

**ภาคผนวก**

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

## ภาคผนวก ก

## ตัวอย่างแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง กรุณาตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับตัวท่านโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหรือเติมข้อความในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริง

- |  | สำหรับผู้วิจัย   |
|--|--|
| 1. เพศ   | <input type="checkbox"/> 1                             |
| <input type="checkbox"/> 1) ชาย                          |  |
| <input type="checkbox"/> 2) หญิง                         |  |
| 2. อายุ.....ปี   | <input type="checkbox"/> 2                             |
| 3. ศาสนา   | <input type="checkbox"/> 3                             |
| <input type="checkbox"/> 1) พุทธ                         | <input type="checkbox"/> 2) คริสต์                     |
| <input type="checkbox"/> 3) อิสลาม                       | <input type="checkbox"/> 4) ซิกซ์                      |
| <input type="checkbox"/> 5) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....       |  |
| 4. การศึกษา  | <input type="checkbox"/> 4                             |
| <input type="checkbox"/> 1) ประถมศึกษา                   | <input type="checkbox"/> 2) มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า    |
| <input type="checkbox"/> 3) ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า       | <input type="checkbox"/> 4) สูงกว่าปริญญาตรี           |
| <input type="checkbox"/> 5) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....       |  |
| 5. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน                                  | <input type="checkbox"/> 5                             |
| <input type="checkbox"/> 1) ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 3,000 บาท | <input type="checkbox"/> 2) ระหว่าง 3,001 – 6,000 บาท  |
| <input type="checkbox"/> 3) ระหว่าง 6,001 – 9,000 บาท    | <input type="checkbox"/> 4) ระหว่าง 9,001 – 12,000 บาท |
| <input type="checkbox"/> 5) ตั้งแต่ 12,001 บาทขึ้นไป     |  |

สำหรับผู้วิจัย

6. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่ (ทั้งในอดีตและปัจจุบัน) 6
- 1) ไม่มี
- 2) มี (โปรดระบุ).....
- 6.1 ถ้ามีท่านรักษาด้วยวิธีการใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) 7 8
- 1) ยาแผนปัจจุบัน  2) ยาแผนโบราณ 9 10
- 3) ผ่าตัด  4) รับประทานอาหารมังสวิรัต 11 12
- 5) รังสีรักษา  6) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
7. ท่านคิดว่าปัจจุบันนี้ท่านมีสุขภาพเป็นอย่างไร 13
- 1) สุขภาพแข็งแรง  2) สุขภาพอ่อนแอ เจ็บป่วยบ่อย
8. ปัจจุบันท่านสูบบุหรี่หรือไม่ 14
- 1) ไม่สูบ  2) สูบ
9. ท่านได้รับคำแนะนำในการรับประทานอาหารมังสวิรัตจากแหล่งใด 15 16
- (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) 17 18
- 1) บุคคลในครอบครัว  2) เพื่อน ผู้ร่วมงาน 19 20
- 3) โทรทัศน์  4) วิทยู 21
- 5) หนังสือพิมพ์  6) เอกสารเผยแพร่ความรู้
- 7) อื่นๆ (โปรดระบุ).....

**ส่วนที่ 2 ข้อมูลการวัดสัดส่วนของร่างกาย**

- น้ำหนัก.....กิโลกรัม 22
- ส่วนสูง.....เซนติเมตร 23

**ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัต**

**คำชี้แจง** กรุณาตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับตัวท่าน โดยทำเครื่องหมาย ✓  
ลงในช่องหรือเติมข้อความในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริง

สำหรับผู้วิจัย

1. ท่านคิดว่าตัวท่านเป็นนักมังสวิรัตหรือไม่  24
  - 1) เป็น (ไม่รับประทานเนื้อสัตว์)
  - 2) ไม่เป็น (รับประทานเนื้อสัตว์เป็นบางครั้ง)
2. ท่านรับประทานอาหารมังสวิรัตแบบใด  25
  - 1) มังสวิรัตที่รับประทานพืช ผัก ผลไม้เท่านั้น ไม่รับประทานนม ไข่ (Strict vegetarian)
  - 2) มังสวิรัตที่รับประทานพืช ผัก ผลไม้ นม และไข่ (Lacto-ovo-vegetarian)
  - 3) มังสวิรัตที่รับประทานพืช ผัก ผลไม้ และนม (Lacto-vegetarian)
  - 4) มังสวิรัตที่รับประทานผลไม้แห้งและสด น้ำผึ้ง น้ำมันมะกอกเท่านั้น (Fruitarian)
  - 5) มังสวิรัตที่รับประทานธัญพืชเท่านั้น (Zen macrobiotic)
3. ท่านรับประทานอาหารมังสวิรัตเป็นประจำหรือไม่  26
  - 1) ประจำ (รับประทานต่อเนื่องกันมา.....ปี.....เดือน.....วัน)  
(โปรดตอบคำถามข้อ 4-5)
  - 2) ไม่ประจำ (โปรดข้ามไปตอบคำถามข้อ 6-7)
4. ท่านรับประทานอาหารมังสวิรัตวันละ ..... มื้อ  27
5. มื้อใดที่ท่านรับประทานอาหารมังสวิรัต (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)  28  29  30
  - 1) มื้อเช้า  2) มื้อกลางวัน  3) มื้อเย็น
6. ท่านรับประทานอาหารมังสวิรัตบ่อยแค่ไหน  31
  - 1) น้อยกว่า 4 วัน/เดือน  2) 1-2 วัน/สัปดาห์
  - 3) 3-4 วัน/สัปดาห์  4) 5-7 วัน/สัปดาห์
  - 5) ไม่แน่นอน

สำหรับผู้วิจัย

7. ท่านรับประทานอาหารมังสวิรัตินโอกาสใดบ้าง (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) 32 33
- 1) เฉพาะในช่วงวันสำคัญทางศาสนา (วันเข้าพรรษา วันพระ ฯลฯ) 34 35
- 2) เฉพาะวันเกิด เดือนเกิด
- 3) แล้วแต่โอกาส ไม่แน่นอน
- 4) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
8. จุดประสงค์หลักของท่านในการรับประทานอาหารมังสวิรัติน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) 36 37
- 1) ต้องการประหยัด  2) ไม่ต้องการเบียดเบียนสัตว์ 38 39
- 3) ความนิยมในปัจจุบัน  4) ข้อกำหนดทางศาสนา 40 41
- 5) เพื่อสุขภาพที่ดี  6) รักษา-บรรเทาโรค 42
- 7) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
9. อาหารมังสวิรัตินที่ท่านรับประทานส่วนใหญ่ได้มาอย่างไร (ตอบเพียง 1 ข้อ) 43
- 1) ทำรับประทานเอง 44 45
- 2) ซื้อรับประทาน โดยจัดเป็นประเภท (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) 46 47
- 2.1) ซื้ออาหารปรุงรับประทาน 48
- 2.2) รับอาหารปันโตเป็นรายเดือน
- 2.3) ซื้ออาหารแช่แข็งสำเร็จรูปมาเก็บไว้ เมื่อจะรับประทานจะนำมาอุ่นก่อน
- 2.4) อาหารสำเร็จรูปบรรจุของ/กระป๋อง
- 2.5) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
10. ศาสนาที่ท่านนับถือมีข้อห้ามหรือยกเว้นเกี่ยวกับอาหารหรือไม่ 49
- 1) ไม่มี
- 2) มี(โปรดระบุ).....เพราะ.....
11. ในภาวะสุขภาพร่างกายปกติ ท่านงดเว้นไม่รับประทานอาหารบางชนิดหรือไม่ 50
- 1) ไม่งด
- 2) งด (โปรดระบุชื่ออาหาร).....เพราะ.....
12. ในภาวะเจ็บป่วย ท่านงดเว้นไม่รับประทานอาหารบางชนิดหรือไม่ 51
- 1) ไม่งด
- 2) งด (โปรดระบุชื่ออาหาร).....เพราะ.....

