ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ก

ความถี่ในการเลือกบริโภคสารอาหารของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารชีวจิต

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการบริโภคสารอาหาร และเครื่องดื่ม

	รายการ	จำนวน(คน) (N=50)	ร้อยละ
โปรตีน	น้อยกว่า 4 วัน/เดือน	6	12.0
	1 – 2 วัน/สัปดาห์	21	42.0
	3 – 4 วัน/สัปดาห์	19	38.0
	5 – 7 วัน/สัปดาห์	4	8.0
คาร์โบไฮเดรต	น้อยกว่า 4 วัน/เดือน	3	6.0
	1 – 2 วัน/สัปดาห์	24	48.0
	3 – 4 วัน/สัปดาห์	11	22.0
	5 – 7 วัน/สัปดาห์	12	24.0
ไขมัน	ไม่รับประทาน	1	2.0
	น้อยกว่า 4 วัน/เดือน	36	72.0
	1 – 2 วัน/สัปดาห์	12	24.0
	5 – 7 วัน/สัปดาห์	1	2.0
วิตามิน/ แกลือแร่	1 – 2 วัน/สัปดาห์	11	22.0
	3 – 4 วัน/สัปดาห์	21	42.0
	5 – 7 วัน/สัปดาห์	18	36.0
เครื่องดื่ม	น้อยกว่า 4 วัน/เดือน	9	18.0
	1 – 2 วัน/สัปดาห์	27	54.0
	3 – 4 วัน/สัปดาห์	14	28.0

จากตารางที่ 1 จะเห็นได้ว่าโปรตีนที่บริโภคส่วนใหญ่จะบริโภค 1-2 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 42.0 รองลงมาเป็น 3-4 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 38.0 คาร์โบไฮเดรต ส่วนใหญ่จะบริโภค 1–2 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 48.0 รองลงมาเป็น 5-7 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 24.0 ไขมันส่วนใหญ่จะบริโภคน้อยกว่า 4 ครั้ง/เดือน คิดเป็นร้อยละ 72.0 รองลงมาเป็น 1–2 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 24.0 วิตามินส่วนใหญ่บริโภค 3–4 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 42.0 รองลงมา 5–7 วัน/สัปดาห์ และเครื่องดื่มส่วนใหญ่บริโภค 1–2 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 54.0 รองลงมาเป็น 3–4 วัน/สัปดาห์ ตามลำดับ

ตารางที่ 2 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการไม่รับประทาน/รับประทานอาหารต่าง ๆ ที่ให้สารอาหารโปรตีน

โปรตีน	ไม่รับประทาน		รับประทาน	
	จำนวน(คน) (N = 50)	ร้อยละ	จำนวน(คน) (N = 50)	ร้อยละ
เนื้อหมู	20	40.0	30	60.0
เนื้อวัว	32	64.0	18	36.0
เนื้อเป็ด/ไก่	20	40.0	30	60.0
เครื่องในสัตว์	28	56.0	22	44.0
ไข่เป็ด/ไก่	12	24.0	38	76.0
อาหารทะเล	9	18.0	41	82.0
ถั่วเขียว	5	10.0	45	90.0
ถั่วแดง	4	8.0	46	92.0
ถั่วเหลือง	2	4.0	48	96.0
ถั่วดำ	3	6.0	47	94.0
เต้าหู	-	-	45	90.0
โปรตีนเกษตร	5	10.0	45	90.0
งา	4	8.0	46	92.0
เมล็ดทานตะวัน	5	10.0	45	90.0
เมล็ดฟักทอง	5	10.0	45	90.0
เมล็ดมะม่วงฯ	6	12.0	44	88.0

จากตารางที่ 2 จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างนิยมรับประทานถั่วเหลืองมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 96.0 รองลงมาเป็นถั่วดำ คิดเป็นร้อยละ 94.0 รองลงมาเป็นถั่วแดง และงา คิดเป็นร้อยละ 90.0 รองลงมาเป็นถั่วเขียว เต้าหู โปรตีนเกษตร เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง คิดเป็นร้อยละ 90.0 และจะเห็นว่ากลุ่มตัวอย่างไม่นิยมบริโภคเนื้อวัว คิดเป็นร้อยละ 64.0 รองลงมาเป็นเครื่องในสัตว์ คิดเป็นร้อยละ 56.0 รองลงมาเป็นเนื้อหมู เนื้อเป็ด เนื้อไก่ คิดเป็นร้อยละ 40.0 ตามลำดับ

ตารางที่ 3 จำนวนคน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการไม่รับประทาน/รับประทานอาหารต่าง ๆ ที่ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต

คาร์โบไฮเดรต	ไม่รับประทาน		รับประทาน	
	จำนวน(คน) (N = 50)	ร้อยละ	จำนวน(คน) (N = 50)	ร้อยละ
ข้าวกล้อง	2	4.0	48	96.0
ข้าวโพด	-	-	50	100.0
ขนมปังโฮลวีล	2	4.0	48	96.0
เผือก	7	14.0	43	86.0
มัน	7	14.0	43	86.0
วุ้นเส้น	1	2.0	49	98.0
ข้าวจ้าว (ข้าวขัดขาว)	12	24.0	38	76.0
ข้าวเหนียว	12	24.0	38	76.0
ลูกเดือย	8	16.0	42	84.0
ก๋วยเตี๋ยว	5	10.0	45	90.0
บะหมี่	6	12.0	44	88.0
ขนมจีน	10	20.0	40	80.0
น้ำตาลทรายขาว	20	40.0	30	60.0
น้ำตาลทรายแดง	9	18.0	41	82.0
น้ำผึ้ง	14	28.0	36	72.0
ขนมหวานต่างๆ	16	32.0	34	68.0
เค้ก คุกกี้	15	30.0	35	70.0

จากตารางที่ 3 จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างนิยมบริโภคข้าวโพดมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 100.0 รองลงมาเป็นวุ้นเส้น คิดเป็นร้อยละ 96.0 รองลงมาเป็น ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีล คิดเป็นร้อยละ 96.0 รองลงมาเป็นก๋วยเตี๋ยว คิดเป็นร้อยละ 90.0 และจะเห็นว่ากลุ่มตัวอย่างไม่นิยมบริโภคน้ำตาลทรายขาว คิดเป็นร้อยละ 40.0 รองลงมาเป็นขนมหวานต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 32.0 รองลงมาเป็น เค้ก คุกกี้ คิดเป็นร้อยละ 30.0 รองลงมาเป็นน้ำผึ้ง คิดเป็นร้อยละ 28.0 ตามลำดับ

