

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารทั่วไปมาเป็นบริโภคอาหารชีวจิต จำนวน 50 คน ในชมรมชีวจิตเชียงใหม่ การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม เสนอผลการศึกษาในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย โดยแบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ศาสนา โรคประจำตัว ระยะเวลาที่ป่วย วิธีการรักษา วัตถุประสงค์ ระยะเวลาในการรับประทานอาหารชีวจิต ความถี่ในการรับประทานอาหารชีวจิต จำนวนมือที่รับประทานสารอาหารที่เน้นหนัก แหล่งที่มาของอาหาร รสอาหารที่พอใจ วิธีปรุงอาหาร ความพอใจในการรับประทานอาหาร ชนิดของอาหารที่รับประทาน

2. ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยภายนอก ได้แก่ วัฒนธรรม ค่านิยม การสนับสนุนจากกลุ่ม อีจิง การได้รับข้อมูลข่าวสาร

3. ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยภายใน ได้แก่ พื้นฐานความรู้ด้านการบริโภคอาหาร ทักษะจิต สุขภาพ

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลเกี่ยวกับเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ สถานภาพ ศาสนาของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารชีวจิต แสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ สถานภาพ ศาสนา

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง		จำนวน (คน) (N = 50)	ร้อยละ
เพศ	ชาย	20	40.0
	หญิง	30	60.0
	รวม	50	100.0
อายุ	21-30 ปี	7	14.0
	31-40 ปี	16	32.0
	41-50 ปี	12	24.0
	50 ปีขึ้นไป	15	30.0
	รวม	50	100.0
ระดับการศึกษา	ต่ำกว่าประถมศึกษา	1	2.0
	มัธยมศึกษา	3	6.0
	อุดมศึกษา	14	28.0
	ปริญญาตรี	21	42.0
	สูงกว่าปริญญาตรี	11	22.0
	รวม	50	100.0
อาชีพ	รับราชการ	21	42.0
	ค้าขาย	18	36.0
	รับจ้าง	7	14.0
	อื่น ๆ (แม่บ้าน ธุรกิจส่วนตัว)	4	8.0
	รวม	50	100.0

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง		จำนวน (คน) (N = 50)	ร้อยละ
รายได้	ต่ำกว่า 5,000 บาท	6	12.0
	5,001 – 8,000 บาท	10	20.0
	8,001 – 12,000 บาท	8	16.0
	12,001 – 20,000 บาท	15	30.0
	มากกว่า 20,000 บาท	11	22.0
รวม		50	100.0
สถานภาพสมรส	โสด	8	16.0
	สมรส	36	72.0
	ม้าย	4	8.0
	หย่า	2	4.0
รวม		50	100.0
ศาสนา	พุทธ	46	92.0
	คริสต์	3	6.0
	อิสลาม	1	2.0
รวม		50	100.0

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย 20 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0 เพศหญิง 30 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0 ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในระหว่าง 31–40 ปี คิดเป็นร้อยละ 32.0 รองลงมาอายุ 50ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 30.0 มีวุฒิการศึกษายู่ในระดับปริญญาตรีเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 42.0 รองลงมาอยู่ในระดับอุดมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 28.0 ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับราชการ คิดเป็นร้อยละ 42.0 รองลงมาประกอบอาชีพค้าขาย คิดเป็นร้อยละ 36.0 รายได้ส่วนใหญ่อยู่ในระหว่าง 12,000–20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 30.0 รองลงมามากกว่า 20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 22.0 ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 72.0 รองลงมาสถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 16.0 ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ คิดเป็นร้อยละ 92.0 รองลงมานับถือศาสนาคริสต์ คิดเป็นร้อยละ 6.0 ตามลำดับ

ข้อมูลเกี่ยวกับการมีหรือไม่มีโรคประจำตัว ระยะเวลาในการป่วย วิธีการรักษา ของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภครอาหารชีวจิต แสดงในตารางที่ 2-3 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภครอาหารชีวจิต จำแนกตามการมีหรือไม่มีโรคประจำตัว การดำรงอยู่ของโรค ระยะเวลาที่ป่วย

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง		จำนวน (คน) (N = 50)	ร้อยละ
โรคประจำตัวในอดีต	ไม่มีโรคประจำตัว	32	64.0
	มีโรคประจำตัว	18	36.0
	รวม	50	100.0
ปัจจุบันหายจากโรคหรือยัง	หายจากโรคแล้ว	3	16.7
	กำลังรักษาอยู่	15	83.3
	รวม	18	100.0
ระยะเวลาที่ป่วย	ต่ำกว่า 1 ปี	3	16.7
	1 – 2 ปี	5	27.8
	อื่น ๆ*	10	55.5
	รวม	18	100.0

*มากกว่า 2 ปีขึ้นไป โรคประจำตัวแบ่งได้ 4 กลุ่ม โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคหัวใจ

จากตารางที่ 2 จะเห็นได้ว่า โดยส่วนใหญ่ในกลุ่มตัวอย่างไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 64.0 ถ้ามีและปัจจุบันกำลังรักษาโรค คิดเป็นร้อยละ 83.3 และระยะเวลาในการป่วยมากกว่า 2 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 55.5 ตามลำดับ

ตารางที่ 3 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตามวิธีการรักษา (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

วิธีการรักษา	จำนวน (คน) (N = 50)	ร้อยละ
ยาแผนปัจจุบัน	17	94.4
ยาแผนโบราณ	13	72.2
ผ่าตัด	5	27.7
รับประทานอาหารชีวจิต	18	100.0
อื่น ๆ*	12	66.6

*ได้แก่ พลังจักรวาล ทานมังสวิรัตติ ออกกำลังกาย ลดทานไขมัน

จากตารางที่ 3 พบว่ากลุ่มตัวอย่างรักษาอาการเจ็บป่วยโดยวิธีรับประทานอาหารชีวจิต เป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 100.0 รองลงมารักษาโดยใช้ยาแผนปัจจุบัน คิดเป็นร้อยละ 94.4 รองลงมารักษาโดยยาแผนโบราณ คิดเป็นร้อยละ 72.2 รองลงมา อื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 66.6 รองลงมารักษาโดยการผ่าตัด คิดเป็นร้อยละ 27.7 ตามลำดับ

ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารชีวจิตจำแนกตามวัตถุประสงค์ในการบริโภค แสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตามวัตถุประสงค์ของการรับประทานอาหารชีวจิต (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

วัตถุประสงค์	จำนวน (คน) (N = 50)	ร้อยละ
ไม่ต้องการเบียดเบียนสัตว์	17	34.00
เพื่อสุขภาพที่ดีของร่างกาย	45	90.00
เพื่อให้หายจากโรคที่เป็นอยู่	15	30.00
เพื่อลดอัตราการเสี่ยงของการเกิดโรค	26	52.00
อื่น ๆ*	5	10.00

*ได้แก่ อยากรักษา เป็นทางเลือกใหม่ ปรุ้งง่ายไม่ยุ่งยาก ควบคุมน้ำหนัก เบาเทาอาการเจ็บป่วย

จากตารางที่ 4 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีจุดประสงค์หลักในการรับประทานอาหารชีวจิตเพื่อสุขภาพที่ดีของร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 90 รองลงมาเพื่อลดอัตราการเสี่ยงของการเกิดโรค คิดเป็นร้อยละ 52 รองลงมาไม่ต้องการเบียดเบียนสัตว์ คิดเป็นร้อยละ 34 รองลงมาเพื่อให้หายจากโรคที่เป็นอยู่ คิดเป็นร้อยละ 30 รองลงมา อื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 10 ตามลำดับ

พฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารชีวจิต ได้แก่ ระยะในการรับประทานอาหารชีวจิต ความถี่ในการรับประทานอาหารชีวจิต สารอาหารประเภทที่เน้นหนัก แหล่งที่มาของอาหาร รสอาหารที่พอใจ และวิธีปรุงอาหาร แสดงไว้ในตารางที่ 5-8

ตารางที่ 5 จำนวนคน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารชีวจิตจำแนกตามระยะเวลาในการรับประทานอาหารชีวจิต

ระยะเวลาในการรับประทานอาหารชีวจิต	จำนวน (คน) (N = 50)	ร้อยละ
น้อยกว่า 1 ปี	5	10.00
1-2 ปี	29	58.00
2-5 ปี	9	18.00
มากกว่า 5 ปี	7	14.00

จากตารางที่ 5 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานอาหารชีวจิต 1-2 ปี คิดเป็นร้อยละ 58 รองลงมา 2-5 ปี คิดเป็นร้อยละ 18 รองลงมา มากกว่า 5 ปี คิดเป็นร้อยละ 14 รองลงมา น้อยกว่า 1 ปี คิดเป็นร้อยละ 10 ตามลำดับ