สำหรับผู้วิจัย

13. ท่าน**ขอ**รับประทานอาหารประเภทใดมากที่สุด (ตอบได้เพียง 1 ข้อ) 52
- 1) เนื้อสัตว์       2) ข้าว แป้ง น้ำตาล       3) ไขมัน  
 4) ผัก       5) ผลไม้
14. ปัจจุบันท่านพอใจที่จะรับประทานอาหารรสใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) 53 54 55
- 1) หวาน       2) เปรี้ยว       3) ขม      56 57 58  
 4) เค็ม       5) เผ็ด       6) จืด
15. ตามปกติท่านปรุงอาหารหรือรับประทานอาหารมังสวิรัตที่**ปรุง**อย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) 59 60 61
- 62 63 64
- 1) ผัด       2) นึ่ง       3) ต้ม       4) ยำ      65 66 67  
 5) ย่าง-ปิ้ง       6) อบ       7) ตู้น       8) แกงกะทิ      68  
 9) ทอด       10) อื่น (โปรดระบุ).....
16. ตามปกติส่วนใหญ่ท่านรับประทานอาหารประเภท**ผัก**โดยวิธีการใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) 69 70 71
- 72 73 74
- 1) สด       2) ต้ม       3) ลวก      75  
 4) นึ่ง       5) ผัด       6) ดอง  
 7) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
17. ตามปกติท่านดื่มน้ำวันละ.....แก้ว 76
18. ตามปกติท่านดื่มน้ำประเภทใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) 77 78 79
- 1) น้ำกรอง       2) น้ำประปา       3) น้ำบาดาล      80 81 82  
 4) น้ำฝน       5) น้ำดื่ม       6) น้ำบรรจุขวด      83  
 7) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
19. ตามปกติท่านใช้น้ำมันชนิดใดในการประกอบอาหาร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) 84 85
- 2) น้ำมันพืช       1) น้ำมันจากสัตว์ (น้ำมันหมู)

สำหรับผู้วิจัย

20. ท่านใช้น้ำมันพืชชนิดใดในการประกอบอาหาร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) 86 87
- 2.1) น้ำมันถั่วเหลือง  2.2) น้ำมันรำข้าว 88 89
- 2.3) น้ำมันมะพร้าว  2.4) น้ำมันดอกทานตะวัน 90 91
- 2.5) น้ำมันข้าวโพด  2.6) น้ำมันปาล์ม 92 93
- 2.7) น้ำมันถั่วลิสง  2.8) น้ำมันงา 94 95
- 2.9) น้ำมันมะกอก  2.10) น้ำมันดอกคำฝอย 96
- 2.11) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
21. ท่านรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหรือไม่ (เช่น วิตามิน ยาบำรุงต่าง ๆ) 97
- 1) ไม่รับประทาน
- 2) รับประทาน (โปรดระบุ)
- ชนิด.....ขนาดที่รับประทาน.....ก็ครั้ง/วัน รับประทานครั้งละ.....เม็ด 98
- ชนิด.....ขนาดที่รับประทาน.....ก็ครั้ง/วัน รับประทานครั้งละ.....เม็ด 99
- ชนิด.....ขนาดที่รับประทาน.....ก็ครั้ง/วัน รับประทานครั้งละ.....เม็ด 100
- 21.1 ถ้าท่านรับประทาน สาเหตุที่ท่านรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร 101 102
- เพราะเหตุใด (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) 103 104
- 1) เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
- 2) เพื่อเป็นการเสริมสารอาหารที่อาจได้รับไม่เพียงพอจากการรับประทานอาหารประจำวัน
- 3) เพื่อให้หายจากอาการเจ็บป่วยที่เป็นอยู่
- 4) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
22. ท่านรับประทานอาหารเหล่านี้บ่อยครั้งเพียงใด

ข้อ	ชนิดของอาหาร	รับประทาน				ไม่ รับประทาน
		5-7วัน/ สัปดาห์	3-4วัน/ สัปดาห์	1-2วัน/ สัปดาห์	น้อยกว่า 4วัน/เดือน	
เนื้อ นม ไข่ ถั่ว						
1	เนื้อหมู/วัว					<input type="checkbox"/> 105
2	เนื้อเป็ด/ไก่					<input type="checkbox"/> 106

ข้อ	ชนิดของอาหาร	รับประทาน				ไม่ รับประทาน	
		5-7วัน/ สัปดาห์	3-4วัน/ สัปดาห์	1-2วัน/ สัปดาห์	น้อยกว่า4 วัน/เดือน		
3	เนื้อปลา						<input type="checkbox"/> 107
4	อาหารทะเล (กุ้ง ปู ปลา หอย ฯลฯ)						<input type="checkbox"/> 108
5	ไข่เป็ด/ไก่						<input type="checkbox"/> 109
6	นมสด/นมธรรมดา						<input type="checkbox"/> 110
7	นมพว่องมันเนย						<input type="checkbox"/> 111
8	โยเกิร์ต						<input type="checkbox"/> 112
9	นมถั่วเหลือง						<input type="checkbox"/> 113
10	ถั่วต่าง ๆ (เช่น ถั่วเหลือง ถั่ว เขียว ถั่วแดง ฯลฯ)						<input type="checkbox"/> 114
11	ผลิตภัณฑ์อื่นๆจากถั่ว ได้แก่						
	-โปรตีนเกษตร						<input type="checkbox"/> 115
	- แหนมถั่ว						<input type="checkbox"/> 116
	- เต้าหู้						<input type="checkbox"/> 117
	- ฟองเต้าหู้						<input type="checkbox"/> 118
	- ถั่วเน่า						<input type="checkbox"/> 119
	- ถั่วหมัก						<input type="checkbox"/> 120
	- กะปิเจ						<input type="checkbox"/> 121
- อื่นๆ(โปรดระบุ).....						<input type="checkbox"/> 122	
12	อื่นๆ(โปรดระบุ).....						<input type="checkbox"/> 123
<b>แป้งและน้ำตาล</b>							
13	ข้าวเจ้า/ข้าวเหนียว (ข้าวขัดขาว)						<input type="checkbox"/> 124
14	ข้าวกล้อง/ข้าวซ้อมมือ						<input type="checkbox"/> 125
15	ก๋วยเตี๋ยว/บะหมี่/มาม่า/ขนมจีน						<input type="checkbox"/> 126
16	วุ้นเส้น						<input type="checkbox"/> 127



ข้อ	ชนิดของอาหาร	รับประทาน				ไม่รับประทาน
		5-7วัน/ สัปดาห์	3-4วัน/ สัปดาห์	1-2วัน/ สัปดาห์	น้อยกว่า4 วัน/เดือน	
<b>ไขมัน</b>						
17	ขนมปัง					<input type="checkbox"/> 128
18	เผือก มัน					<input type="checkbox"/> 129
19	ขนมหวาน เล็ก ๆ คุกกี้ ขนมกรุบ กรอบ					<input type="checkbox"/> 130
20	อื่นๆ(โปรดระบุ).....					<input type="checkbox"/> 131
21	กะทิ					<input type="checkbox"/> 132
22	เนื้อมันประเภทต่างๆ(หมูสาม ชั้น,เบคอน ฯลฯ)					<input type="checkbox"/> 133
23	มาการีน,เนยชนิดต่าง ๆ					<input type="checkbox"/> 134
24	ไขมันต่าง ๆ (งาขาว,งาดำ ฯลฯ)					<input type="checkbox"/> 135
25	อื่น ๆ(โปรดระบุ).....					<input type="checkbox"/> 136
<b>ผัก</b>						
26	ใบย่านาง					<input type="checkbox"/> 137
27	ใบชะพลู					<input type="checkbox"/> 138
28	ใบแค					<input type="checkbox"/> 139
29	ใบยอ					<input type="checkbox"/> 140
30	ผักโขม (ผักขม)					<input type="checkbox"/> 141
31	ใบขี้เหล็ก					<input type="checkbox"/> 142
32	ใบตำลึง					<input type="checkbox"/> 143
33	ผักกระเฉด					<input type="checkbox"/> 144
34	ผักกาด					<input type="checkbox"/> 145
35	ผักกาดดอง					<input type="checkbox"/> 146
36	ผักกวาดุ้ง					<input type="checkbox"/> 147
37	ผักคะน้า					<input type="checkbox"/> 148

ข้อ	ชนิดของอาหาร	รับประทาน				ไม่รับประทาน
		5-7วัน/ สัปดาห์	3-4วัน/ สัปดาห์	1-2วัน/ สัปดาห์	น้อยกว่า4 วัน/เดือน	
38	ผักปริง					<input type="checkbox"/> 149
39	ผักหวาน					<input type="checkbox"/> 150
40	เห็ดต่างๆ					<input type="checkbox"/> 151
41	แคร์รอต					<input type="checkbox"/> 152
42	สาหร่ายทะเล					<input type="checkbox"/> 153
43	หัวปลี					<input type="checkbox"/> 154
44	ใบแมงลัก					<input type="checkbox"/> 155
45	กระถิน					<input type="checkbox"/> 156
46	พริกไทยสด					<input type="checkbox"/> 157
47	ยอดมะระจีน					<input type="checkbox"/> 158
48	ใบชะอม					<input type="checkbox"/> 159
49	สะแล					<input type="checkbox"/> 160
50	ข่า					<input type="checkbox"/> 161
51	กระชาย					<input type="checkbox"/> 162
52	ผักกะถั่ว					<input type="checkbox"/> 163
53	ผักบุ้ง					<input type="checkbox"/> 164
54	ดอกกุยฉ่าย					<input type="checkbox"/> 165
55	หน่อไม้					<input type="checkbox"/> 166
56	ฟักทอง					<input type="checkbox"/> 167
57	ข้าวโพดอ่อน					<input type="checkbox"/> 168
58	อื่นๆ(โปรดระบุ).....					<input type="checkbox"/> 169
<b>ผลไม้</b>						
59	ผลไม้สด -ส้มโอ					<input type="checkbox"/> 170

