

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญแผนภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ขอบเขตการศึกษา	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของผู้บริโภค	5
แนวคิดเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมกับพฤติกรรมมนุษย์	7
อาหารชีวจิต	9
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	12
การกำหนดกลุ่มประชากร/กลุ่มตัวอย่าง	12
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	12
การสร้างเครื่องมือ	13
การหาคุณภาพเครื่องมือ	13
การเก็บรวบรวมข้อมูล	14
การวิเคราะห์ข้อมูล	14

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	15
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	16
ตอนที่ 2 ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ทั่วไปมาเป็นอาหารชีวจิต	25
บทที่ 5 สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	52
สรุปผลการศึกษา	52
อภิปรายผล	54
ข้อเสนอแนะ	58
บรรณานุกรม	59
ภาคผนวก	61
ภาคผนวก ก ความถี่ในการเลือกบริโภคสารอาหารของกลุ่มตัวอย่าง ผู้บริโภคอาหารชีวจิต	62
ภาคผนวก ข ข้อมูลระดับคะแนนพื้นฐานความรู้ด้านการบริโภคอาหาร เมื่อเทียบกับเพศ อายุ การศึกษา และรายได้	68
ภาคผนวก ค แบบสอบถาม	71
ภาคผนวก ง รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	93
ประวัติผู้เขียน	94

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตาม เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ สถานภาพ ศาสนา	16
2	จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตาม การมี หรือไม่มีโรคประจำตัว การดำรงอยู่ของโรค ระยะเวลาที่ป่วย	18
3	จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตาม วิธีการรักษา	19
4	จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตาม วัตถุประสงค์ของการรับประทานอาหารชีวจิต	20
5	จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตาม ระยะเวลาในการรับประทานอาหารชีวจิต	21
6	จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตาม ความถี่ในการรับประทานอาหารชีวจิต จำนวนมือ สารอาหารที่เน้นหนัก	22
7	จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตาม แหล่งอาหาร รสอาหารที่พอใจ และวิธีปรุงอาหาร	23
8	จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตาม ความพอใจในอาหารที่รับประทาน และชนิดของอาหารที่รับประทาน	24
9	จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตาม วัฒนธรรมการเลือกบริโภคอาหาร	25
10	จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตาม ศาสนาที่นับถือมีส่วนต่อการตัดสินใจในการเลือกบริโภคอาหาร และ ความถี่ในการบริโภคอาหาร	28
11	จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตาม ปัจจุบันบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด และความถี่ในการบริโภคอาหาร	29
12	จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตาม วัฒนธรรมในท้องถิ่นมีข้อห้ามหรือข้อจำกัดกีดกันเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และความถี่ในการบริโภคอาหาร	30

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
13 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตามอาหารชีวจิตมีความเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมการบริโภคริโภคอาหาร และความถี่ในการบริโภคริโภคอาหาร	31
14 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตามค่านิยม	32
15 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตามการบริโภคริโภคอาหารทั่วไปทำให้ร่างกายเจ็บป่วยได้ และความถี่ในการบริโภคริโภคอาหาร	34
16 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตามการบริโภคริโภคอาหารตามเพศันทำให้เป็นทันสมัย และความถี่ในการบริโภคริโภคอาหาร	35
17 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตามการสนับสนุนจากกลุ่มอ้างอิง	36
18 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตามแหล่งข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับชีวจิต	37
19 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตามเกณฑ์ความรู้พื้นฐานความรู้ด้านการบริโภคริโภคอาหาร	38
20 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตามระดับคะแนน และความถี่ในการบริโภคริโภคอาหารชีวจิต	39
21 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตามทัศนคติ	40
22 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตามการบริโภคริโภคอาหารทั่วไปเป็นอันตรายต่อสุขภาพ และความถี่ในการบริโภคริโภคอาหารชีวจิต	42
23 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตามอาหารชีวจิตปลอดภัยต่อร่างกาย และความถี่ในการบริโภคริโภคอาหารชีวจิต	43

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
24 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภครอาหารชีวจิต จำแนกตามการบริโภคนม ไข่ น้ำตาล ข้าวขัดสี และแป้งขาว เป็นการผัดต่อหลักการปฏิบัติตามแนวชีวจิต และความถี่ในการบริโภคอาหาร	44
25 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภครอาหารชีวจิต จำแนกตามการตรวจสุขภาพ ภาวะร่างกายเจ็บป่วย และภาวะร่างกายปกติแข็งแรง	45
26 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภครอาหารชีวจิต จำแนกตามการสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	46
27 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภครอาหารชีวจิต จำแนกตามการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และความถี่ในการบริโภคอาหารชีวจิต	47
28 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภครอาหารชีวจิต จำแนกตามการออกกำลังกาย	48
29 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภครอาหารชีวจิต จำแนกตามการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และสาเหตุ	49
30 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภครอาหารชีวจิต จำแนกตามสุขภาพก่อน และหลังบริโภคอาหารชีวจิต	50
31 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภครอาหารชีวจิต จำแนกตามโรคประจำตัว	50
32 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภครอาหารชีวจิต จำแนกตามการเป็นโรคประจำตัว และวิธีการรักษา	51

## สารบัญแผนภาพ

ภาพ	หน้า
1 จำนวนคนและร้อยละจำแนกตามศาสนาที่นับถือมีส่วนต่อการตัดสินใจในการเลือกบริโภคอาหาร และความถี่ในการบริโภคอาหารชีวิต	28
2 จำนวนคนและร้อยละจำแนกตามปัจจุบันบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด และความถี่ในการบริโภคอาหารชีวิต	29
3 จำนวนคนและร้อยละจำแนกตามวัฒนธรรมในท้องถิ่นมีข้อห้ามหรือข้อจำกัด ยกเว้นเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และความถี่ในการบริโภคอาหารชีวิต	30
4 จำนวนคนและร้อยละจำแนกตามอาหารชีวิตมีความเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร และความถี่ในการบริโภคอาหารชีวิต	31
5 จำนวนคนและร้อยละจำแนกตามการบริโภคอาหารทั่วไปทำให้ร่างกายเจ็บป่วยได้ และความถี่ในการบริโภคอาหารชีวิต	34
6 จำนวนคนและร้อยละจำแนกตามการบริโภคอาหารตามเพศชั้นทำให้เป็นคนทันสมัย และความถี่ในการบริโภคอาหารชีวิต	35
7 จำนวนคนและร้อยละจำแนกตามการบริโภคอาหารทั่วไปเป็นอันตรายต่อสุขภาพ และความถี่ในการบริโภคอาหารชีวิต	42
8 จำนวนคนและร้อยละจำแนกตามอาหารชีวิตปลอดภัยต่อร่างกาย และความถี่ในการบริโภคอาหารชีวิต	43
9 จำนวนคนและร้อยละจำแนกตามการบริโภคขนม ไข่ น้ำตาล ข้าวขัดสี และแป้งขาว เป็นการผิดต่อหลักการปฏิบัติตามแนวชีวิต และความถี่ในการบริโภคอาหารชีวิต	44
10 จำนวนคนและร้อยละจำแนกตามการดื่มเครื่องดื่ม ที่มีแอลกอฮอล์ และความถี่ในการบริโภคอาหารชีวิต	47