ตารางที่ 4 จำนวนคน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการ ไม่รับประทาน/รับประทานอาหารต่าง ๆ ที่ให้สารอาหารไขมัน

ไขมัน	ไม่รับประทาน		รับประทาน	
	จำนวน(คน) (N = 50)	ร้อยละ	จำนวน(คน) (N = 50)	ร้อยละ
น้ำมันจากพืช	8	16.0	42	84.0
น้ำมันจากสัตว์	40	80.0	10	20.0
น้ำมันหอย	27	54.0	23	46.0
กะทิ	22	44.0	28	56.0
เนื้อติดมัน	36	72.0	14	28.0
มาการีน	41	82.0	9	18.0
เนยแข็ง	32	64.0	18	36.0

จากตารางที่ 4 จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างนิยมบริโภคไขมันจากพืชมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 84.0 รองลงมาเป็นไขมันจากกะทิ คิดเป็นร้อยละ 56.0 รองลงมาเป็นน้ำมันหอย คิดเป็นร้อยละ 46.0 และจะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างไม่นิยมบริโภคไขมันที่มาจากมาการีนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 82.0 รองลงมาเป็นไขมันจากสัตว์ คิดเป็นร้อยละ 80.0 รองลงมาเป็นเนื้อติดมัน คิดเป็นร้อยละ 72.0 รองลงมาเป็นไขมันจากเนยแข็ง คิดเป็นร้อยละ 64.0 ตามลำดับ

ตารางที่ 5 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการ ไม่รับประทาน/รับประทาน อาหารต่าง ๆ ที่ให้สารอาหารวิตามิน/เกลือแร่

วิตามิน/เกลือแร่	ไม่รับประทาน		รับประทาน	
	จำนวน(คน) (N = 50)	ร้อยละ	จำนวน(คน) (N = 50)	ร้อยละ
ผักใบเขียว	2	4.0	48	96.0
ผักสีเหลือง	-	-	50	100.0
ผักสีส้ม/แดง	-	-	50	100.0
ผักกินหัว ผล ราก	1	2.0	49	98.0
ผักปลอดสารพิษ	2	4.0	48	96.0
ผักอนามัยต่าง ๆ	1	2.0	49	98.0
ผักเกษตรอินทรีย์	7	14.0	43	86.0
ผลไม้สด	4	8.0	46	92.0
ผลไม้แห้ง	19	28.0	31	62.0
ผลไม้ดอง/แช่อิ่ม	29	48.0	21	42.0

จากตารางที่ 5 จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างนิยมบริโภควิตามินและเกลือแร่จากผักสีเหลืองและสีส้มสีแดงมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 100.0 รองลงมาเป็นผักกิน หัว ผล ราก และผักอนามัย คิดเป็นร้อยละ 98.0 รองลงมาเป็นผักใบเขียว และผักปลอดสารพิษ คิดเป็นร้อยละ 96.0 รองลงมาเป็นผลไม้สด คิดเป็นร้อยละ 92.0 และกลุ่มตัวอย่างไม่นิยมบริโภคผลไม้ดอง แช่อิ่ม มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.0 รองลงมาเป็นผลไม้แห้ง คิดเป็นร้อยละ 28.0 ตามลำดับ

ตารางที่ 6 จำนวนคน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการ ไม่รับประทาน/รับประทาน ประเภทเครื่องดื่ม

เครื่องดื่ม	ไม่รับประทาน		รับประทาน	
	จำนวน (คน) (N = 50)	ร้อยละ	จำนวน (คน) (N = 50)	ร้อยละ
น้ำอัดลม	19	38.0	31	62.0
น้ำอาร์ ซี	14	28.0	36	72.0
น้ำหวานต่าง ๆ	17	34.0	33	66.0
น้ำผัก	6	12.0	44	88.0
น้ำผลไม้	1	2.0	49	98.0
ชา	7	14.0	43	86.0
กาแฟ	15	30.0	35	70.0
นมสด	25	50.0	25	50.0
นมพร่องมันเนย	22	44.0	28	56.0
นมเปรี้ยว	20	40.0	30	60.0
ไมโล/โอวัลติน	13	26.0	37	74.0
น้ำนมถั่วเหลือง	6	12.0	45	90.0
น้ำดื่มบรรจุขวด	12	24.0	38	76.0
น้ำกรอง	22	44.0	28	56.0
น้ำฝน	33	66.0	17	24.0
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่จากการหมัก	45	90.0	5	10.0
สุรา/เหล้า	45	90.0	5	10.0
เบียร์	45	90.0	5	10.0
ไวน์	40	80.0	10	20.0

จากตารางที่ 6 จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างนิยมบริโภคเครื่องดื่มประเภทน้ำผลไม้มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 98.0 รองลงมาเป็นน้ำนมถั่วเหลือง คิดเป็นร้อยละ 90.0 รองลงมาเป็นน้ำผัก คิดเป็นร้อยละ 88.0 รองลงมาเป็นชา คิดเป็นร้อยละ 86.0 และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่นิยมบริโภคเครื่องดื่มประเภทสุรา เบียร์ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มาจากการหมัก คิดเป็นร้อยละ 90.0 รองลงมาเป็นไวน์ คิดเป็นร้อยละ 80.0 ตามลำดับ

ภาคผนวก ข

ข้อมูลระดับคะแนนพื้นฐานความรู้ด้านการบริโภคอาหาร เมื่อเทียบกับเพศ อายุ การศึกษา รายได้

ตารางที่ 1 จำนวนคนและร้อยละจำแนกตามเพศ และระดับคะแนนพื้นฐานความรู้ด้านการบริโภคอาหาร

เพศ	ระดับคะแนนพื้นฐานความรู้ด้านการบริโภคอาหาร						รวม	
	ต่ำ		ปานกลาง		สูง			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	5	10.0	12	24.0	3	6.0	20	40.0
หญิง	11	220.	15	30.0	4	8.0	30	60.0
รวม	16	32.0	27	54.0	7	14.0	50	100.0

*Pearson Chi-Square = .756, df = 2, p = 0.685 $\propto$ = 0.05 NS

จากตารางที่ 1 จะพบว่าเพศไม่มีความสัมพันธ์กับระดับคะแนนพื้นฐานความรู้ด้านการบริโภคอาหารกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

ตารางที่ 2 จำนวนคนและร้อยละจำแนกตามอายุ และระดับคะแนนพื้นฐานความรู้ด้านการบริโภคอาหาร

