

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารทั่วไปมาเป็นบริโภคอาหารชีวจิต ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษา และค้นคว้าสาระสำคัญจากเอกสารตำราที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา ดังต่อไปนี้

1. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของผู้บริโภค
2. แนวคิดเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมกับพฤติกรรมมนุษย์
3. อาหารชีวจิต
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของผู้บริโภค

ปัจจัยที่สำคัญซึ่งมีอิทธิพลต่อผู้บริโภคแบ่งออกเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ ได้ 2 กลุ่ม คือ

ปัจจัยภายนอก (External Influences) ยังแบ่งออกเป็น

1. วัฒนธรรม เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อภาวะโภชนาการ มีอิทธิพลต่อผู้บริโภคครอบคลุมถึงความรู้ ความเชื่อ ศิลปะ จริยธรรม กฎหมาย และลักษณะที่ปฏิบัติกันในสังคมหนึ่ง นั่นคือพฤติกรรมผู้บริโภคเป็นผลพวงของแต่ละสังคมที่แตกต่างกัน สิ่งสำคัญคือค่านิยมพื้นฐานของสังคม ซึ่งจะเป็นตัวชี้ว่าอะไรผิด อะไรถูก อิทธิพลของวัฒนธรรมเกิดขึ้นโดยที่เราอาจจะไม่รู้ตัวหรือไม่ได้สังเกต เพราะพฤติกรรมนั้นเป็นที่ยอมรับในสังคม โดยคนส่วนใหญ่ปฏิบัติ คิดหรือรู้สึกเช่นนั้น (Williams, 1995, p. 251)

2. ค่านิยมในแต่ละสังคมแตกต่างกัน และค่านิยมอาจจะเปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลา

3. ลักษณะประชากร ลักษณะพื้นฐานของประชากร ได้แก่ อายุ ถิ่นฐานบ้านเรือน เหล่านี้เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมผู้บริโภค

4. ฐานะทางสังคม อิทธิพลของฐานะทางสังคมมีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้บริโภค เช่น กลุ่มผู้บริโภคระดับสูงย่อมบริโภคสินค้าแตกต่างจากกลุ่มผู้บริโภคระดับล่าง รายได้ของครอบครัวเป็นปัจจัยที่สำคัญที่มีต่อฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม กล่าวคือ ครอบครัวที่มีรายได้ดี ย่อมได้รับอาหารเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกายมากกว่าครอบครัวที่มีรายได้ต่ำ (วนิดา สิทธิธรรณฤทธิ์, 2523, หน้า 6-7 และทิพย์รัตน์ มณีเลิศ, ม.ป.ป, หน้า 5-9)

5. กลุ่มอ้างอิง พื้นฐานทางวัฒนธรรม ฐานะทางสังคม ตลอดจนค่านิยม และระดับการศึกษา สะท้อนผ่านมาทางกลุ่มอ้างอิง กลุ่มที่เราเกี่ยวข้องกับอยู่เป็นประจำมักกลายเป็นกลุ่มอ้างอิง โดยไม่รู้ตัว เช่น เพื่อน ญาติ เป็นต้น

6. คริวเรื่อน เป็นปัจจัยที่สำคัญและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมผู้บริโภค ลักษณะที่สำคัญของคริวเรื่อนที่ผู้ผลิตให้ความสนใจเป็นพิเศษในการผลิตสินค้าและบริการคือ ขนาดของครอบครัว บทบาทในการตัดสินใจในครอบครัว และวัฏจักรชีวิตของครอบครัว

ปัจจัยภายใน (Internal Influences) แบ่งออกเป็น

1. กระบวนการข้อมูล ในแง่ของการรับรู้ ผู้บริโภคจะได้รับข่าวสารข้อมูลจากกลุ่มอ้างอิง สถานการณ์ และกลไกต่าง ๆ ซึ่งจะเข้ามามีบทบาทในการตัดสินใจซื้อและการดำเนินชีวิตของผู้บริโภค และการเรียนรู้ และความจำ ซึ่งบ่อยครั้งที่ผู้บริโภคให้ความสนใจกับข้อมูลข่าวสารน้อยมาก ทั้งนี้เพราะผู้บริโภคไม่ได้ให้ความสำคัญกับข้อมูลข่าวสาร อย่างไรก็ตามผู้บริโภคที่มีความจำเป็น รสนิยม ความชอบ ความสัมพันธ์ระหว่างราคากับคุณภาพ เมื่อเรามีประสบการณ์มากเราก็จะเรียนรู้แหล่งของข้อมูลได้มากขึ้น

