารที่มีความสำคัญมาก เป็นส่วนประกอบของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย และช่วยควบคุมการทำงานในร่างกาย ดังนั้นจึงควรได้รับน้ำอย่างเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6-8 ถ้วยตวง น้ำที่ได้รับอาจเป็นน้ำสะอาด หรือเครื่องดื่มต่างๆ เช่น น้ำนม น้ำผลไม้ เป็นต้น

ประเภทและปริมาณอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับ

ในแต่ละวันวัยรุ่นควรได้รับอาหารต่างๆ ให้เพียงพอ เพื่อจะได้สารอาหารครบในปริมาณที่เพียงพอ ดังนี้ (ยุวดี กาญจนษ์จิตติ และคณะ. 2532 : 684)

1. นมหรือนมผง เป็นอาหารที่มีโปรตีน และแคลเซียมมาก และยังมีวิตามินเอและดีอีกด้วย การดื่มนมทุกวันจะช่วยให้ร่างกายได้โปรตีนเพิ่มขึ้น วัยรุ่นควรดื่มวันละ 1-2 ถ้วยตวง จะเป็นนมวัวหรือนมถั่วเหลืองก็ได้

2. ไข่ไก่ ไข่เป็ด เป็นอาหารที่มีโปรตีนมาก และยังมีเหล็ก วิตามินเออีกด้วย ควรได้รับไข่ทุกวันอย่างน้อยวันละ 1-2 ฟอง

3. เนื้อสัตว์ต่างๆ ควรได้รับวันละ 180-200 กรัม ประมาณ 3/4 ถ้วยตวง หรือมีอะ 4 ช้อนโต๊ะ

4. ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นอาหารที่มีโปรตีนมาก และยังมีวิตามินบี1 และบี2 อีกด้วย เด็กวัยรุ่นควรกินถั่วเมล็ดแห้งให้มากขึ้น อาจประกอบเป็นอาหารหรือกินเป็นขนมหรืออาหารว่าง

5. ผักสีเขียวและสีเหลือง มีวิตามินและเกลือแร่มาก ควรได้รับทุกวัน และทุกครั้ง ประมาณวันละ 1-1.5 ถ้วยตวงหรือ 0.5 ถ้วยตวงต่อมื้อ

5. ผลไม้สด ควรได้รับทุกวันโดยเฉพาะส้ม มะละกอสุก ฝรั่ง สับปะรด วันละ 1-2 ครั้ง

7. ข้าวและผลิตภัณฑ์ของข้าว เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ประมาณวันละ 5-6 ถ้วยตวง

8. ไขมันและน้ำมัน ควรได้รับทุกวัน วันละ 3-5 ช้อนโต๊ะ โดยกินอาหารผัดหรือทอด

ตาราง 1 แสดงปริมาณอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับใน 1 วัน

อาหาร	ปริมาณต่อวัน	
	วัยรุ่น	หมายเหตุ
น้ำนม	1-2 ถ้วยตวง	จะดื่มน้ำนมถั่วเหลืองแทนก็ได้
เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์	2/3-3/4 ถ้วยตวง	ควรจะได้รับเครื่องในสัตว์สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง อาหารทะเลและปลาที่กินได้ทั้งกระดูกสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง
ไข่เป็ด ไข่ไก่	1-2 ฟอง	
ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ หรือเต้าหู้	1/2 ถ้วยตวง	ข้าวเป็นอาหารต่างๆ หรือกินเป็นอาหารว่าง หรือขนมก็ได้
ผักใบเขียวและผักสีเหลือง	1-1.5 ถ้วยตวง	
ผลไม้ต่างๆ เช่น ส้ม กล้วย	2-3 ผล	ถ้าเป็นมะละกอสุกหรือสับปะรดประมาณ 1/2 ถ้วยตวง
ข้าวสุก	5-6 ถ้วยตวง	
น้ำมันพืชและน้ำมันสัตว์	3-5 ช้อนโต๊ะ	ใช้ผัดหรือทอดอาหาร
น้ำตาล	3 ช้อนโต๊ะ	ในขนมหรืออาหารต่างๆ

ที่มา : ยุวดี กาญจนันัฐติ และคณะ(2532). เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการกับชีวิต

มนุษย์. : 685

ปัญหาของโภชนาการของวัยรุ่น

บุญชู ศรีมุสิกโพธิ์ (2521 : 78) ได้กล่าวถึงปัญหาการกินของเด็กวัยรุ่นไว้ดังนี้

1. เบื่ออาหาร เป็นอาการที่พบบ่อยในวัยรุ่น เนื่องจากสภาพจิตใจไม่ปกติ หรืออาจเนื่องมาจากครูบังคับ ให้กินอาหารชนิดนั้นชนิดนี้ ปกติเด็กวัยรุ่นมีความอยากอาหารมากกว่าผู้ใหญ่ หิวบ่อย และกินจุ แต่ความอยากอาจเปลี่ยนแปลงได้ง่าย ถ้าอารมณ์ถูกรบกวน เช่น ความผิดหวัง เสียใจ ความรัก ความชิงชัง ฯลฯ ต้องใช้จิตวิทยาในการแก้ไข

2. โรคอ้วน เนื่องจากการเคลื่อนไหว และทำกิจกรรมน้อย ประกอบกับการกินอาหารไม่ดี และมีเรื่องกวนอารมณ์

3. กินไม่เป็นเวลา หรืออดเป็นบางมื้อด้วยสาเหตุต่างๆ เด็กบางคนอดอาหารเช้า บางคนอดอาหารตอนกลางวัน บางคนชอบซื้อของกินเล่นที่มีคุณค่าน้อย เช่น น้ำอัดลม ผลไม้ดอง และขนมหวาน เป็นต้น

ยุวดี กาญจนัญญิต และคณะ. (2532 : 680-681) กล่าวว่า ปัญหาโภชนาการของเด็กวัยรุ่น มักมีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของวัยรุ่นอย่างรวดเร็ว ทำให้ไม่สามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงได้ทัน จึงเกิดปัญหาด้านอารมณ์และความเครียด และหาทางออกโดยการใช้อาหารเป็นเครื่องชดเชย ซึ่งปัญหาของเด็กวัยรุ่นแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. น้ำหนักมากเกินไป (Over weight) เนื่องจากวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาหลายอย่าง ทำให้ร่างกายต้องการอาหารเพิ่มขึ้น จึงมีความอยากอาหารเพิ่มขึ้น หิวบ่อย กินจุ ยิ่งเป็นเด็กที่มีปัญหาครอบครัว เด็กจะใช้อาหารเป็นเครื่องชดเชยอารมณ์ โดยกินตลอดเวลา และมักชอบกินอาหารที่ให้พลังงานมาก ประกอบกับการออกกำลังกายไม่เพียงพอ น้ำหนักจึงเพิ่มมากขึ้น

2. น้ำหนักน้อยเกินไป (Under weigh) เด็กวัยรุ่น จะมีความกังวลต่อรูปร่างหน้าตาของตนเป็นพิเศษ กลัวน้ำหนักตัวมากเกินไป จึงพยายามลดอาหารบางมื้อ และอาหารที่ให้พลังงานมาก มีการจำกัดอาหารจำพวกข้าว แป้ง ไขมัน เหล้านี้ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดโรคขาดโปรตีนและแคลอรี ทำให้ความต้านทานโรคต่ำ นอกจากนี้อารมณ์เครียด ยังทำให้วัยรุ่นไม่สนใจจะรับประทานอาหาร จึงทำให้เป็นโรคขาดสารอาหารได้ง่าย

ดังนั้น พอสรุปปัญหาโภชนาการของวัยรุ่นได้ คือ การเบื่ออาหาร การกินอาหารไม่เป็นเวลา โรคอ้วนหรือน้ำหนักน้อยเกินไป การขาดความรู้ ทำให้เด็กวัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ

อาหารมังสวิรัต

ความหมายของมังสวิรัต

ศรีสมร คงพันธุ์และมณี สุวรรณผ่อง. (2529 : 180) ได้ให้ความหมายของมังสวิรัตว่ามาจากคำว่า "มังสะ" แปลว่า เนื้อสัตว์ "วิรัต" แปลว่า การงดเว้น มังสวิรัต จึงแปลว่า งดเว้นเนื้อสัตว์ ซึ่งหมายถึง การไม่รับประทานเนื้อสัตว์ ซึ่งตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า Vegetariannism มีรากศัพท์มาจากภาษาละติน คือ Vegetus แปลว่า "สมบูรณ์ดีพร้อม สดชื่น เบิกบาน"หรืออีกความหมายว่า "ผู้ซึ่งละเว้นจากการนำสัตว์ทุกชนิดมาเป็นอาหาร" ทั้งนี้อาจรวมหรือไม่รวมไข่และผลิตภัณฑ์จากนม

ชาดา วิมลวัตรเวที. (2534 : 171) ให้ความหมายว่า คือ อาหารมังสวิริติเป็นอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์ใดๆ เช่น เนื้อหมู วัว เป็ด ไก่ เป็นต้น อาหารมังสวิริติส่วนใหญ่ประกอบด้วยอาหารประเภทพืช ผัก และผลไม้ เช่น ข้าว ถั่ว เมล็ดพืช และผลไม้ต่างๆ

ดังนั้น สรุปว่า อาหารมังสวิริติ หมายถึง อาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์ ทั้งนี้รวมหรือไม่รวมไข่ และผลิตผลจากนมด้วย

ประวัติของลัทธิกินอาหารผักหรือมังสวิริติ

สุวิทย์ ขวเดช. (2543 : 20-22) กล่าวว่า ในตอนต้นของประวัติศาสตร์ที่ได้รับการบันทึก เราได้พบว่าอาหารผักหรือมังสวิริติได้ถูกยอมรับว่าเป็นอาหารโดยธรรมชาติของมนุษยชาติ ชาวกรีกโบราณ ชาวอียิปต์โบราณ และชาวฮิบรูโบราณ ได้พรรณนาไว้ว่าคนเราเป็นพวกกินผลไม้ พวกพระของอียิปต์โบราณไม่เคยได้กินเนื้อเลย พวกนักปราชญ์กรีกผู้ยิ่งใหญ่จำนวนมาก ซึ่งรวมทั้งเพลโต โซเครตีส และปีธาโกรัส ต่างก็ได้สนับสนุนอย่างแรงกล้าในเรื่องอาหารผัก อารยธรรมอันยิ่งใหญ่ของชาวอินเดียแดงเผ่าอินคา ก็ได้ตั้งอยู่บนอาหารผัก นักบวชและนักปราชญ์ทางลัทธิเต๋า ก็เป็นพวกกินผัก ชาวคริสต์และชาวยิวโบราณก็เป็นพวกกินผักด้วยเช่นกัน ในคัมภีร์ไบเบิลก็กล่าวไว้อย่างแจ่มชัด และพระเจ้าได้ตรัสว่า “จงมองดู ฉันได้ให้เมล็ดพันธุ์พืชทุกชนิดแก่พวกท่านแล้ว ซึ่งปรากฏอยู่ตามพื้นผิวแผ่นดิน และต้นไม้ทุกต้นก็มีผลปรากฏอยู่ เพราะสิ่งเหล่านี้จะเป็นเนื้อหนังมังสาของพวกเธอต่อไป”(บรรพปฐมกาล 1 : 29) นักบุญพอล สาวกผู้ยิ่งใหญ่ที่สุดท่านหนึ่งของพระเยซูเจ้า ก็ได้เขียนลงในสาสน์ถึงชาวโรมัน “มันเป็นการดีที่จะไม่กินเนื้อ...” (บรรพโรมัน 14 : 21) จากนั้น ดาเนียลจึงได้กล่าว... “ฉันขอเพียงสิบวันให้พิสูจน์กับเหล่าคนรับใช้ ให้พวกเขานำเมล็ดถั่วแก่พวกเรากินและน้ำแก่พวกเราดื่ม แล้วให้ท่านตรวจดูหน้าตาของพวกเราเทียบกับหน้าตาของเหล่าอนุชนที่กินอาหารเนื้อขององค์ราชา และเมื่อท่านได้เห็นเป็นอย่างไแล้วจงกระทำแก่เหล่าคนรับใช้ของท่านเช่นนั้น.” ดังนั้นเขาได้ยินยอมต่อพวกเขาตามลักษณะการนี้ และได้ทดลองพิสูจน์พวกเขาอยู่สิบวัน พอครบกำหนดสิบวัน หน้าตาของพวกเขาก็มีเนื้อหนังดูอ้วนเิบกว่าและสดใสมากกว่าของเหล่าอนุชนดังกล่าวทั้งหมดที่ได้กินอาหารเนื้อขององค์ราชา (บรรพดาเนียล 1 : 11-15) และพวกนักประวัติศาสตร์ได้ค้นพบตำราพันธสัญญาใหม่ ซึ่งพรรณนาถึงชีวิตและคำสั่งสอนของพระเยซูเจ้าในตำราเล่มนี้มีอยู่ตอนหนึ่งบันทึกไว้ว่า พระเยซูเจ้าได้ตรัส “และเนื้อของบรรดาสัตว์เดรัจฉานที่ถูกฆ่าในร่างของคนนั้นก็กลายเป็นสุสานของตัวเราเอง ดังนั้น เราขอบอกพวกท่านตามจริง คนที่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ก็คือการฆ่าตัวเอวตนเอง และใครก็ตามที่กินเนื้อของพวกสัตว์เดรัจฉานที่ถูกฆ่า ก็คือ การกินร่างกายแห่งความตายนั่นเอง” (พระวรสารสารัตถะแห่งสันติสุข) ชาวฮินดูโบราณในอินเดียก็ได้ห้ามการกินเนื้อในคัมภีร์อัลกุรอาน ของชาวมุสลิมก็ได้บัญญัติข้อห้ามการกิน “พวกสัตว์ที่ตาย เลือดแลเนื้อ...” กาหลิบท่านหนึ่งในบรรดากาหลิบรุ่นแรกสุดหลังจากพระมะหะหมัดเจ้า ซึ่งเป็นหลานของพระมะหะหมัดด้วย ได้เตือนสติเหล่าสาวกชั้นสูงไว้ว่า “ จงอย่าทำให้กระเพาะของพวกท่าน

เป็นสุสานขอพวกสัตว์เลย ” ตลอดประวัติศาสตร์ บรรดานักปราชญ์จำนวนมากได้ดำรงชีวิตด้วยอาหารผัก และได้กระตุ้นเตือนอย่างแข็งขันให้คนอื่นปฏิบัติอย่างเดียวกัน

ศรีสมร กองพันธุ์และมณี สุวรรณผ่อง. (2529 : 180) กล่าวว่า มังสวิรัต ได้ถือปฏิบัติกันมาเป็นเวลาช้านาน และได้ถูกยึดถือเป็นหลักการทางศาสนาสำหรับหลายศาสนา เช่น กลุ่มออร์เดอร์ ออฟ เดอะ क्रอส (Order of the Cross) กลุ่มเซเวนเดย์ แอดเวนติส (Seven Day Adventist) และได้มีการจัดตั้งเป็นสมาคมมังสวิรัตขึ้นครั้งแรกในปี ค.ศ. 1874 สำหรับเมืองไทยที่เห็นชัด คือ ประเพณีการกินเจหรือกินผักของชาวจีนในราวเดือนตุลาคม และได้มีการรณรงค์เผยแพร่เรื่องนี้มานาน ทั้งเอกสาร สิ่งตีพิมพ์รวมถึงสนับสนุนให้มีร้านขายอาหารมังสวิรัตโดยเฉพาะราคาถูก ในหมู่นิสิตนักศึกษา เช่น กลุ่มรวมบุษชาธรรมของมหาวิทยาลัยรามคำแหง ก็มีการเผยแพร่ โดยจัดงานอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง เลี้ยงอาหารมังสวิรัตฟรี ตลอดจนจัดบอร์ดนิทรรศการเรื่องมังสวิรัตโดยเฉพาะ ซึ่งได้รับการสนใจและทำให้มีผู้มาเป็นนักมังสวิรัตกันมากขึ้น

การแบ่งชนิดของมังสวิรัต

เราอาจแบ่งมังสวิรัตออกได้เป็น 3 ประเภท ตามชนิดของอาหารที่กิน (ธรรมปราโมทย์. 2535 : 85-86)

1. มังสวิรัตชนิดเคร่งครัด เป็นมังสวิรัตที่กินอาหารจากพืชเพียงอย่างเดียว ไม่มีอาหารเนื้อสัตว์ ไข่ นม หรือผลิตภัณฑ์ของไข่และนม เป็นส่วนประกอบของอาหารเลย
2. มังสวิรัตที่ต็มนม เป็นอาหารมังสวิรัตที่มีนมและผลิตภัณฑ์ของนม นอกเหนือจากอาหารของพืช แต่ไม่มีเนื้อสัตว์และไข่เป็นส่วนประกอบของอาหารเลย
3. มังสวิรัตที่ต็มนมและกินไข่ อาหารประเภทนี้มีไข่ นม และผลิตภัณฑ์ของนม นอกเหนือจากอาหารของพืช แต่ไม่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบในอาหารเลย

ผู้ปฏิบัติการถือมังสวิรัตมักมีเหตุผลอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างร่วมกัน ดังนี้ คือ (เยาวดี รักษ์วิริยะ. 2527 : 6 ; อ้างอิงจาก ; Jenet Barekas. 1975. *The Vegetable Passion*. P. 185)

1. ด้านจริยธรรม เห็นว่าการฆ่าหรือการทำร้ายชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำในหมู่มารยชน
2. ด้านโภชนศาสตร์ นักโภชนาการได้ค้นพบคุณค่าอาหารที่ได้จากพืชว่ามีคุณค่าเทียบเท่าอาหารเนื้อสัตว์และยังช่วยให้สุขภาพแข็งแรง
3. ด้านเศรษฐศาสตร์ อาหารที่เป็นพืช ผัก ผลไม้ มีราคาถูกกว่าเนื้อสัตว์ การรับประทานอาหารมังสวิรัตจึงช่วยให้ประหยัดด้วย
4. ด้านศาสนาและปรัชญาในการดำรงชีวิตของแต่ละบุคคล

5. ด้านสุนทรียศาสตร์ เห็นว่า การรับประทานเลือดเนื้อเป็นภาพที่ขาดความงดงามต่อ
อารมณ์มนุษย์

6. ด้านการฝึกหัดตนเองให้มีวินัยเข้มแข็งด้วยการงดเว้นในการเลือกรับประทาน

7. ด้านความคิดที่เป็นความพอใจใจการปฏิบัติสิ่งที่เห็นว่างาม

พิพิท จินดากุล (2538 : 85) ได้กล่าวว่า หลายคนหันมากินมังสวิรัตด้วยเหตุผล คือ

1. เป็นผลดีแก่สุขภาพทั่วไป
2. ป้องกันโรคภัยจากเนื้อสัตว์
3. ช่วยรักษาโรค

คุณค่าทางโภชนาการจากอาหารมังสวิรัต

คุณค่าด้านสารอาหาร จากผลการวิจัยเป็นที่ยอมรับแล้วว่า โปรตีนจากพืชมีคุณสมบัติ
ไม่แตกต่างจากเนื้อสัตว์ เช่น ในถั่วเหลืองมีโปรตีน 35-40% หรือสองเท่าของโปรตีนในเนื้อสัตว์
นอกจากถั่วเหลืองที่ให้โปรตีนสูงแล้ว ยังมีพืชอื่นที่ให้โปรตีนอีก ดังสุมาลี ทองแก้ว อ้างใน สมศรี
สินสุข. (2540 : 24) กล่าวว่า งามา เป็นแหล่งโปรตีนชั้นดี ช่วยเติมกรดอะมิโนที่ถั่วเหลืองไม่มี
คือ เมทไธโอนีน ทำให้ได้รับโปรตีนครบถ้วน งามาแร่ธาตุจำเป็นสำหรับร่างกาย เช่น ธาตุเหล็ก
ไอโอดีน สังกะสี แคลเซียม และวิตามินอีกหลายชนิด ข้าวกล้อง นอกจากจะมีโปรตีนชนิดที่ไม่มี
ถั่วเหลืองแล้ว ยังมีวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพอีกมากมาย เห็ดนานาชนิด มี
โปรตีนถึงร้อยละ 35 หากเปรียบเทียบกับพืชผักอื่น ยกเว้นถั่วลิสงและถั่วเหลืองแล้ว พบว่า
เห็ดเป็นพืชที่มีโปรตีนมากที่สุด และเช่นกันในเห็ดยังมีวิตามินและเกลือแร่ต่างๆ ด้วย

ชมรมมังสวิรัตแห่งประเทศไทย. (2530 : 9-10) กล่าวว่าอาหาร 4 หมู่ที่จำเป็นสำหรับ
ร่างกาย ซึ่งการกินมังสวิรัตนั้นรับประทานได้ครบเช่นเดียวกับผู้บริโภคเนื้อสัตว์ คือ

หมู่ที่ 1 พวกโปรตีน ได้จากถั่วต่างๆ เช่น ถั่วเหลือง ซึ่งในปัจจุบันพบว่า เป็นพืชที่มี
โปรตีนสมบูรณ์ ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้ ฟองเต้าหู้ ฯลฯ (ถั่วเหลืองต้มครึ่งถ้วย มี
โปรตีนถึง 20 กรัม ซึ่งราคาถูกกว่าเนื้อสัตว์มาก เมื่อเทียบจำนวนโปรตีนเท่าๆ กัน จะถูกกว่าถึง
7-8 เท่า) ถั่วเหลืองสามารถดัดแปลงทำอาหารต่างๆ ได้ เช่น กะปิเจ ปลาร้าเจ ส้มไขปลาดูแล
ทอดมัน แกงและน้ำพริกต่างๆ ถั่วเมล็ดทุกชนิด เห็ด ข้าวกล้อง งามา เมล็ดในของพืช โปรตีน
เกษตร ซึ่งทำอาหารง่าย รวดเร็ว ไม่ต้องเก็บในตู้เย็น จึงเหมาะกับผู้อยู่ในชนบทมาก ในผักก็มี
โปรตีนแต่น้อยมาก อาหารโปรตีนนี้ จะซ่อมแซมส่วนสึกหรบของร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง
ไม่เจ็บป่วยง่าย ถ้าขาดโปรตีนร่างกายจะทรุดโทรม เจ็บป่วยง่าย แก่ก่อนวัย

หมู่ที่ 2 พวกแป้งและน้ำตาลทุกชนิด มัน เผือก ของหวานต่างๆ ฯลฯ (คาร์โบไฮเดรต)
อาหารพวกนี้จะให้พลังงานและความร้อน ทำให้มีกำลัง ถ้ารู้สึกอ่อนเพลียให้กินผลไม้ น้ำผึ้ง น้ำ
อ้อย จะสดชื่นทันที ควรกินข้าวกล้อง น้ำตาลสีแดง จะมีประโยชน์กว่า

หมู่ที่ 3 ไขมัน ได้จากน้ำมันพืช นม เนย และเมล็ดผลไม้ ถั่ว งา ควรเลือกใช้น้ำมันพืชที่ทำจากถั่วเหลือง ถั่วลิสงและรำ อาหารพวกนี้จะให้พลังงานและความร้อน เช่นเดียวกับหมู่ที่ 2

หมู่ที่ 4 วิตามินและเกลือแร่ ซึ่งหาได้จากผักสด ผลไม้ ถั่ว งา ข้าว ซึ่งแต่ละชนิดจะมีไม่เหมือนกัน จึงควรรับประทานหมุนเวียนกันไป อาหารพวกนี้จะช่วยทำให้การสังเคราะห์สารเคมีต่างๆ ในร่างกาย ทำให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ สมบูรณ์ ถ้าขาดร่างกายจะเสื่อมและเจ็บไข้ง่าย

ที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ น้ำ ซึ่งควรดื่มน้ำบริสุทธิ์ อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว นอกจากจะทำให้เซลล์สดชื่นแล้ว ยังช่วยขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายอีกด้วย

หลักของการปรุงอาหารธรรมชาติ (ชมรมมังสวิรัตแห่งประเทศไทย. 2530 : 15) ใช้เครื่องปรุงเหมือนเดิม เพียงแต่เปลี่ยน

1. เนื้อสัตว์ ใช้แทนด้วย เห็ด เต้าหู้ ฟองเต้าหู้ หมี่กึ่ง ถั่วเหลือง เนื้อเทียม
2. น้ำมันปลา ใช้แทนด้วย ซีอิ้วขาว และเกลือ
3. กะปิ ใช้แทนด้วย ถั่วหมัก เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้
4. น้ำมันหมู ใช้แทนด้วย น้ำมันพืช โดยเฉพาะน้ำมันรำ น้ำมันถั่ว น้ำมันข้าวโพด

หลักการกินต้องคำนึงถึง (ชมรมมังสวิรัตแห่งประเทศไทย. 2530 : 10-11)

1. คุณภาพ
2. ปริมาณที่กิน

และ อย่าลืมว่า การกินอาหารที่ปรุงแต่งน้อยที่สุด จะได้ประโยชน์มากที่สุด (คือกินอาหารธรรมชาติหรือกินอาหารมังสวิรตินั่นเอง)

ธาดา วิมลวัตรเวที. (2534 : 171). กล่าวว่า ในประเทศไทยอาหารที่พบในกลุ่มมังสวิรัต ได้แก่ ข้าว ผัก ผลไม้ ถั่วเมล็ดต่างๆ และโปรตีนเกษตร ผลการศึกษาทางโภชนาการของอาหารมังสวิรัตโดย ฝ่ายเคมีทางอาหารจากสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่าถ้าผู้ที่กินอาหารมังสวิรัตเลือกกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย โดยมีหลักง่ายๆ ว่าทุกมื้อควรกินอาหารหลายๆ ชนิด ไม่เจาะจงกินอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งต่อเนื่องกันเป็นเวลานานๆ เพราะอาหารแต่ละชนิดจะให้สารอาหารแตกต่างกันออกไป ทำให้สามารถชดเชยอาหารที่ขาดหายไปในการกินอีกชนิดได้ ก็จะป้องกันปัญหาภาวะโภชนาการบกพร่องได้

ตาราง 2 ตัวอย่างคุณค่าอาหาร (ดิบ) ที่ใช้ในการปรุงอาหารมังสวิรัตต่อน้ำหนักอาหาร 100gm.

