

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงความรู้และบริโภคนิสัยของผู้รับประทานอาหารเจในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร วารสาร งานเขียนและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

อาหารเจ
 ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารเจ
 บริโภคนิสัย
 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

อาหารเจ

อาหารเจ เป็นอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์แต่ปรุงขึ้นมาจากพืชผักธรรมชาติโดยไม่มีผักฉุนทั้ง 5 ได้แก่ กระเทียม หัวหอม หลักเกียว กุยฉ่าย ใบยาสูบ อาจกล่าวได้ว่าอาหารเจควบคู่ไปกับการถือศีลกินเจ ซึ่งจะเห็นได้มากในเทศกาลรับประทานเจ คนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่า อาหารเจเป็นอาหารที่มีรสจืดและเมื่อรับประทานอาหารจะเสี่ยงต่อการเกิดโรคขาดสารอาหาร แต่ปัจจุบันอาหารเจมีหลากหลายประเภทที่เห็นตามท้องตลาด ซึ่งดัดแปลงให้เหมือนกับอาหารที่ปรุงด้วยเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะในเทศกาลกินเจรูปแบบของอาหารเจในลักษณะต่าง ๆ จะเกิดขึ้นมากมาย โดยสรุปแล้วอาหารเจเป็นอาหารที่มีหลากหลายรูปแบบขึ้นอยู่กับผู้บริโภคจะมีวิธีการเลือกรับประทานอาหารเจให้ถูกต้องและไม่เสี่ยงต่อการเกิดโรคทางโภชนาการได้อย่างไร อาจกล่าวได้ว่า ผู้คนส่วนใหญ่ที่รับประทานอาหารเจจะถือศีลปฏิบัติธรรมร่วมด้วย คือ เป็นอาหารสำหรับผู้บำเพ็ญศีล คนที่มีจิตใจสูง ไม่เบียดเบียน ทำลายสัตว์อื่นเพื่อตนเอง (กัญญา กำศิริพิมาน, 2542 หน้า 87)

อาหารเจ หมายถึง อาหารที่ปรุงโดยปราศจากเนื้อสัตว์ รวมทั้งไม่มีส่วนประกอบอื่นที่นำมาจากสัตว์ ทุกประเภท และที่สำคัญอาหารเจนั้น งดเว้นการปรุงการเสพพืชผักฉุน 5 ประเภท ได้แก่

1. กระเทียม หมายถึงไปถึง หัวกระเทียม ต้นกระเทียม

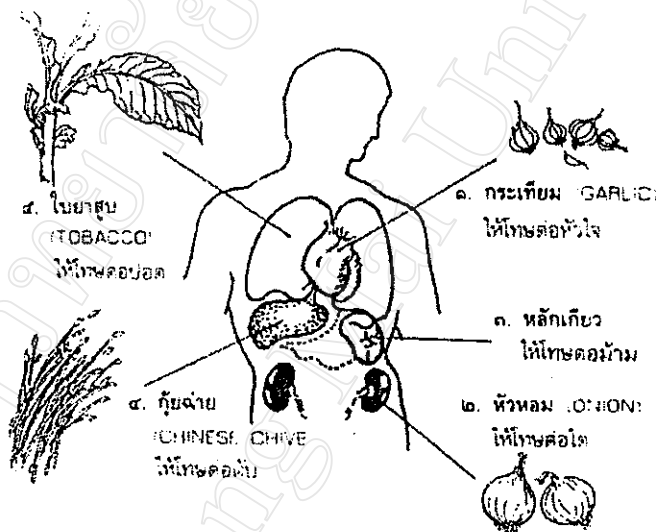
2. หัวหอม หมายถึงไปถึง ต้นหอม ในหอม หอมแดง หอมขาว หอมหัวใหญ่
3. หลักเกียว คือกระเทียมโทนจีน ลักษณะคล้ายหัวกระเทียม แต่มีขนาดเล็กและยาวกว่า
ในประเทศไทย ไม่พบว่าปลูกแพร่หลาย