2. แรงจูงใจ เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้บริโภคอยากซื้อ มีผลกระทบโดยตรงต่อพฤติกรรมผู้บริโภค ในขณะที่แรงจูงใจนี้เป็นตัวนำพฤติกรรมไปสู่เป้าหมาย บุคลิกมีความสัมพันธ์กับลักษณะของพฤติกรรม ซึ่งอาจแตกต่างกันในสถานการณ์ที่ต่างต่างกัน

3. รูปแบบการดำเนินชีวิต ปัจจัยทั้งหลายที่ได้กล่าวมาแล้ว ได้แก่ แรงจูงใจ วัฒนธรรม ฐานะทางสังคม กลุ่มอ้างอิง และคริวเรื่อน ล้วนเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งรูปแบบการดำเนินชีวิตสะท้อนให้เราเห็นว่า เขาคืออย่างไร และเขาต้องการจะเป็นอย่างไร

4. ทักษะคติ ประกอบด้วยความเชื่อ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างคงเส้นคงวา เช่น ผู้บริโภคคนหนึ่งเชื่อว่าอาหารกระป๋องที่มียี่ห้อเป็นอาหารที่มีคุณภาพดี เขารู้สึกชอบอาหารกระป๋องยี่ห้อนั้น เมื่อเขาต้องการซื้ออาหารกระป๋องก็จะซื้อแต่อาหารกระป๋องยี่ห้อเท่านั้น (HawKins, D.I & K.A. Coney, 1992; Perter, J.P. & J.C. Olson, 1994 อ้างใน เสาวพร เมืองแก้ว, 2543, หน้า 5, 8-10)

แนวคิดเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมกับพฤติกรรมมนุษย์

มนุษย์จะมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดการเรียนรู้และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้

นอกจากสิ่งแวดล้อมแล้ว มนุษย์ยังสัมพันธ์กับสิ่งที่เป็นนามธรรม อันได้แก่ ระบบคุณค่าที่ยึดถือ ตลอดจนความรู้สึกและทัศนคติต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นของตัวเองหรือคนอื่นก็ตาม สิ่งที่เป็นนามธรรมนี้ทำให้เกิดการเรียนรู้การปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับบรรทัดฐานของสังคมระหว่างมนุษย์กับสภาพแวดล้อม ภายภาพ

ในแต่ละความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นมีมิติทางด้านเวลาเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ในชีวิตประจำวันกิจกรรมต่าง ๆ มักเกิดขึ้นตามเวลา กิจกรรมอาจจะเปลี่ยนแปลงไปตามเวลา ดังนั้นพฤติกรรมของมนุษย์จึงผูกพันกับเวลาเสมอ สิ่งทีกล่าวมาทั้งหมดนี้ล้วนเป็นองค์ประกอบของสภาวะหรือสภาพการณ์ที่เกิดความสัมพันธ์ขึ้นระหว่างมนุษย์กับสภาพแวดล้อม องค์ประกอบเหล่านี้ย่อมมีส่วนในการกำหนดสภาพทางพฤติกรรม อาจสนับสนุนหรือเป็นอุปสรรคต่อการเกิดพฤติกรรม

สภาพแวดล้อมทางกายภาพแม้จะมีอิทธิพลต่อลักษณะทางพฤติกรรม แต่คงไม่ได้กำหนดพฤติกรรมโดยตรงเป็นที่แน่นอน Lewin (อ้างใน สมบูรณ์ ศาลยาชีวิน, 2534, หน้า 24) นักจิตวิทยาากลุ่มเกสตัลท์ (Gestalt) ไม่ได้สนใจแต่เพียงกระบวนการรับรู้และเรียนรู้ แต่ได้ให้ความสำคัญต่อการเกิดพฤติกรรม โดยเป็นอิทธิพลที่เป็นตัวกำหนดทางพฤติกรรม ซึ่งเลวินได้เสนอว่า พฤติกรรมมนุษย์นั้นเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลภายในตัวบุคคลกับอิทธิพลภายนอกที่แต่ละบุคคลรับรู้ด้วย บุคคลจะมีพฤติกรรมอย่างไร และเมื่อไร จึงไม่ได้ถูกกำหนดโดยความต้องการของมนุษย์ หรือโดยสิ่งเร้าภายนอกอย่างใดอย่างหนึ่งแต่ถูกกำหนดโดยอิทธิพลทั้งภายในและภายนอกที่สัมพันธ์กับความที่เป็นประสบการณ์ของบุคคล ทฤษฎีสถานของเลวิน (Lewin's Field Theory) ศึกษาพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับขอบเขตสภาพแวดล้อมที่บุคคลมีประสบการณ์ในชีวิต (life space) ของปัจเจกชนไว้ว่า พฤติกรรมของคนเราขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่บุคคลนั้น ๆ รับรู้ ซึ่งรวมถึงสภาพแวดล้อมทางกายภาพ สังคม และวัฒนธรรม

