

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารมังสวิรัต (vegetarian foods) คืออาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากเนื้อหรืออวัยวะใด ๆ ของสัตว์ คำว่า “มังสวิรัต” มาจากคำว่า มังสะ+วิรัต มังสะ แปลว่า เนื้อสัตว์ วิรัต แปลว่า ปราศจากความยินดี ดังนั้นผู้ที่รับประทานอาหารมังสวิรัตคือ “ผู้ที่ไม่ยินดีในการรับประทานเนื้อสัตว์” อาหารมังสวิรัตเป็นอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบ ส่วนใหญ่ประกอบด้วย ข้าว ซึ่งรวมถึงข้าวกล้อง ข้าวขัดสี ข้าวโพด ข้าวสาลี และผลิตภัณฑ์ของข้าว เช่น ขนมปัง ก๋วยเตี๋ยว และขนมจีน เป็นต้น ถั่ว ได้แก่ ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วลิสง และผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ที่ทำมาจากถั่ว เช่น เต้าเจี้ยว เต้าหู้ เต้าหู้ยี้ เป็นต้น เมล็ด ได้แก่ งาขาว งาดำ เมล็ดพิททอง เมล็ดทานตะวัน เป็นต้น และผักผลไม้ทุกชนิด

อาหารมังสวิรัตถือว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพอย่างหนึ่งที่นิยมบริโภคกันอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะในประเทศทางตะวันตกซึ่งส่วนใหญ่มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สุขภาพดี ลดปัญหาโรคต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากการรับประทานเนื้อสัตว์ แต่ในประเทศที่กำลังพัฒนาส่วนมากเน้นการไม่เบียดเบียนสิ่งมีชีวิตด้วยกันเอง มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สุขภาพจิตดี ส่วนในประเทศไทยแต่เดิมรับประทานอาหารมังสวิรัตเพราะความเชื่อทางศาสนา ซึ่งมีผลดีเกิดขึ้นแก่จิตใจของผู้ปฏิบัติ ในแง่ความสบายใจที่ได้งดเว้นการเบียดเบียนทำร้ายสัตว์ ขณะที่ปัจจุบันคนไทยหันมารับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อประโยชน์และผลดีต่อสุขภาพร่างกายกันมากขึ้น

ผู้บริโภครับประทานอาหารมังสวิรัตแบ่งออกเป็น 5 ประเภท ได้แก่ มังสวิรัตแบบเคร่งครัด คือรับประทานจากแหล่งพืชเพียงอย่างเดียว (vegan) มังสวิรัตประเภทที่ดื่มนม และผลิตภัณฑ์จากนม (lacto-vegetarian) มังสวิรัตประเภทที่ดื่มนม ผลิตภัณฑ์จากนม และไข่ (lacto-ovo-vegetarian) มังสวิรัตที่รับประทานผลไม้แห้งและสด (fruitarian) และมังสวิรัตที่รับประทานธัญพืช (zen macrobiotic) (ประไพศรี ศิริจักรวาล, 2541)

ซึ่งไม่ว่าผู้บริโภครับประทานอาหารมังสวิรัตประเภทใด หรือมีจุดมุ่งหมายในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอย่างไรก็ตาม ถ้าหากมีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอย่างถูกต้อง ก็จะส่งผลให้มีภาวะโภชนาการที่ดีซึ่งจะเป็นเครื่องชี้วัดอย่างหนึ่ง que แสดงให้เห็นถึงความก้าวหน้าใน

การพัฒนาทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และการสาธารณสุขของประชาชนในประเทศ การมีภาวะโภชนาการที่ดีจะส่งเสริมให้สุขภาพอนามัยของประชาชนมีความสมบูรณ์ แข็งแรง ป้องกันการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ และส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอีกด้วย แต่ถ้าหากผู้บริโภคมีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารมังสวิรัตที่ไม่ถูกต้อง ก็อาจก่อให้เกิดปัญหาความบกพร่องทางด้านโภชนาการของสารอาหารต่างๆ ได้ เช่น ผู้บริโภคบางคนอาจรับประทานอาหารมังสวิรัตเน้นหนักไปทางอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมากเกินไปจนอาจเกิดภาวะโภชนาการเกิน หรือบางคนอาจรับประทานอาหารประเภทโปรตีนและไขมันน้อยเกินไปจนอาจเกิดภาวะโภชนาการขาดขึ้นได้ เป็นต้น