อาหาร	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ข้าวกล้อง	7.1	2.0	347
ถั่วเหลือง	36.5	20.0	416
ถั่วลิสง	24.6	47.6	593
ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง			
ถั่วแดงหลวง (คุณค่าอาหารเฉลี่ย)	23.8	2.2	333
งาขาว	20.1	49.3	578
งาดำ	19.9	52.6	600
เมล็ดทานตะวัน	25.2	34.8	505
โปรตีนเกษตร	48.8	2.0	282

ที่มา : ประไพศรี ศิริจักรวาล . (2531). *โภชนาการก้าวหน้า* : 116

ประโยชน์ของอาหารมังสวิรัต

ในทางการแพทย์ นักวิทยาศาสตร์ ตลอดจนนักมังสวิรัตหลายท่านที่ศึกษาและปฏิบัติในเรื่องประโยชน์ของอาหารมังสวิรัต นอกจากจะมีประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว ได้ให้ข้อคิดเห็นในแง่มุมต่างๆ ไว้อย่างน่าสนใจ (ศรีสมร คงพันธุ์และมณี สุวรรณผ่อง. 2529 : 182-184) ดังนี้

1. สุขภาพจิตดีสร้างกำลังใจ นักมังสวิรัตบอกถึงความรู้สึกรู้สึกของตนเองว่าเมื่องดเนื้อสัตว์แล้วรู้สึกมีสมาธิดี มีสุขภาพจิตดี มีกำลังใจและรู้สึกมีความสุขเมตตา จิตใจลดความรุนแรงและความดุร้ายลง พบว่าชีวิตมีความสุข สะอาดและสงบร่มเย็น แม้แต่ดร. อเล็กซานเดอร์ เฮก แพทย์ใหญ่ของโรงพยาบาลในลอนดอน ก็กล่าวว่า"การครองชีพโดยผักและผลไม้มันทำให้เกิดกำลังทั้งทางจิตใจและร่างกาย" จะจริงเท็จอย่างไรนั้นท่านกล่าวไว้ว่า ผู้ปฏิบัติจะพึงรู้ได้ด้วยตนเอง

2. อาหารมังสวิรัตช่วยให้สุขภาพดี อายุยืน สาเหตุของการค้นคว้าหาเทคนิคการรักษาโรคต่าง ๆ ได้ยาก สาเหตุหนึ่งก็มาจากความเคยชินของคนส่วนใหญ่ที่บริโภคเนื้อสัตว์

เนื่องจากมีการค้นพบว่า ในร่างกายสัตว์มีสิ่งโสโครก เช่น ยูเรีย (ผลึกสีขาวในปัสสาวะ) และ กรดยูริกอยู่ในน้ำของเนื้อ ซึ่งรสชาติอร่อยของเนื้อสัตว์ก็อยู่ในน้ำเนื้อนี้เอง ถ้านำเนื้อไปล้างน้ำ มากก็จะทำให้น้ำนั้นจืดชืดไม่เป็นรส เพราะเหตุนี้คนปรุงจึงไม่นิยมล้างน้ำเนื้อออกให้หมด เมื่อ คนกินเข้าไปจึงเท่ากับเพิ่มและสะสมสิ่งโสโครกในร่างกายของเราให้มากขึ้น ทำให้ไตต้องทำงาน หนักเพื่อขับสิ่งโสโครกที่สะสมนั้นออกจากร่างกาย นอกจากนี้เนื้อสัตว์ ยังเป็นพาหะนำโรคต่างๆ มาสู่คนอีกด้วย เพราะสัตว์ที่นำมาฆ่าให้คนบริโภคนั้น เราไม่อาจมั่นใจได้ว่าเป็นสัตว์ที่ปราศจาก โรค ยิ่งปัจจุบันสัตว์เลี้ยงสำหรับบริโภคนั้นทำเป็นฟาร์มขนาดใหญ่ สัตว์แต่ละตัวจะได้รับการฉีด วัคซีน เชรุม เพื่อเร่งการเจริญเติบโต และเพื่อทำให้มีเนื้อนุ่ม จึงเป็นเหตุทำให้คนกินได้รับสาร ต่างๆ เข้าไปในร่างกาย สาเหตุที่ทำให้คนเป็นมะเร็งก็คือ น้ำมันเนื้อสัตว์ เมื่อได้รับความร้อนจะ ผลิตสารเคมีตัวหนึ่งชื่อ เมทิล คลอแลนทรีน (Methyl Chlolanthrene) ซึ่งเป็นสารที่ทำให้เป็น มะเร็ง แต่น้ำมันจากพืชหรือผัก ถ้าทำให้ร้อนๆ จะไม่มีสารชนิดนี้ ดร. โอเชียวิลฟิล กล่าวว่า “เนื้อสัตว์ไม่ใช่อาหารธรรมชาติ และเป็นสื่อนำเชื้อโรคมาสู่คนเป็นจำนวน 99 ใน 100 คนที่เกิด มา”.

วิจิตร บุญยะโหดะ. (2542 : 12-20) กล่าวว่า บรรดานักวิทยาศาสตร์ได้แบ่งประเภท ของสัตว์ที่มีกระดูกสันหลังออกเป็น 3 จำพวก ตามประเภทของอาหารที่กินดังนี้ คือ พวกกิน เนื้อ พวกกินหญ้ากับใบไม้ และพวกกินผลไม้ ซึ่งนักวิทยาศาสตร์เชื่อว่าคนมีวิวัฒนาการมาจาก สัตว์พวกกินผลไม้ ผิวหนังจะมีรูต่อมเหงื่ออยู่เต็มไปหมด มีฟันกรามสำหรับบดเคี้ยวอาหาร ส่วน น้ำลายมีฤทธิ์เป็นด่างเหมือนพวกกินหญ้าและใบไม้ ในน้ำลายมีเอนไซม์ไทลาลินที่ช่วยในการ ย่อยอาหารลำไส้เล็กของสัตว์พวกนี้มีความยาวเป็นสิบสองเท่าของร่างกายนอาหารที่สัตว์ ประเภทนี้กินเข้าไปจึงอยู่ในร่างกายนานกว่าพวกสัตว์กินเนื้อมาก ดังนั้นหลังจากการศึกษา สภาพโครงสร้างของร่างกายและระบบการย่อยอาหารของมนุษย์อย่างจริงจังแล้ว นักวิทยา ศาสตร์ได้ลงความเห็นเห็นว่าอาหารประเภทเนื้อสัตว์ไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของมนุษย์เป็น อย่างมาก เราควรดำรงชีวิตอยู่ด้วยการบริโภคอาหารพวกผลไม้ ถั่ว เมล็ดของธัญพืช และผัก บรรดานักวิทยาศาสตร์ได้เห็นพ้องกันว่าบรรพบุรุษในยุคแรกๆ ของเราเป็นพวกที่กินผลไม้ ถั่ว และผักมาโดยตลอดจนกระทั่งถึงยุคน้ำแข็ง ซึ่งเป็นช่วงวิกฤตกาลของโลกที่มนุษย์ไม่สามารถจะ หาอาหารชนิดอื่นกินได้ มนุษย์จึงต้องเริ่มกินเนื้อสัตว์เพื่อความอยู่รอดและธรรมเนียมการกิน เนื้อก็คงดำเนินต่อมา แม้ว่ายุคน้ำแข็งจะผ่านพ้นไปแล้วก็ตาม พวกเอสกิโมที่ดำรงชีวิตอยู่ด้วย การบริโภคเนื้อและไขมันของสัตว์จะแก่ตัวเร็วมาก และมีอายุสั้นเฉลี่ยเพียง $27\frac{1}{2}$ ปี เท่านั้น ชาว เคอร์กีซ ซึ่งเป็นชาวเผ่าที่อยู่ทางแถบรัสเซียตะวันออก มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ถูกบังคับด้วยภูมิ ประเทศและภูมิอากาศให้ต้องรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์เป็นหลักเช่นเดียวกับชาวเอส กิโม ปรากฏว่าชาวเผ่านี้แก่เร็ว และมีอายุสั้นเช่นเดียวกัน จากการสำรวจแทบจะไม่พบชาวเคอร์ กิซที่มีอายุเกินกว่า 40 ปีเลย ในทางตรงกันข้าม จากการศึกษาชาวฮันซาในประเทศปากีสถาน

เผ่าชนโอโตมิ (ชาวพื้นเมืองของเม็กซิโก) และชาวพื้นเมืองของภาคตะวันตกเฉียงใต้ของอเมริกา ฯลฯ ซึ่งเป็นพวกที่แทบจะไม่มีการบริโภคเนื้อสัตว์เลยจะพบว่ากลุ่มชนพวกนี้มีอายุยืนถึง 110 ปี หรือมากกว่า โดยยังมีสุขภาพอนามัยดี สัตว์ที่อายุยืนที่สุด และมีผลกำลังมากที่สุดของโลกเป็น สัตว์ที่กินพืชทั้งสิ้น ม้า วัว ควาย และช้าง ซึ่งเป็นสัตว์กินพืชที่ล้วนแล้วแต่มีร่างกายใหญ่โตแข็งแรง มีความทรหดอดทนสูง ไม่มีสัตว์กินเนื้อชนิดใดเลยที่ทำงานหนักๆ เช่นนี้ได้

3. อาหารมังสวิรัตินับว่ารักษาโรคที่ดี การรักษาเมื่อเจ็บป่วยเป็นการแก้ไขที่ปลายเหตุ และเป็นการสูญเสียเงินทองอย่างน่าเสียดาย ม.ร.ว.คึกฤทธิ์ ปราโมช เคยเดินทางไปรักษาตัวที่ซูริค เล่าว่า วิธีการรักษาคนไข้ของคลินิกนี้ไม่ใช้ยา ส่วนใหญ่รักษาด้วยอาหารมังสวิรัตินับว่า ไม่มีเนื้อสัตว์หรือสิ่งที่เกี่ยวข้องกับเจือปนเลย เพราะถือว่าการกินอาหารแบบนี้เป็นการถ่ายถอนพิษของโรคออกจากตัว การรักษาแบบนี้ให้ผลทันตา หมอเคมเมอเรอร์ยืนยันว่าผลไม้และผักสดมีอนุภาพมากมาย ประกอบกับ การหายใจ การออกกำลังกาย การพักผ่อน อากาศ น้ำ และแสงแดด ก็จะทำให้สุขภาพดีขึ้นได้ สำหรับเมืองไทย การรักษาโรคโดยเน้นให้คนไข้กินอาหารมังสวิวัติ เช่น โรงพยาบาลมิชชั่น Mrs. Leticia Velmont Wu นักโภชนาการเฉพาะอาหารบำบัดโรคของโรงพยาบาล ผู้จัดอาหารเฉพาะให้ผู้ป่วยได้ให้สัมภาษณ์ว่า “คนไข้ที่มาได้รับการรักษาที่นี้ ทางโรงพยาบาลจะจัดอาหารมังสวิวัติให้รับประทานกันทุกคน ซึ่งมีผลต่อการรักษามาก กรณีที่เห็นได้ชัด คือ ผู้ป่วยที่มีโคเลสเตอรอลสูง โรคหลอดเลือดตีบแข็ง เมื่อบริโภคอาหารมังสวิวัติต่อไป โคเลสเตอรอลจะลดลง เนื่องจากพืชไม่มีสารโคเลสเตอรอลอยู่เลย นอกจากนี้เนื้อสัตว์ยังมีโซเดียม ซึ่งมีผลต่อคนที่ เป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคไต เป็นต้น” วิจิตร บุญยะโทตระ. (2542 : 18 -20) กล่าวว่า แพทย์ที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ทำการวิจัยและรายงานผลว่าอาหารจากพืชสามารถช่วยลดการเป็นหวัดและอาการภูมิแพ้ต่างๆ ได้เป็นอย่างดี เนื้อสัตว์เป็นอาหารที่แทบไม่มีกาก ทำให้อาหารชนิดนี้เคลื่อนไปตามทางเดินอาหารของคนเราได้ช้ามาก (ช้ากว่าอาหารพืชถึงสี่เท่า) ด้วยเหตุนี้เองโรคท้องผูกเรื้อรังจึงเป็นโรคธรรมดาสามัญชนิดหนึ่งในสังคมของคนบริโภคเนื้อสัตว์เป็นส่วนใหญ่ คนเราต้องการอาหารที่มีเส้นใยกาก เพื่อช่วยในการขับถ่ายอย่างเป็นปกติตามธรรมชาติ ดังนั้นผู้ที่รับประทานอาหารธัญพืชจะมีระบบขับถ่ายที่ดีกว่าผู้ที่รับประทานอาหารจำพวกเนื้อมาก กลุ่มแพทย์และนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดได้เดินทางไปยังหมู่บ้านที่ห่างไกลแห่งหนึ่งในเทือกเขาของประเทศเอกวาดอร์ซึ่งมีผู้อยู่อาศัยอยู่ประมาณ 400 คน กลุ่มผู้สำรวจต้องประหลาดใจเป็นอย่างมาก เมื่อพบว่าคนในหมู่บ้านจำนวนมากมีอายุยืนยาวอย่างผิดธรรมดา คนหนึ่งมีอายุถึง 121 ปี และหลายต่อหลายคนอายุเกินกว่า 100 ปี จากการตรวจร่างกายของคนที่มีอายุเกินกว่า 75 ปี ทุกคนในหมู่บ้าน พบว่า มี 2 คนเท่านั้นที่มีอาการแสดงว่ามีโอกาสเป็นโรคหัวใจได้ คนในหมู่บ้านนี้ไม่มีการบริโภคเนื้อสัตว์เลย

4. อาหารมังสวิรัตให้พลังงาน บางคนเกรงว่าการงดเนื้อสัตว์จะทำให้ร่างกายไม่แข็งแรงหรือมีพลังกำลัลงน้อยลง แต่นักมังสวิรัตส่วนใหญ่ กินอาหารวันละ 2 มื้อเท่านั้น บางคนกินมื้อเดียว แต่ทำงานได้ทั้งวัน โดยไม่เหนื่อยง่ายหรืออ่อนเพลีย กลับดูคล่องแคล่วกระฉับกระเฉง ในผักและผลไม้ต่างๆ มีน้ำตาลฟรุคโตสสูงมาก นักมังสวิรัตจึงมีโอกาสดื่มน้ำตาลฟรุคโตสมากกว่าผู้ที่กินเนื้อสัตว์ วิจิตร์ บุณยะโหดระ. (2542 : 20) กล่าวว่า ดร.เจ ไอโอเดย์โก และ วี. คิปานิ จากมหาวิทยาลัยบรัสเซลได้ทำการศึกษาพบว่าพวกบรีโอกพีช สามารถใช้พลังกำลังได้ทรหดกว่าพวกบรีโอกเนื้อถึง 2-3 เท่า และพวกบรีโอกพีชใช้เวลาฟื้นตัวจากความอ่อนเพลียหลังจากการทดสอบเพียง 1 ใน 5 ของเวลาที่พวกเราบรีโอกเนื้อต้องใช้ พลังงานจากดวงอาทิตย์เปรียบเหมือนพลังชีวิตที่ให้ความมีชีวิตชีวา สดชื่น แจ่มใส แก่สิ่งมีชีวิตทั้งมวล พวกพลังงานเหล่านี้ที่พวกพีชสีเขียว ผลไม้ ถั่ว เมล็ดธัญพืช และพวกผัก สามารถเก็บกักไว้ได้อย่างดีเป็นเวลายาวนานกว่าสิ่งมีชีวิตอื่นใด เมื่อเราบรีโอกอาหารพวกนี้ก็เท่ากับเราได้บรีโอกพลังงานจากธรรมชาติไปโดยตรง เมื่อเราบรีโอกพีชสดๆ ที่ยังมีชีวิตอยู่ก็เหมือนกับว่า เราได้บรีโอกอาหารที่มีพลังชีวิตสมบูรณ์ ตรงกันข้ามกับอาหารจากเนื้อสัตว์ซึ่งเป็นอาหารที่จะไม่มีพลังชีวิตหลงเหลืออยู่เลย ทันทีที่สัตว์เสียชีวิตลง อี. จี. ไวท์. (ม.ป.ป. : 44-50) กล่าวว่า การที่เราคิดว่าการใช้เนื้อสัตว์เป็นอาหารทำให้เรามีกำลังแข็งแรงเป็นความเข้าใจผิด เราจะมีร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพดีขึ้น ถ้าไม่ได้ใช้เนื้อสัตว์เป็นอาหารเลย ข้าวต่างๆ ผลไม้ ถั่วและผัก มีสิ่งที่บำรุงร่างกายได้ดีกว่าอาหารจำพวกเนื้อซึ่งไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และถ้ารับประทานอาหารไม่ถูกต้องก็จะทำให้หน้าที่อวัยวะต่างๆ ทำหน้าที่สำคัญต้องเสียไป กระเพาะอาหารพิการทำให้สมองคิดอะไรไม่ได้ เป็นระเบียบ ทำให้มีอารมณ์หงุดหงิด น้อยใจ เกรี้ยวกราด เกิดโรคร้าย สิ่งนี้เป็นภัยอันตรายต่อชีวิตของเรา

ธาดา วิมลวัตรเวที. (2534 : 176). กล่าวว่าข้อดีของการไม่กินเนื้อสัตว์บางประการคือ ทำให้ลดการเสี่ยงต่อการเกิดโรคบางอย่าง เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจวาย เนื่องจากเส้นเลือดตีบตัน โรคความดันโลหิตสูง มะเร็งในลำไส้ เป็นต้น ทั้งนี้เป็นเพราะ

1. พืชไม่มีสารโคเลสเตอรอล (ยกเว้นอาหารที่ทำด้วยมะพร้าวและน้ำมันปาล์ม) ทำให้ไม่มีการจับตัวของโคเลสเตอรอลในผนังหลอดเลือด

2. น้ำมันพืช เป็นน้ำมันที่ประกอบด้วยกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัว (ยกเว้นน้ำมันมะพร้าวและน้ำมันปาล์ม) ซึ่งเป็นกรดไขมันที่ร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์ขึ้นเองได้ ร่างกายจำเป็นต้องได้จากอาหารบรีโอก

3. พืชให้กากใยอาหารมาก ช่วยในการขับถ่าย ช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในเส้นเลือด ช่วยป้องกันการเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งในลำไส้ใหญ่ ซึ่งมักพบมากในกลุ่มผู้กินเนื้อสัตว์มาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกากใยอาหารจะช่วยลดโอกาสการฝังตัวของเซลล์มะเร็งในลำไส้ใหญ่

ข้อดีอีกอย่างที่มีพบทั่วไปในกลุ่มผู้กินอาหารมังสวิรัตคือ มักไม่นิยมอาหารที่ใส่น้ำตาล เกลือ หรือสารเจือปนอื่นๆ มาก ซึ่งสารเหล่านี้มักเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ จึงสรุปเรื่องการกินได้ดังนี้

กินเป็น เจริญเติบโต แข็งแรง รูปร่างสวย ไม่แก่ก่อนวัย อายุยืน

กินไม่เป็น อ้วนไป – โรคเบาหวาน ความดันสูง ไขมันในเลือดสูง นิ่วในน้ำดี ข้ออักเสบ เส้นเลือดตีบ โรคหัวใจ อายุสั้น

ไม่มีจะกิน ผอมไป – โรคขาดโปรตีน ขาดวิตามิน ขาดเกลือแร่ อายุสั้น

แนวทางในการบริโภคอาหารมังสวิรัต (รังสิต อิศฤยการและคณะ. 2528? : 39-40)

1. อย่าคาดหวังว่าสิ่งที่ใช้แทนเนื้อสัตว์จะมีรสชาติเหมือนเนื้อแท้ สาเหตุของความแตกต่างของรสชาติ คือ เนื้อสัตว์มีเลือดและไขมัน เมื่อปรุงแล้วจะมีกลิ่นและรสชาติเฉพาะ เมื่อสิ่งที่ใช้แทนเนื้อไม่มีเลือดและไขมันย่อมมีรสชาติแตกต่าง

2. อย่าหวังว่าต้องเปลี่ยนให้ได้โดยฉับพลัน ไม่มีใครทำได้ทุกคนต้องใช้เวลา เมื่อร่างกายปรับตัวได้แล้ว ปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหารจะหมดไป

3. กินหลายชนิดในอาหารแต่ละประเภท สำหรับอาหารโปรตีนให้ใช้หลายชนิดรวมกันหรือสลับกัน การกินแบบ “รวมมิตร” เป็นโภชนาการที่สมบูรณ์

4. ควรศึกษาวิธีการปรุงอาหารแบบใหม่ๆ เพื่อให้ดูน่ารับประทาน

5. ควรทดลองใช้ผักหรือถั่ว อื่นๆ แทนให้หลากหลาย เพื่อจะได้ไม่ซ้ำซากจำเจ

6. ไม่จำเป็นต้องทานมากขึ้นเพื่อทดแทน เพราะคุณค่าทางอาหารเท่ากันและดีกว่า

7. ควรบอกทุกคนว่าท่านได้พบการเรียนรู้ในการรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ แต่ไม่ต้องบังคับใคร สิ่งที่ดีควรให้เขาค้นพบเอง สิ่งที่ดีกว่าจะบอกเขาได้ดีกว่าท่าน

8. เมื่อเราจัดอาหารที่สมบูรณ์ที่สุด ด้วยความสนใจและความรักย่อมมีคุณค่ามากกว่าอาหารจืด สำหรับครอบครัวจะแสดงให้เห็นว่าเราเป็นพ่อบ้านหรือแม่บ้านที่ดูแลสุขภาพและความสุขของครอบครัว

ทุกวันนี้ มีคนสนใจการกินอาหารมังสวิรัตมากขึ้น ทั้งในและต่างประเทศ และบ้านเราทุกเพศ ทุกวัย ไม่ว่าจนหรือรวย มีการศึกษาหรือไม่ ต่างก็เชื่อถือในมังสวิรัต เพราะเป็นการหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง อันเป็นสาเหตุของโรคต่างๆ ได้มากมาย โภชนาการมีผลต่อสุขภาพ ฉะนั้นประชาชนจึงควรรู้จักป้องกันตัวเองมิให้เกิดโรคอันเนื่องมาจากอาหารหลายชนิด แม้แต่ความวิตกกังวล ถึงการจะให้เด็กกินอาหารมังสวิรัต ตั้งแต่เกิดได้หรือไม่นั้น ย่อมไม่เป็นปัญหา แต่ต้องให้นม เนย ถั่ว ผัก ผลไม้ และข้าว จึงจะทำให้เด็กสมบูรณ์ แข็งแรง ไม่ขาดอาหาร นอกจากนี้ ได้วัดความฉลาดในเด็กที่เกิดจากพ่อแม่กินอาหารมังสวิรัต พบว่า ไอคิวสูงกว่า คือ

116 เด็กธรรมดา 100 ยังมีหลักฐานที่อ้างอิงได้ว่า ผู้ที่มีชื่อเสียงทั้งนักวิทยาศาสตร์ และคนสำคัญต่างๆ ระดับโลก ก็กินอาหารมังสวิรัต เช่น อัลเบิร์ต ไอสไตน์ พลาโต เซอร์ไอแซค นิวตัน คานธี เป็นต้น การกินด้วยความไม่รู้ ย่อมเป็นเหตุให้ป่วยไข้ และสุขภาพทรุดโทรมได้ ดังนั้นค่าของการรับประทานอาหารให้พอเหมาะพอดีนั้น จึงมีใช้อยู่ที่การควบคุมปริมาณในการรับประทานเท่านั้น แต่ยังขึ้นกับการรับประทานที่มีคุณภาพอีกด้วย และอาหารที่ให้คุณค่าปลอดภัย และปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ คือ อาหารมังสวิรัต ที่ได้จากพืชผักผลไม้ เห็ด และเมล็ดธัญต่างๆ เป็นต้น ดังนั้นหากวัยรุ่นหันมาสนใจรับประทานอาหารมังสวิรัตกันมากขึ้น ก็จะทำให้เด็กได้รับประโยชน์ และอาจทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นด้วย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