วิลมสลิทซ์ ทรายางกูร (2535, หน้า 35) กล่าวว่า ความสัมพันธ์ของมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพนั้น จะทำให้เกิดกระบวนการทางพฤติกรรมที่เด่นชัดคือ

1. กระบวนการรับรู้ คือกระบวนการที่รับข่าวสารจากสภาพแวดล้อม โดยผ่านทางระบบสัมผัสกระบวนการนี้จึงรวมการรู้สึก (Sensation) ด้วย

2. กระบวนการรู้ คือกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการทางจิตที่รวมการเรียนรู้ การจำ การคิด ซึ่งย่อรวมถึงการพัฒนาด้วย กระบวนการเรียนรู้จึงเป็นกระบวนการทางปัจจัย ซึ่งเป็นพฤติกรรมภายใน

3. กระบวนการเกิดพฤติกรรมในสภาพแวดล้อม (Spatial behavior) คือกระบวนการที่บุคคลมีพฤติกรรมเกิดขึ้นในสภาพแวดล้อม มีความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมผ่านการกระทำที่สังเกตได้จากภายนอก เป็นพฤติกรรมภายนอก กระบวนการทางพฤติกรรมทั้ง 3 นี้มีความต่อเนื่องและสัมพันธ์กันอย่างซับซ้อนเราไม่สามารถทราบได้ว่าเกิดจากกระบวนการหนึ่งสู่อีก กระบวนการหนึ่งได้อย่างไร และไม่มีความต้องการแยกเป็นขั้นตอนที่ชัดเจน ดังนั้นกระบวนการทางพฤติกรรมที่เสนอนี้ จึงมีความประสงค์เพื่ออธิบายให้เกิดความเข้าใจในสาระสำคัญของลักษณะเฉพาะทางพฤติกรรมเท่านั้น

อาจกล่าวโดยสรุปว่าพฤติกรรมของมนุษย์ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมทางกายภาพและเวลาต่อมาเมื่อระบบเวลายังยาวนานเท่าไรลักษณะสภาพแวดล้อมก็ย่อมมีโอกาสที่จะเปลี่ยนแปลงไป อาจจะดีหรือไม่ดีก็ตามแต่ พฤติกรรมของมนุษย์ก็ต้องปรับไปตามสภาพที่เปลี่ยนไปด้วย แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมทางบริโภคและการถ่ายทอดความรู้ของครอบครัวและชุมชน

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขให้ความหมาย “พฤติกรรมทางบริโภค” คือการกระทำใด ๆ ของบุคคลหรือกลุ่มคนที่มีหรือเกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร เช่น การเลือกบริโภคอาหาร การเลือกซื้ออาหาร การเตรียมและประกอบอาหาร เป็นต้น การบริโภคอาหารแยกออกเป็น 2 ประเด็น คือ

1. การเลือกบริโภคอาหารที่พึงประสงค์ หมายถึง การเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการในสุขภาพและวัยต่าง ๆ เลือกอาหารที่สด สะอาด ซึ่งมีอยู่ในท้องถิ่น ตามฤดูกาล คำนึงถึงประโยชน์ และคุณค่าอาหารมากกว่าราคา รสชาติ ค่านิยมของอาหารเรื่องความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับการกินอาหาร

2. การเลือกบริโภคที่ไม่พึงประสงค์ หมายถึงความเชื่อแบบผิด ๆ ไม่มีเหตุผลเกี่ยวกับการกิน เช่น ความเชื่อถือในเรื่องความเจ็บป่วย ข้อห้ามต่าง ๆ ที่มีมาแต่โบราณที่ทำให้เกิดโทษ

องค์การอนามัยโลก ได้ตั้งความหวังไว้ว่าในปี พ.ศ. 2543 ประชาชนทุกคนจะมี “สุขภาพดีถ้วนหน้า” ตามสภาพของเศรษฐกิจ และสภาพของท้องถิ่น โดยอาศัยความร่วมมือของชุมชน และความร่วมมือนี้ต้องเป็นความต้องการและสมัครใจของชุมชนเอง ในอันที่จะแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อตนเอง ครอบครัว และชุมชนของเขาเอง เนื่องจากคุณภาพชีวิตของคนไทยจะดีขึ้นได้นั้นจำเป็นต้องบรรลุเกณฑ์ความจำเป็นขั้นพื้นฐาน (จปฐ.) อันหมายถึง ความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์แต่ละคนในสังคม โดยเป็นที่ยอมรับกันว่าประชาชนจะมี

คุณภาพดีต้องมีความจำเป็นพื้นฐาน 9 หมวด ซึ่งระบุไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (2535-2539) มีดังนี้ คือ อาหารดี มีบ้านอาศัย ศึกษาอนามัยถ้วนทั่วครอบครัวปลอดภัย รายได้ดี มีลูกไม่มาก ออกกำลังกาย พาผู้สูงอายุ บำรุงสิ่งแวดล้อม

คงจะเห็นได้ว่า “อาหารและโภชนาการ” ได้รับการบรรจุให้เป็นองค์ประกอบสำคัญใน หมวดที่ 1 ของเกณฑ์ความจำเป็นพื้นฐานของชีวิต (จปฐ.) โดยระบุว่า “ประชาชนได้กิน อาหารที่ ถูกสุขลักษณะและเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย แต่ถ้าประชาชนบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง หรือไม่ถูกสุขลักษณะจะเกิดปัญหาโภชนาการตามมาคือ การขาดสารอาหาร การได้รับสารอาหาร เกิน ซึ่งอาจทำให้เกิดการสูญเสียทรัพยากรบุคคลในวัยทำงานของสังคม โดยทั่ว ๆ ไปแล้ว แบบแผนในการรับประทานอาหารของคนในแต่ละสังคมแต่ละวัฒนธรรม จะถูกจำกัดอยู่ใน กรอบของการเลือกอาหารด้วยปัจจัยต่าง ๆ หลายประการด้วยกัน นับตั้งแต่สภาพทางภูมิศาสตร์ ความสามารถในการผลิต การกระจายอาหาร สภาพทางเศรษฐกิจ ตลอดจนปัจจัยทางด้าน วัฒนธรรม เป็นต้น ซึ่งปัจจัยทางวัฒนธรรมนั้นจะหมายถึง ความเชื่อ บริโภคนิสัย และ ขนบธรรมเนียมประเพณีที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหาร

อาหารชีวิต

ชีวิตคือร่างกายและจิตใจ จุดประสงค์ของชีวิตคือ ความสมบูรณ์ทั้งกายและใจ โดย ยึดเอาวิถีปฏิบัติและความคิดในแนวธรรมชาติเป็นหลัก ในด้านของร่างกายและจิตใจนั้น ชีวิต ถือว่าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ร่างกายมีผลต่อจิตใจ และจิตใจก็มีผลต่อร่างกาย ด้วยความ สุขสมบูรณ์ที่แท้จริงซึ่งขึ้นอยู่กับความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของร่างกาย (Wholeness As Perfection)

ชีวิต เป็นวิธีการดำรงชีวิตและการบริโภคที่เน้นความเป็นธรรมชาติ มีพื้นฐานมาจาก วิถีแบบเมคโครไบโอติก ซึ่งมีการดัดแปลงให้สอดคล้องกับความเป็นอยู่แบบไทย ๆ อาหารชีวิต เป็นการบริโภคพืชผัก ธัญพืชไม่ขัดสี ผักผลไม้สดตามฤดูกาลไม่ผ่านการปรุงแต่ง พืชหัวไม่ปอก เปลือก คั้นน้ำสะอาดและชาสมุนไพรหรือน้ำผลไม้ งดเนื้อสัตว์ทุกชนิด ยกเว้นปลาและ อาหารทะเลบริโภคได้เป็นครั้งคราว งดน้ำตาลฟอกขาว กะทิ นม และไข่