ตารางที่ 6 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภครักษาอาหารชีวจิต จำแนกตามความถี่ในการรับประทานอาหารชีวจิต จำนวนมือ สารอาหารที่เน้นหนัก

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน) (N = 50)	ร้อยละ	
ความถี่รับประทานอาหารชีวจิต	5-7 วัน/สัปดาห์	28	56.0
	3-4 วัน/สัปดาห์	10	20.0
	1-2 วัน/สัปดาห์	7	14.0
	น้อยกว่า 4 ครั้ง/สัปดาห์	3	6.0
	แล้วแต่โอกาส	2	4.0
รวม	50	100.0	
รับประทานอาหารชีวจิตวันละ	1 มือ	13	26.0
	2 มือ	19	38.0
	3 มือ	18	36.0
	รวม	50	100.0
สารอาหารประเภทที่เน้นหนัก	โปรตีน	12	24.0
	ไขมัน	-	-
	คาร์โบไฮเดรต	9	18.0
	วิตามิน	25	50.0
	เกลือแร่	4	8.0
รวม	50	100.0	

จากตารางที่ 6 จะเห็นได้ว่าส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างจะบริโภคอาหารชีวจิต 5-7 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 56.0 รองลงมาจะบริโภค 3-4 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 20.0 โดยส่วนใหญ่จะบริโภคอาหารชีวจิตวันละ 2 มือ คิดเป็นร้อยละ 38.0 และปริมาณสารอาหารที่เน้นหนักจะเป็นวิตามิน คิดเป็นร้อยละ 50.0 ส่วนสารอาหารที่กลุ่มตัวอย่างผู้บริโภครักษาชีวจิตไม่เน้นหนักเลย คือ ไขมัน

ตารางที่ 7 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตามแหล่งอาหาร รสอาหารที่พอใจ และวิธีปรุงอาหาร

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง		จำนวน (คน) (N = 50)	ร้อยละ
แหล่งที่มาของอาหาร	ทำรับประทานเองในบ้าน	37	74.0
	รับประทานตามร้านอาหาร	9	18.0
	ซื้ออาหารมารับประทานที่บ้าน	2	4.0
	อื่น ๆ (ได้แก่ แล้วยแต่โอกาส)	2	4.0
	รวม	50	100.0
รสอาหารที่พอใจ	หวาน	1	2.0
	เผ็ด	3	6.0
	จืด	25	50.0
	รสกลมกล่อม	21	42.0
	รวม	50	100.0
วิธีปรุงอาหาร	ผัด	9	18.0
	ต้ม	15	30.0
	อบ ตุ่น นึ่ง	20	40.0
	อื่น ๆ (ได้แก่ ทุกอย่าง แยกต่าง ๆ)	6	12.0
	รวม	50	100.0

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่าแหล่งที่มาของอาหารส่วนใหญ่เกิดจากการประกอบอาหาร รับประทานเอง คิดเป็นร้อยละ 72.0 รองลงมารับประทานตามร้านอาหาร คิดเป็นร้อยละ 18.0 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่นิยมรับประทานอาหารที่มีรสจืด คิดเป็นร้อยละ 50.0 รองลงมา รสกลมกล่อม คิดเป็นร้อยละ 42.0 วิธีปรุงอาหารส่วนใหญ่นิยม อบ ตุ่น นึ่ง คิดเป็นร้อยละ 40.0 รองลงมาปรุงโดยการต้ม คิดเป็นร้อยละ 30.0 ตามลำดับ

ตารางที่ 8 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตามความพอใจ
ในอาหารที่รับประทาน และชนิดของอาหารที่รับประทาน

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง		จำนวน (คน) (N = 50)	ร้อยละ
อาหารที่รับประทาน	พอใจ	45	90.0
	ไม่พอใจ	4	8.0
	อื่น ๆ (ได้แก่ คีมา)	1	2.0
รวม		50	100.0
ชนิดของอาหารที่รับประทาน	อาหารเฉพาะตนเอง	45	90.0
	อาหารชนิดเดียวกับคนในครอบครัว	4	8.0
	อื่น ๆ (ได้แก่ ทั้ง 2 ข้อ และชนิดเดียวกับเพื่อน)	1	2.0
รวม		50	100.0

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่พอใจในอาหารที่บริโภค คิดเป็นร้อยละ 90.0 ชนิดของอาหารโดยมากจะบริโภคอาหารชนิดเดียวกับคนในครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 62.0

ปัจจัยภายนอก

ปัจจัยภายนอกได้ทำการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับ วัฒนธรรม ค่านิยม การสนับสนุนจากกลุ่มอ้างอิง และการได้รับข้อมูลข่าวสาร ดังแสดงในตารางที่ 9-12

(1) วัฒนธรรมและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ตารางที่ 9 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารชีวิต จำแนกตามวัฒนธรรมการเลือกบริโภคอาหาร

ปัจจัยภายนอก	จำนวน (คน) (N = 50)	ร้อยละ
วัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไปมีผลต่อการบริโภคอาหารหรือไม่		
ไม่มีผล	21	42.0
มีผล	29	58.0
วัฒนธรรม ประเพณีในท้องถิ่นมีส่วนในการตัดสินใจในการเลือกบริโภคอาหารหรือไม่		
ไม่มี	40	80.0
มี	10	20.0
วัฒนธรรมการบริโภคอาหารตะวันตก		
- ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารหรือไม่		
ไม่มี	39	78.0
มี	11	22.0
- ในอดีตเคยบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด		
ไม่เคย	13	26.0
เคย	37	74.0
- ปัจจุบันบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด		
ไม่เคย	35	70.0
เคย	15	30.0

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ปัจจัยภายนอก	จำนวน (คน) (N = 50)	ร้อยละ
วัฒนธรรมในท้องถิ่นของท่านมีข้อห้ามเกี่ยวกับการบริโภคอาหารหรือไม่		
ไม่มี	48	96.0
มี	2	4.0
อาหารชีวิตถือเป็นอาหารทางวัฒนธรรมจากชาติอื่นที่นำมาดัดแปลงหรือไม่		
ไม่ใช่	24	48.0
ใช่	26	52.0
ศาสนาที่นับถือมีส่วนต่อการตัดสินใจการเลือกบริโภคอาหารหรือไม่		
มีผล	24	48.0
ไม่มีผล	26	52.0
ศาสนาที่นับถือมีข้อห้ามหรือข้อกำหนดเกี่ยวกับการรับประทานอาหารหรือไม่		
ไม่ตอบ	1	2.0
ไม่มี	36	72.0
มี	13	26.0
ท่านเคยบริโภคอาหารในท้องถิ่น (ผักพื้นบ้าน) หรือไม่		
ไม่เคย	1	2.0
เคย	49	98.0
ท่านเคยร่วมงานประเพณีของท้องถิ่นที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารหรือไม่		
ไม่เคย	18	36.0
เคย	32	64.0
อาหารชีวิตมีความเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารหรือไม่		
ไม่มี	41	82.0
มี	9	18.0

จากตารางที่ 9 จากตารางจะเห็นว่า วัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไปมีผลต่อการบริโภคอาหาร คิดเป็นร้อยละ 58.0 ศาสนาที่ท่านนับถือไม่มีส่วนต่อการตัดสินใจในการเลือกบริโภคอาหาร คิดเป็นร้อยละ 52.0 ศาสนาที่นับถือไม่มีข้อห้ามหรือข้อกำหนดเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร คิดเป็นร้อยละ 74.0 วัฒนธรรม ประเพณี ในท้องถิ่นไม่มีส่วนในการตัดสินใจในการเลือกบริโภค คิดเป็นร้อยละ 80.0 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารจากตะวันตกไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหาร คิดเป็นร้อยละ 78.0 อดีตเคยบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด คิดเป็นร้อยละ 74.0 ปัจจุบันไม่เคยบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด คิดเป็นร้อยละ 70.0 วัฒนธรรมในท้องถิ่นไม่มีข้อห้ามหรือข้อจำกัดยกเว้น คิดเป็นร้อยละ 96.0 อาหารชีวิตเป็นอาหารทางวัฒนธรรมจากชาติอื่นที่นำมาดัดแปลง คิดเป็นร้อยละ 52.0 เคยบริโภคอาหารในท้องถิ่น (ผักพื้นบ้าน) คิดเป็นร้อยละ 98.0 เคยร่วมงานประเพณีของท้องถิ่นที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารคิดเป็นร้อยละ 64.0 อาหารชีวิตไม่มีความเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารคิดเป็นร้อยละ 82.0