อายุ	ระดับคะแนนพื้นฐานความรู้ด้านการบริโภคอาหาร						รวม	
	ต่ำ		ปานกลาง		สูง			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
31 - 40 ปี	9	18.0	12	24.0	2	4.0	23	46.0
41 - 50 ปี	3	6.0	6	12.0	3	6.0	12	24.0
50 ปีขึ้นไป	4	8.0	9	18.0	2	4.0	15	30.0
รวม	16	32.0	27	54.0	7	14.0	50	100.0

*Pearson Chi-Square = 2.336, df = 4, p = 0.674 α = 0.05 NS

จากตารางที่ 2 พบว่าอายุ ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับคะแนนพื้นฐานความรู้ด้านการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 3 จำนวนคนและร้อยละจำแนกตามระดับการศึกษา และระดับคะแนนพื้นฐานความรู้ด้านการบริโภคอาหาร

ระดับการศึกษา	ระดับคะแนนพื้นฐานความรู้ด้านการบริโภคอาหาร						รวม	
	ต่ำ		ปานกลาง		สูง			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อุดมศึกษา	7	14.0	8	16.0	3	6.0	18	36.0
ปริญญาตรี	5	10.0	14	28.0	2	4.0	21	42.0
สูงกว่าปริญญาตรี	4	8.0	5	10.0	2	4.0	11	22.0
รวม	16	32.0	27	54.0	7	14.0	50	100.0

*Pearson Chi-Square = 2.379, df = 4, p = 0.666 α = 0.05 NS

จากตารางที่ 3 พบว่าการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับระดับคะแนนพื้นฐานความรู้ด้านการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 4 จำนวนคนและร้อยละจำแนกตามรายได้/เดือน และระดับคะแนนพื้นฐานความรู้ด้านการบริโภคอาหาร

รายได้/เดือน	ระดับคะแนนพื้นฐานความรู้ด้านการบริโภคอาหาร						รวม	
	ต่ำ		ปานกลาง		สูง			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
5,001 – 8,000 บาท	3	6.0	13	26.0	-	-	18	32.0
12,001 – 20,000 บาท	9	18.0	9	18.0	5	10.0	21	46.0
มากกว่า 20,000 บาท	4	8.0	5	10.0	2	4.0	11	22.0
รวม	16	32.0	27	54.0	7	14.0	50	100.0

*Pearson Chi-Square = 7.961, df = 4, p = 0.093 α = 0.05 NS

จากตารางที่ 4 พบว่ารายได้/เดือน ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับคะแนนพื้นฐานความรู้ด้านการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

ภาคผนวก ค

แบบสอบถาม

บัณฑิตศึกษาสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วันที่ กรกฎาคม 2543

เรื่อง ขอความร่วมมือตอบแบบสอบถาม

เรียน .....

ดิฉัน นางสาววรรณวิไล ลักขณาเดช นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาร่วมโภชนศาสตร์ศึกษา (ภาคพิเศษ) บัณฑิตศึกษาสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ใคร่ขอความร่วมมือจากท่านช่วยกรุณาตอบแบบสอบถามนี้ เพื่อจะได้นำข้อมูลที่ได้นี้ไปประกอบการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารทั่วไปมาเป็นบริโภคอาหารชีวจิต

ในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ ขอความร่วมมือจากท่านตอบคำถามทุกข้อตามความเป็นจริง ความรู้สึกของท่าน และ**ขอให้ดึงใบปะหน้าที่มีชื่อของท่านออกก่อนส่งแบบสอบถามกลับ** เพื่อข้อมูลที่ได้ผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับ ไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อตัวท่านโดยจะนำเสนอผลการวิจัยในลักษณะภาพรวม ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารชีวจิต เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาไป ปรับปรุง แก้ไข แนะนำ ส่งเสริม และเผยแพร่ให้ประชาชนบริโภคอาหารอย่างไรแล้วมีผลดีต่อสุขภาพ ผู้ศึกษาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดีในการให้ข้อมูลและขอขอบคุณ เป็นอย่างสูงในความร่วมมือของท่านมา ณ โอกาสนี้

(นางสาววรรณวิไล ลักขณาเดช)

แบบสอบถาม

เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารแบบทั่วไปมาเป็นบริโภคอาหารชีวจิต

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้ต้องการทราบถึงปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารแบบทั่วไปมาเป็นบริโภคอาหารชีวจิต เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาไปปรับปรุงแก้ไข แนะนำ ส่งเสริม และเผยแพร่ให้ประชาชนบริโภคอาหารอย่างไรแล้วมีผลดีต่อสุขภาพ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ต้องการ และเติมข้อความลงในช่องว่างของแบบสอบถาม ซึ่งมีทั้งหมด 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารทั่วไปมาเป็นอาหารชีวจิต โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 ปัจจัยภายนอก

1.1 วัฒนธรรม

1.2 ค่านิยม

1.3 การสนับสนุนจากกลุ่มอ้างอิง

1.4 การได้รับข้อมูลข่าวสาร

ส่วนที่ 2 ปัจจัยภายใน

2.1 พื้นฐานความรู้ด้านการบริโภคอาหาร

2.2 ทัศนคติ

2.3 สุขภาพ

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการกรอกแบบสอบถาม

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

เลขที่ข้อมูล.....

☐☐

1 - 2

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ต้องการ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว สำหรับผู้วิจัย

1. เพศ 1. ☐ ชาย ☐3
   2. ☐ หญิง
2. อายุ 1. ☐ ต่ำกว่า 20 ปี ☐4
   2. ☐ 21 – 30 ปี
   3. ☐ 31 – 40 ปี
   4. ☐ 41 – 50 ปี
   5. ☐ 50 ปีขึ้นไป
3. ระดับการศึกษา 1. ☐ ต่ำกว่าประถมศึกษา ☐5
   2. ☐ มัธยมศึกษา
   3. ☐ อุดมศึกษา
   4. ☐ ปริญญาตรี
   5. ☐ สูงกว่าปริญญาตรี
4. อาชีพ 1. ☐ รับราชการ ☐6
   2. ☐ ค้าขาย
   3. ☐ รับจ้าง
   4. ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
5. รายได้/เดือน 1. ☐ ต่ำกว่า 5,000 บาท ☐7
   2. ☐ 5,001 – 8,000 บาท
   3. ☐ 8,001 – 12,000 บาท
   4. ☐ 12,001 – 20,000 บาท
   5. ☐ มากกว่า 20,000 บาท

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

6. สถานภาพ 1. ☐ โสด ☐8
2. ☐ สมรส
3. ☐ หม้าย
4. ☐ หย่า

7. ศาสนา 1. ☐ พุทธ ☐9
2. ☐ คริสต์
3. ☐ อิสลาม
4. ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... ...

8. โรคประจำตัวในอดีต 1. ☐ ไม่มีโรคประจำตัว ☐10
2. ☐ มีโรคประจำตัว โปรดระบุโรค.....

ถ้ามีปัจจุบันท่านหายจากโรคที่เป็นอยู่หรือยัง
1. ☐ หายจากโรคแล้ว ☐11
2. ☐ กำลังรักษาอยู่

ระยะเวลาที่ป่วยมากี่ปี
1. ☐ ต่ำกว่า1ปี ☐12
2. ☐ 1 - 2 ปี
3. ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

ท่านรักษาด้วยวิธีการใด (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
1. ☐ ยาแผนปัจจุบัน ☐13
2. ☐ ยาแผนโบราณ ☐14
3. ☐ ผ่าตัด ☐15
4. ☐ รับประทานอาหารชีวจิต ☐16
5. ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... ☐17

9. จุดประสงค์หลักของท่านในการบริโภคอาหารชีวจิต (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
1. ☐ ไม่ต้องการเบียดเบียนสัตว์ ☐18
2. ☐ เพื่อสุขภาพที่ดีของร่างกาย ☐19
3. ☐ เพื่อให้หายจากโรคที่เป็นอยู่ ☐20
4. ☐ เพื่อลดอัตราการเสี่ยงของการเกิดโรค ☐21
5. ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)..... ☐22

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

10. ท่านรับประทานอาหารชีวจิตมานาน.....ปี ☐☐ 23

11. ท่านรับประทานอาหารชีวจิตบ่อยแค่ไหน

1. ☐ 5-7วัน/สัปดาห์ 2. ☐ 3-4วัน / สัปดาห์ ☐ 24
3. ☐ 1-2วัน / สัปดาห์ 4. ☐ น้อยกว่า 4ครั้ง / สัปดาห์
5. ☐ ไม่รับประทาน 6. ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ).....

ท่านรับประทานอาหารชีวจิตในโอกาสใดบ้าง (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. ☐ เฉพาะในช่วงวันสำคัญทางศาสนา ☐ 25
2. ☐ เฉพาะวันเกิด ☐ 26
3. ☐ แล้วแต่โอกาส ไม่แน่นอน ☐ 27
4. ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)..... ☐ 28

อาหารมื้อใดท่านรับประทานอาหารชีวจิต (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. ☐ มื้อเช้า ☐ 29
2. ☐ มื้อกลางวัน ☐ 30
3. ☐ มื้อเย็น ☐ 31

ท่านรับประทานอาหารชีวจิตวันละ .....มื้อ ☐ 32

12. อาหารชีวจิต ใน1 มื้อที่ท่านเน้นหนักหรือรับประทานมากที่สุดในสารอาหารประเภทใด (เลือกตอบเพียง 1 ข้อ)

1. ☐ โปรตีน (ธัญพืช อาหารทะเล) ☐ 33
2. ☐ ไขมัน
3. ☐ คาร์โบไฮเดรต (ข้าว แป้ง)
4. ☐ วิตามิน(ผัก –ผลไม้)
5. ☐ เกลือแร่ (ผัก – ผลไม้)

13. อาหารชีวจิตที่ท่านรับประทานส่วนใหญ่มาจาก (ตอบเพียงข้อเดียว)

1. ☐ ทำรับประทานเองในบ้าน ☐ 34
2. ☐ รับประทานตามร้านอาหาร
3. ☐ ซื้ออาหารถุงรับประทานที่บ้าน
4. ☐ รับอาหารปิ่นโตเป็นรายเดือน
5. ☐ ซื้ออาหารแช่แข็งสำเร็จรูปมาเก็บไว้ เมื่อรับประทานจะนำมาอุ่น
6. ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ).....

14. ปัจจุบันท่านพอใจที่จะรับประทานอาหารรสใด (เลือกตอบเพียง 1 ข้อ)

1. ☐ หวาน 2. ☐ เปรี้ยว 3. ☐ ขม 4. ☐ เค็ม ☐ 35

5. ☐ เผ็ด 6. ☐ จืด 7. ☐ รสกลมกล่อม

15. ท่านชอบอาหารที่มีวิธีปรุงแบบใด (เลือกตอบเพียง 1 ข้อ)

1. ☐ ทอด 2. ☐ ผัด 3. ☐ ต้ม 4. ☐ ปิ้ง ย่าง ☐ 36

5. ☐ อบ ตุ๋น นึ่ง 6. ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

16. โดยส่วนใหญ่ท่านพอใจอาหารที่ท่านรับประทานเป็นประจำหรือไม่

1. ☐ พอใจ ☐ 37

2. ☐ ไม่พอใจ เนื่องจาก.....

3. ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

17. ชนิดของอาหารที่ท่านรับประทานเป็นอย่างไร

1. ☐ อาหารเฉพาะท่านเอง ☐ 38

2. ☐ อาหารชนิดเดียวกับคนในครอบครัว

3. ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

ตอนที่ 2 ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารแบบทั่วไปมาเป็นบริโภคอาหารชีวจิต

คำชี้แจง แบบสอบถามในตอนที่ 2 นี้ เป็นแบบเลือกตอบ โดยให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ต้องการและเติมข้อความลงในช่องว่างของแบบสอบถาม ซึ่งแบ่งได้ 2 ส่วน ดังนี้

1. ปัจจัยภายนอก

1.1 วัฒนธรรม

1.2 ค่านิยม

1.3 การสนับสนุนจากกลุ่มอ้างอิง

1.4 การได้รับข้อมูลข่าวสาร

2. ปัจจัยภายใน

2.1 พื้นฐานความรู้ด้านการบริโภคอาหาร

2.2 ทัศนคติ

2.3 สุขภาพ

นิยามศัพท์เฉพาะ

ปัจจัย หมายถึง ปัจจัยที่ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงการบริโภคโดยแบ่งได้ 2 กลุ่มใหญ่ ดังนี้

1. ปัจจัยภายนอก เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อผู้บริโภคที่เกิดจากภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ วัฒนธรรม ค่านิยม การสนับสนุนจากกลุ่มอ้างอิง การได้รับข้อมูลข่าวสาร

2. ปัจจัยภายใน เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อผู้บริโภคที่เกิดจากภายในตัวบุคคล ได้แก่ พื้นฐานความรู้ด้านการบริโภคอาหาร ทัศนคติ สุขภาพ

พฤติกรรมการบริโภค หมายถึง ความพฤติกรรมปฏิบัติที่ทำอยู่เป็นเวลานานเป็นความเคยชิน เพื่อสนองความต้องการการบริโภคของตนเอง

อาหารแบบทั่วไป หมายถึง อาหารที่บริโภคได้ครบ 5 หมู่โดยไม่มีข้อห้ามในการบริโภค

อาหารชีวจิต หมายถึง อาหารที่เน้นความเป็นธรรมชาติ เป็นพืชผัก ธัญพืชไม่ขัดสี ผัก ผลไม้สดตามฤดูกาล ดื่มน้ำสะอาด และชาสมุนไพรหรือน้ำผลไม้ งดเนื้อสัตว์ทุกชนิด ยกเว้นเนื้อปลา และอาหารทะเลบริโภคได้เป็นครั้งคราว งดน้ำตาลฟอกขาว กะทิ นม และไข่

ส่วนที่ 1 ปัจจัยภายนอก

ส่วนที่ 1.1

วัฒนธรรมที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารทั่วไปมาเป็นอาหารชีวจิต

1. วัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไปมีผลต่อการบริโภคอาหารของท่านหรือไม่ สำหรับผู้วิจัย

   1. ☐ มีผล ☐39

   2. ☐ ไม่มีผล

   เหตุใดท่านจึงคิดเช่นนั้น.....

   .....

2. ศาสนาที่ท่านนับถือมีผลต่อการตัดสินใจในการเลือกบริโภคอาหารของท่านหรือไม่

   1. ☐ มีผล ☐40

   2. ☐ ไม่มีผล

3. ศาสนาที่ท่านนับถือ มีข้อห้ามหรือข้อกำหนดเกี่ยวกับการรับประทานอาหารหรือไม่

   1. ☐ ไม่มี ☐41

   2. ☐ มี (โปรดระบุ).....

4. วัฒนธรรม ประเพณี ในท้องถิ่นของท่านมีส่วนในการตัดสินใจในการเลือกบริโภคอาหารของท่านหรือไม่

   1. ☐ ไม่มี ☐42

   2. ☐ มี

5. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารตะวันตก ทำให้ท่านมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของท่านเองหรือไม่

   1. ☐ ไม่มี ☐43

   2. ☐ มี

   ในอดีตท่านบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดหรือไม่

   1. ☐ ไม่เคย ☐44

   2. ☐ เคย

   ปัจจุบันนี้ท่านบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดหรือไม่

   1. ☐ ไม่เคย ☐45

   2. ☐ เคย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

6. วัฒนธรรมในท้องถิ่นของท่านมีข้อห้าม หรือข้อจำกัดยกเว้นเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของท่านหรือไม่

1. ☐ ไม่มี ☐46

2. ☐ มี (โปรดระบุ).....

7. อาหารชีวจิตถือเป็นอาหารทางวัฒนธรรมจากชาติอื่นที่เรานำมาดัดแปลงหรือไม่

1. ☐ ไม่ใช่ ☐47

2. ☐ ใช่

เพราะ.....

.....

8. ท่านเคยบริโภคอาหารในท้องถิ่น (ผักพื้นบ้าน) ของท่านหรือไม่ (ผักเสี้ยว ผักหวาน ผักแว่น ฯลฯ)

1. ☐ ไม่เคย ☐48

2. ☐ เคย (โปรดระบุ).....

9. ท่านเคยร่วมงานประเพณีของท้องถิ่นที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารหรือไม่ (เทศกาลกินเจ)

1. ☐ ไม่เคย ☐49

2. ☐ เคย(โปรดระบุ).....

10. อาหารชีวจิตมีความเกี่ยวพันธ์กับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของท่านหรือไม่อย่างไร

1. ☐ ไม่มี ☐50

2. ☐ มี

เพราะ.....

.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ส่วนที่ 1.2

ค่านิยมที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารทั่วไปมาเป็นอาหารชีวจิต

คำชี้แจง ให้ท่านเลือกตอบ "ใช่ " หรือ "ไม่ใช่ " โดยทำเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงกับคำตอบที่ท่านต้องการ

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	สำหรับผู้วิจัย
1. การบริโภคอาหารชีวจิตทำให้ร่างกายท่านปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บได้			☐ 51
2. การบริโภคอาหารทั่วไปทำให้ร่างกายของท่านเจ็บป่วยได้			☐ 52
3. การบริโภคอาหารชีวจิตเป็นทางเลือกหนึ่งของอาหารเพื่อสุขภาพ			☐ 53
4. การบริโภคอาหารตามแฟชั่นทำให้เราเป็นคนทันสมัย			☐ 54
5. สุขภาพร่างกายของท่านจะหายป่วยเมื่อท่านได้บริโภคอาหารชีวจิต			☐ 55
6. อาหารทั่วไปทำให้ท่านรูปร่างท่านไม่สมส่วน			☐ 56
7. อาหารชีวจิตทำให้รูปร่างของท่านสมส่วนสวยงาม			☐ 57
8. การบริโภคอาหารชีวจิตทำให้สุขภาพของท่านดีขึ้น			☐ 58
9. การบริโภคอาหารทั่วไปทำให้ท่านเป็นคนไม่ทันสมัย			☐ 59
10. การบริโภคอาหารทั่วไป และอาหารชีวจิตสามารถรับประทานควบคู่กันไปได้			☐ 60
11. ดื่มชาสมุนไพรทำให้ร่างกายสดชื่น			☐ 61
12. น้ำอาร์ ซีมีสารอาหารครบถ้วนทำให้ร่างกายสดชื่น			☐ 62

ส่วนที่ 1.3
การสนับสนุนจากกลุ่มอ้างอิงที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารทั่วไปมาเป็นบริโภคอาหารชีวจิต

คำชี้แจง ให้ท่านเลือกตอบ “ใช่ ” หรือ “ไม่ใช่ ” โดยทำเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงกับคำตอบที่ท่านต้องการ

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	สำหรับผู้วิจัย
1. เพื่อนร่วมงาน			☐ 63
2. สามี/ภรรยา			☐ 64
3. บุตร			☐ 65
4. ธิดา			☐ 66
5. ญาติพี่น้อง			☐ 67
6. เพื่อนบ้าน			☐ 68
7. ผู้ใหญ่ที่ท่านนับถือ			☐ 69
8. แพทย์ผู้ตรวจสุขภาพของท่าน			☐ 70
9. ตามคำโฆษณา			☐ 71
10. ตามคำเชยชวนจากผู้มีประสบการณ์			☐ 72
11. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....			☐ 73