4. กุยฉ่าย ใบคล้ายใบหอม แต่แบนและเล็กกว่า

5. ใบยาสูบ บุหรี่ ยาเส้น ของเสพติดมึนเมา

เชื่อว่า ผักดังกล่าวข้างต้น เป็นผักที่มีรสหนัก กลิ่นเหม็นคาวรุนแรง นอกจากนี้ยังมีพืชที่
ทำลายพลังธาตุทั้ง 5 ในร่างกายเป็นมูลเหตุให้อวัยวะหลักสำคัญภายในทั้ง 5 ทำงานไม่ปกติ

ผักจุนทั้ง 5 ประเภทที่ให้โทษต่ออวัยวะหลักภายใน



พืชผัก 5 ชนิด	อวัยวะหลักภายในทั้ง 5	เบญจธาตุ (ธาตุสำคัญ 5)
1. กระเทียม	ทำลายการทำงานของ หัวใจ	ซึ่งกระทบกระเทือนต่อ ธาตุไฟในกาย
2. หัวหอม	ทำลายการทำงานของ ไต	ซึ่งกระทบกระเทือนต่อ ธาตุน้ำในกาย
3. หลักเกียว	ทำลายการทำงานของ ม้าม	ซึ่งกระทบกระเทือนต่อ ธาตุดินในกาย
4. กุยฉ่าย	ทำลายการทำงานของ ตับ	ซึ่งกระทบกระเทือนต่อ ธาตุไม้ในกาย
5. ใบยาสูบ	ทำลายการทำงานของ ปอด	ซึ่งกระทบกระเทือนต่อ ธาตุโลหะในกาย

(หวังชื่อใจ, 2543 หน้า 10 – 11)

ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานเจ

ความรู้ (Knowledge) เป็นสิ่งที่บุคคลรู้และเข้าใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่งร่วมกับประสบการณ์ต่าง ๆ ที่บุคคลเกี่ยวข้องและเป็นส่วนประกอบสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ (กาญจนา บุตรจันทร์, 2542:17) ความรู้เป็นการรับรู้ จำ และเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดจากประสบการณ์และทัศนคติประกอบขึ้นจากความรู้ต่าง ๆ ที่เคยได้เรียนมาเทียบกับลักษณะของสิ่งนั้นๆ กับความรู้ที่มีอยู่

ความรู้เป็นข้อเท็จจริง กฎเกณฑ์และรายละเอียดต่าง ๆ ที่มนุษย์ได้รับ และเก็บรวบรวมสะสมไว้ (Green and Simons Morton อ้างใน เรณู กาวีละ 2537) ซึ่งการให้ความรู้ยังแบ่งเป็นขั้นๆ ได้ 6 ขั้นคือ

1. **ความรู้ ความจำ** เป็นการสอนให้ผู้เรียนได้ระลึกถึงเรื่องราวต่าง ๆ ที่เคยมีประสบการณ์มาแล้ว ก็คือความสามารถในการจดจำสิ่งต่าง ๆ ได้ ดังนั้นจึงมีการใช้กรรมวิธีต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เรียนระลึกถึงเรื่องราวต่าง ๆ ทางด้านสุขภาพ หรือสิ่งที่ดีไม่ติดต่อร่างกายที่เคยพบเห็นได้ยืน หรือเคยมีประสบการณ์มาแล้ว

2. **ความเข้าใจ** เป็นการสอนให้ผู้เรียนสามารถจับใจความสำคัญหรือแปลความหมายของสิ่งของ หรือสัญลักษณ์ที่พบเห็นได้ถูกต้อง ความเข้าใจเป็นความสามารถที่จะย่อใจความสำคัญของสิ่งนั้น ตลอดจนสามารถตีความและจินตนาการเหตุการณ์ที่พบเห็นได้กว้างขวางถูกต้อง

3. **การนำไปใช้** หมายถึง การที่ผู้เรียนสามารถนำความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่รู้เห็นมาแก้ไขปัญหาและสถานการณ์ใหม่ได้ผลดี