งานวิจัยในต่างประเทศ

ชวาทซ์ (Schwartz. 1975 : 28 - 51) ศึกษาเกี่ยวกับ ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติทางด้านโภชนาการ ของนักเรียนที่สำเร็จชั้นมัธยมศึกษา ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่เคยเรียนวิชาหกรรรมศาสตร์ สาขาอาหารและโภชนาการมาก่อนไม่มีความสัมพันธ์กันกับคะแนนที่ได้จากการทดสอบความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติทางด้านโภชนาการ ความรู้ทางด้านโภชนาการ และเจตคติทางบวกที่มีต่อโภชนาการของนักเรียนได้จากแหล่งอื่นๆ มากกว่าที่จะได้จากการเรียนวิชาหกรรรมศาสตร์ในระดับมัธยมศึกษา และพบว่าความรู้ทางโภชนาการมีความสัมพันธ์กับเจตคติ และเจตคติทางโภชนาการมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติทางโภชนาการแต่ความรู้ทางโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติทางโภชนาการ

เฟลแมน (Feldman. 1982 : 140-143) ศึกษาข่าวสารโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในเคนยา (Communicating Nutrition to High School Students in Kenya) ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องโภชนาการบ้างแต่ยังมีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับน้ำตาล โดยเชื่อว่ามีประโยชน์มีคุณค่าต่อร่างกาย และไม่ตระหนักในคุณค่าของอาหารและผลไม้พื้นเมือง นอกจากนั้นยังมีความเชื่อว่า อาหารที่มีประโยชน์จะต้องมีราคาแพง และกลุ่มที่ได้รับข่าวสารด้านโภชนาการจะมีความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับโภชนาการมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับข่าวสาร

รูท (Root. 1987 : 569 - A) ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการและรูปแบบการรับประทานอาหารของนักศึกษาปีที่ 2 และปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยโอไฮโอ เพื่อศึกษาความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการกับรูปแบบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาปีที่ 2 และปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยโอไฮโอ ผลการศึกษาพบว่า ความรู้ด้านโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กับรูปแบบพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

ระดับ .05 สรุปได้ว่าความรู้ทางโภชนาการไม่สามารถทำนายรูปแบบพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้

อาร์มสตรอง (Armstrong. 1985 : 3787) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อบริโภคนิสัยของชาวแอนติกัว ในอินเดียตะวันตก (Factor influencing foot habit in Antigua West Indies) จำนวน 305 ครอบครัว ผลการศึกษาพบว่า ฐานะทางเศรษฐกิจ และกลุ่มคนที่มีความคิดสมัยใหม่ มีความคิดเห็นด้านโภชนาการ และการบริโภคนิสัยด้านบวก บุคคลที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี มีคะแนนของภาวะโภชนาการดีกว่าบุคคลที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลางและยากจน

เบรนแมน (Brenman. 1990 : 2393-A) ศึกษาเรื่อง อิทธิพลของความเชื่อทางสุขภาพที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินของเด็กและวัยรุ่น (The Influence of health belief on eating behavior in children and adolescents) ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบความเชื่อทางสุขภาพสามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของเด็กได้ ความเชื่อทางสุขภาพของเด็กทั้ง 3 ระดับมีความแตกต่างกันและพบว่าความเชื่อทางสุขภาพและปัจจัยต่างๆ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กและวัยรุ่น

วอร์ด (Ward. 1991 : 4030-A) ศึกษาเรื่องลักษณะพฤติกรรมการบริโภคกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา (Charactering Adolescent Eating Behaviors with Bandura's Social Learning Theory) ผลการศึกษาพบว่า ความรู้ทางโภชนาการไม่มีผลต่อบริโภคนิสัย และพบว่าความสามารถในการเลือกบริโภคอาหาร สามารถทำนายตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการเลือกบริโภคอาหารของวัยรุ่นได้ นอกจากนี้การเรียนรู้ทางสังคมยังช่วยหล่อหลอมลักษณะรูปแบบการบริโภคอาหารของวัยรุ่นได้

สนั่นเมือง (Sananmuang. 1993 : 5651) ศึกษาเรื่องความพึงพอใจในการรับประทานอาหารของวัยรุ่นไทย กับความรู้ และเจตคติของมารดาในเรื่องอาหารและโภชนาการ ที่จังหวัดพิษณุโลก (Food Preference of Thai Adolescents and Thai Adolescents and Their Mother Attitudes and Knowledge about Food and Nutrition) ผลการศึกษาพบว่า อาชีพของบิดามารดา และรายได้ของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับความรู้ และเจตคติของมารดาต่ออาหารและโภชนาการ อาชีพของมารดามีผลทางลบต่อเจตคติ การเตรียมอาหารและการดูแลเรื่องโภชนาการ นอกจากนี้เจตคติของมารดามีผลทางบวกโดยตรงต่อการเตรียมอาหาร มีอาหารและการดูแลโภชนาการ การเตรียมอาหารและการดูแลโภชนาการ ความรู้ทางด้านโภชนาการของแม่มีผลทางบวกโดยตรงต่อความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร และโปรตีนที่สมดุล และเจตคติของแม่ต่อการเตรียมอาหารและการดูแลโภชนาการ มีผลทางบวกโดยตรงต่อความพึงพอใจอาหารของวัยรุ่น

งานวิจัยในประเทศไทย

พรพิมล จันทรโถ (2525 : บทคัดย่อ) ศึกษาวิจัยเรื่องมูลเหตุจูงใจให้บริโภคอาหารมังสวิรัตของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2525 ซึ่งสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มากที่สุด และเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 น้อยที่สุด
2. คณะนิติศาสตร์มีนักศึกษบริโภคอาหารมังสวิรัตมากที่สุด และคณะศึกษาศาสตร์มีนักศึกษบริโภคอาหารมังสวิรัตน้อยที่สุด
3. มูลเหตุจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัต เพราะอาหารมังสวิรัตมีคุณค่าอาหารสูงมาก ประหยัดเหมาะแก่เศรษฐกิจปัจจุบัน ทั้งไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ และลดปัญหาการขาดแคลนเนื้อสัตว์
4. ผลในการบริโภคอาหารมังสวิรัตทำให้ผู้บริโภคมีความเมตตา กรุณา มีคุณธรรม ประจักษ์มีร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี และรู้จักปฏิบัติตนในทางสายกลาง ให้พอดีแก่ตนและเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของสังคม ผู้บริโภคจะได้คุณประโยชน์มากและโทษไม่มีเลย ถ้าบริโภคอย่างถูกวิธีและสะอาดเพียงพอ

เยาวดี รัชชวีริยะ (2527 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการรับข่าวสารที่มีผลต่อการยอมรับการถือมังสวิรัตของสมาชิกพุทธสถานสันติอโศก ผลการศึกษาพบว่า การรับข่าวสารจากสื่อมวลชน สื่อบุคคล สื่อเฉพาะกิจ มีผลต่อการยอมรับการถือมังสวิรัตต่างกัน โดยสื่อบุคคลจะมีผลมากที่สุด รองลงมาคือ สื่อเฉพาะกิจ ความแตกต่างของคุณสมบัติของสมาชิกในเรื่อง อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ และสถานภาพสมรส ไม่เป็นปัจจัยสำคัญในการยอมรับการถือมังสวิรัตเร็วหรือช้าต่างกัน จากผลการวิจัยยังพบว่า สื่อมวลชนไม่มีผลต่อการยอมรับมังสวิรัต สื่อเฉพาะกิจมีผลบ้างในการยอมรับ สื่อบุคคลจะเป็นสื่อสำคัญที่สุดในการยอมรับการถือมังสวิรัตของสมาชิก แต่เมื่อสมาชิกยอมรับการถือมังสวิรัตแล้ว สื่อเฉพาะกิจกลับเป็นแหล่งสำคัญที่สมาชิกรับข่าวสารเกี่ยวกับอาหารมังสวิรัตเพิ่มเติมมากที่สุด

นภัส ศิริสัมพันธ์ (2527 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคของประชากรในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี โดยศึกษาธุรกิจการขายอาหารสำเร็จรูปขนาดเล็ก พบว่า ผู้บริโภคส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการกินอาหารที่ฟุ่มเฟือย เป็นพฤติกรรมการกินเพื่อ “ความบันเทิง” มากกว่าที่จะให้อิ่มท้อง หรือเป็นความจำเป็น โดยผู้บริโภคที่เป็นสตรีนิยมซื้ออาหารสำเร็จรูป ประเภทของว่าง ของกินเล่น และขนมหวาน ซึ่งเป็นการกินระหว่างมื้อ ส่วนผู้ชายนิยมซื้ออาหารสำเร็จรูปที่กินอิ่มเป็นมื้อ ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป ได้แก่ ความสะดวก รสนิยม ความชอบหรือไม่ชอบ ความอยากกิน ความเชื่อถือทางธรรมเนียม ประเพณี ราคา สี สัน และความน่ากินของอาหาร ประชาชนเพียงส่วนน้อยที่ให้ความสำคัญด้านความสะอาด คุณค่า และคุณภาพของอาหาร

ภารดี เต็มเจริญ และคณะ (2529 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้า ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีนิสัยการบริโภคอาหารเช้าไม่เหมาะสมคือ รับประทานอาหารเช้าเป็นบางวัน การบริโภคและไม่บริโภคอาหารเช้าขึ้นอยู่กับ รายได้ของครอบครัว นิสัยส่วนตัวในการตื่นนอน เวลาออกเดินทางไปโรงเรียน การประกอบอาหารเช้าของครอบครัว ตลอดจนนิสัยการบริโภคอาหารของสมาชิกในครอบครัว

สมศรี เกิดโชค (2531 : 52-55) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับนิสัยการกินของเด็กวัยเรียน อำเภอดอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี ผลการศึกษาพบว่าเด็กวัยเรียนส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ นอกจากนี้ยังพบว่า รายได้ของครอบครัว อาชีพของบิดามารดา ระดับการศึกษาของบิดามารดา มีอิทธิพลต่อนิสัยการกินของเด็กวัยเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพบว่ารายจ่ายค่าอาหารของครอบครัวต่อวัน ความเชื่อของมารดาเกี่ยวกับการกินอาหารของเด็กวัยเรียน การประกอบอาหารในครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับนิสัยการกินของเด็กวัยเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยนิสัยการกินของเด็กวัยเรียนมีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน ที่ประเมินโดยเกณฑ์น้ำหนักตามอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จงจิตร อังคทะวานิช วิจัยเรื่องอาหารมังสวิรัตกับโรคหัวใจขาดเลือด (โภชนาการสาร 2531 : 424 -434) พบว่า อาหารมังสวิรัตอาจเป็นแนวทางในการบริโภคซึ่งเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพได้ในด้านของโรคหัวใจขาดเลือด มีการศึกษาเปรียบเทียบอัตราการตายด้วยโรคหัวใจขาดเลือดในกลุ่ม Seventh Day Adventists (SDA) พบว่า กลุ่มที่ไม่ใช่มังสวิรัต (Non - vegetarian) มีอัตราการตายสูงกว่า SDA นักมังสวิรัต (Vegetarian) ถึง 3 เท่า ในการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับระดับไขมันในเลือดซึ่งเป็นปัจจัยที่บ่งชี้ถึงความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด พบว่า นักมังสวิรัต (Vegetarian) มีระดับ Total cholesterol ต่ำกว่ากลุ่มไม่ใช่มังสวิรัต (Non - vegetarian)

คันสนีย์ อุดมอ่าง (2533 : ข) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การบริโภคใยอาหารของวัยรุ่น ในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่มีการบริโภคอาหารมื้อหลักครบทั้ง 3 มื้อ อาหารระหว่างมื้อสใหญ่นิยมบริโภควันละครึ่ง ส่วนใหญ่ที่นิยมบริโภค ได้แก่ ผลไม้สด น้ำอัดลมหรือน้ำหวาน และขนมหวานไทย ปริมาณใยอาหารที่วัยรุ่นได้รับมีความสัมพันธ์กับปริมาณพลังงาน โปรตีน และคาร์โบไฮเดรต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ปริมาณใยอาหารที่วัยรุ่นได้รับไม่มีความสัมพันธ์กับปริมาณไขมันที่ได้รับ จากผลการศึกษาวัยรุ่นทั้งชายและหญิงควรเพิ่มการบริโภคใยอาหาร โปรตีน และคาร์โบไฮเดรตและลดปริมาณการบริโภคไขมันในวัยรุ่นชาย แหล่งของใยอาหารของวัยรุ่นควรได้จากธัญพืชและถั่วเมล็ดแห้งเพิ่มขึ้น

พนอ ทิพย์พิมลรัตน์ (2534 : 109-110) ศึกษาเรื่องพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดชุมพร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับพอใช้ เจตคติอยู่ในระดับดี การ

ปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ นักเรียนที่มีเพศและอาชีพของบิดาหรือมารดาแตกต่างกันมีความรู้เรื่องสารเคมีในอาหารไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่บิดาหรือมารดามีระดับการศึกษา รายได้ของครอบครัว ขนาดของครอบครัวและแหล่งข่าวสารแตกต่างกันมีความรู้เรื่องสารเคมีในอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05, .01 และ .01 ตามลำดับ นักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัว และแหล่งข่าวสารแตกต่างกัน มีเจตคติในเรื่องสารเคมีในอาหารไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีเพศ ระดับการศึกษาของบิดาหรือมารดา อาชีพของบิดาหรือมารดา และขนาดของครอบครัวแตกต่างกัน มีเจตคติในเรื่องสารเคมีในอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01, .01, .05 และ .05 ตามลำดับ นักเรียนที่มีเพศ รายได้ของครอบครัว ขนาดของครอบครัว และแหล่งข่าวสารที่แตกต่างกัน มีการปฏิบัติในเรื่องสารเคมีในอาหารไม่แตกต่างกัน และนักเรียนที่บิดาหรือมารดามีระดับการศึกษา และอาชีพของบิดาหรือมารดาแตกต่างกัน มีการปฏิบัติในเรื่องสารเคมีในอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อนุกุล พลศิริ (2534 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการเลือกกินอาหารกลางวันของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ผลการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการเลือกกินอาหารถูกต้อง คือ เลือกกินข้าว เนื้อสัตว์ นมสด ผลไม้สดและน้ำ ที่โรงเรียนจัดไว้บริการ พฤติกรรมเลือกกินอาหารที่ไม่ดี ได้แก่ ดื่มน้ำอัดลม ชาเย็น กาแฟเย็น รายรับของนักเรียนมีความสัมพันธ์ทางสถิติกับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารกลางวัน ที่โรงเรียน ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 และ 99% ตามลำดับ ปริมาณโปรตีนที่นักเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหงได้รับมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลือกกินอาหารกลางวัน ที่โรงเรียน ที่ระดับความเชื่อมั่น 95%

ภัทรา บุญญเมธานันท์ และคณะ (2536 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคเนื้อดิบของประชากรอำเภอเมืองแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพและปริมาณ ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการบริโภคเนื้อดิบของประชากรอำเภอเมืองแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน ส่วนใหญ่ยังคงมีการบริโภคเนื้อดิบ ชอบรับประทานลาบดิบ นิยมรับประทานเนื้อหมู ส่วนมากจะรับประทาน 1-2 ครั้ง/เดือน และเริ่มรับประทานตั้งแต่อายุ 11-12 ปี โดยมีประสบการณ์การรับประทานจากครอบครัว ในการรับประทานเป็นอาหารประจำวันเพราะอร่อยและรสชาติดีทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น และเนื่องจากในปัจจุบันมีเนื้อขายมากขึ้น บางโอกาสจะพบมีการทำลาบดิบเลี้ยงในการรวมกลุ่มสังสรรค์ งานประเพณีต่างๆ เช่น งานแต่งงาน งานขึ้นปีใหม่หรือสงกรานต์ งานเข้า-ออกพรรษา เนื่องจากมีความเชื่อว่าเป็นประเพณีที่ทำสืบต่อกันมา แสดงถึงฐานะทางเศรษฐกิจของเจ้าภาพ และคนส่วนใหญ่ชอบรับประทาน ส่วนงานซึ่งไม่มีการทำลาบดิบเลี้ยงคือ งานบวช งานศพ เลี้ยงผี และดักบาตรพระ เนื่องจากไม่เหมาะสม สำหรับเงื่อนไขทางสังคม-สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคเนื้อดิบเรียงตามลำดับความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับสาเหตุและการป้องกันโรคที่เกิดจากการบริโภคเนื้อดิบ ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคเนื้อดิบ และภูมิ

← ลำเนาโดยกำเนิด ส่วนเงื่อนไขทางบุคคลอันประกอบด้วยเพศ ฐานะทางเศรษฐกิจ อาชีพ อายุ เชื้อชาติ ศาสนา และระดับการศึกษาไม่มีอิทธิพลในการกำหนดพฤติกรรมการบริโภคเนื้อดิบ ของประชาชน

อรุณี อภิชาติสรานกุล (2537 : 2) ทำการวิจัย แนวโน้มและศักยภาพในการผลิตอาหารมังสวิรัตในเชิงพาณิชย์ ของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพฯ และจังหวัดเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า ผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตมีเพศชายและเพศหญิงจำนวนใกล้เคียงกัน ส่วนใหญ่มีช่วงอายุ 25-30 ปี มีการศึกษาระดับปริญญาตรี และนับถือศาสนาพุทธ นิยมรับประทานอาหารมังสวิรัตเป็นครั้งคราว รับประทานทั้งนมและไข่ควบคู่กันไป เหตุผลที่เลือกรับประทานอาหารชนิดนี้เพื่อสุขภาพ และทำบุญโปรดสัตว์ กลุ่มผู้บริโภคส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารตามร้านมากกว่าปรุงเอง

ณัฐสินี ตัญญา (2539 : 117-118) ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีความรู้ และเจตคติในการบริโภคอาหาร แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการปฏิบัติพบว่าไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกัน มีเจตคติและการปฏิบัติในการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความรู้พบว่าไม่แตกต่างกัน และนักเรียนที่มีผู้ปกครองมีอาชีพและฐานะทางเศรษฐกิจต่างกัน มีความรู้ในการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 ตามลำดับ ส่วนเจตคติและการปฏิบัติพบว่าไม่แตกต่างกัน

← วิถี แจ่มกระจ่าง (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านตัวบุคคล ได้แก่ เพศ ค่าใช้จ่ายที่นักเรียนได้รับ และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วน เป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ระดับการศึกษาของบิดาและมารดา เป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และตัวพยากรณ์ที่เรียงลำดับจากที่ส่งผลมากที่สุดไปยังน้อยที่สุด ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ได้แก่ อิทธิพลของสื่อโฆษณา ลักษณะด้านราคาของอาหาร ค่าใช้จ่ายที่นักเรียนได้รับ ลักษณะจุดใจของอาหารจานด่วน ด้านคุณลักษณะของอาหาร เพศ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ลักษณะจุดใจของอาหารจานด่วน ด้านความสะดวกและรวดเร็ว และอิทธิพลของเพื่อนตามลำดับ และสามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ชญาณิชฐ์ ธรรมนิษฐาน (2543 : 110-112) ได้ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนที่มีเพศต่างกันมีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ความเชื่อ อาชีพ และเงินที่ได้จากผู้ปกครอง ต่างกัน มีความรู้ เจตคติและปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน และพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน ด้านความรู้กับเจตคติ และเจตคติกับการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

อรนุช ชันทะวงศ์ (2544 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติและโภชนบัญญัติ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่1 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า เพศ และการรับข่าวสารเรื่องอาหาร ต่างกันมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาชีพต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ส่วนเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระดับการศึกษาของผู้ปกครองต่างกัน มีความรู้ และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ไม่แตกต่างกัน ส่วนการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว และมีจำนวนสมาชิกในครัวเรือนต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน พฤติกรรมสุขภาพ ด้านความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ เจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร สัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มนทิรา รัชตะสมบูรณ์ (2544 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารชีวิตของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ จำนวนสมาชิกในครอบครัว การคำนึงถึงสุขภาพอนามัย ความรู้และโรคประจำตัว ส่วนปัจจัยที่พบว่าไม่มีผลต่อการบริโภคอาหารชีวิต ได้แก่ การรับรู้ข่าวสาร รายได้ครอบครัวต่อเดือน และทัศนคติของผู้บริโภคอาหารชีวิต

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ จะเห็นได้ว่ามีปัจจัยหลายประการที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นหรือนักศึกษา ได้แก่ ภูมิสำเนา การศึกษาของผู้ปกครอง ความเชื่อทางศาสนา รายได้ สื่อมวลชน ความรู้ เจตคติ ความพึงพอใจในรสชาติ ตลอดจนความเชื่ออำนาจภายในตน เพื่อมาประยุกต์ใช้เป็นตัวแปรในการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารมังสวิริตของนักศึกษาต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา วิทยาลัยมิชชัน โดยมีวิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้าตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
 - 2.1 ลักษณะของเครื่องมือ
 - 2.2 ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ
 - 2.3 เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย
 - 2.4 การหาคุณภาพของเครื่องมือ
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ นักศึกษาปีที่ 2, 3, 4 วิทยาลัยมิชชัน หลักสูตรภาษาไทย ซึ่งมีโอกาสเลือกรับประทานอาหารได้ด้วยตนเอง จำนวน 298 คน ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 สถิตินักศึกษาเฉพาะหลักสูตรที่เรียนโดยใช้ภาษาไทย วิทยาลัยมิชชัน ชั้นปีที่ 2-4 ปีการศึกษา 2546

วิทยาเขต	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 4	รวม
วิทยาเขตกรุงเทพ	74	68	66	208
วิทยาเขตมวกเหล็ก	27	24	39	90
รวม	101	92	105	298

ที่มา : วิทยาลัยมิชชัน. 2546. รายงานประจำปี พ.ศ. 2546 – 2547 : ไม่ปรากฏเลขหน้า.

