

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สุขภาพเป็นสิ่งที่คุณทุกคนแสวงหาสำหรับทุกเพศทุกวัย ผู้ที่มีสุขภาพร่างกายดีเป็นเพราะ การสร้างและเสริมสุขภาพร่างกายให้มีความพอดีในการรับประทานอาหารการเคลื่อนไหว อริยาบถที่ พอเพียง (เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบกล้ามเนื้อ ระบบหายใจ และหลอดเลือด) การหลีกเลี่ยงสารพิษที่ได้รับในรูปของอาหาร และจากสิ่งแวดล้อม การได้รับการพักผ่อนเพียงพอ รวมทั้งการมีสุขภาพจิตที่ดี การสร้างเสริมพฤติกรรมเพื่อให้มีสุขภาพดี ถือได้ว่าเป็นการลงทุนที่ สำคัญ ซึ่งจะให้คุณประโยชน์ ทั้งในระยะสั้น และยาว คือการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง การ ป้องกันการเกิดโรคที่จะมีขึ้น (กัลยา กิจบุญชู, 2532, หน้า 29)

การพัฒนาด้านเศรษฐกิจ และอุตสาหกรรมอาจทำให้เกิดปัญหาสิ่งแวดล้อมถูกทำลาย ด้วยสารพิษ เกิดมลพิษในอากาศ น้ำ ดิน ทำให้อาหารมีสารพิษตกค้าง และปนเปื้อนมากขึ้น คนไทยมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการบริโภค จากที่เคยปรุงอาหารเอง และกินอาหาร ธรรมชาติในท้องถิ่นตามฤดูกาล การกินอาหารที่ไม่สมดุลทางโภชนาการคือการกินอาหารที่มี เนื้อสัตว์ ไขมัน และแป้งมาก แต่ขาดวิตามิน เกลือแร่ และกากใยอาหาร (ไมตรี สุทธิจิตต์, 2541, หน้า 59) การเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ทำให้ประชาชนมีสถิติอัตราการป่วย เนื่องจากโรคหัวใจขาดเลือด พบได้ถึง 59.9 ต่อประชากรแสนคน โรคหัวใจ และระบบไหลเวียนของเลือด 114.4 ต่อประชาชน แสนคน โรคมะเร็งตับ พบได้ถึง 21.6 ต่อประชากรแสนคน โรคมะเร็งปอด พบได้ถึง 14.6 ต่อประชากรแสนคน โรคเบาหวาน 175.7 ต่อประชากรแสนคน โรคความดันโลหิตสูง พบได้ถึง 169.6 ต่อประชากรแสนคน เป็นสถิติของกระทรวงสาธารณสุข ในปี 2541 ดังนั้นการดูแลสุขภาพ ของตนเองจึงเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง

โภชนาการและอาหารการกินเป็นเรื่องใหญ่ เพราะเป็นหนึ่งในสี่ปัจจัย ที่จำเป็นแก่การ ดำรงชีวิตของมนุษย์ การมีกินแต่อย่างเดียวไม่พอ ต้องรู้จักกิน และกินเป็นด้วยจึงจะทำให้ร่างกาย ได้รับประโยชน์จากอาหารเต็มที่ เมื่อใครร่างกายขาดอาหาร เป็นเหตุให้ร่างกายเสื่อมโทรม อ่อนเพลียง สุขภาพไม่สมบูรณ์ เป็นบ่อเกิดแห่งโรคภัยไข้เจ็บได้ (เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, 2535,

หน้า 19) มนุษย์ทุกคนปรารถนาความสุข และความสุขหนึ่งที่มีมนุษย์จะพึงมีก็คือ สุขภาพจากการที่มีร่างกายที่แข็งแรง และไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ (สาทิส อินทรกำแหง, 2540, หน้า 89)