การดำรงชีวิต อยู่ในที่อากาศบริสุทธิ์ไม่แออัด มีชีวิตเรียบง่าย ออกกำลังกายสม่ำเสมอ มีชีวิตที่ยึดธรรมชาติเป็นหลัก มีการฝึกสมาธิเป็นประจำ โดยภาพรวมแล้วการปฏิบัติตามแนว ชีวิตจะมุ่งเน้นความมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ และเข้าใกล้ธรรมชาติมากที่สุด

อาหารชีวจิต มีการแบ่งสัดส่วนของอาหารกลุ่มต่าง ๆ คือ

1. อาหารประเภทข้าว แป้งไม่ขัดสี ร้อยละ 50 ในกลุ่มนี้นอกจากจะให้คาร์โบไฮเดรต ซึ่งเป็นสารอาหารหลักแล้ว ยังให้ใยอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุมากกว่าการกินข้าวขัดสี
2. กลุ่มผัก มีการแนะนำให้กินผักในสัดส่วนร้อยละ 25 ควรเป็นผักที่ปลูกในท้องถิ่น โดยไม่ใช้สารเคมีประกอบเป็น 20-30 เปอร์เซ็นต์โดยประมาณของอาหารที่ทานทั้งหมด ผักเหล่านี้ ได้แก่ กระหล่ำปลี ผักกวางตุ้ง ผักกาด น้ำเต้า ฟักทอง แครอท กับผักตามฤดูกาล ชนิดอื่น ๆ อีกมาก นำมาปรุงด้วยวิธีต่าง ๆ กันได้ คือ ต้ม ผัด นึ่ง หรือจะทานดิบ
3. กลุ่มถั่ว ซึ่งให้โปรตีนเป็นหลัก กลุ่มนี้ก็เหมือนกับอาหารมังสวิรัต แมคโครไบโอติก และเจคือ โปรตีนจากถั่วเหลือง ถั่วแดง ถั่วลิสง และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้ อาหารในกลุ่มนี้แนะนำให้บริโภคในสัดส่วนร้อยละ 15 อาหารโปรตีนได้เสริมจากปลาและอาหารทะเล สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง เป็นการเสริมคุณภาพโปรตีนที่ได้จากพืช และเป็นแหล่งไอโอดีนด้วย
4. อาหารอื่น ๆ เช่น ผลไม้ เมล็ดพืช เช่น เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง งามาแนะนำให้บริโภคร้อยละ 10 ของอาหารที่ทานในแต่ละวัน

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ เนื้อสัตว์ เนื้อวัว สัตว์ปีก (ยกเว้นปลา และอาหารทะเล) ไข่ นม เนย กะทิ ผลิตภัณฑ์นม ไขมันจากสัตว์ น้ำตาลทราย ผลไม้เมืองร้อน และกิ่งเมืองร้อน น้ำผลไม้ อาหารกระป๋อง หรืออาหารแช่แข็ง กาแฟ ชา ผักตระกูลไนท์แเชด เช่น มะเขือเทศ มันฝรั่ง พริกและมะเขือ (สุวิษญ์ ปรัชญาปารมิตา, 2541, หน้า 79-80)

ในแง่ทางโภชนาการ การกินอาหารชีวจิตไม่มีการขัดแย้งกับข้อปฏิบัติกรกินอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย สัดส่วนของอาหารในกลุ่มต่าง ๆ ที่มีการนำไปปฏิบัติจริงโดยเฉพาะ ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ก็ถือว่าเป็นสิ่งที่ดีและน่าจะลดความเสี่ยงต่อโรคแห่งความเสื่อมทั้งหลาย มีข้อยกเว้นเพียงข้อเดียวคือ การงดนม ถ้าพิจารณาให้ดีจะเห็นว่าเป็นการงดอาหารที่มีไขมัน ดังนั้นการดื่มนมพร่องมันเนย หรือนมขาดนมเนยก็น่าจะเป็นไปได้ นอกจากนี้ในเมนูอาหารชีวจิต ยังมีโยเกิร์ต ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์นมได้ และการกินปลาที่กินได้ทั้งก้าง เช่น ปลาตัวขนาดเล็ก ปลาซาร์ดีน ผักใบเขียวเข้ม เต้าหู้ (ที่ใช้เกลือแคลเซียมในการดกตะกอนโปรตีน) ในปริมาณที่เพียงพอ (www.anamai.moph.go.th)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