ปัจจุบันนี้จากการที่มีผู้สนใจหันมารับประทานอาหารมังสวิรัตในจังหวัดเชียงใหม่เพิ่มมากขึ้น จึงได้มีการก่อตั้งสโมสรมังสวิรัตเชียงใหม่ขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2539 โดย รศ.ดร. ไมตรี สุทธิจิตต์ เป็นนายกก่อตั้งสโมสรมังสวิรัตเชียงใหม่ขึ้น และมีการทำกิจกรรมเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้มีร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารมังสวิรัต ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่เกิดขึ้นมากมาย มีทั้งร้านอาหารที่จำหน่ายแต่อาหารมังสวิรัตโดยเฉพาะ และร้านอาหารโดยทั่วไปก็เพิ่มรายการอาหารมังสวิรัตเข้าไปในรายการอาหารของร้านด้วย ซึ่งพบว่าจำนวนร้านอาหารมังสวิรัตมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นทุกปี โดยจากการสำรวจพบว่า

- ปี 2339 มีร้านขายอาหารมังสวิรัต 8 ร้าน
- ปี 2540 มีร้านขายอาหารมังสวิรัต 19 ร้าน
- ปี 2541 มีร้านขายอาหารมังสวิรัต 28 ร้าน
- ปี 2542 มีร้านขายอาหารมังสวิรัตมากกว่า 40 ร้าน

ดังนั้นการศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมผู้บริโภคอาหาร จึงเป็นแนวทางที่จะทำให้ทราบถึงสาเหตุของการเกิดปัญหา และสามารถนำข้อมูลที่ได้มาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม ซึ่งพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารเป็นแนวทางส่วนหนึ่งของการหาแนวทางแก้ไขปัญหาด้านพฤติกรรมสุขภาพในเชิงลบ ส่งเสริมพฤติกรรมในเชิงบวก และให้ผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต และประชาชนทั่วไปที่มีความสนใจในอาหารมังสวิรัตมีความรู้ และมีพฤติกรรมในการรับประทานอาหารมังสวิรัตที่ถูกต้องมากขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อประเมินภาวะโภชนาการของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต

ขอบเขตของการศึกษา

1. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนที่มารับประทานอาหารมังสวิรัตินำร้านอาหารมังสวิวัติ เขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ประชาชนที่รับประทานอาหารมังสวิวัติในร้านอาหารมังสวิวัติ เขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 250 คน

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

ในการศึกษาครั้งนี้ได้กำหนดประเด็นศึกษาถึงภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิวัติ รวมถึงปัจจัยต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภค

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ภาวะโภชนาการ หมายถึง การเจริญเติบโตทางร่างกาย โดยพิจารณาจากน้ำหนักและส่วนสูง โดยใช้ดัชนีวัดที่สำคัญในการแปลผลคือ ดัชนีความหนาของร่างกาย (Body Mass Index, BMI) ซึ่งคำนวณได้จากน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม / (ส่วนสูงเป็นเมตร)² เทียบกับเกณฑ์ตัดสินของค่า BMI ซึ่งกำหนดโดยคณะผู้เชี่ยวชาญจากองค์การอนามัยโลก (expert committee) โดยแบ่งภาวะโภชนาการออกเป็น 3 ระดับ คือ ภาวะโภชนาการปกติ ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ และภาวะโภชนาการสูงกว่าเกณฑ์

2. พฤติกรรมการบริโภค หมายถึง พฤติกรรมที่รับประทานอาหารมังสวิวัติของผู้บริโภคอาหารมังสวิวัติ เขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ทั้งที่บ้านและนอกบ้าน ได้แก่ จำนวนมื้ออาหาร ความถี่ของการบริโภค การเลือกชนิดอาหาร การรับประทานเสริม วิธีการปรุงอาหาร อาหารที่งดเว้นทั้งในภาวะปกติและเจ็บป่วย อาหารต้องห้าม ความเชื่อ รวมไปถึงความชอบในการรับประทานอาหารมังสวิวัติ

3. ผู้บริโภคอาหารมังสวิวัติ หมายถึง ผู้ที่บริโภคอาหารมังสวิวัติทุกประเภทที่มารับประทานอาหารมังสวิวัติในร้านอาหารมังสวิวัติ เขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยอาจจะรับประทานอาหารมังสวิวัติเป็นประจำหรือรับประทานเป็นครั้งคราวก็ได้

4. ปัจจัยต่างๆ หมายถึง ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยทางด้านสังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี และปัจจัยทางด้านตัวบุคคล

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงภาวะโภชนาการของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตประเภทต่าง ๆ
2. ทำให้ทราบถึงพฤติกรรมการบริโภคของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต เขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
3. ทำให้ทราบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มังสวิรัต
4. ใช้เป็นข้อมูลที่จะนำไปเป็นแนวทางในการให้โภชนศึกษาแก่ผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต และประชาชนทั่วไป
5. เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับภาวะโภชนาการ ปรับปรุงและส่งเสริมภาวะ โภชนาการที่ดีให้แก่ผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต
6. เป็นแนวทางสำหรับการวิจัยในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับอาหารมังสวิรัตต่อไป