

บทที่ 5

สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารแบบทั่วไปมาเป็นอาหารชีวจิต มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารแบบทั่วไปมาเป็นอาหารชีวจิตกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นกลุ่มที่บริโภคอาหารชีวจิตในชมรมชีวจิตเชียงใหม่ จำนวน 50 คน โดยเลือกวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบเนื้อหา แล้วนำเครื่องมือมาปรับปรุงให้มีความชัดเจนทั้งในด้านลำดับคำถาม และความเหมาะสมทางด้านภาษา นำไปเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ และค่าไค-สแควร์ ส่วนรายละเอียดข้อมูลจากคำถามปลายเปิด

สรุปผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไป กลุ่มตัวอย่างมีอายุในระหว่าง 31-40 ปี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีสถานภาพสมรส จบการศึกษาระดับปริญญาตรี และมีอาชีพรับราชการ มีรายได้อยู่ในระหว่าง 12,001-20,000 บาทต่อเดือน นับถือศาสนาพุทธ ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว วัตถุประสงค์ในการเลือกบริโภคอาหารชีวจิต เพื่อสุขภาพที่ดีของร่างกาย ระยะเวลาที่รับประทานอาหารชีวจิตอยู่ในระหว่าง 1-2 ปี สารอาหารที่เน้นหนัก ส่วนใหญ่จะเน้นวิตามิน โดยมากจะนิยมทำอาหารรับประทานกันเอง เน้นรสชาติดี วิธีปรุงจะใช้วิธีอบ ตุ่น นึ่ง

ปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อกลุ่มตัวอย่างในด้านวัฒนธรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารชีวจิต มีวัฒนธรรมกับความดีในการบริโภคอาหารชีวจิต (ต่อสัตว์) มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) โดยมีค่าไค-สแควร์เท่ากับ 6.195, 11.096, 7.930 และ 6.271

ปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อกลุ่มตัวอย่างในด้านค่านิยม พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารชีวจิต มีค่านิยมกับความดีในการบริโภคอาหารชีวจิต (ต่อสัตว์) มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) โดยมีค่าไค-สแควร์เท่ากับ 9.268 และ 6.097

ปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อกลุ่มตัวอย่างในด้านการสนับสนุนจากกลุ่มอ้างอิง กลุ่มตัวอย่าง โดยส่วนใหญ่จะได้รับการสนับสนุนจากผู้มีประสบการณ์ คิดเป็นร้อยละ 80.0 ผู้ใหญ่ที่นับถือ คิดเป็นร้อยละ 70.0 และเพื่อนร่วมงาน คิดเป็นร้อยละ 62.0

ปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อกลุ่มตัวอย่างในด้านการได้รับข้อมูลข่าวสาร กลุ่มตัวอย่าง โดยส่วนใหญ่จะได้รับข้อมูลข่าวสารมาจากการพูดคุยกับผู้ที่ประสบการณ์ คิดเป็นร้อยละ 88.0 ผู้มีความรู้ด้านอาหารชีวิต คิดเป็นร้อยละ 84.0 การเข้าร่วมประชุมทางวิชาการ คิดเป็นร้อยละ 68.0 และการเข้าร่วมประชุมของชมรมชีวิต คิดเป็นร้อยละ 64.0 และจากโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 62.0

ปัจจัยภายในที่มีผลต่อกลุ่มตัวอย่างในด้านพื้นฐานความรู้ด้านการบริโภคอาหาร โดยวัดจากระดับคะแนนความรู้ ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างจะทำคะแนนอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 14.0 ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 54.0 และระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 32.0

ก. กลุ่มตัวอย่างมีระดับคะแนนความรู้พื้นฐานด้านการบริโภคอาหารทั้งเพศชาย และหญิงอยู่ในระดับที่ใกล้เคียงกัน แต่เพศชายจะมีระดับคะแนนความรู้ในระดับสูงกว่าเพศหญิง อายุของกลุ่มตัวอย่างเมื่อเปรียบเทียบกับระดับคะแนนจะอยู่ในช่วงอายุ 50 ปีขึ้นไป การศึกษาอยู่ในระดับอยู่ในระดับปริญญาตรี ถึงสูงกว่าปริญญาตรี โดยส่วนใหญ่จะประกอบอาชีพรับราชการและค้าขาย และมีรายได้อยู่ในระหว่าง 5,001-8,000 บาท (สามารถดูรายละเอียดได้ในภาคผนวก ข)