ผู้ศึกษาได้ทำการวิเคราะห์หาความแตกต่างระหว่างวัฒนธรรม และความถี่ในการบริโภคอาหารชีวจิต โดยวิธี ไค-สแควร์ (Chi-Square) ดังตารางที่ 10-13

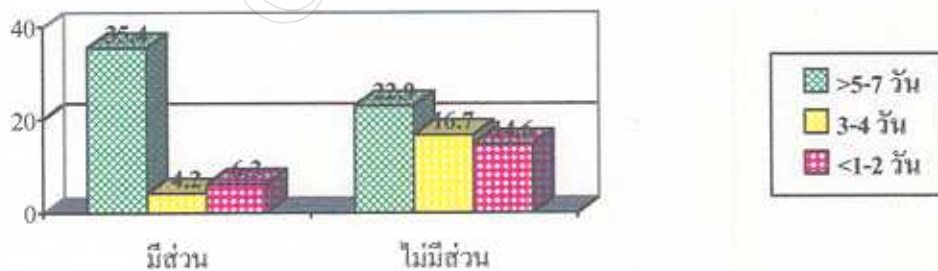
ตารางที่ 10 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตามศาสนาที่นับถือมีส่วนต่อการตัดสินใจในการเลือกบริโภคอาหาร และความถี่ในการบริโภคอาหาร (กลุ่มตัวอย่าง 2 ราย เลือกการบริโภคอาหารชีวจิตแบบแล้วแต่โอกาส จึงเหลือ 48 คน)

วัฒนธรรม	ความถี่ในการบริโภคอาหาร (ต่อสัปดาห์)						รวม	
	> 5-7 วัน		3-4 วัน		< 1-2 วัน		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ศาสนาที่นับถือมีส่วนต่อการตัดสินใจในการเลือกบริโภคอาหารหรือไม่								
มีส่วน	17	35.4	2	4.2	3	6.3	22	45.8
ไม่มีส่วน	11	22.9	8	16.7	7	14.6	26	54.2
รวม	28	58.3	10	20.8	10	20.8	48	100.0

*Pearson Chi-Square = 6.195, df = 2, p = 0.045 α = 0.05 sig

จากตารางที่ 10 พบว่าศาสนาที่นับถือมีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ภาพที่ 1 (จากตารางที่10) จำนวนคนและร้อยละจำแนกตามศาสนาที่นับถือมีส่วนต่อการตัดสินใจในการเลือกบริโภคอาหาร และความถี่ในการบริโภคอาหารชีวจิต



จากภาพที่ 1 จะเห็นว่ากลุ่มตัวอย่างที่เห็นว่าศาสนามีส่วนต่อการตัดสินใจในการเลือกบริโภคอาหารชีวจิตส่วนใหญ่จะบริโภคอาหารชีวจิตเป็นประจำ > 5-7 วัน

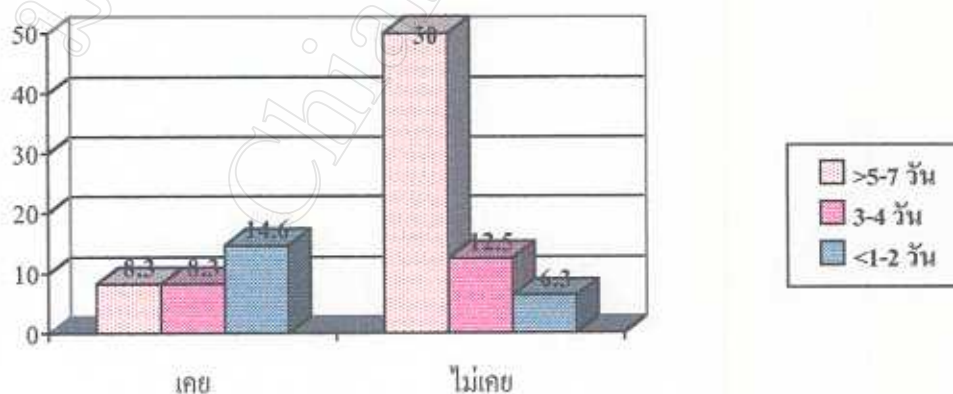
ตารางที่ 11 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตามปัจจุบัน
บริโภคริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด และความถี่ในการบริโภคริโภคอาหาร (กลุ่มตัวอย่าง 2 ราย
เลือกการบริโภคริโภคอาหารชีวจิตแบบแล้วแต่โอกาส จึงเหลือ 48 คน)

วัฒนธรรม	ความถี่ในการบริโภคริโภคอาหาร (ต่อสัปดาห์)						รวม	
	> 5-7 วัน		3-4 วัน		< 1-2 วัน		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ปัจจุบันนี้บริโภคริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด								
เคย	4	8.3	4	8.3	7	14.6	15	68.3
ไม่เคย	24	50.0	6	12.5	6	6.3	33	31.3
รวม	28	58.3	10	20.8	10	20.8	48	100.0

*Pearson Chi-Square = 11.096, df = 2, p = 0.04 α = 0.05 sig

จากตารางที่ 11 พบว่าปัจจุบันนี้บริโภคริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดมีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคริโภคอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ภาพที่ 2 (จากตารางที่ 11) จำนวนคนและร้อยละจำแนกตามปัจจุบันบริโภคริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด
และความถี่ในการบริโภคริโภคอาหารชีวจิต



จากภาพที่ 2 จะเห็นว่าผู้ที่ไม่เคยบริโภคริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดจะมีความถี่ในการบริโภคริโภคอาหารชีวจิตที่สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่บริโภคริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด

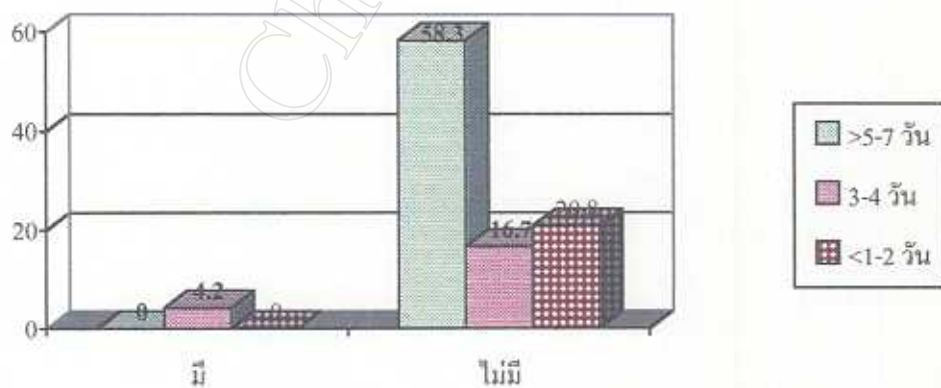
ตารางที่ 12 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคโภชนาการชีวิต จำแนกตามวัฒนธรรม ในท้องถิ่นมีข้อห้ามหรือข้อจำกัด ยกเว้นเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และความถี่ในการบริโภคอาหาร (กลุ่มตัวอย่าง 2 ราย เลือกการบริโภคอาหารชีวิตแบบแล้วแต่โอกาส จึงเหลือ 48 คน)

วัฒนธรรม	ความถี่ในการบริโภคอาหาร (ต่อสัปดาห์)						รวม	
	> 5-7 วัน		3-4 วัน		< 1-2 วัน			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
วัฒนธรรมในท้องถิ่นมีข้อห้ามหรือข้อจำกัดยกเว้นเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร								
ไม่มี	28	58.3	8	16.7	10	20.8	46	95.8
มี	-	-	2	4.2	-	-	2	4.2
รวม	28	58.3	10	20.8	10	20.8	48	100.0

*Pearson Chi-Square = 7.930, df = 2, p = 0.019 α = 0.05 sig

จากตารางที่ 12 จะพบว่าวัฒนธรรมในท้องถิ่นมีข้อห้ามหรือข้อจำกัดยกเว้นเกี่ยวกับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ภาพที่ 3 (จากตารางที่ 12) จำนวนคนและร้อยละจำแนกตามวัฒนธรรมในท้องถิ่นมีข้อห้ามหรือข้อจำกัดยกเว้นเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และความถี่ในการบริโภคอาหารชีวิต



จากภาพที่ 3 จะเห็นว่าถ้าไม่มีข้อห้ามหรือข้อจำกัดยกเว้นเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร กลุ่มตัวอย่างจะมีความถี่ในการบริโภคอาหารเป็นประจำ > 5-7 วัน

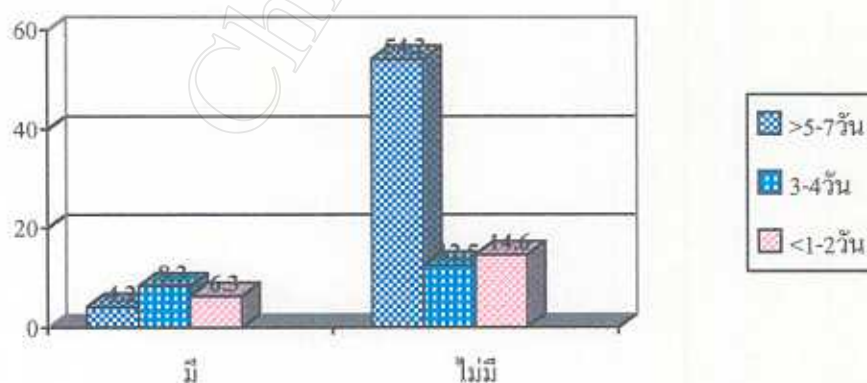
ตารางที่ 13 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตามอาหารชีวจิตมีความเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร และความถี่ในการบริโภคอาหาร (กลุ่มตัวอย่าง 2 ราย เลือกการบริโภคอาหารชีวจิตแบบแล้วแต่โอกาส จึงเหลือ 48 คน)

วัฒนธรรม	ความถี่ในการบริโภคอาหาร (ต่อสัปดาห์)						รวม	
	> 5-7 วัน		3-4 วัน		< 1-2 วัน			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อาหารชีวจิตมีความเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร								
อาหาร								
ไม่มี	26	54.2	6	12.5	7	14.6	39	81.3
มี	2	4.2	4	8.3	3	6.3	9	18.8
รวม	28	58.3	10	20.8	10	20.8	48	100.0

*Pearson Chi-Square = 6.271, df = 2, p = 0.043 α = 0.05 sig

จากตารางที่ 13 พบว่าอาหารชีวจิตมีความเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารกับความถี่ในการบริโภคอาหารชีวจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ภาพที่ 4 (จากตารางที่ 13) จำนวนคนและร้อยละจำแนกตามอาหารชีวจิตมีความเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร และความถี่ในการบริโภคอาหารชีวจิต



จากภาพที่ 4 จะเห็นว่าถ้าอาหารชีวจิตไม่มีความเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารกลุ่มตัวอย่างจะมีความถี่ในการบริโภคอาหารชีวจิตมาก 5-7 วัน

(2) ข้อมูลเกี่ยวกับค่านิยมของกลุ่มตัวอย่างได้แสดงไว้ในตารางที่ 14

ตารางที่ 14 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตามค่านิยม

ปัจจัยภายนอก	ค่านิยม (N = 50)			
	ใช่		ไม่ใช่	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การบริโภคอาหารชีวจิตทำให้ร่างกายท่านปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บได้	45	90.0	5	10.0
การบริโภคอาหารชีวจิตเป็นทางเลือกหนึ่งของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	50	100.0	0	.0
สุขภาพร่างกายของท่านจะหายป่วยเมื่อท่านได้บริโภคอาหารชีวจิต	41	82.0	9	18.0
อาหารชีวจิตทำให้รูปร่างของท่านสมส่วนสวยงาม	25	50.0	25	50.0
การบริโภคอาหารชีวจิตทำให้สุขภาพของท่านดีขึ้น	45	90.0	5	10.0
คิมชาสมุนไพรมีสารอาหารครบถ้วนทำให้ร่างกายสดชื่น	41	82.0	9	18.0
น้ำอาร์ ซี มีสารอาหารครบถ้วนทำให้ร่างกายสดชื่น	30	60.0	20	40.0
การบริโภคอาหารทั่วไปทำให้ร่างกายของท่านเจ็บป่วย	34	68.0	16	32.0
การบริโภคอาหารตามแฟชั่นทำให้เราเป็นคนทันสมัย	14	28.0	36	72.0
อาหารทั่วไปทำให้รูปร่างท่านไม่สมส่วน	30	60.0	20	40.0
การบริโภคอาหารทั่วไปทำให้ท่านเป็นคนทันสมัย	5	10.0	45	90.0
การบริโภคอาหารทั่วไป และอาหารชีวจิตสามารถรับประทานควบคู่กันไปได้	44	88.0	6	12.0

จากตารางที่ 14 จะเห็นได้ว่าค่านิยมการบริโภคอาหารชีวจิตทำให้ร่างกายท่านปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บคิดเป็นร้อยละ 90.0 การบริโภคอาหารทั่วไปทำให้ร่างกายเจ็บป่วยได้คิดเป็นร้อยละ 68.0 การบริโภคอาหารชีวจิตเป็นทางเลือกหนึ่งของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 100.0 การบริโภคอาหารตามแฟชั่นทำให้เราเป็นคนไม่ทันสมัยคิดเป็นร้อยละ 72.0 สุขภาพร่างกายจะหายป่วยได้เมื่อบริโภคอาหารชีวจิต คิดเป็นร้อยละ 80.0 การบริโภคอาหารทั่วไปทำให้รูปร่างไม่สมส่วน คิดเป็นร้อยละ 60.0 การบริโภคอาหารชีวจิตทำให้รูปร่างสมส่วน

สวยงามและไม่สมส่วนสวยงาม คิดเป็นร้อยละ 50.0 การบริโภคอาหารชีวจิตทำให้สุขภาพดีขึ้น
คิดเป็นร้อยละ 90.0 การบริโภคอาหารทั่วไปทำให้ท่านเป็นคนทันสมัย คิดเป็นร้อยละ 90.0
การบริโภคอาหารทั่วไป และอาหารชีวจิตสามารถรับประทานควบคู่กันไปได้ คิดเป็นร้อยละ 88.0
การดื่มชาสมุนไพรทำให้ร่างกายสดชื่น คิดเป็นร้อยละ 82.0 และดื่มน้ำอาร์ ซีมีสารอาหาร
ครบถ้วนทำให้ร่างกายสดชื่นคิดเป็นร้อยละ 60.0

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ผู้ศึกษาได้ทำการวิเคราะห์หาความแตกต่างระหว่างค่านิยม และความถี่ในการบริโภคอาหารชีวจิต โดยวิธี ไค-สแควร์ (Chi-Square) ดังตารางที่ 15-16

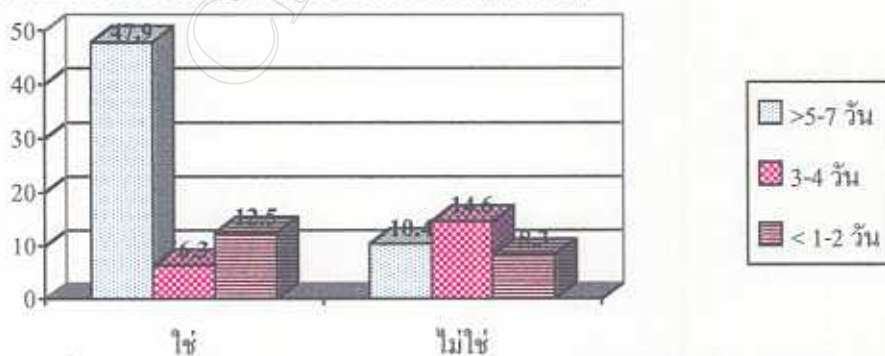
ตารางที่ 15 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตามการบริโภคอาหารทั่วไปทำให้ร่างกายเจ็บป่วยได้ และความถี่ในการบริโภคอาหาร (กลุ่มตัวอย่าง 2 ราย เลือกรับประทานอาหารชีวจิตแบบแล้วแต่โอกาส จึงเหลือ 48 คน)

วัฒนธรรม	ความถี่ในการบริโภคอาหาร (ต่อสัปดาห์)						รวม	
	> 5-7 วัน		3-4 วัน		< 1-2 วัน		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
การบริโภคอาหารทั่วไปทำให้ร่างกายเจ็บป่วยได้								
ใช่	23	47.9	3	6.3	6	12.5	32	66.7
ไม่ใช่	5	10.4	7	14.6	4	8.3	16	33.3
รวม	28	58.3	10	20.8	10	20.8	48	100.0

*Pearson Chi-Square = 9.268, df = 2, p = 0.010 α = 0.05 sig

จากตารางที่ 15 พบว่าการบริโภคอาหารทั่วไปทำให้ร่างกายเจ็บป่วยมีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารชีวจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ภาพที่ 5 (จากตารางที่ 15) จำนวนคนและร้อยละจำแนกตามการบริโภคอาหารทั่วไปทำให้ร่างกายเจ็บป่วยได้ และความถี่ในการบริโภคอาหารชีวจิต



จากภาพที่ 5 จะเห็นได้ว่าการบริโภคอาหารทั่วไปทำให้ร่างกายเจ็บป่วยกลุ่มตัวอย่างจะบริโภคอาหารชีวจิตมากขึ้น 5-7 วัน

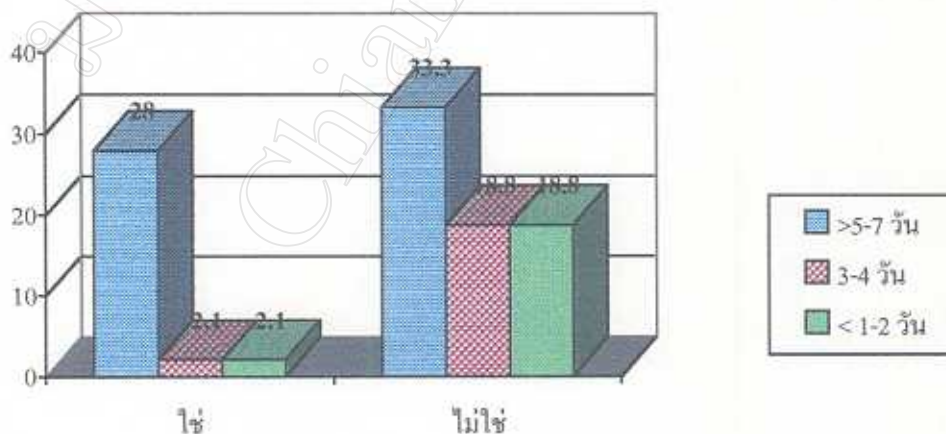
ตารางที่ 16 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคร้านอาหารชีวิต จำแนกตามการบริโภคอาหารตามแพชั่นทำให้เป็นคนทันสมัย และความถี่ในการบริโภคอาหาร (กลุ่มตัวอย่าง 2 ราย เลือกการบริโภคอาหารชีวิตแบบแล้วแต่โอกาส จึงเหลือ 48 คน)

วัฒนธรรม	ความถี่ในการบริโภคอาหาร (ต่อสัปดาห์)						รวม	
	> 5-7 วัน		3-4 วัน		< 1-2 วัน		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
การบริโภคอาหารตามแพชั่น ทำให้เป็นคนทันสมัย								
ใช่	12	28.0	1	2.1	1	2.1	14	29.2
ไม่ใช่	16	33.3	9	18.8	9	18.8	34	70.0
รวม	28	58.3	10	20.8	10	20.8	48	100.0

*Pearson Chi-Square = 6.097, df = 2, p = 0.047 α = 0.05 sig

จากตารางที่ 16 จะพบการบริโภคอาหารตามแพชั่นทำให้เป็นคนทันสมัยมีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารชีวิตกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ภาพที่ 6 (จากตารางที่ 16) จำนวนคนและร้อยละจำแนกตาม การบริโภคอาหารตามแพชั่นทำให้เป็นคนทันสมัย และความถี่ในการบริโภคอาหารชีวิต



จากภาพที่ 6 จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างที่เห็นว่ากรบริโภคอาหารตามแพชั่น ไม่ได้ทำให้เป็นคนทันสมัย จะมีความถี่ในการบริโภคอาหารชีวิตมาก 5-7 วัน

(3) ข้อมูลเกี่ยวกับการสนับสนุนจากกลุ่มอ้างอิงที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
การบริโภคอาหารทั่วไปมาเป็นบริโภคอาหารชีวจิต

ตารางที่ 17 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตามการ
สนับสนุนจากกลุ่มอ้างอิง

กลุ่มอ้างอิง	การได้รับการสนับสนุน (N = 50)			
	ใช่		ไม่ใช่	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพื่อนร่วมงาน	31	62.0	19	38.0
สามี/ภรรยา	22	44.0	28	56.0
บุตร	24	48.0	26	52.0
ธิดา	21	42.0	29	58.0
ญาติพี่น้อง	28	56.0	22	44.0
เพื่อนบ้าน	18	36.0	32	64.0
ผู้ใหญ่ที่นับถือ	35	70.0	15	30.0
แพทย์ผู้ตรวจสุขภาพ	22	44.0	28	56.0
ตามคำโฆษณา	17	34.0	33	66.0
ตามคำเชิญชวนจากผู้มีประสบการณ์	40	80.0	10	20.0
อื่น ๆ*	6	12.0	44	88.0

* ได้แก่ ทุกข้อ และแรงเชียร์จากคนรอบข้าง

จากตารางที่ 17 จะเห็นได้ว่าการสนับสนุนจากกลุ่มอ้างอิงโดยส่วนมากร้อยละ 80.0 จะมาจากคำเชิญชวนจากผู้ที่มีประสบการณ์ด้านอาหารชีวจิต หรือผู้ที่รับประทานอาหารชีวจิต และรองลงมาเป็นผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ คิดเป็นร้อยละ 70.0 เพื่อนร่วมงาน คิดเป็นร้อยละ 62.0 ญาติพี่น้องคิดเป็นร้อยละ 56.0 บุตร คิดเป็นร้อยละ 48.0 สามี/ภรรยาและแพทย์ผู้ตรวจสุขภาพ ร่างกาย ซึ่งมีค่าร้อยละเท่ากันคิดเป็นร้อยละ 44.0 ธิดา คิดเป็นร้อยละ 42.0 เพื่อนบ้าน คิดเป็นร้อยละ 36.0 ตามคำโฆษณา คิดเป็นร้อยละ 34.0 และอื่น ๆ เช่น ตนเองมีความรู้สึกลอยลางบริโภค คิดเป็นร้อยละ 10.0 ตามลำดับ

(4) ข้อมูลเกี่ยวกับการได้รับข้อมูลข่าวสารที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารทั่วไปมาเป็นบริโภคอาหารชีวจิต

ตารางที่ 18 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตามแหล่งข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับชีวจิต

แหล่งข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับชีวจิต	วิธีการได้รับข้อมูล (N = 50)			
	ใช่		ไม่ใช่	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
โทรทัศน์	31	62.0	19	38.0
วิทยุกระจายเสียง	13	26.0	37	74.0
หนังสือพิมพ์รายวัน	27	54.0	23	46.0
หนังสือพิมพ์รายสัปดาห์	16	32.0	34	68.0
นิตยสารรายสัปดาห์	18	36.0	32	64.0
นิตยสารรายเดือน	24	48.0	26	52.0
วารสาร	23	46.0	27	54.0
จุลสาร	14	28.0	36	72.0
หนังสือวิชาการ/ตำราเรียน	29	58.0	21	42.0
นิตยสารและโครงการต่าง ๆ	27	54.0	23	46.0
การเข้าร่วมประชุมของชมรม	32	64.0	18	36.0
การเข้าร่วมประชุมวิชาการ	34	68.0	16	32.0
การพูดคุยกับผู้มีประสบการณ์	44	88.0	6	12.0
ผู้มีความรู้ด้านอาหารชีวจิต	42	84.0	8	16.0
ใบปลิว	18	36.0	32	64.0
แผ่นพับ	14	28.0	36	72.0
อินเทอร์เน็ต	13	26.0	37	74.0
อื่น ๆ*	4	8.0	49	92.0

*ได้แก่ โฆษณา

จากตารางที่ 18 จะเห็นได้ว่าการได้รับข้อมูลข่าวสารส่วนใหญ่จะได้รับจากการพูดคุยกับผู้มีประสบการณ์ ในการบริโภคอาหารชีวจิต คิดเป็นร้อยละ 88.0 รองลงมาได้รับจากผู้ที่มีความรู้ด้านอาหารชีวจิต จากการเข้าร่วมประชุมวิชาการหรือจากการสัมมนาวิชาการจากที่ต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 68.0 จากการเข้าร่วมประชุมของชมรมชีวจิตเชียงใหม่ คิดเป็นร้อยละ 64.0 จากโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 62.0 จากการศึกษาหนังสือวิชาการหรือตำราเรียน คิดเป็นร้อยละ 58.0 หนังสือพิมพ์รายวันและจากนิตยสารและโครงการรณรงค์ต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 58.0 นิตยสารรายเดือน คิดเป็นร้อยละ 48.0 วารสาร คิดเป็นร้อยละ 46.0 และนิตยสารรายสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 36.0 ตามลำดับ

ปัจจัยภายใน

ปัจจัยภายในได้ทำการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับพื้นฐานความรู้ด้านการบริโภคอาหารทัศนคติ สุขภาพ ดังได้แสดงในตารางที่ 19-32

(1) พื้นฐานความรู้ด้านการบริโภคอาหาร

จากการทดสอบเพื่อวัดระดับความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารชีวจิต โดยใช้แบบสอบถาม มีคำถามจำนวน 25 ข้อ ถ้าตอบถูกได้ข้อละ 1 คะแนน ถ้าตอบผิดได้ 0 คะแนน เป็นเครื่องมือในการวัด และได้ผลการทดสอบดังตาราง 19-20

ตารางที่ 19 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตามเกณฑ์ความรู้พื้นฐานความรู้ด้านการบริโภคอาหาร

คะแนนดิบ	เกณฑ์ความรู้		จำนวน	
	ร้อยละ	ระดับ	คน	ร้อยละ
0 – 13 คะแนน	< 50	ต่ำ	16	32.0
14 – 19 คะแนน	50 – 75	ปานกลาง	27	54.0
20 – 25 คะแนน	> 76	สูง	7	14.0
รวม			50	100.0

จากตารางที่ 19 จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีเกณฑ์ความรู้อยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.0 รองลงมาอยู่ในเกณฑ์ต่ำ คิดเป็นร้อยละ 32.0 รองลงมาอยู่ในเกณฑ์สูง คิดเป็นร้อยละ 14.0 ตามลำดับ

ตารางที่ 20 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตามระดับ
คะแนน และความถี่ในการบริโภคอาหารชีวจิต

ระดับคะแนน	ความถี่ในการบริโภคอาหารชีวจิต						รวม	
	> 5-7 วัน		3-4 วัน		< 1-2 วัน			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำ	9	18.8	2	4.2	5	10.4	16	33.3
ปานกลาง	15	31.3	7	14.6	3	6.3	25	52.1
สูง	4	8.3	1	2.1	2	4.2	7	14.6
รวม	28	58.3	10	20.8	10	20.8	48	100.0

*Pearson Chi-Square = 3.290, df = 4, p = 0.511 α = 0.05 sig

จากตารางที่ 20 จะพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เลือกบริโภคอาหารชีวจิตทุกวัน สัปดาห์ละ 5-7 วัน มีคะแนนอยู่ในระดับปานกลางเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 52.1 รองลงมาเลือกบริโภคอาหารชีวจิต 1- 2 วัน/สัปดาห์ มีคะแนนอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 33.3 รองลงมาเลือกบริโภคอาหารชีวจิต 3-4 วัน/สัปดาห์ มีคะแนนอยู่ในระดับปานกลางเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 14.6

*ความถี่ในการเลือกบริโภคสารอาหารในแต่ละหมวด ดูรายละเอียดได้ในภาคผนวก 2

(2) ข้อมูลเกี่ยวกับทัศนคติของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคร้านอาหารชีวิตจิตได้แสดงไว้ในตาราง

ที่ 21

ตารางที่ 21 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคร้านอาหารชีวิตจิต จำแนกตามทัศนคติ

ปัจจัยภายใน	ทัศนคติ (N = 50)			
	ใช่		ไม่ใช่	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อาหารทั่วไปเป็นอันตรายต่อสุขภาพ	27	54.0	23	46.0
อาหารชีวิตจิตปลอดภัยต่อร่างกาย	43	86.0	7	14.0
การที่สนใจอาหารชีวิตจิตเพราะทำตามความนิยม	10	20.0	40	80.0
การบริโภคร้านอาหารชีวิตจิตทำให้ร่างกายสดชื่น	42	84.0	8	16.0
อาหารทั่วไปทำให้เกิดโรคมะเร็งได้	36	64.0	18	36.0
อาหารชีวิตจิตสามารถรักษาโรคมะเร็งได้	38	76.0	12	24.0
น้ำอาร์ซีมีสารอาหารครบถ้วน	18	36.0	32	64.0
ข้าวกล้องเป็นข้าวที่มีประโยชน์ และมีใยอาหารมาก	46	92.0	4	8.0
อาหารทั่วไปเป็นอาหารที่มีไขมันสูงเกินความต้องการของร่างกาย	34	68.0	16	32.0
อาหารชีวิตจิตสามารถช่วยในการรักษาน้ำหนักตัวให้คงที่	44	88.0	6	12.0
การบริโภคร้านอาหารทั่วไปทำให้ร่างกายได้รับสารพิษสะสม	37	74.0	13	26.0
การบริโภคร้านอาหารชีวิตจิตทำให้ท่านได้รับอาหารจากธรรมชาติ	47	94.0	3	6.0
การบริโภคนม ไข่ น้ำตาล ข้าว และแป้งขาว เป็น				
การผิดต่อหลักการปฏิบัติตามแนวชีวิต	30	60.0	20	40.0
ปฏิบัติตามคำแนะนำการดูแลสุขภาพในแนวทางของชีวิต	43	86.0	7	14.0
อาหารชีวิตจิตคืออาหารเพื่อสุขภาพอย่างหนึ่ง	49	98.0	1	2.0

จากตารางที่ 21 ผู้บริโภคอาหารชีวจิตมีทัศนคติเห็นว่าอาหารทั่วไปเป็นอันตรายต่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 54.0 อาหารชีวจิตปลอดภัยต่อร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 86.0 การที่สนใจอาหารชีวจิตเพราะทำตามความนิยม คิดเป็นร้อยละ 84.0 การบริโภคอาหารชีวจิตทำให้ร่างกายสดชื่น คิดเป็นร้อยละ 84.0 อาหารทั่วไปทำให้เกิดมะเร็ง คิดเป็นร้อยละ 76.0 น้ำอาร์ซีไม่มีสารอาหารครบถ้วน คิดเป็นร้อยละ 64.0 ข้าวกล้องเป็นข้าวที่มีประโยชน์และมีใยอาหารมาก คิดเป็นร้อยละ 92.0 อาหารทั่วไปเป็นอาหารที่มีไขมันสูง คิดเป็นร้อยละ 68.0 อาหารชีวจิตสามารถช่วยลดน้ำหนักได้ คิดเป็นร้อยละ 88.0 การบริโภคอาหารทั่วไปทำให้ร่างกายสะสมสารพิษ คิดเป็นร้อยละ 74.0 การบริโภคอาหารชีวจิตทำให้ได้รับอาหารจากธรรมชาติ คิดเป็นร้อยละ 94.0 การบริโภคนม ไข่ น้ำตาล ข้าวแป้งขาวเป็นการผิดต่อหลักการปฏิบัติตามแนวชีวจิต คิดเป็นร้อยละ 60.0 ปฏิบัติตามคำแนะนำการดูแลสุขภาพในแนวทางของชีวจิต คิดเป็นร้อยละ 86.0 อาหารชีวจิตคืออาหารเพื่อสุขภาพอย่างหนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 98.0

ผู้ศึกษาได้ทำการวิเคราะห์หาความแตกต่างระหว่างทัศนคติ และความถี่ในการบริโภคอาหารชีวจิต โดยวิธี ไค-สแควร์ (Chi-Square) ดังตารางที่ 22-24

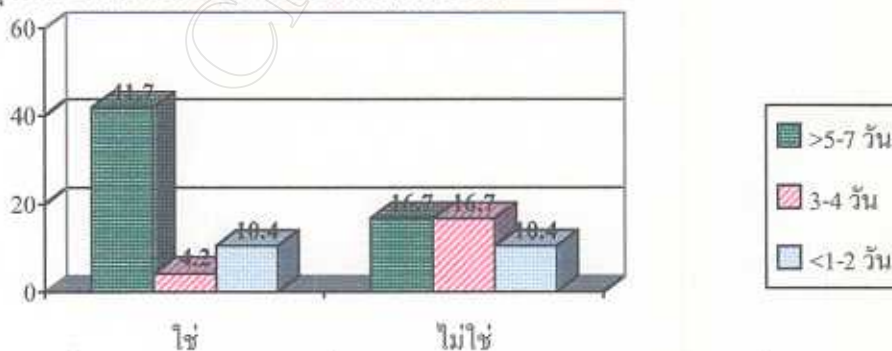
ตารางที่ 22 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตามการบริโภคอาหารทั่วไปเป็นอันตรายต่อสุขภาพ และความถี่ในการบริโภคอาหารชีวจิต (กลุ่มตัวอย่าง 2 ราย เลือกการบริโภคอาหารชีวจิตแบบแล้วแต่โอกาส จึงเหลือ 48 คน)

ทัศนคติ	ความถี่ในการบริโภคอาหาร (ต่อสัปดาห์)						รวม	
	> 5-7 วัน		3-4 วัน		< 1-2 วัน			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อาหารทั่วไปเป็นอันตรายต่อสุขภาพ								
ใช่	20	41.7	2	4.2	5	10.4	27	56.3
ไม่ใช่	8	16.7	8	16.7	5	10.4	21	43.8
รวม	28	58.3	10	20.8	10	20.8	48	100.0

*Pearson Chi-Square = 8.120, df = 2, p = 0.017 α = 0.05 sig

จากตารางที่ 22 พบว่าอาหารทั่วไปเป็นอันตรายต่อสุขภาพมีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารชีวจิตกันอย่างมีนัยสำคัญ