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้ คือ นักศึกษาเฉพาะหลักสูตรที่เรียนโดยใช้ภาษาไทย ปีที่ 2, 3, 4 วิทยาลัยมิชชัน ในปีการศึกษา 2546 ซึ่งมีโอกาสเลือกรับประทานอาหารได้ด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนในการเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตารางเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) (เรณู และประสิทธิ์ พงษ์เรืองพันธ์. 2541 : 260) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 170 คน

2. วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage sampling) โดยมีวิธีและลำดับขั้นตอนดังนี้ (ยูวดี ภาชาและคณะ. 2534 : 76)

2.1 ทำฉลากรายชื่อโดยแบ่งรายชื่อนักศึกษาออกเป็น 2 วิทยาเขต

2.2 แบ่งรายชื่อนักศึกษาทั้งสองวิทยาเขตตามชั้นปีที่ 2, 3 และ 4

2.3 นำจำนวนนักศึกษาในแต่ละชั้นปีซึ่งมีโอกาสเลือกรับประทานอาหารได้ด้วยตนเอง มาเปรียบเทียบหาสัดส่วนโดยใช้สัดส่วนตามสูตรดังนี้

$$\text{จำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละชั้นปี} = \frac{\text{ขนาดของกลุ่ม} \times \text{ประชากรทั้งหมดในกลุ่ม}}{\text{ประชากรทั้งหมด}}$$

ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างของนักศึกษาในแต่ละชั้นปี ดังปรากฏตามตาราง 4

ตาราง 4 จำนวนกลุ่มตัวอย่างของนักศึกษาในแต่ละชั้นปี

วิทยาเขต	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 4	รวม
วิทยาเขตกรุงเทพ	51	48	46	145
วิทยาเขตมวกเหล็ก	7	6	12	25
รวม	58	54	58	170

2.4 จับฉลากมาทีละใบตามสัดส่วนจำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละชั้นปี จนครบ โดยเลือกแบบไม่มีการแทนที่

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถามซึ่งประกอบด้วยแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามเกี่ยวกับการสื่อสาร แบบวัดความรู้ เจตคติ ความพึงพอใจในรสชาติของอาหารมังสวิรัตและความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหารมังสวิวัติ

ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาข้อมูลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 7 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วยตัวแปร ภูมิสำเนา การศึกษาของผู้ปกครอง ศาสนา ความเชื่อทางศาสนาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัต เงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครอง เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมกถารบริโภคอาหารมังสวิรัต มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่ามี 5 ระดับ แบ่งออกเป็น เป็นประจำ ส่วนใหญ่ บางมือ/ตามแต่โอกาส เท่าที่จำเป็น ไม่เคย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับสื่อข่าวสาร ได้แก่ ชนิดของแหล่งข่าวสารที่ได้รับ โดยใส่ตัวเลข 1-5 เพื่อเรียงลำดับสื่อข่าวสารที่ได้รับจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด ตามลำดับ

ตอนที่ 4 แบบทดสอบความรู้เรื่องการบริโภคอาหารมังสวิรัต มีคำตอบเป็นแบบให้เลือกลักษณะเป็นแบบปรนัย 4 ตัวเลือก

ตอนที่ 5 แบบสอบถามเจตคติต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัต มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่ามี 3 ระดับ คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ลักษณะข้อคำถามมีทั้งทางบวก และลบ

ตอนที่ 6 แบบสอบถามความพึงพอใจในรสชาติของอาหารมังสวิรัต มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่ามี 3 ระดับ คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ลักษณะข้อคำถามมีทั้งทางบวกและลบ

ตอนที่ 7 แบบสอบถามความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหารมังสวิรัต แบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 3 ระดับ คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ลักษณะข้อคำถามมีทั้งทางบวกและลบ

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ศึกษารวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร และอาหารมังสวิรัต เพื่อเป็นข้อมูลในการสร้างข้อมูล
2. ศึกษาหลักเกณฑ์ และวิธีการสร้างเครื่องมือจากตำราต่างๆ
3. สร้างแบบสอบถามและแบบทดสอบ โดยศึกษาจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้น เสนอต่อคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญาโทเพื่อตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาและการใช้ภาษา
5. นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบมาปรับปรุงมาปรับปรุงแก้ไข แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาความเที่ยงตรงของเนื้อหา และตรวจสอบการใช้ภาษา

6. ดำเนินการแก้ไขแบบสอบถามตามคำแนะนำให้ถูกต้องและเหมาะสม และนำเสนอคณะกรรมการควบคุมปริญญาโทอีกครั้ง

เกณฑ์การให้คะแนนและแปลความหมาย

1. แบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัต โดยมีเกณฑ์ให้คะแนนดังนี้

เป็นประจำ หมายถึง การที่นักศึกษารับประทานอาหารมังสวิรัตทุกมื้อและทุกวัน มีคะแนนเท่ากับ 4

ส่วนใหญ่ หมายถึง การที่นักศึกษารับประทานอาหารมังสวิรัต 1-2 มื้อทุกวัน มีคะแนนเท่ากับ 3

บางมื้อ/ตามแต่โอกาส หมายถึง การที่นักศึกษารับประทานอาหารมังสวิรัตเพียง 1- 2 มื้อเป็นบางวัน มีคะแนนเท่ากับ 2

เท่าที่จำเป็น หมายถึง การที่นักศึกษารับประทานอาหารมังสวิรัตเฉพาะมื้อที่ไม่สามารถออกไปรับประทานอาหารอื่นได้ มีคะแนนเท่ากับ 1

ไม่เคย มีคะแนน เท่ากับ 0

โดยเมื่อรวมคะแนนจะมีเกณฑ์การแบ่งพฤติกรรมการบริโภค เป็นนิยมนบริโภค และไม่นิยมนบริโภค ดังนี้ คือ

นิยมนบริโภค หมายถึง มากกว่าหรือเท่ากับ 12 คะแนน

ไม่นิยมนบริโภค หมายถึง น้อยกว่า 12 คะแนน

2. แบบทดสอบความรู้เรื่องการบริโภคอาหารมังสวิรัต ลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก มีข้อที่ถูกต้อง 1 ข้อ เมื่อตอบถูกจะได้ 1 คะแนน ประกอบด้วยเนื้อหา ดังนี้

2.1 ความหมายของอาหารมังสวิรัต

2.2 การแบ่งประเภทของอาหารมังสวิรัต

2.3 คุณค่าทางด้านโภชนาการของอาหารมังสวิรัต

2.4 ประโยชน์ของอาหารมังสวิรัต

การแปลความหมายคะแนนความรู้ แบ่งเป็น 3 ระดับ โดยอิงเกณฑ์ระดับคะแนนดังนี้ (ประคอง กรรณสูตร. 2525 : 77)

คะแนนร้อยละ 80.00 - 100.00 หมายถึง มีความรู้ระดับดี

คะแนนร้อยละ 50.00 - 79.99 หมายถึง มีความรู้ระดับปานกลาง

คะแนนร้อยละ 00.00 - 49.99 หมายถึง มีความรู้ระดับต้องปรับปรุง

3. แบบสอบถามเจตคติต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัติดี มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) ของ Likert มี 3 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

	คำถามเชิงบวก	คำถามเชิงลบ
เห็นด้วย	3	1
ไม่แน่ใจ	2	2
ไม่เห็นด้วย	1	3

การแปลผลคะแนนเฉลี่ยในการวิเคราะห์แบบสอบถาม เจตคติต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัติดี แบ่งออกเป็น 3 ระดับ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9) ดังนี้

- ค่าเฉลี่ย 2.34 – 3.00 หมายถึง เจตคติอยู่ในระดับดี
- ค่าเฉลี่ย 1.67 – 2.33 หมายถึง เจตคติอยู่ในระดับปานกลาง
- ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.66 หมายถึง เจตคติอยู่ในระดับไม่ดี

4. แบบสอบถามความพึงพอใจในรสชาติของอาหารมังสวิรัติดี มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) ของ Likert มี 3 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

	คำถามเชิงบวก	คำถามเชิงลบ
เห็นด้วย	3	1
ไม่แน่ใจ	2	2
ไม่เห็นด้วย	1	3

การแปลผลคะแนนเฉลี่ยในการวิเคราะห์แบบสอบถามความพึงพอใจในรสชาติอาหารมังสวิรัติดี แบ่งออกเป็น 3 ระดับ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9) ดังนี้

- ค่าเฉลี่ย 2.34 – 3.00 หมายถึง ความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก
- ค่าเฉลี่ย 1.67 – 2.33 หมายถึง ความพึงพอใจอยู่ในระดับปานกลาง
- ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.66 หมายถึง ความพึงพอใจอยู่ในระดับน้อย

5. แบบสอบถามความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหารมังสวิรัติดี แบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) โดยในแบบสอบถามมีทั้งข้อความที่แสดงลักษณะเป็นทางบวกและทางลบ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนและการแปลผลดังนี้ คือ

	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
เห็นด้วย	3	1
ไม่แน่ใจ	2	2
ไม่เห็นด้วย	1	3

ประเมินค่าเฉลี่ย โดยใช้เกณฑ์การประเมินดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

ค่าเฉลี่ย 2.34 – 3.00 หมายถึง มีความเชื่ออยู่ในระดับระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 1.67 – 2.33 หมายถึง มีความเชื่ออยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.66 หมายถึง มีความเชื่ออยู่ในระดับน้อย

การหาคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. หาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity)

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับดังนี้

1.1 นำแบบสอบถามและแบบทดสอบที่สร้างขึ้น เสนอต่อคณะกรรมการควบคุมปริญญาโทเพื่อขอคำแนะนำ และหลังจากนั้นนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน

พิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมของภาษาเป็นรายข้อ ว่าแต่ละข้อมีความสอดคล้องกับลักษณะเฉพาะของเนื้อหา โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

1 สำหรับข้อคำถามที่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

0 สำหรับข้อคำถามที่ไม่แน่ใจว่ามีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

-1 สำหรับข้อคำถามที่ไม่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

บันทึกผลการพิจารณาความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญแต่ละข้อ แล้วนำไปหาค่าดัชนีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (IC) โดยผู้วิจัยเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 จึงแสดงว่าแบบสอบถามนั้นมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และสามารถนำไปใช้ได้ แต่ถ้ามีค่าดัชนีความสอดคล้องน้อยกว่า 0.5 แสดงว่า แบบสอบถามข้อนั้นไม่มีความเที่ยงตรง ไม่สามารถนำไปใช้ได้ ต้องได้รับการแก้ไขปรับปรุง

1.2 ผู้วิจัยทำการปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญและนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาให้ตรวจพิจารณาอีกครั้ง แล้วนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาวิทยาลัยมีชน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 วิชาเกษตรกรรม ซึ่งมีโอกาสเลือกรับประทานอาหารได้ด้วยตนเอง จำนวน 50 คน แล้วนำคะแนนมาวิเคราะห์หาคุณภาพ

2. การหาค่าความยากง่ายของแบบทดสอบความรู้ (Difficulty or Easiness index)

โดยคัดจากสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่าง ผู้ตอบแบบทดสอบในแต่ละข้อกับจำนวนผู้ที่ตอบแบบสอบถามทั้งหมด แล้วเลือกข้อคำถามที่มีความยากง่าย ระหว่าง 0.2 ถึง 0.8 (ล้วน และอังคณา สายยศ. 2543 : 182-185) พบว่า แบบทดสอบความรู้เรื่องการบริโภคอาหารมังสวิรัติมี 14 ข้อ มีค่าความยากง่ายระหว่าง 0.34-0.75 โดยข้อที่มีค่าความยากง่ายต่ำ ผู้วิจัยได้นำข้อคำถามมาปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

3. การวิเคราะห์หาค่าอำนาจการจำแนก (Discrimination) โดยนำคะแนนของแบบทดสอบที่ลองใช้ ไปหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อแบบพอยต์ไบเซเรียล (Point biserial correlation) และคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected Item to total correlation) และคัดเลือกข้อที่มีอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป (สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. 2539 : 119) พบว่า แบบทดสอบความรู้เรื่องการบริโภคอาหารมังสวิรัติมี 14 ข้อ มีค่าอำนาจการจำแนกระหว่าง 0.23-0.54 แบบสอบถามเจตคติต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัติ มี 14 ข้อ มีค่าอำนาจการจำแนกระหว่าง 0.21-0.58 แบบสอบถามความพึงพอใจในรสชาติของอาหารมังสวิรัติ มี 14 ข้อ มีค่าอำนาจการจำแนกระหว่าง 0.22-0.54 แบบสอบถามความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหารมังสวิรัติ มี 14 ข้อ มีค่าอำนาจการจำแนกระหว่าง 0.22-0.64 โดยข้อที่มีค่าอำนาจการจำแนกต่ำ ผู้วิจัยได้นำข้อคำถามมาปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

4. หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดความรู้โดยใช้ KR-20 (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 123) พบว่า แบบทดสอบความรู้เรื่องการบริโภคอาหารมังสวิรัติมีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.80

5. การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดเจตคติ ความพึงพอใจในรสชาติ และความเชื่ออำนาจภายในตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยการนำคะแนนของแบบสอบถามไปหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) (ล้วน และอังคณา สายยศ. 2542 : 200) พบว่า แบบสอบถามเจตคติต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัติมีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.79 แบบสอบถามความพึงพอใจในรสชาติของอาหารมังสวิรัติมีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.81 แบบสอบถามความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหารมังสวิรัติ มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยขอหนังสือแนะนำตัว จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ถึงรองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ วิทยาลัยมิชชัน เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. นำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บข้อมูลที่วิทยาลัยมิชชันด้วยตนเอง จำนวน 170 ชุด ใช้เวลาเก็บรวบรวมข้อมูลประมาณ 1 สัปดาห์ ตั้งแต่วันที่ 8 – 15 ธันวาคม 2546

3. ตรวจสอบและคัดเลือกแบบสอบถามที่สมบูรณ์ จำนวน 170 ชุด
4. นำแบบสอบถามที่สมบูรณ์มาจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป และในการทดสอบสมมติฐานครั้งนี้ ยอมรับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีขั้นตอนดำเนินการดังต่อไปนี้

1. ตรวจสอบความเรียบร้อยของแบบสอบถาม คัดเลือกฉบับสมบูรณ์ไว้ มาตรวจให้คะแนนข้อคำถามแต่ละข้อของแบบสอบถาม แต่ละชุดตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้
2. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม นำมาแจกแจงหาความถี่ หาค่าร้อยละ ตามตัวแปรที่ทำการศึกษา และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
3. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรที่ศึกษากับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัต โดยใช้การทดสอบไค-สแควร์ (Chi-square test)
4. สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล ในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
5. อภิปรายผลการวิจัย ตลอดจนข้อเสนอแนะ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

- 1.1 ค่าร้อยละ (P) โดยใช้สูตร (ล้วน และอังคณา สายยศ. 2538 : 59)

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

เมื่อ	P แทน	ค่าร้อยละ
	f แทน	ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นร้อยละ
	n แทน	จำนวนความถี่ทั้งหมด

1.2 ค่าเฉลี่ย (Mean) โดยใช้สูตร (ล้วน และอังคณา สายยศ. 2538 : 73)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

เมื่อ $\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ย
 $\sum X$ แทน ผลรวมทั้งหมดของข้อมูล
 n แทน จำนวนข้อมูลทั้งหมด

1.3 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้สูตร (ล้วน และอังคณา สายยศ. 2538 :

79)

$$S = \sqrt{\frac{n\sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ S แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 $\sum X^2$ แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง
 $(\sum X)^2$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง
 n แทน จำนวนข้อมูลทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่าง

2. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพของเครื่องมือ

2.1 การหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยใช้สูตร (ล้วน และอังคณา สายยศ.

2543 : 249)

$$IC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IC แทน ดัชนีความสอดคล้องมีค่าอยู่ระหว่าง -1 ถึง +1
 $\sum R$ แทน ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเนื้อหา
 ทั้งหมด
 N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

2.2 การวิเคราะห์ความยาก โดยใช้สูตร (ล้วน และอังคณา สายยศ. 2538 : 210)

$$P = \frac{R}{N}$$

เมื่อ	P	แทน	ค่าความยากของคำถามแต่ละข้อ
	R	แทน	จำนวนผู้ตอบถูกในแต่ละข้อ
	N	แทน	จำนวนผู้ที่ตอบแบบสอบถามข้อนั้นทั้งหมด

2.3 การวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (Discrimination)

2.3.1. แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร วิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์แบบพอยต์ไบเซรียล (Point biserial correlation) โดยใช้สูตร (สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. 2539 : 119)

$$r_{pbis} = \frac{\bar{Y}_p - \bar{Y}_q}{S_y} \cdot \sqrt{pq}$$

เมื่อ	r_{pbis}	แทน	ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ ดัชนีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบพอยต์ไบเซรียล
	$\bar{Y}_p$	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมของนักศึกษากลุ่มที่ตอบข้อนั้นถูก
	$\bar{Y}_q$	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมของนักศึกษากลุ่มที่ตอบข้อนั้นผิด
	S_y	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนรวมทั้งหมด
	p	แทน	ค่าความยากของข้อสอบข้อนั้น (สัดส่วนของนักศึกษาที่ตอบข้อนั้นถูก)
	q	แทน	ค่า 1 - p คือ สัดส่วนของนักศึกษาที่ตอบข้อนั้นผิด

2.3.2 แบบสอบถามเจตคติ ความพึงพอใจในรสชาติของอาหาร และความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหารมังสวิรัต วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของแต่ละข้อ โดยหาค่าสหสัมพันธ์ของคะแนนรายข้อและคะแนนรวม โดยใช้สูตร (สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. 2539 : 117)

$$r_{xy} = \frac{n\sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[n\sum X^2 - (\sum X)^2] [n\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

เมื่อ	r_{xy}	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร X กับตัวแปร Y
	n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
	$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนนรายข้อ (item) ของกลุ่มตัวอย่าง
	$\sum Y$	แทน	ผลรวมของคะแนนรวม (total) ของกลุ่มตัวอย่าง
	$\sum XY$	แทน	ผลรวมของผลคูณของคะแนน X และคะแนน Y
	$\sum X^2$	แทน	ผลรวมของกำลังสองของคะแนน X

ΣY^2 แทน ผลรวมของกำลังสองของคะแนน Y

2.4 การวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น

2.4.1 แบบทดสอบความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร ใช้สูตร คูเดอร์ ริชาร์ดสัน (Kuder Richardson) สูตรที่ KR20 (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 123)

$$r_{pbis} = \left[\frac{n}{n-1} \right] \left[1 - \frac{\Sigma pq}{S_t^2} \right]$$

เมื่อ r_{pbis} แทน ค่าความเชื่อมั่นของข้อสอบทั้งฉบับ
 n แทน จำนวนข้อของแบบทดสอบ
 p แทน ความยากของข้อสอบ (สัดส่วนของผู้ที่ตอบถูก)
 q แทน $1 - p$ คือ สัดส่วนของผู้ตอบผิด
 S_t^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนรวมทั้งฉบับ

2.4.2 แบบสอบถามเจตคติ ความพึงพอใจในรสชาติของอาหาร และความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหาร โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 125-127)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\Sigma S_i^2}{S_t^2} \right]$$

เมื่อ α แทน ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น
 n แทน จำนวนข้อของแบบสอบถาม
 S_i^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
 S_t^2 แทน คะแนนความแปรปรวนทั้งฉบับ

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน โดยการวิเคราะห์หาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา วิทยาลัยมิชชัน โดยใช้สถิติไค-สแควร์ (Chi-square) โดยมีสูตรดังนี้ (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2538 : 106)

$$\chi^2 = \sum \frac{(O-E)^2}{E}$$

เมื่อ χ^2 แทน ค่าไค-สแควร์
 O แทน ค่าความถี่ที่ได้จากการสังเกต (Observed frequency)
 E แทน ค่าความถี่ที่หวังไว้โดยทฤษฎี (Expected frequency)

และหาความหนักแน่นของความสัมพันธ์ (Strength of association) โดยการประยุกต์ใช้ค่า Odds ratio (ทัสสนี นุชประยูร. 2537 : 173) มีสูตรดังนี้

$$\begin{aligned} \text{Odd ของการมีปัจจัยในกลุ่มนักศึกษาที่นิยมบริโภคอาหารมังสวิรัต} &= \frac{a}{c} \\ \text{Odd ของการมีปัจจัยในกลุ่มนักศึกษาที่ไม่นิยมบริโภคอาหารมังสวิรัต} &= \frac{b}{d} \\ \therefore \text{Odds ratio} &= \frac{ad}{bc} \end{aligned}$$

เมื่อ a แทน จำนวนนักศึกษาที่มีปัจจัยในกลุ่มที่นิยมบริโภคอาหารมังสวิรัต
 b แทน จำนวนนักศึกษาที่ไม่มีปัจจัยในกลุ่มที่นิยมบริโภคอาหารมังสวิรัต
 c แทน จำนวนนักศึกษาที่มีปัจจัยในกลุ่มที่ไม่นิยมบริโภคอาหารมังสวิรัต
 d แทน จำนวนนักศึกษาที่ไม่มีปัจจัยในกลุ่มที่ไม่นิยมบริโภคอาหารมังสวิรัต

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	จำนวนคนในนักศึกษา
$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
S	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
X^2	แทน	ค่าไค-สแควร์ (Chi-square)
OR	แทน	ค่าอัตราเสี่ยงสัมพัทธ์ (Odds ratio)
95% CI	แทน	ช่วงความเชื่อมั่น 95% ของ Odds ratio (95% Confident Interval)
p	แทน	ความน่าจะเป็นหรือโอกาส (Probability) ที่จะเกิดความคลาดเคลื่อนแบบ 1 (Type 1 error) ในการปฏิเสธสมมติฐาน (H_0) จากการทดสอบค่า ไค-สแควร์
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารมังสวิรัตของนักศึกษา วิทยาลัยมิชชัน จากข้อมูลที่รวบรวมได้โดยการสำรวจกับนักศึกษา นักศึกษาจำนวน 170 คน ผู้วิจัยได้นำข้อมูลดังกล่าวมาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติ และการวิเคราะห์ แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาตามตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ ภูมิสำเนาการศึกษาของผู้ปกครอง ศาสนา ความเชื่อทางศาสนาเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครอง สื่อข่าวสาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัต โดยการแจกแจงความถี่ และคิดเป็นร้อยละ นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 วิเคราะห์คะแนนเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับความรู้ เจตคติ ความพึงพอใจในรสชาติของอาหาร และความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหาร มังสวิรัต โดยแจกแจงคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S) และค่าระดับของตัวแปร

ตอนที่ 3 วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มังสวิรัต โดยทดสอบไคสแควร์ (Chi-square Test) อัตราเสี่ยงสัมพัทธ์ (Odds ratio) และค่า 95% CI of OR เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1-10

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาตามตัวแปรโดยแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มที่นิยมบริโภค และกลุ่มไม่นิยมบริโภค ดังปรากฏตามตาราง

ตาราง 5 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้ เจตคติ ความพึงพอใจในรสชาติ และความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหารมังสวิรัต

ตัวแปร	กลุ่มที่นิยมบริโภคอาหาร มังสวิรัต		กลุ่มที่ไม่นิยมบริโภคอาหารมังสวิรัต		รวม	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ภูมิลำเนาเดิม						
ภาคเหนือ	7	25.00	15	10.57	22	12.90
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	6	21.43	62	43.66	68	40.00
ภาคกลาง	11	39.29	55	38.73	66	38.82
ภาคใต้	4	14.28	10	7.04	14	8.20
รวม	28	100.00	142	100.00	170	100.00
การศึกษาของผู้ปกครอง						
ต่ำกว่าประถมศึกษา – ประถมศึกษา	17	60.71	70	49.29	87	51.18
มัธยมศึกษา/ปวช.	3	10.71	28	19.72	31	18.23
อนุปริญญา/ปวส หรือ สูงกว่า	8	28.57	44	30.99	52	30.58
รวม	28	100.00	142	100.00	170	100.00

ตาราง 5 (ต่อ)

ตัวแปร	กลุ่มที่นิยมบริโภคอาหาร มังสวิรัต		กลุ่มที่ไม่นิยมบริโภค อาหารมังสวิรัต		รวม	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ศาสนา						
พุทธ	14	50.00	130	91.55	144	84.70
คริสต์/อิสลาม	14	50.00	12	8.45	26	15.30
รวม	28	100.00	142	100.00	170	100.00
ความเชื่อทางศาสนาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัต						
ไม่มี	15	53.57	125	88.03	140	82.40
มี	13	46.43	17	11.97	30	17.60
รวม	28	100.00	142	100.00	170	100.00
เงินค่าใช้จ่ายที่นักศึกษาได้รับจากผู้ปกครอง						
< 50-100 บาท/วัน	24	85.71	92	64.79	116	68.24
> 100 บาท/วัน	4	14.29	50	35.21	54	31.76
รวม	28	100.00	142	100.00	170	100.00
สื่อข่าวสาร						
โทรทัศน์	6	21.43	32	22.54	38	22.40
วิทยุ	2	7.14	5	3.51	7	4.10
สิ่งพิมพ์	4	14.29	21	14.79	25	14.70
บุคคล	13	46.43	80	56.34	93	54.70
อินเทอร์เน็ต	3	10.71	4	2.82	7	4.10
รวม	28	100.00	142	100.00	170	100.00
ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารมังสวิรัต						
ระดับดี	-	-	1	0.70	1	0.70
ระดับปานกลาง	24	85.71	124	87.33	148	87.05
ระดับต้องปรับปรุง	4	14.29	17	11.97	21	12.35
รวม	28	100.00	142	100.00	170	100.00

ตาราง 5 (ต่อ)

ตัวแปร	กลุ่มที่นิยมบริโภคอาหาร มังสวิรัต		กลุ่มที่ไม่นิยมบริโภค อาหารมังสวิรัต		รวม	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เจตคติต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัต						
ระดับดี	22	78.57	100	70.42	122	71.80
ระดับปานกลาง	5	17.86	42	29.58	47	27.60
ระดับไม่ดี	1	3.57	-	-	1	.60
รวม	28	100.00	142	100.00	170	100.00
ความพึงพอใจในรสชาติของอาหารมังสวิรัต						
ระดับมาก	22	78.57	68	47.89	90	52.90
ระดับปานกลาง	5	17.86	68	47.89	73	42.90
ระดับน้อย	1	3.57	6	4.22	7	4.20
รวม	28	100.00	142	100.00	170	100.00
ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหารมังสวิรัต						
ระดับมาก	25	89.29	88	61.97	113	66.47
ระดับปานกลาง	2	7.14	53	37.33	55	32.35
ระดับน้อย	1	3.57	1	0.70	2	1.18
รวม	28	100.00	142	100.00	170	100.00

จากตาราง 5 แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษา ซึ่งเป็นนักศึกษาวิทยาลัยมิชชัน จำนวน 170 คน เป็นกลุ่มนิยมบริโภคอาหารมังสวิรัต จำนวน 28 คน (ร้อยละ 16.50) และกลุ่มไม่นิยมบริโภคอาหารมังสวิรัตจำนวน 142 คน (ร้อยละ 83.50) โดยจำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา ดังนี้

ภูมิสำเนาเดิม

พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยมิชชัน ส่วนมากมีภูมิสำเนาอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมากที่สุดร้อยละ 40.00 รองลงมาอยู่ในภาคกลางร้อยละ 38.82 อยู่ในภาคเหนือ 12.90 ภาคใต้ 8.20 จำแนกตามกลุ่มที่นิยมบริโภคอาหารมังสวิรัต พบว่า ภาคกลางมีจำนวนมากที่สุด คือ ร้อยละ 39.29 รองลงมา ภาคเหนือ 25.00 และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ 21.43 ภาคที่มีจำนวนน้อยที่สุด คือ ภาคใต้ ร้อยละ 14.29 กลุ่มที่ไม่นิยมบริโภคอาหารมังสวิรัตส่วนมากมีภูมิสำเนาอยู่

ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ 43.66 รองลงมาอยู่ในภาคกลาง ร้อยละ 38.73 ภาคเหนือ ร้อยละ 10.57 และน้อยที่สุดภาคใต้ ร้อยละ 7.04 และพบว่าส่วนใหญ่อยู่ในพื้นที่นอกเขตเมือง ร้อยละ 72.40 และในเขตเมือง 27.60 จำแนกตามกลุ่มนิยมนบริโภคอาหารมังสวิรัต ร้อยละ 71.43 อาศัยอยู่นอกเขตเมือง และร้อยละ 28.57 อาศัยอยู่ในเขตเมือง กลุ่มที่ไม่นิยมนบริโภคอาหารมังสวิรัต ร้อยละ 72.54 อาศัยอยู่นอกเขตเมืองและร้อยละ 27.46 อาศัยอยู่ในเขตเมือง

การศึกษาของผู้ปกครอง

พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยมิชชันมีการศึกษาของผู้ปกครองอยู่ในระหว่างต่ำกว่าประถมศึกษา-ประถมศึกษามากที่สุด คือ ร้อยละ 51.18 รองลงมา มีการศึกษาของผู้ปกครองอยู่ในระดับอนุปริญา/ปวส หรือสูงกว่า ร้อยละ 30.58 และระดับมัธยมศึกษา/ปวช ร้อยละ 18.23 จำแนกเป็นกลุ่มที่นิยมนบริโภคอาหารมังสวิรัต พบว่า ส่วนมาก การศึกษาของผู้ปกครองอยู่ในระหว่างต่ำกว่าประถมศึกษา - ประถมศึกษา ร้อยละ 60.71 รองลงมา คือ อนุปริญา/ปวส หรือสูงกว่า คือ ร้อยละ 28.57 น้อยที่สุด คือ ระดับมัธยมศึกษา/ปวช ร้อยละ 10.71 ส่วนกลุ่มที่ไม่นิยมนบริโภคอาหารมังสวิรัต ส่วนมาก การศึกษาของผู้ปกครองอยู่ในระหว่างต่ำกว่าประถมศึกษา - ประถมศึกษา ร้อยละ 49.29 รองลงมา คือ อนุปริญา/ปวส หรือสูงกว่า ร้อยละ 30.99 และน้อยที่สุด คือ ระดับมัธยมศึกษา/ปวช ร้อยละ 19.72

ศาสนา

พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยมิชชัน นับถือศาสนาพุทธมากที่สุด คือ ร้อยละ 84.70 และศาสนาคริสต์/อิสลาม คือ ร้อยละ 15.30 แบ่งตามกลุ่มนิยมนบริโภคอาหารมังสวิรัต ส่วนมากนับถือศาสนาพุทธ คริสต์ /อิสลาม อยู่ในระดับเดียวกัน คือ ร้อยละ 50.00 ส่วนกลุ่มที่ไม่นิยมนบริโภคอาหารมังสวิรัต ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 91.55 และศาสนาคริสต์/อิสลาม ร้อยละ 8.45

ความเชื่อทางศาสนาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัต

พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยมิชชัน มีความเชื่อทางศาสนาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัต ส่วนใหญ่ ไม่มีร้อยละ 82.4 และมีร้อยละ 17.6 จำแนกตามกลุ่มนิยมนบริโภค ร้อยละ 53.57 มีความเชื่อทางศาสนาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัต และ ไม่มีร้อยละ 46.43 กลุ่มที่ไม่นิยมนบริโภค ไม่มีมีความเชื่อทางศาสนาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัต ร้อยละ 88.03 และมี ร้อยละ 11.97

เงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครอง

พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยมิชชัน ได้รับเงินจากผู้ปกครองอยู่ระหว่าง < 50-100 บาท/วัน มากที่สุด คือ ร้อยละ 68.24 และ > 100 บาท/วัน คือ ร้อยละ 31.76 จำแนกตามกลุ่มที่นิยมนบริโภคอาหารมังสวิรัต ส่วนมากอยู่ < 50-100 บาท/วัน ร้อยละ 85.71 และ > 100 บาท/วัน ร้อยละ 14.29

ส่วนกลุ่มไม่นิยมบริโภคอาหารมังสวิรัต ส่วนมากอยู่ระหว่าง < 50-100 บาท/วัน ร้อยละ 64.79 และ >100 บาท/วัน ร้อยละ 35.21

สื่อข่าวสาร

พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยมิชชันรับสื่อข่าวสารจากบุคคลมากที่สุด คือ ร้อยละ 54.70 รองลงมา คือ โทรทัศน์ ร้อยละ 22.40 สิ่งพิมพ์ ร้อยละ 14.70 น้อยที่สุด คือ วิทยุและอินเทอร์เน็ต ร้อยละ 4.10 จำแนกตามกลุ่มที่นิยมบริโภคอาหารมังสวิรัต ส่วนใหญ่รับสื่อข่าวสารจากบุคคล ร้อยละ 46.43 โทรทัศน์ ร้อยละ 21.43 สิ่งพิมพ์ ร้อยละ 14.29 อินเทอร์เน็ต ร้อยละ 10.71 และน้อยที่สุด คือ วิทยุ ร้อยละ 7.14 กลุ่มไม่นิยมบริโภคอาหารมังสวิรัต ส่วนใหญ่รับสื่อข่าวสารจากบุคคล ร้อยละ 56.34 รองลงมา คือ โทรทัศน์ ร้อยละ 22.54 สิ่งพิมพ์ ร้อยละ 14.79 วิทยุ ร้อยละ 3.51 และน้อยที่สุด คือ อินเทอร์เน็ต ร้อยละ 2.82

ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารมังสวิรัต

พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยมิชชัน มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง มากที่สุดร้อยละ 87.05 ระดับต้องปรับปรุง ร้อยละ 12.35 และระดับดี 0.70 จำแนกตามกลุ่มนิยมบริโภคอาหารมังสวิรัต ส่วนใหญ่ความรู้ในระดับปานกลาง ร้อยละ 85.71 ระดับต้องปรับปรุงร้อยละ 14.29 ไม่พบในระดับดี กลุ่มไม่นิยมบริโภคอาหารมังสวิรัตส่วนใหญ่มีความรู้ในระดับปานกลาง ร้อยละ 87.33 ระดับต้องปรับปรุง ร้อยละ 11.97 และระดับดี ร้อยละ 0.70

เจตคติต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัต

พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยมิชชัน มีเจตคติต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัตส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ร้อยละ 71.80 ระดับปานกลาง ร้อยละ 27.60 และระดับไม่ดี ร้อยละ .60 จำแนกตามกลุ่มนิยมบริโภคอาหารมังสวิรัต ระดับดี ร้อยละ 78.57 ระดับปานกลาง ร้อยละ 17.86 และระดับไม่ดี 3.57 กลุ่มไม่นิยมบริโภคอาหารมังสวิรัตเจตคติอยู่ในระดับดี ร้อยละ 70.42 ระดับปานกลาง ร้อยละ 29.58 และไม่พบในระดับไม่ดี

ความพึงพอใจในรสชาติของอาหารมังสวิรัต

พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยมิชชัน มีความพึงพอใจในรสชาติของอาหารมังสวิรัต ในระดับมาก ปานกลาง น้อย ร้อยละ 52.90 , 42.90 และ 4.20 ตามลำดับ จำแนกตามกลุ่มนิยมบริโภคอาหารมังสวิรัต ระดับมาก ปานกลาง น้อย ร้อยละ 78.57, 17.86 และ 3.57 ตามลำดับ กลุ่มไม่นิยมบริโภคอาหารมังสวิรัต ระดับมากและปานกลางเท่ากัน คือร้อยละ 47.89 และระดับน้อย ร้อยละ 4.22

ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหารมังสวิรัต

พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยมิชชัน มีความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหารมังสวิรัต อยู่ในระดับมาก ปานกลาง น้อย ร้อยละ 66.47, 32.35 และ 1.18 ตามลำดับ จำแนกตาม

กลุ่มนิยมนบริโภคอาหารมังสวิรัต ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ปานกลาง น้อย ร้อยละ 89.29, 7.14 และ 3.57 ตามลำดับ กลุ่มไม่นิยมนบริโภคอาหารมังสวิรัตส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ปานกลาง น้อย ร้อยละ 61.97, 37.33 และ .70 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของความรู้ เจตคติ ความพึงพอใจในรสชาติของอาหาร และความเชื่ออำนาจภายในตนในด้านการบริโภคอาหาร มังสวิรัต โดยแสดงค่าร้อยละ และค่าระดับของตัวแปร ดังปรากฏในตาราง

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของความรู้ เจตคติ ความพึงพอใจในรสชาติอาหาร ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหารมังสวิรัต

ตัวแปร	กลุ่มที่นิยมนบริโภคอาหารมังสวิรัต (n = 28)			กลุ่มที่ไม่นิยมนบริโภคอาหารมังสวิรัต (n = 142)		
	$\bar{x}$	S	ระดับ	$\bar{x}$	S	ระดับ
1.ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารมังสวิรัต	57.65	0.10	ปานกลาง	57.24	0.09	ปานกลาง
2.เจตคติต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัต	2.48	0.32	ดี	2.43	0.23	ดี
3.ความพึงพอใจในรสชาติของอาหารมังสวิรัต	2.43	0.27	มาก	2.29	0.30	ปานกลาง
4.ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหารมังสวิรัต	2.55	0.25	มาก	2.42	0.27	มาก

จากตาราง 6 แสดงว่า นักศึกษาวิทยาลัยมิชชัน ซึ่งเป็นกลุ่มที่นิยมนบริโภคอาหารมังสวิรัตและไม่นิยมนบริโภคอาหารมังสวิรัต มีคะแนนเฉลี่ยในด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัต อยู่ในระดับปานกลางทั้งสองกลุ่ม ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 57.65 และ 57.24 ด้านเจตคติต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีทั้งสองกลุ่ม ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.48 และ 2.43 ด้านความพึงพอใจในรสชาติของอาหารมังสวิรัต กลุ่มที่นิยมนบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมาก มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.43 และกลุ่มที่ไม่นิยมนบริโภคอาหารมังสวิรัต อยู่ในระดับปานกลาง มี

คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.29 ด้านความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหารมังสวิรัติ อยู่ในระดับมาก คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.55 และกลุ่มที่ไม่นิยมอาหารมังสวิรัติ อยู่ในระดับมาก คะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 2.42

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านบุคลของนักศึกษา ความรู้ เจตคติ ความพึงพอใจในรสชาติของอาหาร และความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหารมังสวิรัติ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัติ โดยทดสอบไคสแควร์ (Chi-square test) อัตราเสี่ยงสัมพัทธ์ (Odds Ratio) และค่า 95%CI of OR เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ1-10ดังปรากฏตามตาราง

ตาราง 7 การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านบุคลของนักศึกษา ความรู้ เจตคติ ความพึงพอใจในรสชาติ และความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหารมังสวิรัติ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัติ

ปัจจัย	กลุ่มที่ นิยม บริโภค อาหาร มังสวิรัติ (คน)	กลุ่มที่ไม่ นิยม บริโภค อาหาร มังสวิรัติ (คน)	OR	95%CI	χ^2	p-value
1. ภูมิลำเนา					7.78	0.51
เหนือ	7	15	1.17	0.27 - 5.05		
ตะวันออกเฉียงเหนือ	6	62	0.24	0.06 - 1.01		
กลาง	11	55	0.50	0.13 - 1.89		
ใต้	4	10	1			
2. การศึกษาของผู้ปกครอง					1.80	0.41
ต่ำกว่า –ประถมศึกษา	17	70	1.34	0.53 - 3.36		
มัธยมศึกษา/ปวช	3	28	0.59	0.14 - 2.41		
อนุปริญญา/ปวส หรือสูงกว่า	8	44	1			
3. ศาสนา					24.37*	0.00
พุทธ	14	130	1			
คริสต์/อิสลาม	14	12	10.83*	4.20 -27.95		

ตาราง 7 (ต่อ)

ปัจจัย	กลุ่มที่ นิยม บริโภค อาหาร มังสวิรัต (คน)	กลุ่มที่ไม่ นิยม บริโภค อาหาร มังสวิรัต (คน)	OR	95%CI	χ^2	p-value
4. ความเชื่อทางศาสนาเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					15.72*	0.00
ไม่มี	15	125	1			
มี	13	17	6.37*	2.59 – 15.66		
5. เงินค่าใช้จ่ายที่นักศึกษาได้รับจากผู้ปกครอง					5.32*	0.02
< 50-100 บาท/วัน	24	92	3.26*	1.07- 9.92		
> 100 บาท/วัน	4	50	1			
6. สื่อข่าวสาร					3.79	0.44
โทรทัศน์	6	32	0.25	0.04 – 1.41		
วิทยุ	2	5	0.53	0.06 – 4.91		
สิ่งพิมพ์	4	21	0.25	0.04 – 1.60		
บุคคล	13	80	0.22	0.04 – 1.08		
อินเทอร์เน็ต	3	4	1			
7. ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารมังสวิรัต					0.11	0.74
ระดับปานกลาง-ดี	24	125	1			
ระดับต้องปรับปรุง	4	17	1.23	0.38 – 3.96		
8. เจตคติต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัต					0.80	0.37
ระดับดี	22	100	1			
ระดับไม่ดี-ปานกลาง	6	42	0.65	0.25 – 1.72		
9. ความพึงพอใจในรสชาติของอาหารมังสวิรัต					9.59*	0.00
ระดับมาก	22	68	3.99*	1.53 – 10.43		
ระดับน้อย-ปานกลาง	6	74	1			

ตาราง 7 (ต่อ)

ปัจจัย	กลุ่มที่ นิยม บริโภค อาหาร มังสวิรัต (คน)	กลุ่มที่ไม่ นิยม บริโภค อาหาร มังสวิรัต (คน)	OR	95%CI	χ^2	p-value
10. ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหารมังสวิรัต						9.17* 0.00
ระดับมาก	25	88	5.11*	1.47-16.16		
ระดับน้อย-ปานกลาง	3	54	1			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 7 แสดงการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านบุคลของนักศึกษา ความรู้ เจตคติ ความพึงพอใจในรสชาติ และความเชื่ออำนาจภายในตน กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิวัติ นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ภูมิสำเนา ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิวัติของนักศึกษา ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า ภูมิสำเนามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิวัติของนักศึกษา

การศึกษาของผู้ปกครอง ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิวัติของนักศึกษา ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่า การศึกษาของผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิวัติของนักศึกษา

ศาสนา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3 ที่ว่า ศาสนามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิวัติของนักศึกษา โดยพบว่า นักศึกษาที่นับถือศาสนาคริสต์และอิสลาม มีความนิยมในการบริโภคอาหารมังสวิวัติ มากกว่านักศึกษาที่นับถือศาสนาพุทธ 10.83 เท่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (95% CI = 4.20 – 27.98)

ความเชื่อทางศาสนาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิวัติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 4 ที่ว่า ความเชื่อทางศาสนาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิวัติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิวัติของนักศึกษา โดยพบว่า นักศึกษาที่มีความเชื่อทางศาสนาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิวัติ มีความนิยมบริโภคอาหารมังสวิวัติมากกว่า นักศึกษาที่ไม่มีความ

เชื่อกาสาสนาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิริติ 6.37 เท่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (95% CI = 2.59 – 15.66)

เงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 5 ที่ว่า เงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษา โดยพบว่า นักศึกษาที่มีเงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครองไม่เกิน 100 บาท/วัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิริติ มากกว่า นักศึกษาที่มีเงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครอง มากกว่า 100 บาท/วัน 3.26 เท่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (95% CI = 1.07 – 9.92)

สื่อข่าวสาร ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 6 ที่ว่า สื่อข่าวสารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิริติของนักศึกษา

ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารมังสวิริติ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 7 ที่ว่า ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารมังสวิริติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา

เจตคติต่อการบริโภคอาหารมังสวิริติ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 8 ที่ว่า เจตคติต่อการบริโภคอาหารมังสวิริติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา

ความพึงพอใจในรสชาติของอาหารมังสวิริติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 9 ที่ว่า ความพึงพอใจในรสชาติของอาหารมังสวิริติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา โดยพบว่า นักศึกษาที่มีความพึงพอใจในรสชาติของอาหารระดับมากมีพฤติกรรมการนิยมบริโภคอาหารมังสวิริติ มากกว่า กลุ่มที่มีระดับความพึงพอใจ ปานกลางและน้อย เท่ากับ 3.99 เท่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (95% CI = 1.53 – 10.43)

ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหารมังสวิริติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 10 โดยพบว่า นักศึกษาที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหารมังสวิริติระดับมาก มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอาหารมังสวิริติมากกว่านักศึกษาที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหารมังสวิริติระดับปานกลางและน้อย 5.11 เท่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (95% CI = 1.47-16.16)

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา วิทยาลัยมิชชัน
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารของนักศึกษา วิทยาลัย

มิชชัน

สมมุติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. ภูมิสำเนา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัติดของนักศึกษา
2. การศึกษาของผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัติดของนักศึกษา
3. ศาสนามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัติดของนักศึกษา
4. ความเชื่อทางศาสนาเกี่ยวกับการบริโภคมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัติดของนักศึกษา
5. เงินค่าใช้จ่ายที่นักศึกษาได้รับจากผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัติดของนักศึกษา
6. สื่อข่าวสารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัติดของนักศึกษา
7. ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารมังสวิรัติดมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัติดของนักศึกษา
8. เจตคติต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัติดมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัติดของนักศึกษา
9. ความพึงพอใจในรสชาติของอาหารมังสวิรัติดมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัติดของนักศึกษา
10. ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหารมังสวิรัติดมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัติดของนักศึกษา

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ นักศึกษา หลักสูตรภาษาไทย วิทยาลัยมิชชัน จำนวน 170 คน ซึ่งกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจาก ตารางเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and

Morgan) (เรณู และประสิทธิ์ พงษ์เรืองพันธ์. 2541 : 260) และใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามจำนวน 1 ชุด โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 7 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วยตัวแปร ภูมิสำเนา การศึกษาของผู้ปกครอง ศาสนา ความเชื่อทางศาสนาเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เงินค่าใช้จ่ายที่นักศึกษาได้รับจากผู้ปกครอง เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัต มีลักษณะเป็นมาตราส่วน ประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ คือ ประจำ ส่วนใหญ่ บางเมื่อ/ตามแต่โอกาส เท่าที่จำเป็น ไม่เคย จำนวน 6 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับสื่อข่าวสาร ได้แก่ ชนิดของแหล่งข่าวสารที่ได้รับตอบได้มากกว่า 1 ข้อ และได้รับผ่านสื่อชนิดใดมากที่สุด เรียงตามลำดับหมายเลข 1-5

ตอนที่ 4 แบบทดสอบความรู้เรื่องการบริโภคอาหารมังสวิรัต มีคำตอบให้เลือก ลักษณะเป็นแบบปรนัย (Multiple choice) จำนวน 14 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.80

ตอนที่ 5 แบบสอบถามเจตคติต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัต มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่ามี 3 ระดับ คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ลักษณะข้อคำถามมีทั้งทางบวกและลบ จำนวน 14 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.79

ตอนที่ 6 แบบสอบถามความพึงพอใจในรสชาติของอาหารมังสวิรัต มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่ามี 3 ระดับ คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ลักษณะข้อคำถามมีทั้งทางบวกและลบ จำนวน 14 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.81

ตอนที่ 7 แบบสอบถามความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหารมังสวิรัต แบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 3 ระดับ คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ลักษณะข้อคำถามมีทั้งทางบวกและลบ จำนวน 14 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารมังสวิรัตของนักศึกษา วิทยาลัยมิชชัน ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูล โดยการสำรวจกับนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 170 คน และได้นำข้อมูลดังกล่าวมาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมประมวลผลสำเร็จรูป แบ่งการวิเคราะห์เป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างตามตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ ภูมิสำเนา การศึกษาของผู้ปกครอง ศาสนา ความเชื่อทางศาสนาเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เงินค่าใช้จ่ายที่นักศึกษาได้รับจากผู้ปกครอง สื่อข่าวสาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัต โดยการแจกแจงความถี่และคิดเป็นร้อยละ นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 วิเคราะห์คะแนนเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับความรู้ เจตคติ ความพึงพอใจในรสชาติของอาหาร และความเชื่ออำนาจภายในต้นด้านการบริโภคอาหารมังสวิรัต โดยแจกแจงคะแนนเฉลี่ย (X) ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S) และค่าระดับของตัวแปร

ตอนที่ 3 วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัต โดยการทดสอบไคสแควร์ (Chi-square test) และการหาค่าอัตราเสี่ยงสัมพัทธ์ (Odds ratio) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1-10

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง สรุปผลการศึกษาค้นคว้าได้ดังนี้

กลุ่มตัวอย่างนักศึกษา วิทยาลัยมิชชัน จำนวน 170 คน พบว่า ส่วนมากเป็นกลุ่มที่ไม่นิยมบริโภคอาหารมังสวิรัต จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 83.50 และเป็นกลุ่มที่นิยมบริโภคอาหารมังสวิรัต จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 16.50 นำเสนอผลการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่นิยมบริโภคอาหารมังสวิรัต พบว่า นักศึกษา วิทยาลัยมิชชันที่นิยมบริโภคอาหารมังสวิรัตส่วนมากมีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลาง ร้อยละ 39.29 มีการศึกษาของผู้ปกครองอยู่ในระหว่าง ต่ำกว่าประถมศึกษา - ประถมศึกษา ร้อยละ 60.71 นับถือศาสนาพุทธ และคริสต์/อิสลาม จำนวนเท่ากัน คือ ร้อยละ 50.00 ส่วนมากไม่มีความเชื่อทางศาสนาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัต ร้อยละ 53.57 เงินค่าใช้จ่ายที่นักศึกษาได้รับจากผู้ปกครองอยู่ในระหว่าง < 50 - 100 บาท/วัน คือ ร้อยละ 85.71 สื่อข่าวสารที่ได้รับจากบุคคล ร้อยละ 46.43 มีความรู้เรื่องการบริโภคอาหารอยู่ในระดับ ปานกลาง ร้อยละ 85.71 เจตคติต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 78.57 ความพึงพอใจในรสชาติของอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมาก คือร้อยละ 78.57 ความเชื่ออำนาจภายในต้นด้านการบริโภคอาหารมังสวิรัต อยู่ในระดับดี ร้อยละ 89.29

กลุ่มที่ไม่นิยมบริโภคอาหารมังสวิรัต พบว่า นักศึกษา วิทยาลัยมิชชันที่ไม่นิยมบริโภคอาหารมังสวิรัต ส่วนมากมีภูมิลำเนาอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ 43.66 การศึกษาของผู้ปกครองอยู่ระหว่างต่ำกว่าประถมศึกษา - ประถมศึกษา ร้อยละ 49.29 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 91.55 ไม่มีความเชื่อทางศาสนาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัต ร้อยละ 88.03 เงินค่าใช้จ่ายที่นักศึกษาได้รับจากผู้ปกครอง < 50 - 100 บาท/วัน ร้อยละ 64.79 ได้รับสื่อข่าวสารจากบุคคล ร้อยละ 56.34 มีความรู้เรื่องการบริโภคอาหารมังสวิรัต อยู่ในระดับปานกลาง

ร้อยละ 87.33 มีเจตคติต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัติดี ร้อยละ 70.42 มีความพึงพอใจในรสชาติของอาหาร อยู่ในระดับ ปานกลางและมาก ร้อยละ 47.89 เท่ากัน มีความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหารมังสวิวัติ อยู่ในระดับดี ร้อยละ 61.97

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความรู้ เจตคติ ความพึงพอใจในรสชาติของอาหาร ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหารมังสวิวัติ

1. ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารมังสวิวัติ ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาวิทยาลัยมิชชัน กลุ่มที่นิยมบริโภคอาหารมังสวิวัติ มีคะแนนเฉลี่ยของความรู้เรื่องการบริโภคอาหารมังสวิวัติ 57.65 และกลุ่มที่ไม่นิยมบริโภคอาหารมังสวิวัติ มีคะแนนเฉลี่ยของความรู้เรื่องการบริโภคอาหารมังสวิวัติ 57.24 ซึ่งทั้งสองกลุ่มจัดอยู่ในระดับปานกลาง

