

## บทที่ 5

### สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้เป็นการศึกษาถึงภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตติ เขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยมุ่งที่จะศึกษาถึงภาวะโภชนาการโดยใช้ดัชนีความหนาของร่างกาย (Body Mass Index , BMI) เปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานซึ่งกำหนดโดยคณะผู้เชี่ยวชาญจากองค์การอนามัยโลก (WHO) และศึกษาถึงพฤติกรรมการบริโภคของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตติ ประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้คือผู้ที่มารับประทานอาหารในร้านอาหารมังสวิรัตติ คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการเลือกแบบบังเอิญ (accidental sampling) จำนวน 250 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัตติ และเครื่องชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูง แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัตติ ความถี่ในการบริโภคอาหาร และความเชื่อเกี่ยวกับอาหารมังสวิรัตติ ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.76 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for window สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้ การอธิบายภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัตติ ความถี่ในการบริโภคอาหาร และความเชื่อเกี่ยวกับอาหารของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตติ ใช้ค่าความถี่ ร้อยละ และความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยแต่ละปัจจัยกับพฤติกรรมการบริโภคของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตติใช้ค่าสถิติไคสแคว์ (Chi-Square Test)

## สรุปผลการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างส่วนมากเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 65.6 มีอายุอยู่ระหว่าง 20 – 59 ปี รองลงมาอายุน้อยกว่า 20 ปี ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ รองลงมานับถือศาสนาคริสต์ มีการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า มีรายได้/เดือนอยู่ระหว่าง 3,000 – 6,000 บาท รองลงมา มีรายได้ 6,001 – 9,000 บาท ส่วนใหญ่มีสุขภาพแข็งแรงดี (ไม่มีโรคประจำตัว) และไม่สูบบุหรี่ สรุปผลการวิจัยเกี่ยวกับภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตแยกตามวัตถุประสงค์ มีดังนี้

1. ภาวะโภชนาการของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต เขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ คิดเป็นร้อยละ 69.6 รองลงมาภาวะโภชนาการขาดและมีภาวะโภชนาการเกิน คิดเป็นร้อยละ 21.6 และ 8.8 ตามลำดับ

2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต เขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มีดังนี้

2.1 การเลือกชนิดอาหาร ส่วนใหญ่รับประทานอาหารมังสวิรัตไม่ประจำผู้ที่รับประทานอาหารมังสวิรัตเป็นประจำส่วนใหญ่รับประทานเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 5 ปี รองลงมา รับประทานอาหารมังสวิรัตเป็นระยะเวลามากกว่า 10 ปี และ 5 - 10 ปี โดยมีจุดประสงค์หลักในการรับประทานอาหารมังสวิรัต คือ เพื่อสุขภาพที่ดี รองลงมาไม่ต้องการเบียดเบียนสัตว์ ส่วนผู้ที่รับประทานไม่ประจำ มีความถี่ในการรับประทานอาหารมังสวิรัตไม่แน่นอนแล้วแต่โอกาส ชนิดของอาหารมังสวิรัตที่รับประทานส่วนใหญ่ คือ รับประทานพืช ผัก ผลไม้ นม และไข่ (lacto-ovo-vegetarian) รองลงมารับประทานพืช ผัก ผลไม้ และนม (lacto-vegetarian) และรับประทานพืช ผัก ผลไม้เท่านั้น (strict vegetarian) ตามลำดับ ส่วนใหญ่รับประทานอาหารมังสวิรัตโดยการซื้อรับประทานจากแหล่งต่างๆ มีเพียงส่วนน้อยที่ทำรับประทานเอง

2.2 ความชอบในการรับประทานอาหาร พบว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตส่วนใหญ่มีความชอบในการรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้มากที่สุด นิยมปรุงอาหารด้วยวิธีการผัดมากที่สุด รองลงมาได้แก่วิธีการต้ม และนึ่ง ตามลำดับ ส่วนใหญ่นิยมรับประทานอาหารประเภทผักด้วยวิธีการรับประทานสด รองลงมารับประทานอาหารประเภทผักด้วยวิธีการผัดและต้ม ตามลำดับ ส่วนมากมีพฤติกรรมในการดื่มน้ำปริมาณน้อยกว่า 8 แก้วต่อวัน โดยนิยมดื่มน้ำบรรจุ

ขวดและน้ำกรอง ตามลำดับ ใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหารมากที่สุด โดยนิยมใช้น้ำมัน ถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว และน้ำมันปาล์ม ตามลำดับ และไม่ยอมรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

### 2.3 อาหารที่งดบริโภคทางด้านศาสนา ในภาวะสุขภาพปกติและเจ็บป่วย

1) ด้านศาสนา โดยความเป็นจริงแล้วศาสนาพุทธและศาสนาอิสลามมีข้อห้าม เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร แต่ขึ้นอยู่กับความเชื่อส่วนบุคคลนั้นจะมีความเคร่งครัดมากน้อย เพียงใด ซึ่งจากการวิจัยฉบับนี้พบว่า ผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตส่วนใหญ่ตอบว่าไม่มีข้อห้ามทางด้าน ศาสนาเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร คิดเป็นร้อยละ 95.2 มีเพียงส่วนน้อยที่มีข้อห้ามทางด้านศาสนา เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แล้วแต่ความเคร่งครัดของแต่ละบุคคล โดยเหตุผลของการงดบริโภค อาหารแต่ละชนิด จากการสอบถามพบว่า งดบริโภคเนื้อสัตว์เนื่องจากนับถือศาสนาพุทธ มีความ เชื่อว่าเป็นบาป ผิดศีล ส่วนในศาสนาอิสลามเชื่อว่าเนื้อหมู เลือด สัตว์ที่ตายเอง และสุรา ทำลาย สุขภาพ ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