ภาพที่ 7 (จากตารางที่ 22) จำนวนคนและร้อยละจำแนกตามการบริโภคอาหารทั่วไปเป็นอันตรายต่อสุขภาพ และความถี่ในการบริโภคอาหารชีวจิต



จากภาพที่ 7 จะเห็นได้ว่าอาหารทั่วไปเป็นอันตรายต่อสุขภาพจะมีความถี่ในการบริโภคอาหารชีวจิต 5-7 วัน

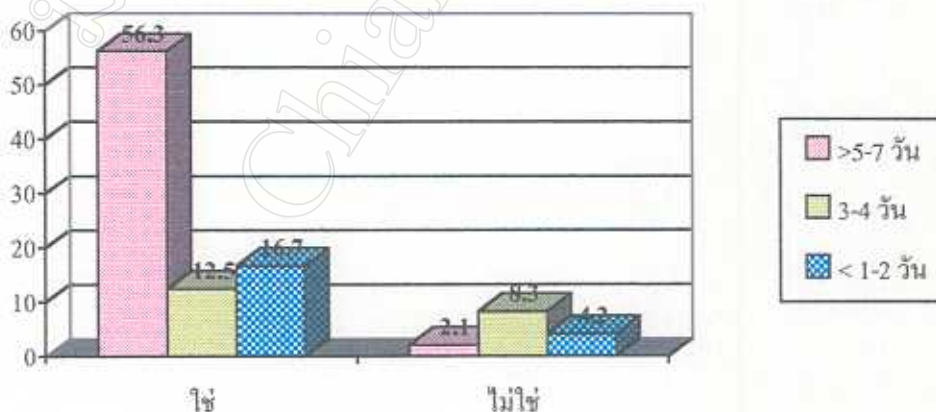
ตารางที่ 23 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตามอาหารชีวจิตปลอดภัยต่อร่างกาย และความถี่ในการบริโภคอาหารชีวจิต (กลุ่มตัวอย่าง 2 ราย เลือกริโภคอาหารชีวจิตแบบแล้วแต่โอกาส จึงเหลือ 48 คน)

ทัศนคติ	ความถี่ในการบริโภคอาหาร (ต่อสัปดาห์)						รวม	
	> 5-7 วัน		3-4 วัน		< 1-2 วัน			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อาหารชีวจิตปลอดภัยต่อร่างกาย								
ใช่	27	56.3	6	12.5	8	16.7	41	85.4
ไม่ใช่	1	2.1	4	8.3	2	4.2	7	14.6
รวม	28	58.3	10	20.8	10	20.8	48	100.0

*Pearson Chi-Square = 8.147, df = 2, p = 0.017 α = 0.05 sig

จากตารางที่ 23 พบว่าอาหารชีวจิตปลอดภัยต่อร่างกาย มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ภาพที่ 8 (จากตารางที่ 23) จำนวนคนและร้อยละจำแนกตามอาหารชีวจิตปลอดภัยต่อร่างกาย และความถี่ในการบริโภคอาหารชีวจิต



จากภาพที่ 8 จะเห็นได้ว่าอาหารชีวจิตปลอดภัยต่อร่างกายจะมีความถี่ในการบริโภคอาหารชีวจิตมาก 5-7 วัน

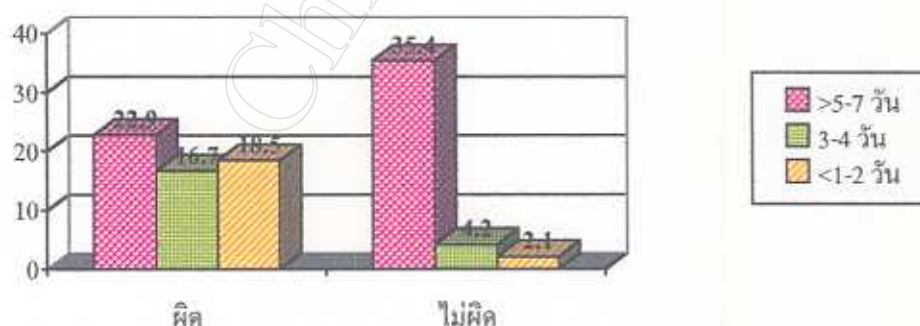
ตารางที่ 24 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตามการบริโภค นม ไข่ น้ำตาล ข้าวขัดสี และแป้งขาว เป็นการผัดต่อหลักการปฏิบัติตามแนวชีวิต และความถี่ในการบริโภคอาหาร (กลุ่มตัวอย่าง 2 ราย เลือกการบริโภคอาหารชีวจิต แบบแล้วแต่โอกาส จึงเหลือ 48 คน)

ทัศนคติ	ความถี่ในการบริโภคอาหาร (ต่อสัปดาห์)						รวม	
	> 5-7 วัน		3-4 วัน		< 1-2 วัน			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การบริโภค นม ไข่ น้ำตาล ข้าวขัดสี และแป้งขาว เป็นการผัดต่อหลักการปฏิบัติตามแนวชีวิต								
คิด	11	22.9	8	16.7	9	18.8	28	58.3
ไม่คิด	17	35.4	2	4.2	1	2.1	20	41.7
รวม	28	58.3	10	20.8	10	20.8	48	100.0

*Pearson Chi-Square = 10.237, df = 2, p = 0.006 α = 0.05 sig

จากตารางที่ 24 พบว่าการบริโภค นม ไข่ น้ำตาล ข้าวแป้งขาว เป็นการผัดต่อหลักการปฏิบัติตามแนวชีวิตกับความถี่ในการบริโภคอาหารชีวจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ภาพที่ 9 (จากตารางที่ 24) จำนวนคนและร้อยละจำแนกตามการบริโภค นม ไข่ น้ำตาล ข้าวขัดสี และแป้งขาว เป็นการผัดต่อหลักการปฏิบัติตามแนวชีวิต และความถี่ในการบริโภคอาหารชีวจิต



จากภาพที่ 9 จะพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่คิดว่ากรบริโภค นม ไข่ น้ำตาล ข้าวขัดสี และแป้งขาว เป็นการไม่ผัดต่อหลักการปฏิบัติตามแนวชีวิตจะมีความถี่ในการบริโภคอาหารชีวจิต 5-7 วัน

(3) ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคร้านอาหารชีวจิต

ตารางที่ 25 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคร้านอาหารชีวจิต จำแนกการตรวจสุขภาพ ภาวะร่างกายเจ็บป่วย และภาวะร่างกายปกติแข็งแรง

รายการ	จำนวน (คน) (N = 50)	ร้อยละ
เคยเข้ารับการตรวจสุขภาพ		
ไม่เคย	6	12.0
เคย	44	88.0
ภาวะที่ร่างกายเจ็บป่วยงดหรือยกเว้นไม่รับประทานอาหาร		
ไม่มี	41	82.0
มี	9	18.0
ภาวะที่ร่างกายปกติแข็งแรง งดหรือยกเว้นไม่รับประทานอาหาร		
ไม่มี	42	84.0
มี	8	16.0

จากตารางที่ 25 จะพบว่ากลุ่มผู้บริโภคร้านอาหารชีวจิตเคยเข้ารับการตรวจสุขภาพเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 88.0 ในภาวะที่ร่างกายเจ็บป่วยไม่มีการงดหรือยกเว้นอาหาร คิดเป็นร้อยละ 82.0 และในภาวะที่ร่างกายสุขภาพดีแข็งแรงไม่มีการยกเว้นอาหารที่รับประทาน คิดเป็นร้อยละ 84.0

ตารางที่ 26 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตามการสูบบุหรี่
ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

	รายการ	จำนวน (คน)	
		(N = 50)	ร้อยละ
บุหรี่	ไม่สูบ	46	92.0
	สูบ	2	4.0
	เคยสูบ	2	4.0
ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	ไม่ดื่ม	41	82.0
	เคยดื่ม	3	6.0
	ดื่ม	6	12.0

จากตารางที่ 26 จะเห็นได้ว่ากลุ่มผู้บริโภคอาหารชีวจิตส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ 92.0 สูบบุหรี่อยู่ และเคยสูบ คิดเป็นร้อยละ 4.0 ได้เท่ากัน และพบว่ากลุ่มตัวอย่างไม่เคยดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มีจำนวนมาก คิดเป็นค่าร้อยละ 82.0

ผู้ศึกษาได้ทำการวิเคราะห์หาความแตกต่างระหว่างสุขภาพ และความถี่ในการบริโภคอาหารชีวจิต โดยวิธี ไค-สแควร์ (Chi-Square) ดังตารางที่ 27