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ส่วนที่ 1.4
การได้รับข้อมูลข่าวสารที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภค อาหารทั่วไปมาเป็นบริโภคอาหารชีวจิต

คำชี้แจง ให้ท่านเลือกตอบ "ใช่" หรือ "ไม่ใช่" โดยทำเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงกับคำตอบที่ท่านต้องการ

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	สำหรับผู้วิจัย
1. ท่านได้รับข่าวสารจากโทรทัศน์			☐74
2. ท่านได้รับข่าวสารจากวิทยุกระจายเสียง			☐75
3. ท่านได้รับข่าวสารจากหนังสือพิมพ์รายวัน			☐76
4. ท่านได้รับข่าวสารจากหนังสือพิมพ์รายสัปดาห์			☐77
5. ท่านได้รับข่าวสารจากนิตยสารรายสัปดาห์			☐78
6. ท่านได้รับข่าวสารจากนิตยสารรายเดือน			☐79
7. ท่านได้รับข่าวสารจากวารสาร			☐80
8. ท่านได้รับข่าวสารจากจุลสาร			☐81
9. ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารจากการศึกษาหนังสือวิชาการ /ตำราเรียน			☐82
10. ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารจากนิทรรศการและโครงการรณรงค์ต่าง ๆ			☐83
11. ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารจากการเข้าร่วมประชุมของชมรม			☐84
12. ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารจากการเข้าร่วมประชุม/ สัมมนาวิชาการจากที่ต่าง ๆ			☐85
13. ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารจากการพูดคุยกับผู้มี ประสบการณ์			☐86
14. ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารจากผู้มีความรู้ทางด้านอาหารชีวจิต			☐87
15. ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารจากใบปลิว			☐88
16. ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารจากแผ่นพับ			☐89
17. ท่านได้รับข้อมูลจากอินเตอร์เนต			☐90
18. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....			☐91

ส่วนที่ 2 ปัจจัยภายใน

ส่วนที่ 2.1 ก. พื้นฐานความรู้ด้านการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง ให้ท่านเลือกตอบ "ใช่" หรือ "ไม่ใช่" โดยทำเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงกับคำตอบที่ท่านต้องการ

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	สำหรับผู้วิจัย
1. การบริโภคอาหารคือเลือกอาหารที่มีรสชาติตรงกับความนิยมของผู้บริโภค			☐92
2. การลวกผักหรือนึ่งก่อนนำไปแช่แข็งเพื่อไม่ให้น้ำซึมเข้าไปในเนื้อผักมาก			☐93
3. สีที่อยู่ในอาหารบ่งบอกถึงคุณภาพของอาหารได้			☐94
4. เปลือกเกลี้ยงมันวาวเป็นลักษณะของไข่ที่ดี			☐95
5. น้ำน้อยไฟแรงเวลาสั้นเป็นการหุงต้มผักที่สงวนคุณค่า			☐96
6. หอยสดเมื่อเคาะดูจะมีเสียงโปร่ง			☐97
7. ควรหั่นผักก่อนล้างจะทำให้ล้างผักได้สะอาด			☐98
8. ปูที่สดเมื่อกดกลางอกจะนิ่มเล็กน้อย			☐99
9. กุ้งสดจะมองเห็นมันสีแดง มีกลิ่นคาว			☐100
10. ยาฆ่าแมลงในผัก กำจัดได้มากที่สุดโดยการลวกผัก			☐101
11. ข้าวกล้องเป็นข้าวที่มีปริมาณไขมันสูงกว่าข้าวชนิดอื่น ๆ			☐102
12. การบริโภคสาหร่ายทะเลทำให้เพิ่มแต่รสชาติแต่ไม่ให้คุณค่าทางโภชนาการ			☐103
13. การบริโภคอาหารชีวจิตควรเน้นประเภทผักผลไม้อย่างเดียว			☐104
14. ไข่ให้วิตามินที่สำคัญ คือวิตามินบี 12			☐105
15. การต้มน้ำถั่วเหลืองให้เดือดก่อนบริโภคเพื่อทำให้หายเหม็นกลิ่นถั่ว			☐106
16 โรคมะเร็งเป็นโรคที่ต้องระวังเรื่องอาหารตลอดไปแม้จะรักษาหายแล้ว			☐107
17. การรับประทานอาหารหลากหลายทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน			☐108
18. ถั่วเหลือง เห็ด เต้าหู้ เป็นแหล่งที่ให้โปรตีนที่ดีกว่าเนื้อสัตว์			☐109

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	สำหรับผู้วิจัย
19. น้ำมันถั่วเหลืองมีปริมาณของโคเลสเตอร์รอลต่ำ เมื่อเทียบกับน้ำมันรำข้าว			☐ 110
20. การหุงข้างกล้องให้นิ่มอร่อยควรแช่ข้าวทิ้งไว้ 30 นาทีก่อนหุง			☐ 111
21. การทำให้อาหารสุกด้วยความร้อนแห้งเรียกว่า การปิ้ง ย่าง			☐ 112
22. การเตรียมผักที่ถูกวิธี ควรใช้มีดคมๆหั่น			☐ 113
23. การเอาเม็ดธัญพืชมาต้มจนเละแล้วเอาน้ำเรียกว่าน้ำอาร์ ซี			☐ 114
24. การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นประจำทำให้ร่างกายได้รับพลังงานมากเกิน			☐ 115
25. การบริโภคอาหารที่ให้ประโยชน์ควรบริโภคอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ ๆ			☐ 116

ข. พื้นฐานความรู้ด้านการบริโภคอาหาร

ท่านรับประทานอาหารเหล่านี้บ่อยครั้งเพียงใด

ข้อ	ชนิดของอาหาร	ไม่รับประทาน	รับประทาน				สำหรับผู้วิจัย
			น้อยกว่า 4 วัน/เดือน	1-2 วัน/สัปดาห์	3-4 วัน/สัปดาห์	5-7 วัน/สัปดาห์	
โปรตีน							
1.	เนื้อหมู						☐ 117
2.	เนื้อวัว						☐ 118
3.	เนื้อเป็ด / ไก่						☐ 119
4.	เครื่องในสัตว์						☐ 120
5.	ไข่เป็ด / ไก่						☐ 121
6.	อาหารทะเล (กุ้ง ปู ฯลฯ)						☐ 122
7.	ถั่วเขียว						☐ 123
8.	ถั่วแดง						☐ 124