2) ภาวะสุขภาพปกติ พบว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตส่วนใหญ่ไม่มีข้อห้ามในการ งดบริโภคอาหารเมื่อมีภาวะสุขภาพปกติ คิดเป็นร้อยละ 86.8 มีเพียงส่วนน้อยที่มีข้อห้ามในการ บริโภคอาหารเมื่อภาวะสุขภาพปกติ อาหารที่งดส่วนใหญ่เป็นอาหารประเภทเนื้อสัตว์ คิดเป็น ร้อยละ 60.6 รองลงมาคือ รสชาติอาหาร คิดเป็นร้อยละ 24.3 โดยเหตุผลของการงดบริโภคอาหาร แต่ละชนิด จากการสอบถามพบว่า งดบริโภคเนื้อสัตว์เนื่องจากมีความรู้สึกที่ไม่อร่อย เหม็น เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และต้องการละเว้นสัตว์ใหญ่ โดยเนื้อสัตว์ที่งดบริโภค ได้แก่ เครื่องในสัตว์ เนื้อวัว เนื้อควาย เป็นต้น

3) ภาวะเจ็บป่วย ผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตส่วนใหญ่ไม่มีข้อห้ามในการงดบริโภค อาหารเมื่อเจ็บป่วย คิดเป็นร้อยละ 81.2 มีเพียงส่วนน้อยที่มีข้อห้ามในการบริโภคอาหารเมื่อเจ็บป่วย อาหารที่งดส่วนใหญ่เป็นอาหารประเภทเนื้อสัตว์ คิดเป็นร้อยละ 48.9 รองลงมาคือ รสชาติอาหาร คิดเป็นร้อยละ 25.5 โดยเหตุผลของการงดบริโภคอาหารแต่ละชนิดจากการสอบถามพบว่า งด บริโภคเนื้อสัตว์เนื่องจากเชื่อว่าเนื้อสัตว์เป็นอาหารแสลง ย่อยยาก ทำให้หายจากโรคช้า โดยเนื้อสัตว์ ที่งดบริโภคเมื่อเจ็บป่วย ได้แก่ เนื้อวัว ไข่ เครื่องในสัตว์ ปลา อาหารทะเลต่างๆ เป็นต้น

### 2.4 ความถี่ในการบริโภคอาหาร แบ่งตามหมวดอาหาร พบว่า

1) หมวดเนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่ว พบว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตส่วนมาก รับประทานเนื้อปลา และเนื้อเป็ด/ไก่ 1-2 วัน/สัปดาห์ ส่วนมากดื่มนมถั่วเหลือง นมสด/นมธรรมดา และนมพร่องมันเนย 1-2 วัน/สัปดาห์ ส่วนมากรับประทานถั่วหมัก ถั่วต่างๆ ฟองเต้าหู้ โปรตีน เกษตร และเต้าหู้ น้อยกว่า 4 วัน/เดือน และไม่รับประทานเหวมถั่ว ถั่วเน่า และกะปิเจ

2) **หมวดข้าว แป้ง น้ำตาล** พบว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตส่วนมากมีความถี่ในการรับประทานอาหารหมวดข้าว แป้ง น้ำตาล น้อยกว่า 4 วัน/เดือน ได้แก่ ข้าวกล้อง/ข้าวซ้อมมือ ขนมปัง เผือก/มัน และขนมหวาน/เค้ก/คุกกี้/ขนมกรุบกรอบ

3) **หมวดไขมัน** พบว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตส่วนมากมีความถี่ในการรับประทานอาหารหมวดไขมัน น้อยกว่า 4 วัน/เดือน ได้แก่ กะทิ เนื้อมัน และงา ส่วนอาหารที่ผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตไม่รับประทานมากที่สุด ได้แก่ มาการีน/เนย

4) **หมวดผัก** พบว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตส่วนมากมีความถี่ในการรับประทานอาหารหมวดผัก น้อยกว่า 4 วัน/เดือน 5 อันดับแรก ได้แก่ ใบชะอม หัวปลี ผักหวาน ผักโขม (ผักขม) และใบขี้เหล็ก รองลงมามีความถี่ในการรับประทานอาหารหมวดผัก 1-2 วัน/สัปดาห์ ได้แก่ ใบตำลึง ข้าวโพดอ่อน เห็ดต่างๆ ผักกะหล่ำ ฟักทอง และผักกวางตุ้ง และมีความถี่ในการรับประทานอาหารหมวดผัก 3-4 วัน/สัปดาห์ ได้แก่ ผักบุ้ง ผักกาด ผักคะน้า

5) **หมวดผลไม้** พบว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตส่วนมากมีความถี่ในการรับประทานผลไม้สด น้อยกว่า 4 วัน/สัปดาห์ 5 อันดับแรก ได้แก่ มะขม มันแกว มะเฟือง ขนุน และองุ่น รองลงมามีความถี่ในการรับประทานผลไม้สด 1-2 วัน/สัปดาห์ 5 อันดับแรก ได้แก่ ฝรั่งแดงโม ส้ม มะละกอ และมะม่วง มีความถี่ในการรับประทานผลไม้แห้ง 3-4 วัน/สัปดาห์ ได้แก่ ลูกเกด และลูกพรุน และมีความถี่ในการรับประทานผลไม้ดอง น้อยกว่า 4 วัน/เดือน 5 อันดับแรก ได้แก่ มะขามดอง มะขมดอง ฝรั่งดอง กระเทียมดอง และมะม่วงดอง

6) **หมวดเครื่องดื่ม** โดยแบ่งออกเป็น 3 หมวดย่อย ได้แก่ หมวดน้ำผลไม้พบว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตส่วนมากดื่มน้ำผลไม้ น้อยกว่า 4 วัน/เดือน 5 อันดับแรก ได้แก่ น้ำมะขาม น้ำตาลสด น้ำบัวขี้ น้ำแดงโม และน้ำอ้อย หมวดน้ำสมุนไพร พบว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตส่วนมากไม่รับประทาน 5 อันดับแรก ได้แก่ น้ำฟ้าทะลายโจร น้ำหญ้าหนวดแมว น้ำกระชาย น้ำดอกคำฝอย และน้ำมะเขือเทศ และหมวดเครื่องดื่ม (ยกเว้นนม น้ำผลไม้ และน้ำสมุนไพร) พบว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตส่วนมากไม่รับประทาน ได้แก่ ไวน์ สุรา เบียร์ ชา กาแฟ และน้ำอัดลม