ชื่อ	ชนิดของอาหาร	รับประทาน				ไม่รับประทาน
		5-7วัน/ สัปดาห์	3-4วัน/ สัปดาห์	1-2วัน/ สัปดาห์	น้อยกว่า4 วัน/เดือน	
59	ผลไม้สด (ต่อ)					
	-ตาลสด					<input type="checkbox"/> 171
	-มะกอก					<input type="checkbox"/> 172
	-มะขม					<input type="checkbox"/> 173
	-ส้ม					<input type="checkbox"/> 174
	-ลำไย					<input type="checkbox"/> 175
	-น้อยหน่า					<input type="checkbox"/> 176
	-ฝรั่ง					<input type="checkbox"/> 177
	-สับปะรด					<input type="checkbox"/> 178
	-กล้วยหอม					<input type="checkbox"/> 179
	-กล้วยน้ำว้า					<input type="checkbox"/> 180
	-กล้วยไข่					<input type="checkbox"/> 181
	-มะเฟือง					<input type="checkbox"/> 182
	-องุ่น					<input type="checkbox"/> 183
	-มันแกว					<input type="checkbox"/> 184
	-มะละกอ					<input type="checkbox"/> 185
	-ทุเรียน					<input type="checkbox"/> 186
	-แตงโม					<input type="checkbox"/> 187
	-มะม่วง					<input type="checkbox"/> 188
	-ขนุน					<input type="checkbox"/> 189
-มังคุด					<input type="checkbox"/> 190	
-มะขาม					<input type="checkbox"/> 191	
-แตงไทย					<input type="checkbox"/> 192	
-กระท้อน					<input type="checkbox"/> 193	

ข้อ	ชนิดของอาหาร	รับประทาน				ไม่ รับประทาน
		5-7วัน/ สัปดาห์	3-4วัน/ สัปดาห์	1-2วัน/ สัปดาห์	น้อยกว่า4 วัน/เดือน	
	ผลไม้สด (ต่อ)					
	-เงาะ					<input type="checkbox"/> 194
	-อื่นๆ(โปรดระบุ).....					<input type="checkbox"/> 195
60	ผลไม้แห้ง					
	-ลำไยอบแห้ง					<input type="checkbox"/> 196
	-กล้วยตาก					<input type="checkbox"/> 197
	-ลูกพรุน					<input type="checkbox"/> 198
	-ลูกเกด					<input type="checkbox"/> 199
	-อื่นๆ(โปรดระบุ).....					<input type="checkbox"/> 200
61	ผลไม้ดอง					
	-มะม่วงดอง					<input type="checkbox"/> 201
	-กระท้อนดอง					<input type="checkbox"/> 202
	-พุทราดอง					<input type="checkbox"/> 203
	-ฝรั่งดอง					<input type="checkbox"/> 204
	-มะยมดอง					<input type="checkbox"/> 205
	-มะขามดอง					<input type="checkbox"/> 206
	-มะปรางดอง					<input type="checkbox"/> 207
	-มะเกี๋ยงดอง					<input type="checkbox"/> 208
	-อื่นๆ(โปรดระบุ).....					<input type="checkbox"/> 209
หมูเค็มนึ่ง(ยกเว้นนม)						
62	น้ำอัดลม					<input type="checkbox"/> 210
63	น้ำผลไม้ต่างๆ					
	-น้ำมะเกี๋ยง					<input type="checkbox"/> 211
	-น้ำมะขาม					<input type="checkbox"/> 212
	-น้ำส้ม					<input type="checkbox"/> 213