2. เจตคติต่อการบริโภคอาหารมังสวิวัติ ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยมิชชัน กลุ่มที่นิยมบริโภคอาหารมังสวิวัติมีคะแนนเฉลี่ยของเจตคติต่อการบริโภคอาหารมังสวิวัติ 2.48 กลุ่มที่ไม่นิยมบริโภคอาหารมังสวิวัติ มีคะแนนเฉลี่ย 2.43 ซึ่งทั้งสองกลุ่มจัดอยู่ในระดับดี

3. ความพึงพอใจในรสชาติของอาหารมังสวิวัติ ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยมิชชัน กลุ่มที่นิยมบริโภคอาหารมังสวิวัติ มีคะแนนเฉลี่ยของความพึงพอใจในรสชาติของอาหารมังสวิวัติ 2.43 ซึ่งอยู่ในระดับมาก ส่วนกลุ่มที่ไม่นิยมบริโภคอาหารมังสวิวัติ มีคะแนนเฉลี่ยของความพึงพอใจในรสชาติของอาหารมังสวิวัติ 2.29 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง

4. ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหารมังสวิวัติ ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยมิชชัน กลุ่มที่นิยมบริโภคอาหารมังสวิวัติ มีคะแนนเฉลี่ยของความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหารมังสวิวัติ 2.55 ส่วนกลุ่มที่ไม่นิยมบริโภคอาหารมังสวิวัติ มีคะแนนเฉลี่ยของความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหารมังสวิวัติ 2.42 ซึ่งทั้งสองกลุ่มจัดอยู่ในระดับมาก

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านบุคลลของนักศึกษา ความรู้ เจตคติ ความพึงพอใจในรสชาติของอาหาร และความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหารกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิวัติ เพื่อทดสอบสมมติฐาน ข้อ 1-10 โดยการทดสอบไคสแควร์ (Chi-square test) และการหาอัตราเสี่ยงสัมพัทธ์ (Odds ratio) สรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

1. ภูมิสำเนา ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิวัติของนักศึกษา ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่า ภูมิสำเนามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิวัติของนักศึกษา

2. การศึกษาของผู้ปกครอง ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิวัติของนักศึกษา ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 ที่ว่า การศึกษาของผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิวัติของนักศึกษา

3. ศาสนา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา โดยพบว่า นักศึกษาที่นับถือศาสนาคริสต์และอิสลาม มีความนิยมในการบริโภคอาหารมังสวิรัต มากกว่า นักศึกษาที่นับถือศาสนาพุทธ 10.83 เท่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (95% CI = 4.20 – 27.95) สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3 ที่ว่า ศาสนามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัตของนักศึกษา

4. ความเชื่อทางศาสนาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัต มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา โดยพบว่า กลุ่มที่มีความเชื่อทางศาสนาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัต มีความนิยมบริโภคอาหารมังสวิรัตมากกว่า กลุ่มที่ไม่มีความเชื่อทางศาสนาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัต 6.37 เท่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (95% CI = 2.59 – 15.66) สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 4 ที่ว่า ความเชื่อทางศาสนาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัตมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา

5. เงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา โดยพบว่า นักศึกษาที่ได้รับเงินค่าใช้จ่ายจากผู้ปกครองไม่เกิน 100 บาท/วัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัต มากกว่า นักศึกษาที่ได้รับเงินค่าใช้จ่ายจากผู้ปกครอง มากกว่า 100 บาท/วัน 3.26 เท่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (95% CI = 1.07 – 9.92) สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 5 ที่ว่า เงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา

6. สื่อข่าวสาร ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 6 ที่ว่า สื่อข่าวสารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัตของนักศึกษา

7. ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารมังสวิรัต ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 7 ที่ว่า ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารมังสวิรัตมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา

8. เจตคติต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัต ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 8 ที่ว่า เจตคติต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัตมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา

9. ความพึงพอใจในรสชาติของอาหารมังสวิรัต มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา โดยพบว่า นักศึกษาที่มีความพึงพอใจในรสชาติของอาหารระดับมาก มีพฤติกรรมการนิยมบริโภคอาหารมังสวิรัต มากกว่า นักศึกษาที่มีระดับความพึงพอใจระดับน้อย-ปานกลาง 3.99 เท่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (95% CI = 1.53 – 10.43) สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 9 ที่ว่า ความพึงพอใจในรสชาติของอาหารมังสวิรัตมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา

10. ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหารมังสวิรัติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา โดยพบว่า นักศึกษาที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหารมังสวิรัติ ระดับน้อย-ปานกลาง น้อยกว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหารมังสวิรัติ ระดับมาก 0.20 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (95% CI = 0.06 – 0.68) สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 10 ที่ว่า ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหารมังสวิรัติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา

อภิปรายผล

จากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา วิทยาลัยมิชชัน ผลการศึกษสามารถจำแนกได้เป็น 2 อย่าง คือ

1. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัติของนักศึกษา วิทยาลัยมิชชัน ได้แก่ ศาสนา, ความเชื่อทางศาสนาเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร, เงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ครอง, ความพึงพอใจในรสชาติของอาหารมังสวิรัติ, ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหารมังสวิรัติ

2. ปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัติของนักศึกษา วิทยาลัยมิชชัน ได้แก่ ภูมิสำเนา, การศึกษาของผู้ปกครอง, สื่อข่าวสาร, ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารมังสวิรัติ, เจตคติต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัติ

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัติของนักศึกษา วิทยาลัยมิชชัน

1. ศาสนา

จากการศึกษา พบว่า ศาสนา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัติ โดยพบว่า นักศึกษาที่นับถือศาสนาคริสต์/อิสลาม นิยมบริโภคอาหารมังสวิรัติ มากกว่านักศึกษาที่นับถือศาสนาพุทธ 10.83 เท่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (95% CI = 4.20 - 27.95) สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3 อธิบายได้ว่า ศาสนาเป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจให้คนประพฤติปฏิบัติ ผู้ที่นับถือศาสนานั้นๆ ย่อมปฏิบัติตามหลักคำสอนด้วยความศรัทธา และศาสนาแต่ละศาสนาก็มีข้อห้าม ข้อพึงปฏิบัติแตกต่างกันไป ผู้ที่นับถือศาสนาก็จะปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนา สอดคล้องกับ อรุณี อภิชาติสรวงกุล (2537 : 2) ที่พบว่า ผู้บริโภคในเขตกรุงเทพฯ และ จังหวัดเชียงใหม่ที่นับถือศาสนาพุทธ นิยมรับประทานอาหารมังสวิรัติเป็นครั้งคราว เหตุผลที่เลือกรับประทานเพื่อทำบุญโปรดสัตว์ แต่การศึกษานี้ไม่สอดคล้องกับ ภัทรา บุญญเมธานันท์

และคณะ (2536 : บทคัดย่อ) ที่พบว่า ศาสนาไม่มีอิทธิพลในการกำหนดพฤติกรรมการบริโภคเนื้อดิบของประชาชนอำเภอเมืองแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน

2. ความเชื่อทางศาสนาเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

จากการศึกษา พบว่า ความเชื่อทางศาสนาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัติดีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิวัติ โดยพบว่า นักศึกษาที่มีความเชื่อทางศาสนาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิวัติ มีความนิยมบริโภคอาหารมังสวิวัติ มากกว่า นักศึกษาที่ไม่มีความเชื่อทางศาสนาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิวัติ 6.37 เท่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (95% CI = 2.59 – 15.66) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 5 แสดงว่า กลุ่มที่มีความเชื่อทางศาสนาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิวัติ มีความเชื่อว่าอาหารเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิต และเป็นพื้นฐานที่สำคัญทางสุขภาพ รังสิต อิศฤณการ (2528?: 12-38) พบว่า สำนักสันตติโศกเป็นพุทธศาสนิกนิกายหนึ่งที่มีการรับประทานอาหารมังสวิวัติ เพราะเชื่อว่ามนุษย์สามารถเชื่อมโยงความเมตตาชีวิตสัตว์สู่ความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ได้ พระไตรปิฎกได้ระบุไว้ในศีล 5 ข้อ 1 ว่าห้ามไม่ให้ฆ่าสัตว์ เบียดเบียนสัตว์ เมื่อไม่มีการฆ่าสัตว์ก็น่าจะมีการกินเนื้อสัตว์น้อยลงไปด้วย เช่นเดียวกับในอัล-กุรอานของศาสนาอิสลามที่กล่าวไว้ว่า ไม่ควรกินเนื้อสุกร และในคำสอนทางคริสต์ศาสนาคณะเซเวนเดย์ เชื่อว่าเราไม่กินเนื้อ เพราะพระเจ้าได้จัดสรรอาหารที่เหมาะสมไว้สำหรับมนุษย์โดยเฉพาะ คือ พืชข้าว ผักและผลไม้ เหตุผลตามความเชื่อทางลัทธิศาสนาต่างๆ ในการบริโภคอาหาร ล้วนมีวัตถุประสงค์เดียวกัน คือ เพื่อให้มีสุขภาพกายและใจดี ไม่เบียดเบียนสัตว์โลก สอดคล้องกับการศึกษาของพรพิมล จันทรโก (2525 : บทคัดย่อ) พบว่า มูลเหตุจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิวัติ เพราะเชื่อว่าไม่เบียดเบียนสัตว์ ทำให้ผู้บริโภคมีความเมตตากรุณา มีคุณธรรม และรู้จักปฏิบัติตนในทางสายกลาง สอดคล้องกับจามรี สุพันธุ์วนิช (2535 : ก -ข) ที่พบว่า ความเชื่อในการบริโภคอาหารมังสวิวัติมีผลต่อการตัดสินใจมาเป็นสมาชิกสามัญของชุมชนปฐมมโศก อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม สอดคล้องกับการศึกษาของวัฒนา ประทุมสิทธิ์ (มนัส ฉายาวิจิตรศิลป์. 2537 : 58 ; อ้างอิงจาก วัฒนา ประทุมสิทธิ์. 2527 : 118) พบว่า ศาสนามีผลต่อพฤติกรรมการกินของชาวไทยพุทธน้อยกว่าชาวไทยอิสลาม และมนัส ฉายาวิจิตรศิลป์ (2537 : 48) กล่าวไว้ว่า ศาสนาและความเชื่อมีผลต่อการเลือกซื้อ การจัดอาหารและแบบอย่างการกินอาหาร สอดคล้องกับการศึกษาของ ชญานิชฐ์ ธรรมนิษฐาน (2543 : 119) พบว่า ความเชื่อต่างกันจะมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

3. เงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครอง

จากการศึกษา พบว่า เงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา โดยพบว่า นักศึกษาที่มีเงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครองไม่เกิน 100 บาท/วัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัต มากกว่า นักศึกษาที่มีเงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครอง มากกว่า 100 บาท/วัน 3.26 เท่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (95% CI = 1.07 – 9.92) ผลการศึกษานี้ สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 5 แสดงว่า นักศึกษาที่มีเงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครองน้อยรับประทานอาหารมังสวิรัตในสถาบันมากกว่าผู้ที่มีรายได้มาก เนื่องจากการที่ได้รับเงินค่าใช้จ่ายจำนวนมากก็ย่อมมีกำลังเงินที่จะซื้ออาหาร มีโอกาสเลือกซื้ออาหารได้ทุกประเภทที่ตนต้องการ ในขณะที่ผู้ที่มีเงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครองน้อยมีโอกาสไปเลือกซื้ออาหารข้างนอกสถาบันซึ่งไม่ใช่อาหารมังสวิรัตได้น้อยกว่าผู้ที่มีค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครองมาก เพราะมีวงเงินจำกัดจึงไม่สามารถนำเงินไปซื้ออาหารที่อื่นได้ และจากการที่นักศึกษาได้รับบัตรอาหารที่ชำระพร้อมกับค่าเทอมจำนวน 2,000 บาท/ภาคการศึกษา ทำให้นักศึกษาที่มีรายได้น้อยใช้บัตรอาหารในการรับประทานอาหารมังสวิรัตในสถาบันมากขึ้น สอดคล้องกับวิธี แจ่มกระติก (2541 : บทคัดย่อ) ที่พบว่า ค่าใช้จ่ายที่นักเรียนได้รับมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ยูอิ นากามูระ (Yui Nakamura. 2539 : 125) ที่พบว่า เด็กวัยรุ่นที่ได้รับเงินค่าใช้จ่ายส่วนตัวเป็นจำนวนมาก แล้วทำให้เด็กสามารถมีเงินเก็บออมได้มากเพียงพอที่จะนำไปใช้ในการซื้อสินค้าที่มีราคาแพง และตรงกับความต้องการของตนเองได้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ อนุกุล พลศิริ (2534 : บทคัดย่อ) พบว่ารายรับของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลือกกินอาหาร แต่ไม่สอดคล้องกับ ชญานิชฐ์ ธรรมนิษฐาน (2543 : 110-112) ที่พบว่าเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่างกันมีการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

4. ความพึงพอใจในรสชาติของอาหารมังสวิรัต

จากการศึกษา พบว่า ความพึงพอใจในรสชาติของอาหารมังสวิรัตมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา โดยพบว่า นักศึกษาที่มีความพึงพอใจในรสชาติของอาหารระดับมากมีพฤติกรรมการนิยมบริโภคอาหารมังสวิรัต มากกว่า นักศึกษาที่มีระดับความพึงพอใจ ปานกลางและน้อย 3.99 เท่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (95% CI = 1.53 – 10.43) สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 10 แสดงว่า ผู้นิยมบริโภคอาหารมังสวิรัตมีปัจจัยด้านความพึงพอใจในรสชาติของอาหารเป็นส่วนประกอบหนึ่งในการบริโภคอาหารมังสวิรัต แม้ว่ารสชาติของอาหารมังสวิรัตไม่ใช่ปัจจัยสำคัญในการบริโภคอาหารมังสวิรัต แต่ถ้ามีการปรุงอาหารเลียนแบบรสชาติอาหารพื้นเมืองหรืออาหารต่างชาติ หรือดัดแปลงอาหารให้มีความแปลกใหม่ ไม่ซ้ำซากจำเจก็น่าจะเป็นหนทางหนึ่งที่ทำให้มีผู้สนใจบริโภคอาหารมังสวิรัตมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น นักศึกษาที่ชอบลิ้มลองความแปลกใหม่ สอดคล้องกับ ภัทรา บุญญเมธานันท์และคณะ (2536 : บท

คัดย่อ) พบว่า พฤติกรรมการบริโภคเนื้อดิบของประชากร อำเภอเมืองแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน ส่วนใหญ่ชอบรับประทานเพราะอร่อยและรสชาติดีทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น สอดคล้องกับสัทธลักษณ์ สมิตะสิริ และคณะ (2537 : 62) พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อวัฒนธรรมการกินของผู้หญิงทำงานในกรุงเทพฯ ได้แก่ รสชาติ สอดคล้องกับการศึกษาของ กุแซตติส (Cusatis. 1995 : 3825) พบว่า นักเรียนชายและหญิงส่วนใหญ่มีบริโภคนิสัยที่ชอบรับประทานอาหารมื้อหลักและอาหารว่างจากบ้าน มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจของตนเอง

5. ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหารมังสวิรัต

จากการศึกษา พบว่า ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหารมังสวิรัตมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา โดยพบว่า นักศึกษาที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหารมังสวิรัต ระดับมาก มีพฤติกรรมการนิยมบริโภคอาหารมังสวิรัตมากกว่า นักศึกษาที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหารมังสวิรัต ระดับปานกลาง-น้อย 5.11 เท่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (95% CI = 1.47 – 16.16) สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 10 แสดงว่า ผู้ที่นิยมบริโภคอาหารมังสวิรัตมีความสนใจและมีการควบคุมตนเองในการบริโภคอาหาร ซึ่งอาจเกิดจากความเชื่อหรือการรับรู้เหตุการณ์หรือสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองจากการบริโภคอาหาร โดยอาจเริ่มพัฒนาตั้งแต่วัยเด็กและมีการเปลี่ยนแปลงมาเรื่อยๆ นอกจากนี้ประสบการณ์ตั้งแต่วัยเด็กที่สะสมมาในอดีต การอบรมเลี้ยงดูจากบิดามารดาก็มีผลทำให้ความเชื่ออำนาจภายในตนเพิ่มขึ้น ดังนั้นนักศึกษาวិทยาลัยมิชชั่นที่มีประสบการณ์จากการบริโภคอาหารมังสวิรัตมาแล้ว 1 ปี ในขณะที่ศึกษาในชั้นปีที่ 1 หรือผู้ที่ความเชื่อทางศาสนาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัตมาก่อนเป็นผู้ที่มีประสบการณ์มาแล้ว ก็อาจส่งผลต่อความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหารมังสวิรัตเพิ่มขึ้นได้ สอดคล้องกับแนวคิดของสตรีกแลนด์ (Strickland. 1978. *The prediction of action from a dimension of internal – external control.* : 353-358,1192) ได้กล่าวถึงความเชื่ออำนาจภายในตนว่า ถ้าบุคคลรับรู้เหตุการณ์ต่างๆ เกิดจากการกระทำของตนเอง ความเชื่ออำนาจภายในตนจะเพิ่มขึ้น และเชื่อว่าการมีสุขภาพดีนั้นเป็นผลมาจากการกระทำของตนเอง ดังนั้นการแสดงออกของพฤติกรรมทางสุขภาพจะเป็นไปในทิศทางบวก คือจะเป็นผู้ที่สนใจเอาใจใส่ต่อสุขภาพ แสวงหาความรู้เพื่ออนามัยที่ดีของตนเองเสมอ สอดคล้องกับการศึกษาของ ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532 : 100) พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลอย่างหนึ่งก็คือ ความเชื่อและเป็นที่ยอมรับว่าความเชื่ออำนาจภายในตน-ภายนอกตน เป็นแรงจูงใจของบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพเพื่อดำรงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี สอดคล้องกับการศึกษาของ พรณี ปานเทวัญ (2533 : 45) พบว่า ความเชื่ออำนาจภายในตนมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับแบบแผนการดำเนินชีวิตโดยส่วนรวม เช่นเดียวกับ กุลนทีกร น้อยโนทอง (2537 : 57) พบว่า ผู้ป่วยที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงจะมีพฤติกรรมการดูแลตนเองดี แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ รัศมีแข วิโรจน์รัตน์ (2534 : 56-57) พบว่า ความ

เชื่ออำนาจภายในตนไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการดูแลตนเองของผู้เสียเสพติดทางเส้นเลือดเพื่อป้องกันโรคเอดส์

ปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัติดของนักศึกษาวิทยาลัยมิชชัน

1. ภูมิสำเนา

จากการศึกษา พบว่า ภูมิสำเนาของนักศึกษาวิทยาลัยมิชชันไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัติด ผลการศึกษาค้นคว้านี้ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่า ภูมิสำเนามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัติด แสดงว่า ไม่ว่าจะในพื้นที่ใดของประเทศไทยก็น่าจะมีผู้บริโภคอาหารมังสวิรัติด ไม่ว่าจะอยู่ในภาคใดของประเทศไทยพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัติดก็ไม่แตกต่างกัน เป็นไปได้ว่าปัจจุบันการคมนาคมติดต่อสื่อสาร การขนส่ง การค้าขายเป็นไปค่อนข้างทั่วถึงและครอบคลุม ทำให้การเดินทางสะดวก รวดเร็ว อาหารการกินก็มีจำหน่ายและกระจายไปอย่างทั่วถึงในท้องถิ่นภาคต่างๆ ทำให้พฤติกรรมการบริโภคไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับ สุชาติ มะโนทัย (2539 : 15) ที่ว่า เขตชนบทจะมีปัจจัยด้านรายได้ และอำนาจการซื้อซึ่งจะมีผลต่อการได้มาซึ่งอาหารสำหรับเลี้ยงสมาชิกในครอบครัว แต่กลุ่มในเขตเมือง มีการเลือกซื้ออาหารอยู่ภายใต้อิทธิพลของการโฆษณา รวมทั้งมีการกระจายอาหารที่มีบริการขายถึงที่บ้านทั้งอาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ จึงทำให้ไม่พบความแตกต่างในการบริโภคได้ แต่ไม่สอดคล้องกับ ภัทรา บุญญเมธานันท์และคณะ (2536 : บทคัดย่อ) พบว่า ภูมิสำเนาโดยกำเนิดมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคเนื้อดิบของประชาชนอำเภอเมืองแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน

2. การศึกษาของผู้ปกครอง

จากการศึกษา พบว่า การศึกษาของผู้ปกครอง ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัติดของนักศึกษา ผลการศึกษาค้นคว้านี้ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 ที่ว่าการศึกษาของผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัติด แสดงว่า การศึกษาของผู้ปกครองไม่ได้มีความเกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารมังสวิรัติด ทั้งนี้เพราะการศึกษเป็นการศึกษาตามระบบที่กำหนด จึงอาจไม่เกี่ยวข้องกับการเลือกที่จะรับประทานอาหารมังสวิรัติด รวมทั้งนักศึกษาอยู่ในช่วงวัยรุ่นกำลังเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ เริ่มมีความต้องการแยกตัวจากผู้ปกครองอยากศึกษาหรือเรียนรู้ด้วยตนเองมากกว่าให้ผู้ปกครองสอนหรือแนะนำ และจากการศึกษา พบว่า ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่ำกว่าประถม-ประถมศึกษาเป็นส่วนใหญ่ จึงทำให้ผู้ปกครองอาจไม่มีเวลาเพียงพอที่จะดูแล หรือให้คำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหารได้อย่างเต็มที่ เพราะต้องทำงาน ด้วยเหตุนี้จึงทำให้การศึกษาของผู้ปกครองไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัติดของนักศึกษา สอดคล้องกับ อนุรักษ์ เบื้องสูง (2545 : บทคัดย่อ) ที่พบว่า เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไม่

แตกต่างกัน แต่ไม่สอดคล้องกับ พนอ ทิพย์พิมลรัตน์ (2534 : 109) พบว่า การศึกษาของผู้ปกครองแตกต่างกันมีการปฏิบัติในเรื่องสารเคมีในอาหารแตกต่างกัน ไม่สอดคล้องกับ อรุณ ชันทะวงศ์ (2544 : บทคัดย่อ) พบว่า ระดับการศึกษาของผู้ปกครองต่างกันมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

3. สื่อข่าวสาร

จากการศึกษา พบว่า สื่อข่าวสาร ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 6 ที่ว่า สื่อข่าวสารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัต อธิบายได้ว่า เนื่องจากนักศึกษาเป็นกลุ่มวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ ชอบสิ่งแปลกใหม่ อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง ติดเพื่อน และต้องการยอมรับในกลุ่มเพื่อน รวมทั้งการเลือกอาหารรับประทานส่วนใหญ่จึงเป็นไปตามแฟชั่นหรือความนิยม ความสะดวก การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อาจส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัต จากการศึกษาค้นคว้า พบว่า สื่อบุคคล มีผลต่อการบริโภคอาหารมากที่สุด สอดคล้องกับการศึกษาของ เยาวดี รัชชวีริยะ (2527 : บทคัดย่อ) ที่พบว่า การรับข่าวสารจากสื่อมวลชน สื่อบุคคล สื่อเฉพาะกิจ มีผลต่อการรับประทานอาหารมังสวิรัตต่างกัน โดยสื่อบุคคลมีผลมากที่สุด สอดคล้องกับ พนอ ทิพย์พิมลรัตน์ (2534 : 109) พบว่า แหล่งข่าวสารที่แตกต่างกันมีการปฏิบัติในเรื่องสารเคมีในอาหารแตกต่างกัน สอดคล้องกับมนสิรา รัชตะสมบูรณ์ (2544 : บทคัดย่อ) พบว่า การรับรู้สื่อข่าวสาร ไม่มีผลต่อการบริโภคอาหารชีวจิต แต่ไม่สอดคล้องกับ ณัฐสิดา คัทบุตร (2539 : 117-118) พบว่า แหล่งข่าวสารต่างกันมีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

4. ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารมังสวิรัต

จากการศึกษา พบว่า ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารมังสวิรัต ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 7 ที่ว่า ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารมังสวิรัตมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2538 : 75) กล่าวว่า ความรู้เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้หรือระลึกได้ จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อบุคคลได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ที่ต่อเนื่องกันมา ผู้ที่มีความรู้จึงอาจจะยังไม่ตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมต่างๆ ได้ ความรู้เพียงอย่างเดียวไม่ได้เป็นข้อยืนยันว่าบุคคลจะมีการปฏิบัติตามสิ่งที่ตนรู้เสมอ ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของบุคคลนั้น ไม่ได้มีเพียงความรู้เท่านั้น แต่มีปัจจัยภายในและภายนอกอีกด้วย กรีนและครูเตอร์ (พงษ์เทพ เกตุไสว. 2544: 145-146 ; อ้างอิงจาก Green & Kreuter. 1991. *Health Promotion Planning and Environmental Approach*. p.155) กล่าวว่า ความรู้เป็นปัจจัยนำที่สำคัญในการที่จะส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรม แต่การมีความรู้เพียงอย่างเดียวไม่สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเสมอไป ถึงแม้ว่าความรู้จะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม และความรู้เป็นสิ่งจำเป็นที่จะก่อให้เกิดการแสดงพฤติกรรม ทั้งนี้เพราะบุคคลจะมีพฤติกรรม อาจจะต้องมีสาเหตุชักนำหลายสาเหตุ สอดคล้องกับการศึกษาของ

รุต (1987 : 569 – A) พบว่า ความรู้ทางด้านโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กับรูปแบบพฤติกรรมการบริโภคอาหาร สอดคล้องกับ วอร์ด (1991 : 4030 – A) ความรู้ทางโภชนาการไม่มีผลต่อบริโภคนิสัย สอดคล้องกับสุวรรณี โพธิศรี และคณะ (2537 : บทคัดย่อ) พบว่า ความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและยา สอดคล้องกับชญาธิษฐ์ ธรรมนิษฐาน (2543 : 110-112) พบว่า ความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ความรู้จะเป็นความรู้ที่คนทั่วไปทราบกันดีอยู่แล้ว จึงไม่น่าสนใจหรือชวนให้ปฏิบัติตาม แต่ไม่สอดคล้องกับภัทรา บุญญเมธานันท์ และคณะ (2536 : บทคัดย่อ) พบว่า ความรู้เกี่ยวกับสาเหตุและการป้องกันโรคที่เกิดจากการบริโภคเนื้อดิบมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคเนื้อดิบ ไม่สอดคล้องกับอรนุช ชันทะวงศ์ (2544 : บทคัดย่อ) พบว่า ความรู้มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติและโภชนบัญญัติ และไม่สอดคล้องกับ มนทิวา รัชตะสมบูรณ์ (2544 : บทคัดย่อ) พบว่า ความรู้มีผลต่อการบริโภคอาหารชีวจิต

5. เจตคติต่อการบริโภคอาหารมังสวิริติ

จากการศึกษา พบว่า เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิริติ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 8 ที่ว่า เจตคติต่อการบริโภคอาหารมังสวิริติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิริติ ทั้งนี้เพราะเจตคติเป็นกระบวนการทางด้านจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก เช่น ความสนใจ ความชอบ การให้คุณค่าหรือค่านิยมที่ยึดถืออยู่ ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจคน ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นักศึกษามีเจตคติอยู่ในระดับดี แสดงว่า กลุ่มที่นิยมและไม่นิยมบริโภคอาหารมังสวิริติ มีเจตคติดีต่อการบริโภคอาหารมังสวิริติ แต่เนื่องจากอาจมีปัจจัยอื่นร่วมด้วยจึงทำให้ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิริติ สอดคล้องกับการศึกษาของ สุวรรณี โพธิศรี และคณะ (2537 : บทคัดย่อ) พบว่า เจตคติ ไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและยา สอดคล้องกับ มนทิวา รัชตะสมบูรณ์ (2544 : บทคัดย่อ) พบว่าเจตคติไม่มีผลต่อการบริโภคอาหารชีวจิต แต่ไม่สอดคล้องกับณัฐสิตางค์ ทศบุตร (2539 : บทคัดย่อ) พบว่า เจตคติกับการปฏิบัติในการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กัน

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษา พบว่าปัจจัยส่วนใหญ่เป็นปัจจัยด้านในตัวบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิริติ เช่น ศาสนา ความเชื่อทางศาสนา ความพึงพอใจในรสชาติ และความเชื่ออำนาจภายในตน เป็นต้น ซึ่งต้องอาศัยเวลาในการปลูกฝังหรือสร้างโดยเริ่มต้นจากวัยเด็ก บิดา มารดา ผู้เลี้ยงดู มีส่วนร่วมเพื่อช่วยปลูกฝังมาตั้งแต่เด็ก ซึ่งยากที่จะเปลี่ยนเมื่อโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ และถ้าสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารจะทำให้เด็กเจริญ

เดิบทโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพแข็งแรง มีคุณภาพ รวมทั้งเป็นกำลังสำคัญของชาติต่อไป ดังนั้น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ควรมีการจัดโปรแกรมสุขศึกษาเกี่ยวกับอาหารมังสวิรัตในเด็กนักเรียน นักศึกษา เด็กวัยรุ่น รวมทั้งผู้ปกครองให้มีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ได้อย่างถูกต้อง ซึ่งสื่อที่น่าเสนอควรดึงดูดความสนใจกับกลุ่มนักเรียน นักศึกษาหรือเด็กวัยรุ่น ด้วย
2. ควรมีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัตในกลุ่มเป้าหมายที่เป็น นักเรียน นักศึกษาหรือวัยรุ่นให้มากยิ่งขึ้น เพื่อให้เกิดความสนใจและมีการรู้จักที่แพร่หลายมากยิ่งขึ้น
3. ควรจัดให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับอาหารและสถาบันการศึกษา มีส่วนร่วมในการ รณรงค์การรับประทานอาหารมังสวิรัตให้มากยิ่งขึ้น เช่น การจัดร้านอาหารมังสวิรัตเพิ่มใน สถาบันการศึกษา ห้างสรรพสินค้า ร้านค้าทั่วไป เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีโอกาสเลือกซื้อและหา รับประทานได้สะดวกมากยิ่งขึ้น เป็นต้น
4. ในภาวะเศรษฐกิจในปัจจุบัน รัฐบาลมีนโยบายให้คนไทยบริโภคสินค้าไทย ดังนั้นผู้ ประกอบการควรสนองนโยบายรัฐบาลโดยรณรงค์การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพมากยิ่งขึ้น โดย การประยุกต์อาหารพื้นเมืองในภาคต่างๆ มาเป็นอาหารเพื่อสุขภาพหรืออาหารมังสวิรัตหรือทำ ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพจากหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ โดยมีรูปแบบการบรรจุในแบบต่างๆ ที่ใช้วัตถุดิบของพื้นที่นั้นๆ เพื่อให้ทุกองค์กรได้มีส่วนร่วมรณรงค์การบริโภคอาหารมังสวิรัตและ เป็นการกระจายรายได้สู่ประชาชนทางหนึ่ง

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาดัวแปรอื่นๆ ที่อาจมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มังสวิรัต เช่น แรงสนับสนุนทางสังคม การรับรู้ความสามารถแห่งตน ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน เป็นต้น
2. การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาเกี่ยวกับการส่งเสริมอาหารมังสวิรัต เพื่อสุขภาพเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคในกลุ่มของนักเรียน นักศึกษา
3. การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัตในกลุ่มนักเรียน นักศึกษาใน สถาบันการศึกษาของเอกชน และรัฐบาล เนื่องจากมีปัจจัยหลายประการที่แตกต่างกัน

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กระทรวงสาธารณสุข. (2539). สถิติสาธารณสุข พ.ศ.2539. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข.
- กองโภชนาการ. (2541ก). ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย. กรุงเทพฯ : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2537). อาหารสู่ชีวิตใหม่. กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์.
- กุลนทีกร น้อยโนนทอง. (2537). ความเชื่ออำนาจภายใน – ภายนอกตนเกี่ยวกับสุขภาพกับ พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลน้ำพอง อำเภอน้ำพอง จังหวัด ขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (จิตวิทยา) ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ขอนแก่น. อัดสำเนา.
- คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ. (2545-2549). แผนพัฒนาสุขภาพ แห่งชาติ ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 พ.ศ. 2545-2549. กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- คณะอนุกรรมการจัดทำแผนโภชนาการ. (2540). แผนอาหารและโภชนาการแห่งชาติ ตามแผน พัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ.2540-2544). กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- จันทร์ทิพย์ ลิ้มทองกุล. (2531). หลักการเลือกอาหารในเอกสารการสอนชุดโภชนาการกับชีวิต มนุษย์ หน่วยที่ 11-15. พิมพ์ครั้งที่ 6. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- จงจิตร อังคทวานิช. (2531. เมษายน-มิถุนายน). “อาหารมังสวิรัติกับโรคหัวใจขาดเลือด,” โภชนาการสาร. 22(4) : 424 – 434.
- จามรี สุพันธุ์วนิช. (2535). อาหารมังสวิรัติ : ความเชื่อและพฤติกรรมของผู้บริโภค กรณีศึกษา ชุมชนปทุมมอโคก อำเภอมือเมือง จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.(วัฒนธรรมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อัดสำเนา
- เฉลิมพล ดันสกุล. (2538). พฤติกรรมสุขภาพในเอกสารการสอนชุดวิชาพฤติกรรมผู้บริโภคทาง สาธารณสุข หน่วยที่ 1-7. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- . (2541). พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข. กรุงเทพฯ : สามัญนิติบุคคลสหประชาพาณิชย์.

- ชญาณิชฐ์ ธรรมธัญฐาน. (2543). พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ชมรมมังสวิรัตแห่งประเทศไทย. (2530). อาหารมังสวิรัต อาหารธรรมชาติ เพื่อสุขภาพและความงาม. กรุงเทพฯ : แสงแดด.
- ชวลิต รัตนกุล. (2515). ตำราโภชนาการเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- ชัยยง พรหมวงศ์. (2524). ความหมายและแนวคิดการพัฒนาพฤติกรรมเด็ก. ในเอกสารการสอนชุดวิชา หน่วยที่ 1-5 การพัฒนาพฤติกรรมเด็ก. สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช กรุงเทพฯ : วิดอว์การพิมพ์.
- ชูดา จิตพิทักษ์. (2525). พฤติกรรมศาสตร์เบื้องต้น. กรุงเทพฯ : สารมวลชน.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2541). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ : เทพเนรมิตการพิมพ์.
- ณัฐธิดา กุศลบุตร. (2539). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ทรงศักดิ์ ศรีอนุชาต และวิชัย หดทัยชนานต์. (2537). “โภชนาการเด็กวัยรุ่น” การประชุมวิชาการประจำปี 2537 โภชนาการสร้างชาติ เด็กฉลาด ชาติเจริญ. สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และศูนย์วิจัย คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- ทัศนวิวรรณ ภู่อารีย์. (2545). โรคอ้วน : อันตรายใกล้ตัวคุณ และกินเพื่อคุณภาพชีวิต. กรุงเทพฯ : ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทัสสนี นุชประยูร. (2537). สถิติในการวิจัยทางการแพทย์. กรุงเทพฯ : ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคมคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ทวีสิทธิ์ สิทธิกร. (2531). เอกสารประกอบการสอนสุขศึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสุขศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธรรม ปราโมทย์. (2535). อาหารเพื่อสุขภาพ. สุขกาย-สบายใจ. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.
- ธาดา วิมลวัตรเวที. (2534). โภชนาการและอาหารสำหรับบุคคลในภาวะต่างๆ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นฤมล โพธิ์สัตย์. (2530). บริโภคนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดพังงา.
ปริญญาโท. กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- นิทัศน์ ศิริโชติรัตน์. (2546, มกราคม-เมษายน). อาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ. วารสารสุขศึกษา.
26(93) : 63.
- นิตยา ดังชูรัตน์. (2531). นิสัยความเชื่อในการกินอาหารในเอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการกับ
ชีวิตมนุษย์ หน่วยที่ 6-10. พิมพ์ครั้งที่ 6. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- บรรจบ ชุณหสวัสติกุล,นพ. (2540). กินให้แกร้ง : สุขภาพทางเลือก2. กรุงเทพฯ : รวมพรรณ.
- บุญชู ศรีมุสิกโพธิ์. (2521). เอกสารการสอนวิชาโภชนาการสาธารณสุขเบื้องต้น สุข.329.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประคอง กรรณสูตร. (2539). สถิติเพื่อการคำนวณด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป. กรุงเทพฯ : จุฬาลง-
กรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2526). ทศนคติ : การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย. พิมพ์ครั้งที่
2. กรุงเทพฯ : วีระพัฒนา.
- . (2538). พฤติกรรมสุขภาพในเอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษา. หน่วยที่ 1-7. นนทบุรี :
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ปัญจะ ไม้เกด. (2525). ศาสนากับมังสวิรัต. กลุ่มประชากรผู้สนับสนุนสันติภาพโดยสันติวิธี
ประจำภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.

ปาทัน บัญหลง. (2523). โภชนาการ. กรุงเทพฯ : มาร์เก็ตติ้งมีเดีย.

พนอ ทิพย์พิมลรัตน์. (2534). พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการศึกษา จังหวัดชุมพร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดรธานี.

พรณี ปานเทวัญ. (2533). ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจภายใน – ภายนอกคนด้านสุขภาพ ปัจจัยพื้นฐานบางประการกับแบบแผนการดำเนินชีวิตคนงานหญิงโรงงานอุตสาหกรรมสิ่งทอในเขตอำนาจเมือง จังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (พยาบาลศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2533. อุดรธานี.

พรพิมล จันทรโก. (2525). มุลเหตุจูงใจให้บริโภคอาหารมังสวิรัติกของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ปีการศึกษา ภาคฤดูร้อน 2525. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (คหกรรมศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. อุดรธานี.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พิมพ์ลิตา ดันติพงษ์. (2540). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการอุปโภคบริโภคของครัวเรือน : กรณีศึกษา จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์. วท.ม.(เทคโนโลยีการบริหารสิ่งแวดล้อม). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อุดรธานี.

พิพิท จินดากุล. (2538,ตุลาคม). "อาหารมังสวิรัติก." นิตยสารอาหารและการครัว. 2(16) : 85

พิสมัย พิทักษาวรากร. (2536). พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการใช้ยาของผู้ป่วยที่มาใช้บริการในแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลวชิรพยาบาล. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดรธานี.

ภัทรา บุญญเมธานันท์ และคณะ. (2536). การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคเนื้อดิบ กรณีศึกษา ด.แม่ยวม อ. แม่สะเรียง จ. แม่ฮ่องสอน. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. อุดรธานี.

- ภารดี เต็มเจริญ และคณะ. (2529). รายงานผลการวิจัยเรื่องภาวะโภชนาการและนิสัยการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียน สังกัดกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ : คณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มนทิตรา รัชตะสมบูรณ์. (2544). ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารชีวิตของประชาชนในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (เทคโนโลยีที่เหมาะสมเพื่อการพัฒนาทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อุดສຳເນາ.
- ร.ต.อ. น.พ. มนัส ฉายาวิจิตรศิลป์. (2537). "พฤติกรรมกรรมการบริโภคของคนไทยในชุมชนเมือง." *รัฐาภิรักษ์*. 37(1) : 48-58.
- ยุวดี กาญจนิชฐิติ และ คณะ. (2532). เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการกับชีวิตมนุษย์ หน่วยที่ 8-15. พิมพ์ครั้งที่ 7. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ยุวดี ภาชา. (2534). *วิจัยทางการพยาบาล. โครงการตำราภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล*. พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ : สยามศิลปการพิมพ์.
- ยูอิ นากามูระ. (2539). *พลวัตของวัฒนธรรมบริโภคและรูปแบบการดำเนินชีวิต ของวัยรุ่นไทยในเขตมหานคร กรณีศึกษา : นักเรียนระดับชั้นมัธยมในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์. ศศ.ม. (คหกรรมศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. อุดສຳເນາ.
- โยธิน ศันสนยุท และคณะ. (2533). *จิตวิทยา*. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- เยาวดี รัชวีริยะ. (2527). *พฤติกรรมกรรมการรับข่าวสารที่มีผลต่อการยอมรับการถือมั่งสวัริติของสมาชิกพุทธสถานสันติอโศก*. วิทยานิพนธ์ ค.ม.(ประชาสัมพันธ์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อุดສຳເນາ.
- เยาวภา บุญญาภพ. (2540). *ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักพื้นบ้านของผู้บริโภคในตลาดเขตเทศบาลนครเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (คหกรรมศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. อุดສຳເນາ.

- รังสิต อิตถุการและคณะ. (2528?). อาหารการกินกับศาสนา. คำสอนเพื่อชีวิต มูลนิธิคริสตจักร
วันเสาร์แห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ : สำนักงานพิมพ์ข่าวประเสริฐ.
- รัศมีแข วิโรจน์รัตน์. (2534). ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกคนด้านสาธารณสุข ความรู้เกี่ยวกับโรคเอดส์กับความสามารถในการดูแลตนเองของผู้เสพยาเสพติดทางเส้นเลือดเพื่อป้องกันโรคเอดส์. วิทยานิพนธ์ วท.ม.(พยาบาลศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อัดสำเนา.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2539). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525. กรุงเทพฯ : อักษร
เจริญทัศน์.
- เรณา และประสิทธิ์ พงษ์เรืองพันธ์. (2541). การวิจัยทางการแพทย์. ชลบุรี : มหาวิทยาลัย
บูรพา.
- ล้วน และอังคณา สายยศ. (2538). เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- . (2542). การวัดด้านจิตพิสัย. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- . (2543). เทคนิคการวัดผลการเรียนรู้. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- วศิณา จันทศิริ. (2532). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกินในเอกสารการสอนชุดวิชา โภชนาการศึกษา
กับชุมชน. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- วิจิตร บุญยะโหดระ. (2542). อาหารเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : รักสุขภาพ.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538, กุมภาพันธ์-มีนาคม). "คำเฉลี่ยกับการแปลความหมาย...เรื่องง่าย ๆ บาง
ครั้งพลาดได้," ข่าวสารวิจัยทางการศึกษา. 18(3) : 8-11.
- วิญญู เดชธราดล. (2527). สถานภาพสุขภาพของนักปฏิบัติธรรมชาวอโศก. วิทยานิพนธ์ วท.ม.
(สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อัดสำเนา
- วิธี แจ่มกระจ่าง. (2541). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกันพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียน
มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์
กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ-
โรฒ. อัดสำเนา.

- วินัย จะห์ลัน. (2542). โภชนาการเพื่อชีวิตที่ดีกว่า ฉบับผู้บริโภค. กรุงเทพฯ : พิมพ์ดี.
- วิณะ วีระไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์. (2541). หนังสือชุดสืบสานวัฒนธรรมไทยสู่สุขภาพที่ยั่งยืน ยาว 2 พฤติกรรมบริโภคอาหาร. นนทบุรี : กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข.
- คันสนีย์ อุดมอ่าง. (2533). การบริโภคใยอาหารของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.(โภชนาการศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. อัดสำเนา.
- ศิริลักษณ์ สินธวาลัย. (2530,ตุลาคม)“ทัศนคติและพฤติกรรมของเด็กนักเรียนไทยในตัวเมืองที่มีต่ออาหารว่าง.” โภชนาการสาร. 21(4) : 101-103
- ศรีสมร คงพันธุ์ และมณี สุวรรณผ่อง. (2529). อาหารมังสวิรัต. กรุงเทพฯ : ด้านสุขภาพการพิมพ์.
- สมศรี เกิดโชค. (2531). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับนิสัยการกินของเด็กวัยเรียน อำเภอดอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์. วท.ม.(โภชนาการศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. อัดสำเนา.
- สลักจิต ศิรินันท์. (2539). ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกบริโภคผักปลอดสารพิษของแม่บ้านในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์. วศ.ม.(เทคโนโลยีการบริหารสิ่งแวดล้อม). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อัดสำเนา.
- สมพร ศิริรัตน์ตระกูล. (2527). การรับข่าวสารและพฤติกรรมการตัดสินใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีสารปรุงแต่งของครูระดับประถมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์. ศษ.ม.(สิ่งแวดล้อมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อัดสำเนา.
- สมศรี เกิดโชค. (2531). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับนิสัยการกินของเด็กวัยเรียน อำเภอดอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ วท.ม.(โภชนาการศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. อัดสำเนา.
- สมศรี สินสุข. (2540). เครือข่ายการเรียนรู้ของกลุ่มผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ในจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.(การศึกษานอกระบบ). เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. อัดสำเนา.

- สุชาดา มะโนทัย. (2539). การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม.(สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- สุชาดา สุธรรมรักษ์. (2531). เอกสารประกอบการสอน จด. 101 จิตวิทยาเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน.
- สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. (2539). การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS. กรุงเทพฯ : สำนักคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุทธิลักษณ์ สมิตตะสิริ. (2533, เมษายน-กันยายน). "พฤติกรรมการกินของคนไทย," สุขศึกษา. 13(50-51) : 1-9
- . (2537). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อวัฒนธรรมการกินของผู้หญิงทำงานในกรุงเทพ : กรณีศึกษาย่านถนนสีลมและรัฐวิสาหกิจ. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ. อัดสำเนา.
- สุวรรณี โพธิศรี และคณะ. (2537). พฤติกรรมการบริโภคอาหารและยา ของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร ศึกษาเฉพาะกรณีนักเรียนระดับชั้นต่างๆ. กองส่งเสริมสาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร.
- สุวิทย์ ขวเดช. (2543). มังสวิรัติหรือชีวจิต? : ศาสตร์แห่งการไม่กินเนื้อที่แท้จริง. นนทบุรี : โอเอ็นจี.
- สุริยนต์ จงลีพันธ์. (2542). การเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหารธรรมชาติ : เส้นทางจากชนบทสู่ความเป็นเมือง. วิทยานิพนธ์ สค.ม.(วิจัยประชากรและสังคม). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อัดสำเนา.
- อนามัย,กรม. (2535). คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

- อรนุช ชันทะวงศ์. (2544). พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ และโภชนบัญญัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.(สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- อนุกุล พลศิริ. (2534,เมษายน-มีนาคม). "รายงานการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการเลือกกินอาหาร กลางวันของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง," วารสารอาหาร. 2(2) : 123-135.
- อรุรักษ์ เบื้องสูง. (2545). พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขประจำสถานีอนามัย จังหวัดนครปฐม. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.(สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- อรุณี อภิชาติสร้างกูร. (2537). แนวโน้มและศักยภาพในการผลิตอาหารมังสวิรัตินในเชิงพาณิชย์. รายงานการวิจัย. เชียงใหม่ : คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. อัดสำเนา.
- อี. จี. ไวท์. (ม.ป.ป.). สุขอนามัยกับความผาสุก. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ชาวประเสริฐ.
- เอมอร อุดมเกษมาลี. (2534). "โภชนาการสำหรับการออกกำลังกายและกีฬาประเภทต่างๆ," ใน อาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ทีพีพรินท์.
- เอเธิล อาร์ เนลสัน. (2521). เคล็ดลับ 8 ประการเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ชาวประเสริฐ
- อำไพวรรณ ทุมแสน. (2536). เปรียบเทียบประสิทธิผลของการสอนเรื่องทฤษฎีการปรับตัวของ รอย โดยการสอนแบบเกมและการสอนแบบปกติ : ศึกษาเฉพาะกรณีนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยมิชชัน. วิทยานิพนธ์ วท.ม.(พยาบาลศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อัดสำเนา.

Armstrong, Jill E. (1985, April). "Factor Influencing Food Habit in Antigen West Indies,"
Dissertation Abstracts International. 46(4) : 3787.

- Bloom, S. Benjamin. (1975). *Taxonomy of Education Ojective. Hand Book I : Cognitive Domain*. New York : David Mc.Kay.
- Brenman, Allan Jay. (1990). *The Influence of Health Belief on Eating Behavior in Children and Adolescent*. Boston : Harvard University.
- Cusatis, Deborah Cardamone. (1995,March.). Psychosocial Influences on Adolescent Eating Behavior. *Dissertation Abstracts International*. 55(1) : 3825-A.
- Farthing, Maryann C. (1991,March-April). "Current Eating Patterns of Adolescents in the United States." *Nutrition Today*. 26(2) : 35-39.
- Feldman, Probert H.L. (1982,February). "Comunication Nutrition to High School Student in Kenya." *The Journal of School Health*. 53(5) : 140-143.
- Goldenson, Robert M. (1984). *Longman Dictionary of Psychology and Psychaitry*. New York : Longman Inc.
- Judy, Rideway. (1981). *The Vegetarian Gourmet*. Englewood Cleffs, New Jersey : Prentice-Hall Inc.
- Root, David Bruce. (1987, September). "The Relationship of Nutrition Knowledge to Eating Behavior Patterns among CHIO Sophomores and Seniors". *Dissertation Abstracts International*. 48(3) : 569-A .
- Sananmuang, Ratana. (1993). *Food Preferences of Thai Adolescents and their Mother,Attitudes and Knowledge about Foods and Nutrition*. Oregon State : Oregon University.
- Schwartz, Nancy E. (1975, January). "Nutrition Knowledge, Attitude, and Practice of High School Graduates," *Journal of the American Dietetic Association*. 66(1) : 28-31
- Strickland, B.R. (1978,December). "The prediction of social from a dimension of internal-external control," *Journal of Psychology*. 60(4) : 353-358.

Ward, Susan Elaine. (1991,June). "Characterizing Adolescent Eating Behaviors with Bandura's Social Learning Theory," *Dissertation Abstracts International*. 51(2) : 4030-A.

White, Adrienne Adam. (1989). *Changing Adolescents Food-Relates Behavior Via Nutrition Education*. Tennessee : The University of Tennessee.