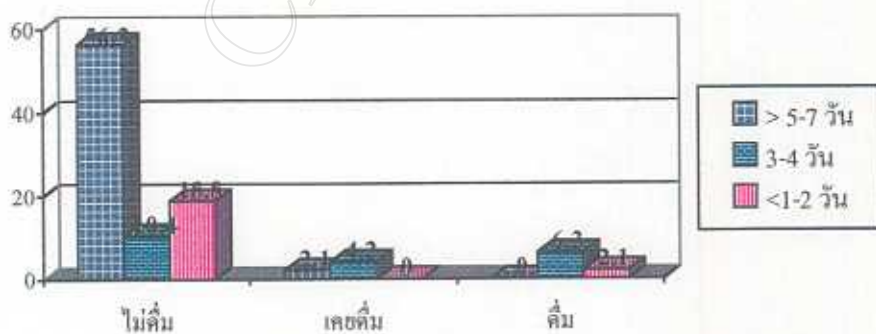
ตารางที่ 27 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตามการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และความถี่ในการบริโภคอาหารชีวจิต (กลุ่มตัวอย่าง 2 ราย เพื่อดูการบริโภคอาหารชีวจิตแบบแล้วแต่โอกาส จึงเหลือ 48 คน)

ทัศนคติ	ความถี่ในการบริโภคอาหาร (ต่อสัปดาห์)						รวม	
	> 5-7 วัน		3-4 วัน		< 1-2 วัน			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์								
ไม่ดื่ม	27	56.3	5	10.4	9	18.8	41	85.4
เคยดื่ม	1	2.1	2	4.2	-	-	3	6.3
ดื่ม	-	-	3	6.3	1	2.1	4	8.3
รวม	28	58.3	10	20.8	10	20.8	48	100.0

*Pearson Chi-Square = 13.862, df = 2, p = 0.008 α = 0.05 sig

จากตารางที่ 27 จะพบการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารชีวจิตกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ภาพที่ 10 (จากตารางที่ 27) จำนวนคนและร้อยละจำแนกตามการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และความถี่ในการบริโภคอาหารชีวจิต



จากภาพที่ 10 จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์จะบริโภคอาหารชีวจิตมาก 5-7 วัน

ตารางที่ 28 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารชีวจิต จำแนกตามการ
ออกกำลังกาย

รายการ		จำนวน (คน) (N = 50)	ร้อยละ	
ออกกำลังกาย	ไม่ออกกำลังกาย	4	8.0	
	ออกกำลังกาย	46	92.0	
ออกกำลังกายโดยวิธี	วิ่ง	11	22.0	
	เดิน	11	22.0	
	โยคะ	10	20.0	
	แอโรบิก	1	2.0	
	รำมวยจีน	4	8.0	
	อื่น ๆ (เดินรำ รำกระบอง ฟุตบอล ว่ายน้ำ จักรง)	13	26.0	
	ความถี่	ทุกวัน	33	66.0
		2-3 ครั้ง/วัน	6	12.0
อาทิตย์ละครั้ง		7	14.0	
อื่น ๆ (ได้แก่ แล้วแต่โอกาส)		4	8.0	
ระยะเวลา	น้อยกว่า 20 นาที	3	6.0	
	20-30 นาที	14	28.0	
	มากกว่า 30 นาที	33	66.0	

จากตารางที่ 28 จะเห็นได้ว่ากลุ่มผู้บริโภคอาหารชีวจิตส่วนใหญ่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 92.0 ออกกำลังกายโดยวิธีอื่น ๆ (วิ่ง เดิน จักรง ว่ายน้ำ) คิดเป็นร้อยละ 26.0 ออกกำลังกายทุกวันเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 66.0 รองลงมาเป็นอาทิตย์ละครั้ง คิดเป็นร้อยละ 14.0 ระยะเวลาในการออกกำลังกายโดยมากจะมากกว่า 30 นาทีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 66.0

ตารางที่ 29 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารชีวิต จำแนกตามการ
รับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และสาเหตุ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

รายการ	จำนวน (คน) (N = 50)	ร้อยละ
รับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร		
ไม่รับประทาน	13	26.0
รับประทาน	37	74.0
สาเหตุที่รับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร		
เพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง	5	25.42
เพื่อเสริมสารอาหารที่อาจได้รับไม่เพียงพอใน การบริโภคอาหาร	35	59.32
เพื่อให้หายจากอาการเจ็บป่วยที่เป็นอยู่	6	10.17
อื่น ๆ*	3	5.09

*ได้แก่ ต้องการทดลอง แพทย์สั่ง บำรุงผิวพรรณ

จากตารางที่ 29 จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร คิดเป็นร้อยละ 74.0 และไม่รับประทาน คิดเป็นร้อยละ 26.0 และสาเหตุที่ทำให้รับประทาน ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม เพื่อเสริมสารอาหารที่อาจได้รับไม่เพียงพอในการบริโภคอาหารใน แต่ละวัน คิดเป็นร้อยละ 59.32 รองลงมาเพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 25.42 รองลงมาเพื่อให้หายจากอาการเจ็บป่วยที่เป็นอยู่ คิดเป็นร้อยละ 10.17 รองลงมา อื่น ๆ คิดเป็น ร้อยละ 5.09 ตามลำดับ

ตารางที่ 30 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคร้านอาหารชีวิต จำแนกตามสุขภาพ ก่อนและหลังบริโภคร้านอาหารชีวิต

รายการ	จำนวน (คน) (N = 50)	ร้อยละ
อดีตก่อนที่จะหันมาบริโภคร้านอาหารชีวิตสุขภาพร่างกาย		
สุขภาพแข็งแรง	32	64.0
สุขภาพไม่ดี*	18	36.0
หลังจากบริโภคร้านอาหารชีวิตแล้วปัจจุบันร่างกาย		
ไม่ดีขึ้นเลย	1	2.0
ดีขึ้น	48	96.0
มีโรคแทรกซ้อน (โรคความดันโลหิตสูง)	1	2.0

*โรคประจำตัว แบ่งได้ทั้งหมดมี 4 กลุ่ม 1. โรคความดันโลหิตสูง 2. โรคมะเร็ง
3. โรคเบาหวาน 4. โรคหัวใจ

จากตารางที่ 30 ในอดีตสุขภาพร่างกายแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 64.0 สุขภาพร่างกายไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 36.0 หลังบริโภคร้านอาหารชีวิตแล้วปัจจุบันสุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น คิดเป็นร้อยละ 96.0

ตารางที่ 31 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคร้านอาหารชีวิต จำแนกตามโรคประจำตัว (N = 18)

โรคประจำตัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
โรคความดันโลหิตสูง	9	50.0
โรคมะเร็ง	4	22.2
โรคเบาหวาน	4	22.2
โรคหัวใจ	1	5.5

จากตารางที่ 31 จะพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่บริโภคร้านอาหารชีวิตมีโรคประจำตัว ทั้งหมด 18 คน จากกลุ่มตัวอย่าง 50 คน พบว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ 50.0 โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ 22.2 และโรคหัวใจ คิดเป็นร้อยละ 5.5

ตารางที่ 32 จำนวนคนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภครักษาสุขภาพชีวิตประจำวัน จำแนกตามการเป็นโรคประจำตัว และวิธีการรักษา (N = 18) (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

โรคประจำตัว	วิธีการรักษา									
	ยาแผนปัจจุบัน		ยาแผนโบราณ		ผ่าตัด		บริโภคอาหารชีวิต		อื่นๆ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
โรคความดันโลหิตสูง	8	44.4	7	33.8	-	-	9	50.0	6	33.3
โรคมะเร็ง	4	22.2	2	11.1	3	16.6	4	22.2	3	16.6
โรคเบาหวาน	4	22.2	3	16.6	1	5.5	4	22.2	2	11.1
โรคหัวใจ	1	5.5	1	5.5	1	5.5	1	5.5	1	5.5

จากตารางที่ 32 จะพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงเลือกวิธีการรักษาโดยการบริโภคอาหารชีวิตมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.0 รองลงมาเลือกวิธีใช้ยาแผนปัจจุบัน คิดเป็นร้อยละ 44.4 ผู้ป่วยโรคมะเร็งเลือกวิธีการรักษาโดยบริโภคอาหารชีวิต และใช้ยาแผนปัจจุบัน คิดเป็นร้อยละ 22.2 ผู้ป่วยโรคเบาหวานเลือกใช้วิธีการรักษาโดยบริโภคอาหารชีวิต และใช้ยาแผนปัจจุบัน คิดเป็นร้อยละ 22.2 และผู้ป่วยโรคหัวใจเลือกใช้วิธีการรักษาทุกวิธีเพื่อรักษาโรค คิดเป็นร้อยละ 5.5 และเลือกใช้วิธีการรักษาแบบอื่น ๆ ได้แก่ การออกกำลังกาย ทำสมาธิ พลังจักรวาล