2.5 **ความเชื่อในการบริโภคอาหาร** พบว่าความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัตที่ผู้บริโภคมีความเชื่อมากที่สุด ได้แก่ เชื่อว่าโปรตีนจากถั่วเหลืองสามารถทดแทนโปรตีนจากเนื้อสัตว์ได้ รองลงมาคือ เชื่อว่าอาหารมังสวิรัตปลอดภัยต่อสุขภาพร่างกาย และเชื่อว่าอาหารมังสวิรัตสามารถช่วยในการรักษาน้ำหนักตัวให้คงที่ได้ พบว่าความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัตที่ผู้บริโภคไม่เชื่อมากที่สุด ได้แก่ ไม่เชื่อว่าอาหารมังสวิรัตมีรสชาติไม่อร่อย ไม่ถูกปาก รองลงมาไม่เชื่อว่าอาหารมังสวิรัตเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่มีกิจกรรมในการทำงานน้อยเท่านั้น

เนื่องจากเป็นอาหารที่ให้พลังงานน้อย และไม่เชื่อว่าการรับประทานอาหารมังสวิรัตินั้นเป็นประจำทำให้เกิดโรคขาดสารอาหาร

3 ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัตินั้นของผู้บริโภคในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัตินั้น ได้แก่

3.1 อายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในหมวดผัก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3.2 การศึกษา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคผลไม้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

#### อภิปรายผล

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตินั้นในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ผลการศึกษาแยกอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

#### 1. ภาวะโภชนาการของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตินั้นในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

จากการศึกษาพบว่า ผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตินั้นส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ คิดเป็นร้อยละ 69.6 รองลงมาคือภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ระดับ 1 และมีภาวะโภชนาการเกิน ระดับ 1 คิดเป็นร้อยละ 16.8 และ 7.2 ตามลำดับ

ซึ่งจากผลการวิจัยครั้งนี้กล่าวได้ว่า ผู้ที่บริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัตินั้นส่วนมากมีภาวะโภชนาการปกติ เนื่องจากผู้บริโภคส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม คือ มีความชอบในการรับประทานอาหารประเภทผักมากที่สุด โดยนิยมรับประทานผักสด รองลงมาได้แก่ผลไม้ และมีความถี่โดยรวมในการรับประทานอาหารในหมวดเนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่ว(โปรตีน) หมวดข้าว แป้ง น้ำตาล (คาร์โบไฮเดรต) หมวดไขมัน (ไขมัน) หมวดผัก (เกลือแร่) และหมวดผลไม้ (วิตามิน) อยู่ในระดับปานกลาง-มาก ซึ่งอาหารเหล่านี้มีความจำเป็นต่อร่างกายในการช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายของบุคคลในแต่ละวัย

ถึงแม้ว่าผู้บริโภคอาหารที่ร้านอาหารมังสวิรัตินั้นกลุ่มหนึ่งจะมีภาวะโภชนาการปกติ ก็ยังมีผู้บริโภคอีกกลุ่มหนึ่งที่มีปัญหาทางด้านโภชนาการ และมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดภาวะทุพโภชนาการ

ทั้งการขาดสารอาหารและการได้รับสารอาหารเกิน ซึ่งอาจเนื่องมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ก่อนที่จะมีการปรับเปลี่ยนหันมาบริโภคอาหารมังสวิรัต การมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดี มาแต่เด็ก หรือปัญหาการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ทำให้เกิดความกดดันด้านอารมณ์และการปรับตัวในสังคม มีอารมณ์เครียดและหาทางออกโดยใช้อาหารเป็นเครื่องชดเชย (สุนตรา นิมาพันธ์, 2537) ส่งผลให้เกิดการมีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ได้แก่ การรับประทานอาหารรสจัด ผู้ที่มารับบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัตส่วนใหญ่มีความชอบในการ รับประทานอาหารรสจัด คือ รสเปรี้ยว รสเผ็ด และรสหวาน (คิดเป็นร้อยละ 59.2 52.4 และ 50.0 ตามลำดับ) ซึ่งการรับประทานอาหารรสจัดอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้ เช่น อาหารรส เผ็ดจัดทำให้เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อเมือกทางเดินอาหาร ทำให้กระเพาะอาหารย่อยอาหารได้ไม่เต็มที่ ทำให้อาหารไม่ย่อย ท้องอืด ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้เป็นผลทำให้ร่างกายขาดสมดุลในระบบการดูดซึมอาหาร ส่งผลให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ จึงเป็นสาเหตุหนึ่งของการมีภาวะ โภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ (บุญสม มาร์ติน และคณะ, 2533) การมีพฤติกรรมในการบริโภคขนม หวาน/เค้ก/คุกกี้/ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม มากจนเกินไป เนื่องจาก น้ำอัดลมส่วนใหญ่ประกอบ ด้วย น้ำ น้ำตาล ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ สารแต่งสี กลิ่น รส และอาจมีสารกระตุ้นประสาท เล็กน้อย การดื่มน้ำอัดลมจะได้ประโยชน์จากน้ำตาลซึ่งให้พลังงานเพียงอย่างเดียว ก๊าซ คาร์บอนไดออกไซด์ทำให้น้ำอัดลมเป็นกรด เป็นอันตรายต่อกระเพาะอาหารได้ นอกจากนี้ น้ำ อัดลมยังทำให้ฟันผุได้ง่าย น้ำอัดลมบางชนิดยังใช้สารแซ็กคาริน (ขัณฑสกร) เป็นตัวทำให้เกิดรส หวานแทนน้ำตาล ซึ่งถ้ารับประทานมากๆ อาจเป็นสารก่อมะเร็งได้ (สุนตรา นิมาพันธ์, 2537) และในขณะที่การดื่มน้ำจะช่วยให้การรับประทานอาหารเช้าลดลงฤทธิ์ของสุราทำให้โปรตีนและ ไขมันไม่สามารถเปลี่ยนเป็นคาร์โบไฮเดรตได้ (สิริพันธุ์ จุลกรังคะ, 2541) จึงอาจทำให้เกิดภาวะ โภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานได้