4. **การวิเคราะห์** เป็นการสอนที่ให้ผู้เรียนแยกแยะเรื่องราวต่าง ๆ ออกเป็นส่วนย่อย ๆ ได้ว่า สิ่งนั้นประกอบไปด้วยส่วนย่อย ๆ อะไรบ้าง ส่วนใดเป็นส่วนที่สำคัญที่สุด มีความสัมพันธ์กันอย่างไร หรือสัมพันธ์กันด้วยถือหลักการและทฤษฎีใด

5. **การสังเคราะห์** เป็นการนำสิ่งต่างหรือหน่วยต่าง ๆ ตั้งแต่ 2 สิ่งขึ้นไปเข้าเป็นเรื่องเดียวกันเพื่อเป็นสิ่งใหม่ เรื่องใหม่ ที่มีคุณลักษณะแปลกพิศดารไป จากส่วนประกอบย่อยของเดิม ซึ่งการรวมนี้ อาจเป็นการรวมวัตถุดิบของ ข้อเท็จจริง ข้อความที่รวบรวมได้ ผนวกกับความคิดเห็นส่วนตัวเข้าด้วยกัน

6. **การประเมินค่า** เป็นความสามารถสูงสุดด้านสมองของผู้เรียนที่สามารถพิจารณาตัดสินเรื่องราวหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ว่าดีหรือไม่ดี เหมาะสมหรือไม่ พร้อมด้วยเหตุผล การประเมินค่า เป็นความสามารถในการประเมินคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ด้วยปัญญา

จากความหมายของความรู้ดังกล่าวข้างต้น จึงอาจสรุปได้ว่า ความรู้ คือสิ่งที่บุคคล รับรู้ หรือเข้าใจ และเกิดการเรียนรู้จากข้อเท็จจริงต่าง ๆ ที่บุคคลได้รับจากประสบการณ์การเรียนรู้ การค้นคว้า ของแต่ละบุคคลซึ่งจะแตกต่างกันไปจากประสบการณ์ และการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล

จุดประสงค์หลักของผู้ที่ทานเจ แบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ ดังนี้

1) เพื่อสุขภาพที่ดีและแข็งแรง คือ เมื่อรับประทานติดต่อกันช่วงหนึ่งจะทำให้ร่างกายเกิดการปรับตัวให้อยู่ในสภาวะสมดุลสามารถจับของเสียต่าง ๆ ออกจากร่างกายได้ ปรับระบบไหลเวียนโลหิต ระบบทางเดินอาหารให้เสถียรภาพ แต่ต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และดื่มน้ำให้เพียงพอ

2) เพื่อเมตตาจิตแก่สรรพสัตว์ คือ อาหารเจเป็นอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์และเนื่องจากอาหารที่เรารับประทานอยู่ในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วยเลือดเนื้อของสรรพสัตว์ ผู้มีจิตเมตตา มีคุณธรรมและมีจิตสำนึกอันดีงาม เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ย่อมไม่รับประทานเลือดเนื้อของสัตว์เหล่านั้น ซึ่งมีเลือดเนื้อ จิตใจ และที่สำคัญมีความรักตัวกลัวตาย เช่นเดียวกับคนเรา

3) เพื่อตัดกรรม คือ การตระหนักว่าการรับประทานซึ่งอาศัยการฆ่าเนื้อเอาเลือดเนื้อของผู้อื่นมาเป็นของเราเป็นการสร้างกรรมเกี่ยวกับการฆ่าโดยตรง แม้จะไม่ได้เป็นผู้ลงมือฆ่าเอง แต่การซื้อจากผู้อื่นเหมือนกับการจ้างฆ่า เพราะถ้าไม่มีคนรับประทานก็ไม่มีคนฆ่ามากมาย กรรมที่สร้างขึ้นจะติดตามเราในไม่ช้า ที่ทำให้สุขภาพร่างกายอายุขัยของเราสั้นลง เป็นบ่อเกิดของโรคร้ายไข้เจ็บ จากเวรกรรมซึ่งรักษาได้ยากและเรื้อรังด้วยการแพทย์แผนปัจจุบัน ชีวิตมักจะไม่มีความสุข เพราะมีแต่โรคร้ายไข้เจ็บ