ชื่อ	ชนิดของอาหาร	รับประทาน				ไม่ รับประทาน
		5-7วัน/ สัปดาห์	3-4วัน/ สัปดาห์	1-2วัน/ สัปดาห์	น้อยกว่า4 วัน/เดือน	
63	น้ำผลไม้ต่าง ๆ					
	-น้ำบัว					<input type="checkbox"/> 214
	-น้ำมะนาว					<input type="checkbox"/> 215
	-น้ำลำไย					<input type="checkbox"/> 216
	-น้ำสับปะรด					<input type="checkbox"/> 217
	-น้ำแตงโม					<input type="checkbox"/> 218
	-น้ำฝรั่ง					<input type="checkbox"/> 219
	-น้ำอ้อย					<input type="checkbox"/> 220
	-น้ำตาลสด					<input type="checkbox"/> 221
	-น้ำมะพร้าว					<input type="checkbox"/> 222
	-อื่นๆ (โปรดระบุ).....					<input type="checkbox"/> 223
64	น้ำสมุนไพรต่าง ๆ					
	-น้ำตะไคร้					<input type="checkbox"/> 224
	-น้ำขิง					<input type="checkbox"/> 225
	-น้ำมะตูม					<input type="checkbox"/> 226
	-น้ำใบบัวบก					<input type="checkbox"/> 227
	-น้ำกระเจียว					<input type="checkbox"/> 228
	-น้ำแคโรท					<input type="checkbox"/> 229
	-น้ำเก็กฮวย					<input type="checkbox"/> 230
	-น้ำมะเขือเทศ					<input type="checkbox"/> 231
	-น้ำกระชาย					<input type="checkbox"/> 232
	-น้ำหูก้าหนดแมว					<input type="checkbox"/> 233
	-น้ำฟ้าทะลายโจร					<input type="checkbox"/> 234
	-น้ำผึ้ง					<input type="checkbox"/> 235

ข้อ	ชนิดของอาหาร	รับประทาน				ไม่ รับประทาน
		5-7วัน/ สัปดาห์	3-4วัน/ สัปดาห์	1-2วัน/ สัปดาห์	น้อยกว่า4 วัน/เดือน	
64	น้ำสมุนไพร (ต่อ) -น้ำดอกคำฝอย					<input type="checkbox"/> 236
	-อื่นๆ (โปรดระบุ).....					<input type="checkbox"/> 237
65	ชา (โปรดระบุปริมาณที่ดื่ม/วัน) .....					<input type="checkbox"/> 238
66	กาแฟ(โปรดระบุปริมาณที่ดื่ม/วัน) .....					<input type="checkbox"/> 239
67	สุรา (โปรดระบุปริมาณที่ดื่ม/วัน) .....					<input type="checkbox"/> 240
68	เบียร์(โปรดระบุปริมาณที่ดื่ม/วัน) .....					<input type="checkbox"/> 241
69	ไวน์ (โปรดระบุปริมาณที่ดื่ม/วัน) .....					<input type="checkbox"/> 242

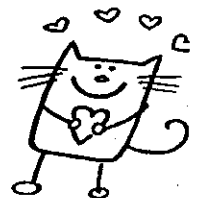
## 23. ท่านเชื่อหรือไม่ต่อข้อความต่อไปนี้

ข้อ	ข้อความ	เชื่อ	ไม่เชื่อ	
1	ท่านเชื่อว่าโปรตีนจากถั่วเหลืองสามารถทดแทนโปรตีนจากเนื้อสัตว์ได้			<input type="checkbox"/> 243
2	ท่านเชื่อว่าการรับประทานอาหารที่ทำจากถั่วเหลือง ทำให้ได้รับสารอาหารประเภทโปรตีนครบถ้วนเทียบเท่ากับอาหารประเภทเนื้อสัตว์			<input type="checkbox"/> 244
3	ท่านเชื่อว่าอาหารทั่วไปทำให้เกิดโรคมะเร็งได้			<input type="checkbox"/> 245
4	ท่านเชื่อว่าการรับประทานอาหารมังสวิรัตสามารถรักษาโรคมะเร็งได้			<input type="checkbox"/> 246
5	ท่านเชื่อว่าการรับประทานอาหารมังสวิรัตจำเป็นต้องรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหรือวิตามินบำรุงควบคู่ไปด้วยเพื่อป้องกันการขาดสารอาหาร			<input type="checkbox"/> 247
6	ท่านเชื่อว่าการรับประทานอาหารมังสวิรัตเป็นประจำทำให้เกิดโรคขาดสารอาหาร			<input type="checkbox"/> 248
7	ท่านเชื่อว่าอาหารมังสวิรัตเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่มียกกรรมในการทำงานน้อยเท่านั้น เนื่องจากเป็นอาหารที่ให้พลังงานน้อย			<input type="checkbox"/> 249