ข. กลุ่มตัวอย่างมีการบริโภคสารอาหารประเภทโปรตีนโดยเน้นที่ธัญพืชและถั่วเมล็ดแห้งมากกว่าที่จะบริโภคเนื้อสัตว์ใหญ่ สัตว์ปีก และเครื่องในสัตว์ต่าง ๆ แต่จะบริโภคเนื้อสัตว์ที่เป็นสัตว์น้ำจืด-เค็ม เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา การบริโภคสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต โดยเน้นที่ข้าวโพด ทุเรียน ข้าวกล้อง ขนบั้งโฮลวีล เป็นส่วนใหญ่ และหลีกเลี่ยงการบริโภคน้ำตาลทรายขาว จะรับประทานน้ำตาลทรายแดง การบริโภคสารอาหารประเภทไขมัน โดยส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างจะหลีกเลี่ยงหรือไม่บริโภคอาหารที่มีไขมันสูง เช่น มาการีน น้ำมันจากสัตว์ เนื้อติดมัน เนยแข็ง แต่จะบริโภคอาหารที่ให้ไขมันต่ำ การบริโภคสารอาหารประเภทวิตามิน และเกลือแร่ กลุ่มตัวอย่างจะนิยมบริโภคผักและผลไม้สดทุกชนิด แต่จะไม่นิยมบริโภคผลไม้แห้ง ผลไม้ดอง หรือแช่อิ่ม การบริโภคเครื่องดื่มประเภทต่าง ๆ กลุ่มตัวอย่างนิยมบริโภคน้ำผลไม้ น้ำผัก และน้ำนมถั่วเหลือง แต่ไม่นิยมดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด (ดูรายละเอียดได้จากภาคผนวก ก)

ปัจจัยภายในที่มีผลต่อกลุ่มตัวอย่างด้านทัศนคติ กลุ่มตัวอย่างโดยส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดีต่อการบริโภคอาหารชีวิตเพราะคิดว่าอาหารชีวิตปลอดภัยต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายสดชื่น ได้รักษาน้ำหนักตัวให้คงที่ได้ และทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดีขึ้น กลุ่มตัวอย่างบางรายคิดว่าอาหาร

ชีวิตและอาหารทั่วไปสามารถบริโภคควบคู่กันไปได้ถ้ารู้จักเลือกบริโภคอาหารให้ถูกต้อง และ ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารมีชีวิต มีทัศนคติกับความถี่ในการบริโภคอาหารมีชีวิต (ต่อสัปดาห์) มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ($p < 0.05$) โดยมีค่าไค-สแควร์เท่ากับ 8.120, 8.147 และ 10.237

ปัจจัยภายในที่มีผลต่อกลุ่มตัวอย่างด้านสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างโดยส่วนใหญ่เคยเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี และในภาวะที่ร่างกายเจ็บป่วยและไม่เจ็บป่วยส่วนใหญ่จะไม่มีการยกเว้นการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายโดยส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างจะทำเป็นประจำสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 30 นาที โดยวิธีเดิน วิ่ง โยคะ เป็นส่วนใหญ่ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะนิยมบริโภคอาหารเสริม เช่น วิตามินซี แคลเซียม ยาบำรุงชนิดต่าง ๆ โสม เป็นต้น เพื่อเสริมสารอาหารที่อาจได้รับไม่เพียงพอในการบริโภคอาหารในแต่ละวัน และเพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง อดีตก่อนหันมาบริโภคอาหารมีชีวิต สุขภาพร่างกายแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 64.0 สุขภาพไม่ดีมีโรคประจำตัวโดยแบ่งกลุ่มโรคประจำตัวได้ 4 กลุ่ม กลุ่มโรคความดันโลหิตสูงร้อยละ 50.0 โรคมะเร็ง และโรคเบาหวาน ร้อยละ 22.2 และโรคหัวใจ ร้อยละ 5.5 หลังจากบริโภคอาหารมีชีวิตแล้วปัจจุบันสุขภาพร่างกายดีขึ้น ร้อยละ 96.0 และกลุ่มตัวอย่างเลือกใช้วิธีการรักษาโดยการบริโภคอาหารมีชีวิต พร้อมทั้งใช้ยาแผนปัจจุบันตามแพทย์สั่งเฉพาะโรค เพื่อรักษาอาการของโรคแล้วยังพบว่าสุขภาพกับความถี่ในการบริโภคอาหารมีชีวิตต่อสัปดาห์ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) โดยมีค่าไค-สแควร์เท่ากับ 13.862