หลักการรับประทานอาหารเจ

ในการรับประทานอาหารเจนอกจากจะต้องละเว้นเนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ แล้วชาวเจยังมีข้อปฏิบัติที่ถือนิยมดังนี้

1) งดพืชผัก 5 ชนิด

งดพืชผัก 5 ชนิด อาหารเจหรืออาหารของผู้ถือศีลกินเจ เป็นอาหารที่ปรุงขึ้นโดยปราศจากเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ และที่สำคัญคือ ต้องงดการบริโภคพืชผัก 5 ชนิด ได้แก่

- กระเทียม (หัวกระเทียม ต้นกระเทียม)
- หัวหอม (ต้นหอม ใบหอม หอมแดง หอมขาว หอมหัวใหญ่)

- หลักเกี้ยว (ลักษณะคล้ายหัวกระเทียม แต่เล็กกว่า)
- กุยช่าย (ใบคล้ายใบหอม แต่แบนและเล็กกว่า)
- ยาสูบ (บุหรี่ยาเส้น ของเสพติดมีนเมา)

เหตุที่พืชผักเหล่านี้ถูกจัดเป็นของต้องห้ามสำหรับชาวเจ เนื่องจากผักที่มีรสหนัก กลิ่นรุนแรง นอกจากนี้ยังเชื่อว่ามีสารพิษที่ทำลายพลังธาตุทั้ง 5 ในร่างกายเป็นเหตุให้อวัยวะหลักสำคัญภายในทั้ง 5 ทำงานไม่ปกติโดยเฉพาะผู้ที่ปฏิบัติสมาธิกรรมฐาน ไม่ควรรับประทานอย่างยิ่ง เพราะผักดังกล่าวมีฤทธิ์กระตุ้นจิตใจอารมณ์ให้เร้าร้อน หงุดหงิด โกรธง่าย และยังมีผลทำให้พลังธาตุในร่างกายรวมตัวไม่ติดอีกด้วย

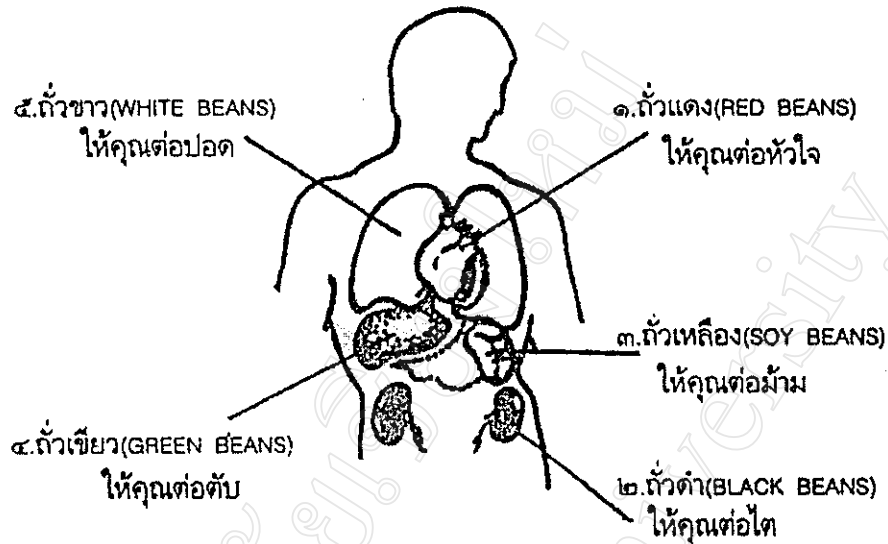
2) รับประทานถั่ว พืชผักผลไม้ให้ครบสี ตามสีของธาตุ 5 ดังนี้