และจากการศึกษาในครั้งนี้พบว่าเพศชายมีค่าเฉลี่ยของดัชนีความหนาของร่างกาย (Body Mass Index, BMI) เท่ากับ 22.24 เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยของดัชนีความหนาของร่างกาย (BMI) เท่ากับ 20.42 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ แอปเพลบี และคณะ (Appleby et al., 1998) ศึกษาเปรียบเทียบถึงภาวะโภชนาการโดยใช้ดัชนีความหนาของร่างกาย (BMI) เป็นตัวชี้วัดในกลุ่มผู้ไม่รับ ประทานเนื้อสัตว์และกลุ่มที่รับประทานเนื้อสัตว์ พบว่า ค่าเฉลี่ยของดัชนีความหนาของร่างกายใน กลุ่มที่ไม่บริโภคเนื้อสัตว์ มีค่าน้อยกว่าค่าเฉลี่ยของดัชนีความหนาของร่างกาย (BMI) ในกลุ่มที่ บริโภคเนื้อสัตว์ในทุกกลุ่มอายุและเพศ โดยพบว่าเพศชายมีค่าเฉลี่ยของดัชนีความหนาของร่างกาย มากกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.0001

## 2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตិ เขตอำเภอเมือง จังหวัด เชียงใหม่

### 2.1 การเลือกชนิดอาหาร

จากการศึกษาพบว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิรัติ ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ส่วนใหญ่รับประทานอาหารมังสวิรัติไม่ประจำ มีเพียงส่วนน้อยประมาณร้อยละ 10 เท่านั้นที่ รับประทานอาหารมังสวิรัติเป็นประจำ โดยพบว่าผู้ที่รับประทานอาหารมังสวิรัติเป็นประจำทุกราย ประกอบอาหารรับประทานเอง เพื่อความสะดวกในการรับประทานทุกมื้อ ทุกวัน และเป็นการ ประหยัด ซึ่งการรับประทานอาหารนอกบ้านเป็นการสิ้นเปลืองมากกว่าการประกอบอาหาร รับประทานเอง เนื่องจากพบว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิรัติส่วนใหญ่เป็นผู้มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ระหว่าง 3,00 – 6,000 บาท ส่วนมากผู้ที่รับประทานอาหารมังสวิรัติเป็นประจำรับประทานเป็น ระยะเวลาน้อยกว่า 5 ปี คิดเป็นร้อยละ 40.9 รองลงมารับประทานอาหารมังสวิรัตินานมากกว่า 10 ปี คิดเป็นร้อยละ 31.8 และส่วนใหญ่รับประทานอาหารมังสวิรัติ 3 มื้อต่อวัน ชนิดของอาหาร มังสวิรัติที่รับประทานคือ รับประทานพืช ผัก ผลไม้ นม และไข่ (lacto-ovo-vegetarian) มากที่สุด รองลงมารับประทานพืช ผัก ผลไม้ และนม (lacto-vegetarian) และรับประทานพืช ผัก ผลไม้เท่านั้น (strict vegetarian) ตามลำดับ จึงเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้ผู้บริโภคอาหารมังสวิรัติส่วนใหญ่มีภาวะ โภชนาการปกติ เนื่องจากอาหารประเภทนม และไข่ เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง และ ส่วนใหญ่รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ จึงได้รับสารอาหารพอเพียงต่อความต้องการของร่างกาย หรือแม้แต่กลุ่มผู้บริโภคอาหารมังสวิรัติประเภทที่รับประทานแต่พืช ผัก ผลไม้ (strict vegetarian) ถ้าหากรับประทานอาหารอย่างหลากหลาย รับประทานอาหารประเภทถั่วเพื่อทดแทนสารอาหาร ประเภทโปรตีนที่ได้จากเนื้อสัตว์อย่างเพียงพอ ก็จะทำให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงได้

### 2.2 ความชอบในการรับประทานอาหาร

จากผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้อาจกล่าวได้ว่า ผู้บริโภคอาหารมังสวิรัติส่วนใหญ่มีภาวะ โภชนาการระดับมาตรฐาน เนื่องจากผู้บริโภคอาหารมังสวิรัติส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภค อาหารที่ถูกต้องเหมาะสม คือ มีความชอบในการรับประทานอาหารประเภทผักมากที่สุด โดยนิยม รับประทานผักสด รองลงมาได้แก่ผลไม้ ซึ่งการรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้มาก จะ ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารประเภทวิตามิน เกลือแร่ และเส้นใยอาหาร (fiber) เพิ่มมากขึ้น ซึ่ง ใยอาหารมีส่วนสำคัญต่อร่างกายเป็นอย่างมาก แม้ว่าใยอาหารจะไม่มีประโยชน์ในแง่ของสาร อาหาร แต่ก็มีส่วนที่ในการทำให้ระบบขับถ่ายของเสียและกากอาหารเป็นไปอย่างปกติ มีผลทำให้ ลดโอกาสเกิดโรคหลายชนิด โดยเฉพาะโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหารและลำไส้ (ประภาศรี ภูวเสถียร, 2532) รวมไปถึงมีการใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหาร การรับประทานอาหารหมู่โปรตีน

คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่อย่างเพียงพอ โดยดูได้จากค่าความถี่ในการบริโภคอาหารในหมวดต่างๆ ได้แก่ หมวดเนื้อสัตว์/ไข่/ถั่ว/นม หมวดข้าว/แป้ง/น้ำตาล หมวดไขมัน หมวดผัก และหมวดผลไม้ ซึ่งพบว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตมีการบริโภคอาหารอย่างหลากหลาย ซึ่งทำให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

ถึงแม้ว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตส่วนใหญ่จะมีภาวะโภชนาการระดับมาตรฐาน แต่ก็ยังมีผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตอีกกลุ่มหนึ่งที่มีปัญหาทางด้านโภชนาการ และมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดภาวะทุพโภชนาการทั้งการขาดสารอาหารและการได้รับสารอาหารเกิน ดูเด็ค (Dudek อ้างใน สุนตรา นิมาพันธ์, 2537) ได้กล่าวไว้ว่า การมีภาวะโภชนาการที่พอเหมาะ จะทำให้คงสภาพของภาวะสุขภาพ ส่งเสริมการเจริญเติบโต พัฒนาการ และการป้องกันโรค ในขณะที่เดียวกันภาวะทุพโภชนาการจะทำให้เพิ่มอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหรืออัตราตายเพิ่มขึ้น

การที่พบว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตส่วนหนึ่งมีภาวะโภชนาการเกิน อาจเนื่องมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดีมาแต่เด็ก หรือปัญหาการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ทำให้เกิดความกดดันด้านอารมณ์และการปรับตัวในสังคม มีอารมณ์เครียดและหาทางออกโดยใช้อาหารเป็นเครื่องชดเชย ซึ่งส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง และจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคลด้วย (ควีน ขาวหนู, 2526) โดยจะเห็นได้จากผลการศึกษาครั้งนี้พบว่ายังมีผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตส่วนหนึ่งมีความชอบในการรับประทานอาหารประเภททอดและผัด มีการรับประทานขนมหวาน/เค้ก/คุกกี้/ขนมกรุบกรอบ กะทิ และเนื้อมัน การใช้น้ำมันจากสัตว์และน้ำมันปาล์มในการประกอบอาหาร ซึ่งมีสารคอเลสเตอรอลสูง รวมไปถึงการดื่มน้ำอัดลม สุรา และเบียร์ ก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินได้

### 2.3 อาหารที่งดบริโภคทางด้านศาสนา ในภาวะสุขภาพปกติ และในภาวะเจ็บป่วย

จากการสำรวจพบว่า ผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตบางส่วนมีความเชื่อทางด้านศาสนาเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยมีการงดบริโภคเนื้อสัตว์เนื่องจากนับถือศาสนาพุทธ เนื่องจากมีความเชื่อว่าการรับประทานเนื้อสัตว์เป็นบาปผิดศีล ส่วนในศาสนาอิสลามเชื่อว่าเนื้อหมู เลือด สัตว์ที่ตายเอง และสุรา ทำลายสุขภาพ ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งจะเห็นได้ว่าการที่ผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตมีความเชื่อต่างๆ เหล่านี้ อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพื้นฐานความเชื่อทางด้านศาสนาที่ถ่ายทอดกันมาตั้งแต่สมัยโบราณ สืบทอดกันต่อมาเป็นทอดๆ จนเกิดเป็นความเชื่อ ความเคยชินในการรับประทานอาหารรูปแบบต่างๆ เกิดขึ้น

บางส่วนมีข้อห้ามในการบริโภคอาหารเมื่อภาวะสุขภาพปกติ โดยอาหารที่งดส่วนใหญ่เป็นอาหารประเภทเนื้อสัตว์ คิดเป็นร้อยละ 60.6 รองลงมาคือ รสชาติอาหาร คิดเป็นร้อยละ 24.3 โดยเหตุผลของการงดบริโภคอาหารแต่ละชนิด จากการสอบถามพบว่างดบริโภคเนื้อสัตว์เนื่องจาก



มีความรู้สึกที่ไม่อร่อย เหม็น เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และต้องการละเว้นสัตว์ใหญ่ โดยเนื้อสัตว์ที่งดบริโภค ได้แก่ เครื่องในสัตว์ เนื้อวัว เนื้อควาย เป็นต้น และในภาวะเจ็บป่วยพบว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตบางส่วนมีข้อห้ามในการบริโภคอาหารเมื่อเจ็บป่วย โดยอาหารที่งดส่วนใหญ่เป็นอาหารประเภทเนื้อสัตว์ คิดเป็นร้อยละ 48.9 รองลงมาคือ รสชาติอาหาร คิดเป็นร้อยละ 25.5 โดยเหตุผลของการงดบริโภคอาหารแต่ละชนิด จากการสอบถามพบว่า งดบริโภคเนื้อสัตว์เนื่องจากเชื่อว่าเนื้อสัตว์เป็นอาหารแสลง ย่อยยาก ทำให้หายจากโรคช้า โดยเนื้อสัตว์ที่งดบริโภคเมื่อเจ็บป่วย ได้แก่ เนื้อวัว ไข่ เครื่องในสัตว์ ปลา อาหารทะเลต่างๆ เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับอาหารที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งงดบริโภคเนื้อสัตว์ทุกชนิด ยกเว้นปลาแห้งกับไข่ เพราะเชื่อว่าเนื้อสัตว์จะทำให้อุณภูมิร่างกายสูงขึ้น (วลัยทิพย์ สาขลวิจารณ์, 2532) ซึ่งจากแบบสอบถามพบว่าในขณะที่ผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตงดเว้นไม่บริโภคอาหารบางชนิดทั้งในขณะที่สุขภาพปกติและเจ็บป่วย แต่ผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตจะบริโภคอาหารอย่างอื่นทดแทนอาหารเหล่านั้น ดังนั้นอาหารที่งดบริโภคตามความเชื่อเกี่ยวกับอาหารชนิดนั้นๆ อาจไม่มีผลต่อภาวะโภชนาการในกลุ่มนี้