ในวงการอาหารปัจจุบันนี้ ให้ความสนใจกับอาหารสร้างสุขภาพ (Functional Food) ซึ่งเป็นอาหารที่รับประทานเพื่อป้องกันการเกิดโรค เป็นความคิดที่พยายามลดปริมาณผู้เจ็บป่วยเมื่อสูงอายุขึ้น แทนการปฏิบัติในปัจจุบันที่จะต้องเสียเงินซื้อยามารักษาโรค เมื่อสุขภาพเสื่อมลงตามวัยที่สูงขึ้น (เกษศิณี ตระกูลทิวากร, 2543, หน้า 126) มีผู้กล่าวไว้ตั้งแต่สมัยโบราณแล้วว่า อาหารบางชนิดให้พลังงาน (Life force) แก่คนเราได้มากกว่าอาหารชนิดอื่น ปีศาจอริส นักปราชญ์เอกเมื่อ 2,500 ปีมาแล้ว และได้กล่าวไว้ว่า อาหารสดเท่านั้นที่จะให้พลังชีวิต และความสดชื่นแจ่มใสแก่มนุษย์ได้อย่างเต็มที่ นั่นก็คือ สิ่งที่เราบริโภคจะมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อร่างกายและจิตใจของเรา ดังคำกล่าวของนักปราชญ์โบราณว่า you are what you eat ผู้ที่ต้องการมีร่างกายแข็งแรง จิตใจสดชื่น แจ่มใส มีชีวิตชีวา ก็ควรเลือกทานอาหารที่ให้พลังชีวิตสูง และอาหารจากพืชที่มีคุณสมบัตินี้ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2537, หน้า 45)

ปัจจุบันพบว่ามีส่วนคนส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับสุขภาพมากขึ้น และอาหารชีวจิตเป็นอาหารทางเลือกหนึ่งที่มีผู้สนใจอยู่จำนวนมาก อาหารชีวจิตเป็นการบริโภคพืชผัก ธัญพืชไม่ขัดสี ผักผลไม้สดตามฤดูกาลไม่ผ่านการปรุงแต่ง คั้นน้ำสะอาด และชาสมุนไพรหรือน้ำผลไม้ งดเนื้อสัตว์ทุกชนิดยกเว้นปลา อาหารทะเล งคน้ำตาลฟอกขาว กะทิ นม และไข่ (www.anamai.moph.go.th) และน้ำ RC (Rejuvenating Concoction) ซึ่งมีผู้บริโภคอยู่เป็นจำนวนมากเข้าใจว่ามีสารอาหารครบให้ประโยชน์แก่ร่างกาย แต่จากการศึกษาคุณค่าสารอาหารในน้ำ RC ของราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย และสมาคมวิชาชีพ พบว่าน้ำ RC มีสารอาหารต่ำและมีวิตามินเพียงร้อยละ 1 ของที่ร่างกายต้องการต่อวัน ในแง่คุณภาพที่อ้างว่ามีประโยชน์ประกอบด้วย DNA และ RDA นั้น ก็มีอยู่ในอาหารเกือบทุกชนิดที่รับประทานตามปกติอยู่แล้วส่วนเรื่องเอ็นไซม์นั้น ร่างกายก็สร้างขึ้นได้เองอยู่แล้ว ดังนั้นน้ำ RC จึงไม่เหมาะสมที่จะให้เด็ก และผู้ป่วยโรคต่างๆ หลายอย่าง เนื่องจากขาดวิตามิน B1 B2 ขาดแคลเซียม เหล็ก สังกะสี (www.thaiclinic.com) และจากการศึกษาของนักโภชนาการ และสถาบันวิจัยโภชนาการ พบว่าอาหารในขบวนการชีวจิตนี้ มีไขมันต่ำ ปริมาณแคลอรีต่ำ และโปรตีนต่ำ มีวิตามินซีสูง อาจมีประโยชน์ในบางภาวะ เช่น โรคอ้วน ภาวะไขมันสูง และโรคไต เป็นต้น อย่างไรก็ตามการรับประทานอาหารนี้เป็นเวลานานจะมีปัญหาขาดสารอาหาร ขาดโปรตีน ขาดแร่ธาตุที่สำคัญ และวิตามินบางชนิดได้ ทั้งนี้เพราะมีแคลอรีต่ำเกินไป ประมาณ 1,200 แคลอรีต่อวัน (คนปกติต้องการ 1,600-2,000 แคลอรี) มีโปรตีนต่ำคือประมาณ 30-40 กรัมต่อวัน (ปกติร่างกายต้องการประมาณ 50-60 กรัม) มีธาตุแคลเซียม และสังกะสีต่ำ ซึ่งมีผลต่อการเจริญเติบโต และภูมิคุ้มกันของ