ข้อ	ชนิดของอาหาร	ไม่รับประทาน	รับประทาน				สำหรับผู้วิจัย
			น้อยกว่า 4 วัน/เดือน	1-2 วัน/สัปดาห์	3-4 วัน/สัปดาห์	5-7 วัน/สัปดาห์	
9.	ถั่วเหลือง						☐ 125
10.	ถั่วดำ						☐ 126
11.	เต้าหู้						☐ 127
12.	โปรตีนเกษตร						☐ 128
13.	งา						☐ 129
14.	เมล็ดทานตะวัน						☐ 130
15.	เมล็ดฟักทอง						☐ 131
16.	เมล็ดมะม่วงหิมพานต์						☐ 132
คาร์โบไฮเดรต							
17.	ข้าวกล้อง						☐ 133
18.	ข้าวโพด						☐ 134
19.	ขนมปังโฮลวีท						☐ 135
20.	เผือก						☐ 136
21.	มัน						☐ 137
22.	วุ้นเส้น						☐ 138
23.	ข้าวจ้าว (ข้าวขัดขาว)						☐ 139
24.	ข้าวเหนียว						☐ 140
25.	ลูกเดือย						☐ 141
26.	ก๋วยเตี๋ยว						☐ 142
27.	บะหมี่						☐ 143
28.	ขนมจีน						☐ 144
29.	น้ำตาลทรายขาว						☐ 145
30.	น้ำตาลทรายแดง						☐ 146
31.	น้ำผึ้ง						☐ 147
32.	ขนมหวานต่าง ๆ						☐ 148

ข้อ	ชนิดของอาหาร	ไม่รับประทาน	รับประทาน				สำหรับผู้วิจัย
			น้อยกว่า 4 วัน/เดือน	1-2 วัน/สัปดาห์	3-4 วัน/สัปดาห์	5-7 วัน/สัปดาห์	
คาร์โบไฮเดรต (ต่อ)							
33.	เค้ก คุกกี้						☐ 149
ไขมัน							
34.	น้ำมันจากพืช (น้ำมันถั่วเหลือง, น้ำมันรำข้าว, น้ำมันดอกคำฝอย)						☐ 150
35.	น้ำมันจากสัตว์ (น้ำมันหมู)						☐ 151
36.	น้ำมันหอย						☐ 152
37.	กะทิ						☐ 153
38.	เนื้อติดมันประเภทต่าง ๆ (หมูสามชั้น, เบคอน ฯลฯ)						☐ 154
39.	มาการีน						☐ 155
40.	เนยแข็ง						☐ 156
วิตามิน/เกลือแร่							
41.	ผักใบเขียว (คะน้า ผักบุ้ง)						☐ 157
42.	ผักสีเหลือง (กระหล่ำดอก ข้าวโพดอ่อน ฯลฯ)						☐ 158
43.	ผักสีแดง / ส้ม (แครอท มะเขือเทศ ฯลฯ)						☐ 159
44.	ผักกินหัว ผล ราก (หัวหอม ปลี ฯลฯ)						☐ 160
45.	ผักปลอดสารพิษ						☐ 161
46.	ผักอนามัยต่าง ๆ						☐ 162

ข้อ	ชนิดของอาหาร	ไม่รับประทาน	รับประทาน				สำหรับผู้วิจัย
			น้อยกว่า 4 วัน/เดือน	1-2 วัน/สัปดาห์	3-4 วัน/สัปดาห์	5-7 วัน/สัปดาห์	
วิตามิน/เกลือแร่ (ต่อ)							
47.	ผักเกษตรอินทรีย์						☐ 163
48.	ผลไม้สด (ลำไย แอบเปิ้ล มังคุด ทุเรียน ฯลฯ)						☐ 164
49.	ผลไม้แห้ง (บ๊วยเค็ม ลำไยอบแห้ง สับปะรดอบแห้ง มะม่วงแผ่น ฯลฯ)						☐ 165
50	ผลไม้ดอง/แช่อิ่ม						☐ 166
เครื่องดื่ม							
51.	น้ำอัดลม						☐ 167
52.	น้ำอาร์ ซี						☐ 168
53.	น้ำหวานต่าง ๆ						☐ 169
54.	น้ำผัก						☐ 170
55.	น้ำผลไม้						☐ 171
56.	ชา						☐ 172
57.	กาแฟ						☐ 173
58.	นมสด						☐ 174
59.	นมพร่องมันเนย						☐ 175
60.	นมเปรี้ยว						☐ 176
61.	ไมโล/โอวัลติน						☐ 177
62.	น้ำนมถั่วเหลือง						☐ 178
63.	น้ำดื่มบรรจุขวด						☐ 179
64.	น้ำกรอง						☐ 180
65.	น้ำฝน						☐ 181

ข้อ	ชนิดของอาหาร	ไม่รับประทาน	รับประทาน				สำหรับผู้วิจัย
			น้อยกว่า 4 วัน/เดือน	1-2 วัน/สัปดาห์	3-4 วัน/สัปดาห์	5-7 วัน/สัปดาห์	
เครื่องดื่ม (ต่อ)							
66.	เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มาจากการหมัก						☐ 182
67.	สุรา/เหล้า						☐ 183
68.	เบียร์						☐ 184
69.	ไวน์						☐ 185

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

ส่วนที่ 2.2
ทัศนคติ

คำชี้แจง ให้ท่านเลือกตอบ "ใช่" หรือ "ไม่ใช่" โดยทำเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงกับคำตอบที่ท่านต้องการ