- สีแดง (แดง ส้ม แสด ชมพู) สัญลักษณ์ธาตุไฟ
- สีดำ (น้ำเงิน ม่วง) สัญลักษณ์ธาตุน้ำ
- สีเหลือง (เหลืองแก่ เหลืองอ่อน) สัญลักษณ์ธาตุดิน
- สีเขียว (เขียวเข้ม เขียวอ่อน) สัญลักษณ์ธาตุไม้
- สีขาว (ขาวนวล ขาวสะอาด) สัญลักษณ์ธาตุโลหะ

ตารางผัก ผลไม้ แบ่งตามสีทั้ง 5

หมู่สี	ผัก	ผลไม้
แดง	มะเขือเทศ พริกสุก แครอท ฯลฯ	มะละกอ ส้ม แดงโม ฯลฯ
ดำ	มะเขือม่วง เผือก เห็ดหูหนู ฯลฯ	ละมุด ลูกหว้า องุ่น ฯลฯ
เหลือง	ฟักทอง ข้าวโพด พริกเหลือง ฯลฯ	มะม่วง กัลยัญ ทูเรียน ฯลฯ
เขียว	คะน้า ถั่วฝักยาว ผักบุ้ง ฯลฯ	ฝรั่ง ชมพู มะเฟือง ฯลฯ
ขาว	ผักกาดขาว กะหล่ำดอก ฯลฯ	มะพร้าว น้อยหน่า ฯลฯ

ธาตุทั้ง 5	สี	ถั่วแต่ละสี	บำรุงอวัยวะ
ธาตุไฟ	แดง	ถั่วแดง	หัวใจ
ธาตุน้ำ	ดำ	ถั่วดำ	ไต
ธาตุดิน	เหลือง	ถั่วเหลือง	ม้าม
ธาตุไม้	เขียว	ถั่วเขียว	ตับ
ธาตุโลหะ	ขาว	ถั่วขาว (ลูกเดือย)	ปอด



(หวังชื่อไฉ่, 2543 หน้า 19)

ประเทศไทยเป็นดินแดนที่อุดมด้วยผักผลไม้มากมายหลายชนิดตลอดทั้งปี ดังนั้นจึงควรเลือกรับประทานให้ได้ครบทุกสี โดยรับประทานสับเปลี่ยนไม่ให้ซ้ำกันในแต่ละวันไม่เลือกรับประทานเฉพาะอย่างใดอย่างหนึ่งที่ชอบ โดยไม่คำนึงถึงคุณประโยชน์ด้วยพบว่าหลายคนเลือกรับประทานเฉพาะอย่างเพื่อความอร่อยลิ้นเท่านั้น นับว่าเป็นการรับประทานอาหารเจที่ยังไม่ถูกหลัก

3) งามเป็นสิ่งที่ยากไม่ได้ ในคนที่รับประทานอาหารเจ ควรจะต้องใช้บำรุงผสมในอาหารด้วยเสมอ เพราะในเมล็ดงามีกรดไขมันไลโนเลอิก ซึ่งจำเป็นต่อร่างกายมาก แต่ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ จึงจำเป็นต้องได้รับจากงาซึ่งมักใช้งาคั่ว

สำหรับผู้ที่ทำอาหารเจรับประทานเอง ให้ใช้งาล้างสะอาด ทิ้งให้แห้ง แล้วคั่วไฟอ่อน ๆ จนสุกเหลืองพอดี ต่อจากนั้นจึงนำมาโขลก บด หรือใช้เครื่องปั่นให้แตก จะได้รับประโยชน์จากน้ำมันที่อยู่ในเมล็ดคั่วยิ่งขึ้น สำหรับงาคั่วแล้วจะมีกลิ่นหอม นำมาใช้ปรุงอาหารได้เกือบทุกประเภท ทำให้มีรสดี หอม น่ารับประทาน โดยปกติผู้ที่รับประทานเจ ควรรับประทานงาประมาณวันละ 2 ช้อนโต๊ะ ก็ถือว่าเพียงพอ