ร่างกายได้ ดังนั้นการที่รับประทานอาหารผสมผสานให้ครบ 5 หมู่ และการบริโภคอาหารให้หลากหลายจะได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน สมบูรณ์ และไม่เสี่ยงต่อการเกิดโรคได้

ด้วยเหตุนี้ผู้ศึกษาจึงอยากทราบถึงปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารทั่วไปมาเป็นการบริโภคอาหารชีวิตของกลุ่มบุคคลที่บริโภคอาหารชีวิต ในชมรมชีวิตเชียงใหม่ เพื่อที่จะได้นำข้อมูลที่ได้มาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการปรับปรุง แก้ไข แนะนำ ส่งเสริม และเผยแพร่ ให้ประชาชนทั่วไปเลือกบริโภคอาหารได้ถูกต้องเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารแบบทั่วไปมาเป็นบริโภคอาหารชีวิตของกลุ่มผู้บริโภคอาหารชีวิต ชมรมชีวิตเชียงใหม่

ประโยชน์ที่จะได้รับการศึกษา

1. ทราบถึงปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารแบบทั่วไปมาเป็นอาหารชีวิต เพื่อที่จะได้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการปรับปรุง แก้ไข แนะนำ ส่งเสริม และเผยแพร่ให้ประชาชนทั่วไปเลือกบริโภคอาหารได้ถูกต้องเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย
2. เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการศึกษาขั้นต่อไป

นิยามศัพท์เฉพาะ

ปัจจัย หมายถึง ปัจจัยที่ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงการบริโภค โดยแบ่งได้ 2 กลุ่มใหญ่ ดังนี้

1. ปัจจัยภายนอก เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อผู้บริโภคที่เกิดจากภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ วัฒนธรรม ค่านิยม การสนับสนุนจากกลุ่มอ้างอิง การได้รับข้อมูลข่าวสาร
2. ปัจจัยภายใน เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อผู้บริโภคที่เกิดจากภายในตัวบุคคล ได้แก่ พื้นฐานความรู้ด้านการบริโภคอาหาร ทัศนคติ สุขภาพ

พฤติกรรมกรรมการบริโภค หมายถึง ความประพฤติปฏิบัติที่ทำอยู่เป็นเวลานานเป็นความเคยชิน เพื่อสนองความต้องการบริโภคของตนเอง

อาหารแบบทั่วไป หมายถึง อาหารที่บริโภคได้ครบ 5 หมู่ โดยไม่มีข้อห้ามในการบริโภค

อาหารชีวจิต หมายถึง อาหารที่เน้นความเป็นธรรมชาติ พืชผัก ธัญพืชไม่ขัดสี ผักผลไม้สดตามฤดูกาล คั้นน้ำสะอาด และชาสมุนไพรหรือน้ำผลไม้ งดเนื้อสัตว์ทุกชนิด ยกเว้นปลา และอาหารทะเลบริโภคได้เป็นครั้งคราว งดน้ำตาลฟอกขาว กะทิ นม และไข่

ขอบเขตการศึกษา

ขอบเขตของเนื้อหา

ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารแบบทั่วไปมาเป็นอาหารชีวจิต ซึ่งปัจจัยดังกล่าวแบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ได้ดังนี้

1. ปัจจัยภายนอก เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อผู้บริโภคที่เกิดจากภายนอกตัวบุคคล
 - ก. วัฒนธรรม
 - ข. ค่านิยม
 - ค. การสนับสนุนจากกลุ่มอ้างอิง
 - ง. การได้รับข้อมูลข่าวสาร
2. ปัจจัยภายใน เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อผู้บริโภคที่เกิดจากภายในตัวบุคคล
 - ก. พื้นฐานความรู้ด้านการบริโภคอาหาร
 - ข.ทัศนคติ
 - ค. สุขภาพ

ขอบเขตด้านประชากร/กลุ่มตัวอย่าง

ประชากร กลุ่มบุคคลที่บริโภคอาหารชีวจิตในชมรมชีวจิตจังหวัดเชียงใหม่

กลุ่มตัวอย่าง คือ สมาชิกที่บริโภคอาหารชีวจิต ชมรมชีวจิตเชียงใหม่ เลือกแบบเจาะจง

(purposive sampling) ที่สามารถติดต่อได้สะดวก จำนวน 50 คน