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	สำหรับผู้วิจัย
1. อาหารทั่วไปเป็นอันตรายต่อสุขภาพ			☐ 186
2. อาหารชีวจิตปลอดภัยต่อร่างกายท่าน			☐ 187
3. การที่ท่านสนใจในอาหารชีวจิตเพราะทำตามความนิยมตามกระแส			☐ 188
4. การบริโภคอาหารชีวจิตทำให้ร่ายกายสดชื่น			☐ 189
5. อาหารทั่วไปทำให้เกิดโรงมะเร็งได้			☐ 190
6. อาหารชีวจิตสามารถรักษาโรคมะเร็งได้			☐ 191
7. น้ำอาร์ ซี มีสารอาหารครบถ้วน			☐ 192
8. ข้าวกล้องเป็นข้าวที่มีประโยชน์ และมีใยอาหารมาก			☐ 193
9. อาหารทั่วไปเป็นอาหารที่มีไขมันสูง เกินความต้องการของร่างกาย			☐ 194
10. อาหารชีวจิตสามารถช่วยในการรักษาน้ำหนักตัวให้คงที่ได้			☐ 195
11. การบริโภคอาหารทั่วไปทำให้ร่างกายได้รับสารพิษสะสม			☐ 196
12. การบริโภคอาหารชีวจิตทำให้ท่านได้รับอาหารจากธรรมชาติ			☐ 197
13. การบริโภคนม ไข่ น้ำตาล ข้าวแป้งขาว เป็นการผิดต่อหลักการปฏิบัติตามแนวชีวจิต			☐ 198
14. ท่านปฏิบัติตามคำแนะนำการดูแลสุขภาพในแนวทางของชีวจิต			☐ 199
15. อาหารชีวจิตคืออาหารเพื่อสุขภาพอย่างหนึ่ง			☐ 200

ส่วนที่ 2.3
สุขภาพ

คำชี้แจง ให้ท่านเลือกตอบ "ใช่" หรือ "ไม่ใช่" โดยทำเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงกับคำตอบที่ท่านต้องการ

1. ท่านเคยเข้ารับการตรวจสุขภาพหรือไม่ **สำหรับผู้วิจัย**

   1. ☐ ไม่เคย ☐201

   2. ☐ เคย

   ถ้าเคย ตรวจสุขภาพมาแล้ว.....ครั้ง

   ครั้งสุดท้ายที่ตรวจ เมื่อ.....ปี

   ผลการตรวจเป็นอย่างไรบ้าง.....

   .....

2. ในภาวะที่ร่างกายท่านเจ็บป่วยท่านงดหรือยกเว้นไม่รับประทานอาหารหรือไม่

   1. ☐ ไม่มี ☐202

   2. ☐ มี (โปรดระบุ).....

   เพราะ.....

3. ในภาวะที่ร่างกายท่านปกติแข็งแรง (ไม่เป็นโรค ประสบอุบัติเหตุ)ท่านงดหรือยกเว้นไม่รับประทานอาหารหรือไม่

   1. ☐ ไม่มี ☐203

   2. ☐ มี (โปรดระบุ).....

   เพราะ.....

4. ท่านสูบบุหรี่หรือไม่

   1. ☐ ไม่สูบ ☐204

   2. ☐ สูบ สูบนาน.....ปี วันละ.....มวน

   3. ☐ เคยสูบ แต่หยุดแล้ว ระยะเวลาหยุดสูบ .....ปี

   จำนวนมวนที่เคยสูบต่อวัน.....นาน .....ปี

5. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือไม่

   1. ☐ ไม่ดื่ม ☐205

   2. ☐ เคยดื่ม แต่ปัจจุบันเลิกแล้ว ระยะเวลาที่หยุดดื่ม.....ปี

   3. ☐ ดื่ม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

6. ท่านออกกำลังกายหรือไม่

1. ☐ ไม่ออกกำลังกาย 2. ☐ ออกกำลังกาย ☐206

7. ท่านออกกำลังกายโดยวิธีใด (เลือกตอบเพียงข้อเดียว)

1. ☐ วิ่ง 2. ☐ เดิน 3. ☐ โยคะ 4. ☐ แอโรบิค ☐207

5. ☐ จี้กง 6. ☐ รำมวยจีน (ไท้เก๊ก) 7. ☐ อื่น (โปรดระบุ).....

8. ความถี่ในการออกกำลังกาย

1. ☐ ทุกวัน ☐208

2. ☐ 2-3 ครั้ง/วัน

3. ☐ อาทิตย์ละครั้ง

4. ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

9. ระยะเวลาในการออกกำลังกาย

1. ☐ น้อยกว่า20นาที ☐209

2. ☐ 20-30 นาที

3. ☐ มากกว่า 30 นาที

10. ท่านรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหรือไม่ (เช่น วิตามิน ยาบำรุงต่าง ๆ)

1. ☐ ไม่รับประทาน ☐210

2. ☐ รับประทาน(โปรดระบุ).....

ถ้าท่านรับประทาน สาเหตุที่ท่านรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพราะเหตุใด (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. ☐ เพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ☐211

2. ☐ เพื่อเป็นการเสริมสารอาหารที่อาจได้รับไม่เพียงพอจากการรับประทานอาหารประจำวัน ☐212

3. ☐ เพื่อให้หายจากอาการเจ็บป่วยที่เป็นอยู่ ☐213

4. ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... ☐214

11. ในอดีตก่อนที่ท่านจะหันมาบริโภคอาหารชีวจิตสุขภาพร่างกายของท่านเป็นอย่างไร

1. ☐ สุขภาพแข็งแรงดี ☐215

2. ☐ สุขภาพไม่ดี (โปรดระบุลักษณะอาการ).....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

12. หลักจากท่านบริโภคอาหารชีวจิตแล้วปัจจุบันสุขภาพร่ายกายท่านเป็นอย่างไร

1. ☐ สุขภาพไม่ดีขึ้นเลย 2. ☐ สุขภาพดีขึ้น ☐216

3. ☐ มีโรคแทรกซ้อน (โปรดระบุ).....

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

ภาคผนวก ง

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร	บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. อาจารย์ ดร. ศักดา พรึงลำภู	สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. รองศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ ภู่วิภาดาวรรธน์	ภาควิชาการวัดผลและประเมินผลการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์รัตน์ มณีเลิศ	ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. ศาสตราจารย์ ดร.ไมตรี สุทธจิตต์	ภาควิชาชีวเคมี คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาววรรณวิไล ลักขณาเดช
วัน เดือน ปี	24 ธันวาคม 2518
ประวัติการศึกษา	
2534	มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนดาราวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่
2537	ประกาศนียบัตรวิชาชีพ สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาอาชีวศึกษาเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่
2539	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่
2541	ปริญญาตรี สาขาคหกรรมศาสตร์ คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏเชียงราย จังหวัดเชียงราย
ประวัติการทำงาน	
2540 – 2542	เลขานุการและการตลาด บริษัทเชียงราย มีเดียเฮ้าส์ จำกัด จังหวัดเชียงราย
2542	นักอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ อุทยานแห่งชาติออบหลวง อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่
2543	หัวหน้านักวิชาการเผยแพร่ อุทยานแห่งชาติออบหลวง อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่
2543 – ปัจจุบัน	ประกอบธุรกิจส่วนตัว

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University