อรุณี อภิชาติขรรณกุล (2537, หน้า 2) ได้วิจัยแนวโน้มและศักยภาพในการผลิตอาหารมังสวิรัตินในเชิงพาณิชย์ของผู้บริโภคกรุงเทพฯ จำนวน 282 ราย ของจังหวัดเชียงใหม่ 105 ราย โดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษาทดลองคือ ศึกษาแนวโน้มการบริโภคและทิศทางของตลาดอาหารมังสวิรัตินในเชิงพาณิชย์ และศึกษาแนวทางในการที่จะนำไปพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารมังสวิรัตินในระดับอุตสาหกรรมในอนาคต ผลการศึกษาผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตินมีเพศชายและหญิงจำนวนใกล้เคียงกัน ส่วนใหญ่มีช่วงอายุ 25-30 ปี มีการศึกษาระดับปริญญาตรี และนับถือศาสนาพุทธ นิยมรับประทานอาหารมังสวิรัตินเป็นครั้งคราว รับประทานทั้งนมและไข่ควบคู่กันไป เหตุผลที่เลือกรับประทานอาหารชนิดนี้เพื่อสุขภาพ (49.4%) และทำบุญโปรดสัตว์ (42.4%) พบว่ากลุ่มผู้บริโภคที่รับประทานเป็นครั้งคราว จะรับประทานนมและไข่ควบคู่ไปด้วย และส่วนใหญ่จะรับประทานตามร้านอาหารมากกว่าปรุงเอง

จากรายงานผลการวิจัยของแพทย์ที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด (ธรรมปราโมทย์, 2535, หน้า 79) กล่าวว่า อาหารจากพืชสามารถช่วยลดการเป็นหวัดและอาการภูมิแพ้ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี จากการวิจัยล่าสุดได้พบว่าคนเราต้องการอาหารที่มีเส้นใยกากและความเป็นก้อน เพื่อช่วยในการขับถ่ายอย่างเป็นปกติตามธรรมชาติ ซึ่งอาหารประเภทนี้จะพบได้จากอาหารจำพวกผัก เมล็ดธัญพืช และผลไม้เท่านั้น และยังพบอีกว่าอาหารที่มีเส้นใย และมีกากมาก ๆ สามารถเป็นตัวยับยั้งโรคหลาย ๆ ชนิดได้เป็นอย่างดี เช่น โรคไส้ติ่งอักเสบ โรคมะเร็ง ลำไส้ใหญ่ โรคหัวใจ โรคอ้วน เป็นต้น

Segsothhy M. & Phillips P.A. (1999, pp. 531-44) ได้ทบทวนเกี่ยวกับประโยชน์และผลกระทบของการบริโภคผักในแง่ของวิทยาศาสตร์ พบว่า โปรตีนถั่วเหลือง พืชจำพวกผัก ผลไม้เปลือกแข็ง และไฟเบอร์ที่ละลายได้มีนัยสำคัญจะช่วยลดคอเลสเตอรอลได้ ลดความหนาแน่นของ lipoprotein cholesterol และ triglycerides อาหารที่อุดมด้วยไฟเบอร์ และคาร์โบไฮเดรตที่มีความซับซ้อน การจำกัดไขมันสามารถปรับการควบคุมความเข้มข้นของกลูโคสในเลือดได้ มีความต้องการอินซูลินน้อยลงและช่วยในการควบคุมน้ำหนักสำหรับ ผู้ป่วยเบาหวาน มีรายงานเกี่ยวกับการบริโภคผลไม้เปลือกแข็ง ผลไม้ ผัก ที่มีไฟเบอร์ที่มีผลต่อการเสี่ยงเป็นโรคเส้นเลือดเลี้ยงหัวใจตีบ ผู้ป่วยที่ทานผัก มีความถี่ในการเป็นโรคอักเสบที่ลดลง และมีภาวะการสะสมไขมันที่ผิวหนังของหลอดเลือดหัวใจลดลง และยังช่วยในการขยายหลอดเลือดด้วย