อภิปรายผลการศึกษา

ปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อกลุ่มตัวอย่างในด้านวัฒนธรรม เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อภาวะโภชนาการ ได้แก่ ขนบธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อในเรื่องอาหารแสลงในขณะเจ็บป่วย หรืออาหารต้องห้ามในยามที่ร่างกายเจ็บป่วย อย่างไรก็ตามในแต่ละบุคคล ชุมชนจะมีวัฒนธรรมที่แตกต่างกันออกไป และจากข้อมูลที่ได้จากการศึกษาพบว่าปัจจัยในด้านวัฒนธรรมที่ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้มีผลต่อการตัดสินใจในการเลือกบริโภคอาหารมีชีวิตในแง่ของศาสนาที่มีส่วนต่อการตัดสินใจในการเลือกบริโภคอาหาร เพราะกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ และไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตซึ่งเป็นหนึ่งในศีลห้าที่กลุ่มตัวอย่างนับถือ จึงเป็นเหตุหนึ่งที่กลุ่มตัวอย่างปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมาบริโภคอาหารมีชีวิตได้ง่ายขึ้น เพราะอาหารมีชีวิตสามารถรับประทานเนื้อสัตว์ (ทะเล) ได้ ในกรณีที่ผู้บริโภคยังไม่สามารถที่จะตัดการบริโภคเนื้อสัตว์ได้ ซึ่งจะเป็น

อาหารที่บริโภคได้ง่ายกว่าอาหารมังสวิรัต และอาหารเจที่มีข้อห้ามในการบริโภคมากกว่าอาหารชีวจิต

ค่านิยมเกี่ยวกับอาหารมันจะมีความแตกต่างกันตามวัย เช่น ผู้ใหญ่เลือกอาหารที่ค่านึงถึงประโยชน์มากกว่าเด็ก หรืออาหารประสมเบอร์ ฟิชซำ และไอศกรีม มักได้รับความนิยมในกลุ่มวัยรุ่น หรือความแตกต่างตามเพศ เช่น ผู้หญิงนิยมบริโภคผัก ผลไม้มากกว่าผู้ชาย ในขณะที่ผู้ชายนิยมอาหารประเภทเนื้อมากกว่าผู้หญิง จากข้อมูลที่ได้จากการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารชีวจิตร้อยละ 88 คิดว่าการบริโภคชีวจิตสามารถบริโภคควบคู่กับอาหารทั่วไปได้ถ้ารู้จักเลือกบริโภคอาหารให้ถูกวิธี และเลือกให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย

ปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อกลุ่มตัวอย่างในด้านการได้รับการสนับสนุนให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบริโภคจากแบบทั่วไปมาเป็นอาหารชีวจิต จากกลุ่มอ้างอิง โดยได้รับจากผู้มีประสบการณ์มากที่สุด รองลงมาได้แก่ ผู้ใหญ่ที่นับถือ และเพื่อนร่วมงาน เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะประกอบอาชีพรับราชการ อาจจะเป็นเหตุหนึ่งที่กลุ่มตัวอย่างมีโอกาสได้ง่ายในการพบปะพูดคุยกับผู้ที่มีความรู้ผู้ที่มีประสบการณ์ในด้านการบริโภคอาหารชีวจิตและได้รับการสนับสนุนให้ลองเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบริโภค ซึ่งส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างจะบริโภคอาหารชีวจิตมาแล้วมากกว่า 1 ปี

ปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อกลุ่มตัวอย่างในด้านการได้รับข้อมูลข่าวสาร กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เคยได้รับความรู้ข่าวสาร และคำแนะนำเกี่ยวกับเรื่องการบริโภคอาหารชีวจิต โดยการพูดคุยกับผู้ที่มีความรู้ด้านการบริโภคอาหารชีวจิตเป็นส่วนใหญ่ รองลงมาได้แก่ ผู้มีความรู้ทางด้านอาหารชีวจิต การเข้าร่วมประชุมวิชาการ การประชุมของชมรมที่จัดขึ้นทุกเดือน โทรทัศน์ หนังสือวิชาการ หนังสือพิมพ์รายวัน เป็นแหล่งที่มีส่วนในการให้ความรู้แก่กลุ่มตัวอย่าง และมีผลต่อการตัดสินใจในการเลือกบริโภคอาหารชีวจิต ฉะนั้นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคยังขึ้นอยู่กับสังคมเพื่อน และสื่อต่าง ๆ เนื่องจากเมื่อได้มีการเข้าสังคมได้พูดคุยกับบุคคลทั่วไปจะกลายเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารด้วยตนเอง การให้ความรู้ ข่าวสาร และคำแนะนำแก่ผู้บริโภคอาหารชีวจิต นอกจากใช้สื่อต้องพิจารณาถึงคุณภาพความเหมาะสม และการเข้าถึงกลุ่มผู้บริโภค โดยเฉพาะต้องพิจารณาถึงความรู้ และพฤติกรรมทางโภชนาการของประชาชน และควรเลือกใช้ช่องทางหลาย ๆ ช่องทางเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