ข้อ	ข้อความ	เชื่อ	ไม่เชื่อ	
8	ท่านเชื่อว่าการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์จะก่อให้เกิดโรคลงไข้เจ็บได้			<input type="checkbox"/> 250
9	ท่านเชื่อว่าอาหารมังสวิรัตืเป็นอาหารที่ปลอดภัย ปราศจากเชื้อโรคมกกว่าอาหารประเภทเนื้อสัตว์			<input type="checkbox"/> 251
10	ท่านเชื่อว่าอาหารทั่วไปเป็นอันตรายต่อสุขภาพ			<input type="checkbox"/> 252
11	ท่านเชื่อว่าอาหารมังสวิรัตืปลอดภัยต่อสุขภาพร่างกายท่าน			<input type="checkbox"/> 253
12	ท่านเชื่อว่าการรับประทานอาหารมังสวิรัตืเป็นการล้างสารพิษในร่างกายได้			<input type="checkbox"/> 254
13	ท่านเชื่อว่าการรับประทานอาหารมังสวิรัตืทำให้จิตใจสงบ			<input type="checkbox"/> 255
14	ท่านเชื่อว่าการรับประทานอาหารมังสวิรัตืสามารถทำให้ท่านมีภูมิคุ้มกันต่อโรคได้			<input type="checkbox"/> 256
15	ท่านเชื่อว่าอาหารมังสวิรัตืทำให้หายจากโรคลงไข้เจ็บต่างๆ ได้			<input type="checkbox"/> 257
16	ท่านเชื่อว่าการรับประทานอาหารมังสวิรัตื ถือเป็น การล้างบาป			<input type="checkbox"/> 258
17	ท่านเชื่อว่าการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์เป็นการทำบาป เบียดเบียนสัตว์			<input type="checkbox"/> 259
18	ท่านเชื่อว่าอาหารมังสวิรัตืสามารถช่วยในการรักษาน้ำหนักตัวให้คงที่ได้			<input type="checkbox"/> 260
19	ท่านเชื่อว่าอาหารมังสวิรัตืยุ่งยากในการรับประทาน			<input type="checkbox"/> 261
20	ท่านเชื่อว่าอาหารมังสวิรัตืมีรสชาติไม่อร่อย ไม่ถูกปาก			<input type="checkbox"/> 262
21	ท่านเชื่อว่าอาหารมังสวิรัตืเป็นอาหารที่มีให้เลือกไม่หลากหลาย			<input type="checkbox"/> 263
22	ท่านเชื่อว่าอาหารมังสวิรัตืมีคุณค่ามากกว่าอาหารประเภทเนื้อสัตว์			<input type="checkbox"/> 264
23	ท่านเชื่อว่าอาหารมังสวิรัตืมีคุณค่ามากกว่าอาหารทั่วไป			<input type="checkbox"/> 261

อาหารทั่วไป หมายถึง อาหารทั่วไปที่นอกเหนือไปจากอาหารมังสวิรัตื

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม



## ภาคผนวก ข

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิ	สังกัด
ดร. ศักดา พริ้งลำภู	สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัย เชียงใหม่
ดร. สุกัญญา ลินพิศาล	สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัย เชียงใหม่
รองศาสตราจารย์ ดร. สมศักดิ์ ภูวิภาดาพรรณ	ภาควิชาประเมินผลและวิจัยการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ศาสตราจารย์ ดร. ไมตรี สุทธจิตต์	ภาควิชาชีวเคมี คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (เกษียณ)
รองศาสตราจารย์ ประหยัด สายวิเชียร	ภาควิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



**ประวัติผู้เขียน**

- ชื่อ - สกุล** นางสาวดารินทร์ เหมะวิบูลย์
- วัน เดือน ปี เกิด** 17 มีนาคม 2519
- ประวัติการศึกษา** สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย  
จังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2536  
สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลและ  
ผดุงครรภ์ มหาวิทยาลัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2540
- ประวัติการทำงาน** ปี พ.ศ. 2540 – ปัจจุบัน พยาบาลวิชาชีพ แผนกสูติรีเวช (ห้องพิเศษ)  
โรงพยาบาลแมคคอร์มิค จังหวัดเชียงใหม่