#### 2.4 ความถี่ในการบริโภคอาหาร

จากการศึกษาครั้งนี้ อาหารหมวดเนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่ว พบว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตส่วนมากรับประทานเนื้อปลา และเนื้อเป็ด/ไก่ 1-2 วัน/สัปดาห์ รองลงมารับประทานอาหารทะเลน้อยกว่า 4 วัน/เดือน รับประทานไข่เป็ด/ไก่ 3-4 วัน/สัปดาห์ และรับประทานเนื้อหมู/วัว 5-7 วัน/สัปดาห์ ส่วนมากดื่มนมถั่วเหลือง นมสด/นมธรรมดา และนมพร่องมันเนย 1-2 วัน/สัปดาห์ และรับประทานถั่วหมัก ถั่วต่างๆ ฟองเต้าหู้ โปรตีนเกษตร และเต้าหู้ น้อยกว่า 4 วัน/เดือน ซึ่งการที่ผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตรับประทานอาหารชนิดดังกล่าวบ่อยครั้งอาจเป็นเพราะอาหารชนิดดังกล่าวเป็นแหล่งโปรตีนที่สามารถหาซื้อได้ทุกฤดูกาล และ/หรือเป็นอาหารที่มีในท้องถิ่น รวมทั้งมีราคาไม่แพง ทำให้สามารถซื้อหามาประกอบอาหารได้ง่าย หลากหลายวิธี อีกทั้งอาหารที่รับประทานส่วนใหญ่ดังกล่าวมีคุณค่าทางสารอาหารมากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งไข่และเต้าหู้ ซึ่งมีคุณค่าทางสารอาหารประเภทโปรตีนสูงสามารถทดแทนโปรตีนจากเนื้อสัตว์ได้ จึงเป็นสาเหตุให้ผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ ส่วนชนิดอาหารที่ผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตไม่รับประทานมากที่สุดคือ ถั่วหมัก รองลงมาคือ แหนมถั่ว กะปิเจ ถั่วเน่า ฟองเต้าหู้ ซึ่งการที่ผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตไม่รับประทานอาหารชนิดดังกล่าวอาจเป็นเพราะเป็นอาหารที่ไม่มีจำหน่ายตามร้านค้าทั่วไป อาจมีการจำหน่ายเฉพาะร้านค้าเกี่ยวกับอาหารมังสวิรัตเท่านั้น หรืออาจเป็นเพราะมีข้อจำกัดในการนำมาประกอบอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่นำมาประกอบเป็นอาหารคาว ทำให้ความถี่ในการบริโภคอาหารชนิดดังกล่าวลดลง ทำให้เพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการขาดวิตามินบี 12 ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตเป็นประจำ เนื่องจากวิตามินบี 12 พบได้

เฉพาะในอาหารที่มาจากสัตว์และได้จากอาหารหมักเท่านั้น โดยมีมากในตับ ไต หัวใจ ปลา ถั่วเน่า (สิริพันธุ์ จุลกรังคะ, 2541; กลางเบเกอร์, 2541) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของแบร์และเบิร์ตตัน (Barr & Broughton, 2000) โดยศึกษาถึงสารอาหารที่บริโภคในกลุ่มสตรีผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต กลุ่มสตรีที่เคยบริโภคอาหารมังสวิรัต และกลุ่มสตรีที่ไม่บริโภคอาหารมังสวิรัต พบว่า ค่าเฉลี่ยของปริมาณวิตามินบี 12 ที่บริโภคในกลุ่มสตรีผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตมีค่าต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้

อาหารหมวดข้าว แป้ง น้ำตาล พบว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตส่วนมากมีความถี่ในการรับประทานข้าวเจ้า/ข้าวเหนียว(ข้าวขัดขาว) 5-7 วัน/สัปดาห์ รองลงมาที่มีความถี่ในการรับประทานข้าวกล้อง/ข้าวซ้อมมือ ขนมปัง เผือก/มัน และขนมหวาน/เค้ก/คุกกี้/ขนมกรุบกรอบน้อยกว่า 4 วัน/เดือน มีความถี่ในการรับประทานถั่วเขียว/บะหมี่/นมา/ขนมจีน และวุ้นเส้น 3-4 วัน/สัปดาห์ การที่ผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตรับประทานอาหารชนิดต่างๆ เหล่านี้บ่อยครั้ง เนื่องจากข้าวเจ้า/ข้าวเหนียวเป็นอาหารหลักที่คนในท้องถิ่นนิยมรับประทานกับกับข้าว ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเนื้อสัตว์ ไข่ และผักชนิดต่างๆ นอกจากนี้ยังสะดวกต่อการเตรียมและรับประทาน มีจำหน่ายในราคาที่เหมาะสมกับฐานะทางเศรษฐกิจของบุคคล ปัจจุบันนี้ส่วนใหญ่ตามร้านอาหารต่างๆ ไม่เฉพาะแต่ร้านอาหารมังสวิรัต เท่านั้นจะขายข้าวราดแกงและถั่วเขียวเป็นอาหารกลางวัน ถ้าผู้บริโภคไม่รับประทานข้าวราดแกง ส่วนใหญ่จะรับประทานถั่วเขียว ซึ่งต่างก็ให้สารอาหารใกล้เคียงกัน อีกทั้งในปัจจุบันกระแสความนิยมในการรับประทานข้าวกล้อง/ข้าวซ้อมมือเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากพบว่าข้าวกล้อง/ข้าวซ้อมมือ มีคุณค่าสารอาหารมากกว่าข้าวขัดขาว ดังนั้นจึงเริ่มได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้นจากแต่ก่อน