ปัจจัยภายในที่มีผลต่อกลุ่มตัวอย่างในด้านพื้นฐานความรู้ด้านการบริโภคอาหาร โดยวัดจากระดับคะแนนความรู้ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างจะมีคะแนนระดับความรู้อยู่ในระดับปานกลางถึงระดับสูง

ก. คะแนนพื้นฐานความรู้ด้านการบริโภคอาหาร จากการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับคะแนนความรู้พื้นฐานด้านการบริโภคอาหารทั้งเพศชาย และหญิงอยู่ในระดับที่ใกล้เคียงกัน แต่เพศชายจะมีระดับคะแนนความรู้ในระดับสูงกว่าเพศหญิง อายุของกลุ่มตัวอย่างเมื่อเปรียบเทียบกับระดับคะแนนจะอยู่ในช่วงอายุ 50 ปีขึ้นไป การศึกษาอยู่ในระดับอยู่ในระดับปริญญาตรี ถึงสูงกว่าปริญญาตรี โดยส่วนใหญ่จะประกอบอาชีพรับราชการและค้าขาย และมีรายได้อยู่ในระหว่าง 5,001-8,000 บาท จากการศึกษาครั้งนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนอยู่ในระดับที่ดีขึ้นอยู่กับการศึกษา ความสนใจและประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา ซึ่งจะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีอายุอยู่ในวัยผู้ใหญ่ และประกอบอาชีพรับราชการซึ่งมีโอกาสได้พบปะพูดคุยกับบุคคลอื่นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้ความเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ ที่สนใจ และมีรายได้ที่ค่อนข้างดีจึงมีผลให้มีความสนใจในเรื่องของการบริโภคอาหารการกินสุขภาพของตนเองมากขึ้น

ข. การบริโภคนิสัยของกลุ่มตัวอย่าง เป็นวิถีการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการบริโภคที่อาจเปลี่ยนแปลงได้ โดยได้รับอิทธิพลมาจากสิ่งแวดล้อม สังคมวัฒนธรรม สภาพร่างกาย และจิตใจ หรืออาจหมายถึงความประพฤติกิเลสในการบริโภคอาหาร จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างเลือกการบริโภคสารอาหารประเภทโปรตีนประเภทพืช ถั่วเมล็ดแห้งมากกว่าการบริโภคเนื้อสัตว์ ซึ่งโปรตีนจากพืชผัก ถั่วมีคุณค่าเท่ากับเนื้อสัตว์ เช่น นมถั่วเหลือง ช่วยเสริมสุขภาพ มีรสชาติดีและแทนนมวัวได้ ใช้แทนไข่ ปลา สัตว์ปีก และในอาหารอีกหลากหลายจนแยกไม่ออกว่าอันไหนคือเนื้อสัตว์อันไหนคือผลิตภัณฑ์จากถั่ว หรือที่เรียกว่าโปรตีนเกษตร การเลือกบริโภคสารอาหารคาร์โบไฮเดรตโดยเน้นที่ข้าวโพด ฝรั่ง ข้าวกล้อง ขนมัน ฝรั่ง กล้วยเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งสารอาหารคาร์โบไฮเดรตที่ให้ประโยชน์ทั้งได้วิตามิน เกลือแร่ใยอาหาร โปรตีน ไขมัน การเลือกบริโภคสารอาหารประเภทไขมันโดยส่วนมากกลุ่มตัวอย่างจะไม่นิยมบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง หรือหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมัน การบริโภคสารอาหารประเภทวิตามินและเกลือแร่ส่วนมาได้รับจากการบริโภคผัก และผลไม้ ได้กล่าวไว้ว่าแม้พืชผักจะมีโปรตีนอยู่ค่อนข้างน้อยก็ตาม แต่จริง ๆ แล้วถั่วที่พืชผักเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพมากเนื่องจากปริมาณของโปรตีนจากเนื้อสัตว์ที่มากเกินไปจะทำให้เกิดโรคหัวใจ โรคลมชัก โรคเมเร็งต่าง ๆ โรคนี้้วนในไต โรคกระดูกผุ และโรคเบาหวานในผู้ใหญ่ได้ การบริโภคเครื่องดื่มประเภทต่าง ๆ

กลุ่มตัวอย่างนิยมบริโภคน้ำผลไม้ น้ำผัก และนมถั่วเหลือง แต่ไม่นิยมดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด

ปัจจัยภายในที่มีผลต่อกลุ่มตัวอย่างในด้านทัศนคติ จากการศึกษาพบว่าทัศนคติของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่ออาหารชีวิต คิดว่าอาหารชีวิตปลอดภัยต่อสุขภาพ ทำให้ร่างกายสดชื่น มีสุขภาพร่างกายที่ดีขึ้น และยับยั้งการเกิดโรคต่าง ๆ ได้

ปัจจัยภายในที่มีผลต่อกลุ่มตัวอย่างในด้านสุขภาพ การศึกษาในครั้งนี้พบว่าปัจจัยที่เป็นตัวสำคัญในการที่กลุ่มตัวอย่างเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจากแบบทั่วไปมาเป็นอาหารชีวิต คือสุขภาพเพราะกลุ่มตัวอย่างโดยมากจะมีโรคประจำตัวอยู่ ทั้งที่หายแล้วกำลังรักษาอยู่ และชะลออาการเจ็บป่วยให้บรรเทาลง และจะสังเกตได้ว่ากลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารชีวิตที่มีโรคประจำตัวจะใช้วิธีการรักษาหรือบรรเทาอาการ โดยการบริโภคอาหารชีวิตควบคู่ไปกับการใช้ยาแผนปัจจุบัน กลุ่มตัวอย่างมีการดูแลสุขภาพด้วยการไปตรวจสุขภาพประจำปี และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การเลือกบริโภคอาหารที่ถูกกับลักษณะอาการเจ็บป่วยของแต่ละบุคคล การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจำพวกวิตามินต่าง ๆ ยาบำรุง และการไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และการสูบบุหรี่

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ปัจจัยที่สำคัญที่เป็นตัวตัดสินใจในการที่กลุ่มตัวอย่างเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจากแบบทั่วไปมาเป็นอาหารชีวิต ได้แก่ สุขภาพร่างกายของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างอยากให้สุขภาพร่างกายดีขึ้น สมบูรณ์แข็งแรง และหายจากอาการเจ็บป่วย อันได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน และโรคหัวใจ และปัจจัยที่เป็นตัวกระตุ้นให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ปัจจัยภายนอกคือการสนับสนุนจากกลุ่มอ้างอิง และการได้รับข้อมูลข่าวสารเป็นปัจจัยที่มีส่วนทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความมั่นใจในการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารทั่วไปมาเป็นอาหารชีวิต โดยการค่อย ๆ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคได้จากกลุ่มตัวอย่างยังบริโภคเนื้อสัตว์อยู่ (ยกเว้นอาหารทะเล) อาจเนื่องจากการทำงานมีเวลาน้อยไม่มีเวลาในการที่จะเตรียมอาหารให้แก่ตัวเองมานั้น จึงบริโภคอาหารชีวิตแล้วแต่โอกาสที่จะอำนวย

ข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะในกลุ่มของผู้บริโภคอาหารชีวจิตที่อยู่ในชมรมชีวจิตเชียงใหม่เท่านั้น ควรจะมีการศึกษากลุ่มผู้บริโภคอาหารทั่วไปด้วยแล้วนำข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบกัน เพิ่มปริมาณจำนวนกลุ่มตัวอย่างให้มากกว่านี้ พร้อมทั้งให้ความรู้แก่กลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองให้ดีขึ้น เช่น เลือกบริโภคอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ ฝึกจิตใจให้สงบ พักผ่อนให้เพียงพอ สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวที่เลือกบริโภคอาหารชีวจิต ควรมีคำแนะนำวิธีการเลือกบริโภคอาหารชีวจิตให้ถูกต้องกับโรคของผู้ป่วย

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเบื้องต้น ซึ่งการศึกษาครั้งต่อไปควรจะมีกลุ่มตัวอย่างเพื่อที่จะได้ข้อมูลและข้อสรุปที่ดีขึ้น
2. ศึกษาสารอาหารที่มีความสำคัญหรือที่คาดว่าจะไม่ได้รับจากอาหารทั่วไปถ้าบริโภคอาหารชีวจิตเป็นเวลานาน โดยการเจาะเลือดและการจดบันทึกการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละวัน และการหาค่าดัชนีมวลกาย (BMI)
3. ศึกษากลุ่มตัวอย่างที่สุขภาพไม่ดีตั้งแต่แรก เปรียบเทียบกับผู้ที่มีสุขภาพดี แล้วดูผลการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพ หลังจากบริโภคอาหารชีวจิต
4. สอบถามประวัติการป่วยของกลุ่มตัวอย่างก่อนบริโภคอาหารชีวจิต และหลังการบริโภคอาหารชีวจิตว่าสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างเป็นอย่างไร พร้อมทั้งบันทึกประวัติการป่วยของกลุ่มตัวอย่างให้ละเอียด