ภาคผนวก ก

หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการทำวิจัย
รายนามผู้เชี่ยวชาญ



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

17 ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน รองอธิการฝ่ายวิชาการ วิทยาลัยมิชชั่น

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวกมรินทร์ อินทชัย นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา วิทยาลัยมิชชั่น” โดยมี รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี และ อาจารย์ช่อมรา กันยวิมล เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอให้นักศึกษาปริญญาดรี ชั้นปีที่ 1-4 หลักสูตรภาษาไทย จำนวน 50 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา วิทยาลัยมิชชั่น ในระหว่างเดือนธันวาคม 2546

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวกมรินทร์ อินทชัย ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นภกรณ์ หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 02-2808243-6 ต่อ 215

มือถือ 01-4993009



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

/๕ ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน รองอธิการฝ่ายวิชาการ วิทยาลัยมิชชั่น

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวภุมรินทร์ อินทชัย นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา วิทยาลัยมิชชั่น” โดยมี รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี และ อาจารย์ย้อมรา กันยวิมล เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้ให้นักศึกษาปริญญาดรี ชั้นปีที่ 1-4 หลักสูตรภาษาไทย จำนวน 170 คน ตอบแบบสอบถาม พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา วิทยาลัยมิชชั่น ในระหว่างเดือนธันวาคม 2546 - มกราคม 2547

จึงเรียนมาเพื่อขอกความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวภุมรินทร์ อินทชัย ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นภกรณ์ หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 02-2808243-6 ต่อ 215

มือถือ 01-4993009

ที่ ศธ 0519.12/๒๙๔



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

1๗ ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยมิชชั่น

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวกมลริน อินทชัย นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “พฤติกรรมกรบริโภคอาหารของนักศึกษา วิทยาลัยมิชชั่น” โดยมี รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี และ อาจารย์อมรา กันยวิมล เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้นักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 หลักสูตรภาษาไทย จำนวน 170 คน ตอบแบบสอบถาม พฤติกรรมกรบริโภคอาหารของนักศึกษา วิทยาลัยมิชชั่น ในระหว่างเดือนธันวาคม 2546 - มกราคม 2547

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวกมลริน อินทชัย ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นภกรณ์ หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 02-2808243-6 ต่อ 215

มือถือ 01-4993009

ที่ ศธ 0519.12/ 12-89



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

14 ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน รองศาสตราจารย์ดิเรก ศรีสุโข

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวภุมริน อินทชัย นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา วิทยาลัยมิชชั่น” โดยมี รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี และ อาจารย์ย้อมรา กันยวิมล เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในกรณีนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา วิทยาลัยมิชชั่น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามให้ นางสาวภุมริน อินทชัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์อภรณ์ หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 02-2808243-6 ต่อ 215

มือถือ 01-4993009



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/1๖๑1

วันที่ 17 ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวกมลริน อินทชัย นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา วิทยาลัยมิชชั่น” โดยมี รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี และ อาจารย์อมรา กันขวิมล เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทัศนวิวรรณ ภู่อารีย์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา วิทยาลัยมิชชั่น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามให้ นางสาวกมลริน อินทชัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์ณภาพรณ์ หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

17 ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวภุมริน อินทชัย นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา วิทยาลัยมิชชั่น” โดยมี รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี และ อาจารย์อมรา กันยวิมล เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์นิทัศน์ ศิริโชติรัตน์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาวิทยาลัยมิชชั่น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามให้ นางสาวภุมริน อินทชัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ภาภรณ์ หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 02-2808243-6 ต่อ 215

มือถือ 01-4993009



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

17 ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์ โรงพยาบาลมิชชั่น

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวภุมริน อินทชัย นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “พฤติกรรมกรับบริโภคอาหารของนักศึกษา วิทยาลัยมิชชั่น” โดยมี รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี และ อาจารย์อมรา กันยวิมล เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามพฤติกรรมกรับบริโภคอาหารของนักศึกษา วิทยาลัยมิชชั่น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามให้ นางสาวภุมริน อินทชัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นภภรณ์ หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 02-2808243-6 ต่อ 215

มือถือ 01-4993009



ที่ ศธ 0519.12/๒-๘๙

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

14 ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน นายแพทย์โชติช่วง ชุตินธร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวกมลริน อินทชัย นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา วิทยาลัยมิชชั่น” โดยมี รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี และ อาจารย์อ้อมรา กันขวิมล เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา วิทยาลัยมิชชั่น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามให้ นางสาวกมลริน อินทชัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นภกรรณ ะหวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 02-2808243-6 ต่อ 215

มือถือ 01-4993009

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ

1. รองศาสตราจารย์ ดร. ดิเรก ศรีสุขโข อาจารย์พิเศษคณะพยาบาลศาสตร์
วิทยาลัยมิชชัน
อดีตหัวหน้าภาควิชาวิจัยการศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ทศน์ไรรณ ภู่อารีย์ อาจารย์ประจำภาควิชาคหกรรมศาสตร์
คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทร-
วิโรฒ ประสานมิตร
3. ดร. นิทัศน์ ศิริโชติรัตน์ อาจารย์ประจำภาควิชาสุขศึกษาและพละ-
กรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล
อดีตผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชัน
4. นพ. นเรนทร์ มาร์โฮตรา ผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์
โรงพยาบาลมิชชัน กรุงเทพฯ
5. นพ. โชติช่วง ชุตินทร ประธานกลุ่มผู้บริโภคนแห่งสยาม
อดีตที่ปรึกษาและกรรมการคณะกรรมการ
ผู้บริโภคนของสภาสตรีแห่งชาติ

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบสอบถาม

คำชี้แจงเกี่ยวกับแบบสอบถาม

แบบสอบถามเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาวิทยาลัยมิชชัน มีทั้งหมด 7 ตอน ดังนี้ คือ

- ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลทั่วไป
- ตอนที่ 2 แบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัต
- ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับสื่อข่าวสาร
- ตอนที่ 4 แบบทดสอบความรู้เรื่องอาหารมังสวิรัต
- ตอนที่ 5 แบบวัดเจตคติต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัต
- ตอนที่ 6 แบบสอบถามความพึงพอใจในรสชาติของอาหารมังสวิรัต
- ตอนที่ 7 แบบสอบถามความเชื่ออำนาจภายในตนด้านการบริโภคอาหารมังสวิรัต

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อรวบรวมข้อมูลในเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา วิทยาลัยมิชชัน เพื่อประกอบการทำปริญญานิพนธ์ ไม่มีผลต่อผู้ตอบแบบสอบถามแต่อย่างใด ขอความกรุณาให้ท่านตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อและตอบตามความเป็นจริงของท่าน

ขอขอบคุณในความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

นางสาว ภูมิรินทร์ อินทชัย
นิสิตปริญญาโท วิชาเอกสุขศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดเขียนระบุข้อความลงในช่องว่างและเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน () ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านในปัจจุบัน

1. ภูมิลำเนาเดิม จังหวัด
2. การศึกษาของผู้ปกครอง
 - () ต่ำกว่าประถมศึกษา - ประถมศึกษา
 - () มัธยมศึกษา/ปวช
 - () อนุปริญญา/ปวส หรือสูงกว่า
3. ศาสนาที่นัักศึกษานับถือ
 - () พุทธ
 - () คริสต์
 - () อิสลาม
 - () อื่น ๆ ระบุ
4. ศาสนาของนัักศึกษามีหลักคำสอนให้ละหรืองดเว้นการบริโภคเนื้อสัตว์หรือไม่
 - () ไม่มี
 - () มี ระบุ (ประเภทของเนื้อสัตว์)
5. เงินที่นัักศึกษาได้รับจากผู้ปกครองเฉลี่ยต่อวัน
 - () ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 100 บาท/วัน
 - () มากกว่า 100 บาท/วัน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัต

2.1 คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความถี่ในการรับประทานอาหารมังสวิรัต

- ประจำ หมายถึง การที่นัักศึกษารับประทานอาหารมังสวิรัตทุกมื้อและทุกวัน
- ส่วนใหญ่ หมายถึง การที่นัักศึกษารับประทานอาหารมังสวิรัต 1-2 มื้อทุกวัน
- บางมื้อ/ตามแต่โอกาส หมายถึง การที่นัักศึกษารับประทานอาหารมังสวิรัตเพียง 1-2 มื้อเป็นบางวัน
- เท่าที่จำเป็น หมายถึง การที่นัักศึกษารับประทานอาหารมังสวิรัตเฉพาะมื้อที่ไม่สามารถออกไปรับประทานอาหารอื่นได้
- ไม่เคย หมายถึง การที่นัักศึกษาไม่เคยรับประทานอาหารมังสวิรัต

ข้อความ	ประจำ	ส่วนใหญ่	บางมือ/ตามแต่โอกาส	เท่าที่จำเป็น	ไม่เคย
1. ตั้งแต่ท่านเข้ามาศึกษาในสถาบันแห่งนี้ท่านรับประทานอาหารมังสวิรัต					
2. ก่อนที่ท่านเข้ามาศึกษาในสถาบันแห่งนี้ท่านรับประทานอาหารมังสวิรัต					
3. ท่านรับประทานอาหารมังสวิรัตที่ร้านอาหารของสถาบัน					
4. ท่านรับประทานอาหารมังสวิรัตที่ร้านอาหารมังสวิรตินอกสถาบัน					
5. ท่านรับประทานอาหารมังสวิรัตที่บ้าน					
6. ท่านรับประทานอาหารมังสวิรัตในห้างสรรพสินค้า					

2.2 คำชี้แจง โปรดเลือกเหตุผลที่ท่านเห็นว่าสำคัญในการรับประทานหรือไม่รับประทานอาหารมังสวิรัต โดยเรียงลำดับ 1,2,3,4,5,6 ลงในวงเล็บ

2.2.1 เหตุผลที่ท่านรับประทานอาหารมังสวิรัต

- () ราคาไม่แพง

() สะดวกในการรับประทาน

() บรรยากาศของร้าน

() ความสะอาดปลอดภัย

() สะดวกรวดเร็วในการเลือกซื้อ

() มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

2.2.2 เหตุผลที่ท่านไม่รับประทานอาหารมังสวิรัต

- () ราคาแพง

() ไม่สะดวกในการหาซื้อรับประทาน

() ไม่เป็นที่นิยม

() รสชาติไม่อร่อย

() กลัวสารพิษในผัก,ผลไม้ อาหาร

() มังสวิรัตมีคุณค่าด้อยกว่าอาหารทั่วไป

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับสื่อข่าวสาร

คำชี้แจง โปรดใส่ตัวเลข 1,2,3,4,5 ลงในวงเล็บ เพื่อเรียงลำดับสื่อข่าวสารเกี่ยวกับอาหารมังส
วิธีที่ท่านได้รับจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

- () โทรทัศน์
- () วิทยุ
- () สิ่งพิมพ์ (แผ่นพับ หนังสือ หนังสือพิมพ์ ฯลฯ)
- () บุคคล (จากคำบอกเล่าของเพื่อน อาจารย์ บิดามารดา ฯลฯ)
- () อินเทอร์เน็ต

ตอนที่ 4 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัต

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. หลักการบริโภคอาหารที่ควรปฏิบัติ คือข้อใด ?
 - ก. รับประทานอาหารอย่างน้อยวันละ 1 มื้อ และเพิ่มอาหารเสริม
 - ข. รับประทานอาหารอย่างน้อยวันละ 2 มื้อ
 - ค. รับประทานอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อ
 - ง. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ อย่างน้อย 1 มื้อใน 1 วัน
2. สิ่งที่มีบทบาทต่อวัยรุ่นในการบริโภคอาหาร คือ ข้อใด ?
 - ก. เพื่อน
 - ข. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
 - ค. สื่อโฆษณา
 - ง. ครอบครัว
3. ความหมายของอาหารมังสวิรัต คือข้อใด ?
 - ก. อาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์ อาจรวมหรือไม่รวมไข่และผลิตภัณฑ์จากนม
 - ข. อาหารที่ประกอบด้วยผัก ผลไม้ นมและหอยนางรม
 - ค. อาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์เท่านั้น
 - ง. อาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์ ไม่มีเครื่องเทศ
4. ข้อใดกล่าวถูกต้อง ?
 - ก. ถั่วเหลืองมีโปรตีนเป็น 2 เท่าของเนื้อสัตว์
 - ข. เนื้อสัตว์ราคาถูกกว่าผัก และธัญพืช
 - ค. การรับประทานอาหารมังสวิรัตทำให้หิวบ่อย
 - ง. การบริโภคเนื้อสัตว์ช่วยให้มีพลังงานมากกว่าการบริโภคพืช
5. ความแตกต่างระหว่างอาหารมังสวิรัตและอาหารเจ คือข้อใด ?
 - ก. อาหารเจรับประทานไข่และนม อาหารมังสวิรัตไม่รับประทานไข่และนม
 - ข. อาหารเจมีเครื่องเทศ อาหารมังสวิรัตไม่มีเครื่องเทศ
 - ค. อาหารเจปราศจากไข่ นม และเครื่องเทศ
 - ง. อาหารมังสวิรัตปราศจากไข่ นม และเครื่องเทศ
6. อาหารมังสวิรัตประเภทแบ่ง คือ ข้อใด ?
 - ก. ถั่วลันเตา
 - ข. ข้าวโพด
 - ค. งาดำ
 - ง. เห็ด

7. การรับประทานถั่วเหลืองสามารถทดแทนอาหารประเภทใด ?
 - ก. ข้าว
 - ข. ไขมัน
 - ค. เนื้อสัตว์
 - ง. ผักต่าง ๆ
8. ภา ให้สารอาหารประเภทใดมาก ?
 - ก. โปรตีน ไขมัน
 - ข. โปรตีน คาร์โบไฮเดรต
 - ค. คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม
 - ง. คาร์โบไฮเดรต ไขมัน
9. อาหารมังสวิรัตที่มีโปรตีนมากที่สุด คือ ข้อใด ?
 - ก. ลูกเดือย
 - ข. ข้าวกล้อง
 - ค. งาดำ
 - ง. ถั่วลิสง
10. อาหารมังสวิรัตมีผลต่อบุคลิกภาพของผู้บริโภคอย่างไร ?
 - ก. โกรธง่าย แยกตัว
 - ข. สมาธิสั้น
 - ค. มีความอ่อนโยน
 - ง. มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง
11. อาหารประเภทใดที่มีโปรตีนเทียบเท่ากับถั่วเหลือง ?
 - ก. กระเทียม
 - ข. กะปิเจ
 - ค. จมูกข้าว
 - ง. เนยแข็ง
12. เครื่องปรุงอาหารมังสวิรัตประเภทใดที่ใช้แทนกะปิได้ ?
 - ก. เกลือ
 - ข. เต้าเจี้ยว
 - ค. ซีอิ๊วขาว
 - ง. ขอสปรุงรส

13. หลักการรับประทานอาหารมังสวิรัตต้องคำนึงถึงข้อใด ?

- ก. คุณค่าทางอาหาร รูปลักษณ์ การปรุงแต่ง
- ข. คุณค่าทางอาหาร ปริมาณ รูปลักษณ์
- ค. คุณค่าทางอาหาร ราคา ปริมาณ
- ง. คุณค่าทางอาหาร ปริมาณ การปรุงแต่ง

14. ข้อใดคือหลักการรับประทานอาหารมังสวิรัต ?

- ก. รับประทานอาหารข้าวกล้องเป็นประจำ
- ข. รับประทานอาหารเสริมแทนเนื้อที่ขาดไป
- ค. งดอาหารที่มีเครื่องเทศทุกชนิด
- ง. รับประทานอาหารผักและผลไม้แทนอาหารเย็น

ตอนที่ 5 แบบวัดเจตคติต่ออาหารมังสวิรัต

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกันความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความในประโยคนั้น ไม่ตรงกับความรู้สึก หรือความคิดเห็นของท่านเลย

ไม่แน่ใจ หมายถึง ข้อความในประโยคนั้น ไม่แน่ใจว่าตรงกับความรู้สึก หรือความคิดเห็นของท่าน

เห็นด้วย หมายถึง ข้อความในประโยคนั้น ตรงกับความรู้สึก หรือความคิดเห็นของท่าน

ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. ถ้ามีการเผยแพร่ความรู้เรื่องอาหารมังสวิรัตจะทำให้มีผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตเพิ่มขึ้น			
2. การรับประทานผัก ผลไม้เป็นประจำ จะทำให้ร่างกายขาดสารอาหาร			
3. อาหารมังสวิรัตทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น			
4. การงดบริโภคเนื้อสัตว์จะทำให้ร่างกายไม่แข็งแรงและมีพลังงานน้อยลง			
5. อาหารที่ได้จากพืชทำให้สุขภาพแข็งแรง			
6. การบริโภคผัก ผลไม้ช่วยประหยัดมากกว่าการบริโภคเนื้อสัตว์			
7. การบริโภคเนื้อสัตว์ทำให้มีระบบขับถ่ายดี			
8. อาหารมังสวิรัตเหมาะสำหรับผู้ที่ปัญหาสุขภาพ			
9. ดื่มน้ำผัก ผลไม้ จะรู้สึกสดชื่นและทุเลาอาการอ่อนเพลีย			
10. เด็กที่นิยมรับประทานอาหารมังสวิรัตเป็นเด็กไม่ทันสมัย			
11. การรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำ ทำให้คล่องแคล่วกระฉับกระเฉง			
12. การบริโภคอาหารมังสวิรัตทำให้มีจิตใจเมตตา มีคุณธรรม			
13. อาหารมังสวิรัตเป็นอาหารสำหรับนักบวชและผู้เคร่งครัดทางศาสนาเท่านั้น			
14. เด็กที่เกิดจากพ่อแม่ที่บริโภคอาหารมังสวิรัตจะมีไอคิวสูงกว่าเด็กทั่วไป			

ตอนที่ 6 แบบสอบถามความพึงพอใจในรสชาติของอาหารมังสวิรัต

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือความพึงพอใจของท่านมากที่สุด

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความในประโยคนั้น ไม่ตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็นหรือความพึงพอใจของท่านเลย

ไม่แน่ใจ หมายถึง ข้อความในประโยคนั้น ไม่แน่ใจว่าตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็นหรือความพึงพอใจของท่าน

เห็นด้วย หมายถึง ข้อความในประโยคนั้น ตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็นหรือความพึงพอใจของท่าน

ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. อาหารมังสวิรัตไร้รสชาติ			
2. เห็ดและโปรตีนเกษตรที่แปรรูปแล้วมีรสชาติอร่อยน่ารับประทาน			
3. ข้าวซ้อมมือมีรสชาติอร่อยกว่าข้าวขาว			
4. อาหารมังสวิรัตที่ใส่เครื่องเทศมีรสชาติอร่อย			
5. น้ำผัก ผลไม้มีรสชาติดีกว่าน้ำอัดลม			
6. อาหารมังสวิตรรสชาติไม่กลมกล่อม			
7. อาหารมังสวิรัตแม้ไม่ใส่ผงชูรสก็มีรสชาติอร่อยเหมือนอาหารทั่วไป			
8. การนำผลไม้มาเป็นส่วนประกอบจะทำให้อาหารมังสวิรัตมีรสชาติดีขึ้น			
9. การเลียนแบบรสชาติอาหารต่างชาติ ทำให้มีผู้นิยมบริโภคอาหารมังสวิรัตมากขึ้น			
10. อาหารมังสวิรัตที่ปรุงสุกใหม่ๆ มีรสชาติอร่อย			
11. การเลียนแบบรสชาติอาหารพื้นเมืองทำให้อาหารมังสวิรัตมีรสชาติดีขึ้น			
12. อาหารมังสวิรัตมีรสชาติแตกต่างกับอาหารทั่วไป			
13. รสชาติของอาหารมังสวิรัตไม่ใช่ปัจจัยสำคัญในการบริโภคอาหารมังสวิรัต			
14. รสชาติของอาหารมังสวิรัตทำให้ไม่ค่อยอยากรับประทาน			

ตอนที่ 7 แบบสอบถามความเชื่ออำนาจภายในต้นด้านการบริโภคอาหารมังสวิรัติ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือความเชื่อของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว และกรุณาตอบทุกข้อ การเลือกตอบจะถือเกณฑ์ดังนี้

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความในประโยคนั้น ไม่ตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือความเชื่อของท่านเลย

ไม่แน่ใจ หมายถึง ข้อความในประโยคนั้น ไม่แน่ใจว่าตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็นหรือความเชื่อของท่าน

เห็นด้วย หมายถึง ข้อความในประโยคนั้น ตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็นหรือความเชื่อของท่าน

ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. ข้าพเจ้าสามารถคุมน้ำหนักตัวไม่ให้เพิ่มได้เพราะการรับประทานอาหารมังสวิรัติ			
2. การรับประทานอาหารมังสวิรัติช่วยรักษาอาการเจ็บป่วยของข้าพเจ้าได้			
3. การบริโภคอาหารมังสวิรัติทำให้ระบบการย่อยอาหารของข้าพเจ้าดี			
4. ข้าพเจ้าเชื่อว่า You are what you eat			
5. การเลือกรับประทานอาหารมังสวิรัติทำให้ข้าพเจ้ามีสุขภาพดีและอายุยืนยาว			
6. ข้าพเจ้าเชื่อว่าอาหารที่ปรุงแต่งน้อยจะปลอดภัยมาก			
7. ผัก ผลไม้เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตของข้าพเจ้า			
8. ผู้นิยมบริโภคอาหารมังสวิรัติเป็นผู้ที่มีความห่วงใยสุขภาพของตนเอง			
9. อาหารมังสวิรัติเป็นอาหารที่เหมาะสมกับครอบครัวของข้าพเจ้า			
10. ความเชื่อทางศาสนาของข้าพเจ้ามีผลต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัติ			
11. ไม่มีใครมาบังคับข้าพเจ้าได้ถ้าต้องการบริโภคอาหารมังสวิรัติ			
12. การรับประทานเนื้อสัตว์ทำให้ข้าพเจ้าแข็งแรงและมีพลัง			
13. การละเว้นการรับประทานเนื้อสัตว์ทำให้จิตใจสงบเยือกเย็นลง			
14. ข้าพเจ้าดูแลสุขภาพของข้าพเจ้าด้วยการเลือกรับประทานอาหารด้วยตนเอง			

ภาคผนวก ค

คุณภาพของเครื่องมือ

ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

คุณภาพของเครื่องมือ

ตาราง 8 ค่าสถิติแสดงค่าความยากง่าย (p) ค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบทดสอบความรู้
เรื่องการบริโภคอาหารมังสวิรัต

ข้อที่	ค่าความยากง่าย	ค่าอำนาจจำแนก
1	0.41	0.43
2	0.38	0.40
3	0.38	0.39
4	0.44	0.42
5	0.36	0.48
6	0.56	0.52
7	0.42	0.54
8	0.70	0.32
9	0.34	0.36
10	0.52	0.78
11	0.43	0.46
12	0.37	0.44
13	0.39	0.38
14	0.76	0.23

ค่าความเชื่อมั่น (α) = 0.80

ตาราง 9 แสดงค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบวัดเจตคติต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัต

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	0.58
2	0.43
3	0.35
4	0.44
5	0.51
6	0.37
7	0.41
8	0.21
9	0.45
10	0.50
11	0.47
12	0.43
13	0.49
14	0.33

ค่าความเชื่อมั่น (α) = 0.79

ตาราง 10 แสดงค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบสอบถามความพึงพอใจในรสชาติของอาหาร
มังสวิรัต

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	0.50
2	0.51
3	0.39
4	0.41
5	0.43
6	0.43
7	0.54
8	0.45
9	0.43
10	0.62
11	0.52
12	0.22
13	0.31
14	0.46

ค่าความเชื่อมั่น (α) = 0.81

ตาราง 11 แสดงค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบสอบถามความเชื่ออำนาจภายในบนด้านการ
บริโภคอาหารมังสวิรัต

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	0.41
2	0.55
3	0.60
4	0.58
5	0.64
6	0.50
7	0.57
8	0.64
9	0.60
10	0.37
11	0.51
12	0.22
13	0.49
14	0.57

ค่าความเชื่อมั่น (α) = 0.85

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล	นางสาวกมลริน อินทชัย
วัน เดือน ปี เกิด	4 พฤษภาคม 2517
สถานที่เกิด	อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	106/75 หมู่บ้านสวนสยาม 2 ถนนรามอินทรา ตำบลคันนายาว เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร

ตำแหน่งและประวัติการทำงาน

พ.ศ.2538 – 2545	พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลมิชชั่น กรุงเทพฯ
พ.ศ.2545 – ปัจจุบัน	อาจารย์ประจำภาควิชาสุติศาสตร์และกุมารเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยมิชชั่น

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2534	มัธยมศึกษาตอนปลาย (ระบบการศึกษานอกโรงเรียน) โรงเรียนบางกะปิ
พ.ศ.2538	พยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยมิชชั่น
พ.ศ.2547	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