อาหารหมวดไขมัน พบว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตส่วนมากมีความถี่ในการรับประทานอาหารหมวดไขมันน้อยกว่า 4 วัน/เดือน ได้แก่ กะทิ เนื้อมัน และงา ไม่รับประทานมาการีน/เนย รวมไปถึงความนิยมในการใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหารเป็นส่วนใหญ่ เนื่องจากอาหารประเภทเนื้อมัน กะทิ และงา เป็นอาหารที่หาได้ง่าย และนำมาประกอบอาหารได้ง่าย มีรสชาติอร่อย อีกทั้งยังสามารถหาซื้อได้ง่าย ซึ่งถ้าหากผู้บริโภคมีการบริโภคอาหารที่ถูกส่วน ในปริมาณที่เหมาะสม และถูกหลักโภชนาการ ก็สามารถทำให้ผู้บริโภคมีภาวะโภชนาการที่ดีได้ แต่ถ้าหากบริโภคไม่ถูกหลัก มีการบริโภคในปริมาณที่มากเกินไปจนเกินความจำเป็นของร่างกาย ก็อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินเกิดขึ้นได้เนื่องจากการบริโภคมากเกินไป

อาหารหมวดผัก พบว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหมวดผักอยู่ในระดับปานกลาง โดยผักที่นิยมรับประทานส่วนมาก ได้แก่ ผักบุ้ง ผักกาด ผักคะน้า เห็ดต่างๆ และผักกะหล่ำ ซึ่งจะเห็นได้ว่าผักต่างๆ เหล่านี้เป็นผักที่หาได้ง่าย มีคุณค่าทางสารอาหารมากมาย

ไม่ว่าจะเป็นแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินต่าง ๆ เบต้า-แคโรทีน และใยอาหาร อีกทั้งยังสามารถนำมาปลูกเป็นพืชผักสวนครัวประจำบ้าน และสามารถประกอบอาหารรับประทานได้ง่าย ส่วนอาหารหมวดผักที่ไม่รับประทานมากที่สุดคือ ยอดมะระจีน รองลงมาได้แก่ ใบย่านาง ใบยอ สะเล และใบชะพลู ซึ่งใบย่านางมีข้อเด่นคือมีเบต้า-แคโรทีนสูงมาก รวมไปถึงใบยอซึ่งมีแคลเซียมและฟอสฟอรัสในปริมาณที่สูงมาก แต่ถึงแม้ว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตจะไม่รับประทานผักต่างๆ เหล่านี้ก็ตาม ถ้าหากมีการบริโภคอาหารประเภทผักต่างๆ อย่างหลากหลายเป็นประจำ รวมไปถึงมีวิถีในการรับประทานอาหารประเภทผักอย่างถูกต้อง เช่น รับประทานผักสด หรือไม่ใช้ความร้อนในการประกอบอาหารนานและมากเกินไป ก็จะทำให้ไม่เกิดปัญหาการขาดสารอาหารขึ้นได้

อาหารหมวดผลไม้ พบว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหมวดผลไม้ในระดับปานกลาง โดยผลไม้ที่นิยมรับประทานส่วนมาก ได้แก่ ฝรั่ง แดงโม ส้ม มะละกอ และมะม่วง ส่วนอาหารหมวดผลไม้ที่ไม่รับประทานมากที่สุดคือ มะเฟือง ทูเรียน มะกอก และมะขม ซึ่งจะเห็นได้ว่าการรับประทานผลไม้ก็เช่นเดียวกับการรับประทานผัก ถึงแม้ว่าจะไม่รับประทานผลไม้บางอย่าง แต่ก็มีโอกาสในการเกิดปัญหาเกี่ยวกับการขาดสารอาหารน้อยมากถ้าหากมีวิธีการในการรับประทานอาหารประเภทผลไม้ถูกต้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลไม้บางชนิดที่ต้องมีความระมัดระวังในการรับประทานมาก เช่น ทูเรียน ซึ่งเป็นผลไม้ที่มีคลอเลสเตอรอลสูง ถ้ารับประทานในปริมาณมากเกินไป อาจทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพได้

ซึ่งจากผลการสำรวจการบริโภคอาหารของคนไทย เมื่อปี พ.ศ.2529 พบว่าคนไทยบริโภคน้ำตาลและอาหารประเภทไขมันเพิ่มขึ้น แต่มีแนวโน้มบริโภคอาหารประเภทเส้นใยลดลง และผลการสำรวจเมื่อปี พ.ศ. 2532 – 2533 พบว่า บุคคลวัยทำงานร้อยละ 17.6 ผู้สูงอายुर้อยละ 18.9 พฤติกรรมการบริโภคของคนไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพการเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจและสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านโครงสร้างของประชากร การขยายตัวของชุมชนเมืองและรายได้ของประชาชน (สง่า คามาพงษ์, 2533) ความนิยมบริโภคอาหารหลักประเภทข้าวและแป้งมีแนวโน้มลดลง แต่จะบริโภคอาหารประเภทโปรตีน ไขมัน และน้ำตาลสูงขึ้น ทำให้มีแนวโน้มต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานเกิดขึ้นได้

### 3 ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัต เขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

3.1 อายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในหมวดผัก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น ระบบการทำงานของอวัยวะทุกส่วนในร่างกาย

มีประสิทธิภาพลดลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบย่อยอาหาร เริ่มตั้งแต่ปากและฟันซึ่งใช้ในการบดเคี้ยวอาหาร อาหารประเภทเนื้อสัตว์ซึ่งยากต่อการบดเคี้ยวและการย่อย จึงทำให้ผู้ที่มีอายุเพิ่มมากขึ้น เริ่มหันมาให้ความสนใจในการบริโภคผักเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในอาหารมังสวิรัต อาหารหมวดผักมีความสำคัญเป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นอาหารหลักที่ต้องรับประทานทุกมื้อ ซึ่งหากผู้บริโภคมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง อาจก่อให้เกิดภาวะเสี่ยงต่อการขาดสารอาหารได้ เช่น โปรตีน คาร์โบไฮเดรต เหล็ก แคลเซียม สังกะสี เป็นต้น ซึ่งสารอาหารเหล่านี้มีความสำคัญต่อกลไกการทำงานของร่างกายเป็นอย่างมาก ในปัจจุบันจึงให้ความสำคัญกับอาหารประเภทพืช-ผักเพิ่มมากขึ้น จะเห็นได้จากมีการณรงค์เกี่ยวกับการปลูกผักสวนครัวรั้วกินได้ ประกอบกับภาคเหนือเป็นภาคที่มีความอุดมสมบูรณ์ ผักพื้นบ้านมีมากมาย พืชผักธรรมชาติสามารถหาได้ง่าย ราคาไม่แพง รับประทานได้ตลอดทั้งปี อีกทั้งยังเป็นแหล่งของสารอาหารทุกชนิด นอกจากจะมีสารอาหารประเภท โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมันในปริมาณเล็กน้อย และยังมีสารแอนติออกซิแดนท์ กากใยอาหาร กลีโอฟรา และวิตามินในปริมาณมาก ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย (ทิพย์รัตน์ มณีเลิศ, 2542)

3.2 การศึกษา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคผลไม้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจเนื่องมาจากการที่บุคคลที่มีการศึกษาคือจะมีความรู้ในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องมากกว่าผู้ที่มีการศึกษาน้อยกว่า ทำให้สามารถเลือกได้ว่าอาหารประเภทไหนมีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการรับประทานอาหารมังสวิรัต ซึ่งค่อนข้างเสี่ยงต่อการขาดสารอาหารบางชนิด ไม่ว่าจะเป็นเกลือแร่และวิตามินต่างๆ ที่มีมากในอาจประเภทผักและผลไม้ สอดคล้องกับแนวคิดของเพนเดอร์ (Pander อ้างใน ดาวรุ่ง สุภากรณ์, 2540) ที่ว่าการศึกษาเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม สุขภาพของบุคคล โดยผู้ที่มีการศึกษาสูงจะมีโอกาสแสวงหาสิ่งที่มีประโยชน์หรือเนื้อหาอันเกี่ยวข้องต่อการปฏิบัติการ กิจกรรมเพื่อสุขภาพ ต่างจากผู้ที่มีการศึกษาน้อย ที่มีข้อจำกัดในการเรียนรู้ อีกทั้งยังสามารถทำความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุของโรค วิธีการรักษาและการปฏิบัติตน ซึ่งเป็นความรู้เชิงวิทยาศาสตร์ได้ดีกว่าผู้ที่มีการศึกษาน้อย

ส่วนปัจจัยด้านอื่นๆ นอกเหนือจากที่กล่าวมาข้างต้น ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัตในหมวดต่าง ๆ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคเป็นพฤติกรรมการเรียนรู้ซึ่งอาศัยกระบวนการขัดเกลาทางสังคมร่วมไปกับปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ ทั้งทางด้านสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ ถิ่นที่อยู่อาศัย ความชอบ ความพึงพอใจ ตลอดจนการอบรมสั่งสอนที่ได้รับจากครอบครัว ซึ่งแต่ละปัจจัยต่างก็ประกอบขึ้นเป็นตัวแปรพร้อมซึ่งกันและกันในการหล่อหลอมก่อให้เกิดเป็นพฤติกรรมกรรมการบริโภคเกิดขึ้น (วลัยทิพย์ สาขลวิจารณ์ อ้างใน เทพินทร์ คุณโลก, 2539) รวมถึงลักษณะข้อมูลมีความหลากหลายมาก เช่น การรับประทานอาหารมังสวิรัตเป็นประจำและ

ไม่ประจำ การรับประทานอาหารมังสวิรัตินี้ประเภทต่าง ๆ แตกต่างกัน ระยะเวลาในการรับประทานอาหารมังสวิรัตินี้แตกต่างกัน เป็นต้น ซึ่งอาจทำให้ผลการศึกษานี้ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

#### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากการทำวิจัยครั้งนี้ พบว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตินั้น เขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ แต่ยังคงมีประชากรบางส่วนที่ยังมีปัญหาเกี่ยวกับภาวะโภชนาการขาดระดับ 1 และภาวะโภชนาการเกินระดับ 1 ดังนั้นจึงควรมีการส่งเสริม ให้ความรู้ทางด้านโภชนาการเกี่ยวกับอาหารมังสวิรัตินี้ที่ถูกต้อง เพื่อที่จะส่งผลต่อการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี และทำให้มีภาวะโภชนาการที่ดีต่อไป

2. จากการทำวิจัยครั้งนี้ ควรมีการส่งเสริม ให้ความรู้ ให้การสนับสนุนในการเพิ่มผลผลิตทางการเกษตร การส่งเสริมเกี่ยวกับการบริโภคพืชผักพื้นบ้านต่าง ๆ รวมไปถึงการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัตินี้ที่ถูกต้อง เพื่อให้ประชาชนมีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารที่ดีต่อไป

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป คือ

1. ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตินี้เป็นประจำ โดยควรศึกษาในกลุ่มที่มีลักษณะประชากรใกล้เคียงกัน เช่น แบ่งกลุ่มตามลักษณะการรับประทานอาหารมังสวิรัตินี้เป็นประจำหรือไม่ประจำ การรับประทานอาหารมังสวิรัตินี้ประเภทต่าง ๆ ระยะเวลาในการรับประทานอาหารมังสวิรัตินี้ รวมไปถึงกลุ่มเพศ และอายุของผู้บริโภค เป็นต้น

2. ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรใช้การสังเกตการรับประทานอาหาร ประกอบการบันทึกรายการอาหารที่รับประทาน เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัตินี้ที่ถูกต้อง เชื่อถือได้มากที่สุด รวมไปถึงควรมีการศึกษาเกี่ยวกับความเสี่ยงของการขาดสารอาหารต่าง ๆ ของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตินี้ โดยใช้วิธีการตรวจทางสารทางชีวเคมีในร่างกาย (biochemical assessment) เพื่อเป็นข้อมูลสนับสนุนในการวางแผนการส่งเสริมและให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัตินี้ที่ถูกต้องต่อไป