4) ไม่รับประทานอาหารรสจัดเกินไป ผู้ที่รับประทานอาหารเจ หากรับประทานอาหารรสจัดเกินไป เช่น เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด เค็มจัด รสชาติเหล่านี้จะส่งผลไปถึงอวัยวะหลักดังนี้คือ รสขมส่งผลต่อหัวใจ, รสเค็ม – ไต, รสหวาน – ม้าม, รสเปรี้ยว – ตับ, รสเผ็ด – ปอด

ดังนั้น จึงควรหลีกเลี่ยงการรับประทานรสจัด และในขณะเดียวกันควรรับประทานให้ได้ครบทุกรสในแต่ละมื้อ

5) หลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง เช่น ผัก – ผลไม้ดอง อาหารกระป๋องอาหาร (กึ่ง) สำเร็จรูปควรพยายามเลือกสรรอาหารที่ใหม่สดหรืออาหารที่ปรุงใหม่ๆ จะทำให้ได้รับประโยชน์ต่อร่างกายดีกว่า (หวังซื้อใจ, 2543 หน้า 17 – 19)

ประโยชน์จากการรับประทานอาหารเจ

การรับประทานอาหารเจให้ผลต่อร่างกายดังนี้

1) ร่างกายสามารถขับถ่ายของเสียออกได้หมด ทำให้ไม่มีสารพิษตกค้างอยู่ภายใน สารอาหารที่มีคุณค่าในพืชผักสดผลไม้ ช่วยให้ระบบขับถ่ายและการย่อยเป็นปกติ

2) เมื่อรับประทานเป็นประจำ โลหิตจะถูกฟอกให้สะอาดขึ้นเรื่อยๆ เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเสื่อมสลายช้าลง ทำให้อายุยืนยาวมีผิวพรรณสดชื่นผ่องใส นัยน์ตาแจ่มใสไม่พร่ามัว ร่างกายแข็งแรงรู้สึกเบาสบาย ไม่อึดอัดมีสุขภาพพลานามัยดี

3) อวัยวะหลักสำคัญภายในและอวัยวะประกอบทั้ง 5 แข็งแรง ทำงานได้เป็นปกติ สมบูรณ์มีสมรรถภาพสูง

อวัยวะหลักภายในทั้ง 5 ได้แก่ หัวใจ ไต ม้าม ตับ ปอด

อวัยวะประกอบทั้ง 5 ได้แก่ ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก กระเพาะปัสสาวะ กระเพาะอาหาร ถุงน้ำดี

4) ร่างกายสามารถต้านทานต่อสารพิษต่าง ๆ ได้สูงกว่าปกติธรรมชาติสารพิษที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้แก่

- สารเคมี ยากำจัดศัตรูพืช ยาฆ่าแมลง สารสี. ดี. ที

- มลภาวะและก๊าซพิษที่เกิดจากการเผาไหม้ในอุตสาหกรรม ไอเสียจากเครื่องจักร ฯลฯ ซึ่งแพร่กระจายปะปนไปในอากาศที่เราหายใจอยู่เป็นประจำและพบว่าปะปนอยู่ในแหล่งน้ำดื่มด้วย

- กัมมันตภาพรังสีที่เกิดจากการทดลอง ระเบิดนิวเคลียร์และในการทำสงคราม สารอาหารบางชนิดในพืชผักช่วยให้เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายสามารถทนต่อการทำลายจากรังสีต่าง ๆ ได้ในระดับหนึ่ง

5) ในบรรดาผู้ที่รับประทานอาหารเช้า อาหารพืชผักและผลไม้เป็นประจำ ความเจ็บไข้ได้ป่วยมักไม่มีปรากฏ โดยเฉพาะโรคที่รุนแรงหรือเรื้อรัง เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เส้นเลือดตีบ ไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคไต ไช้อักเสบ โรคเบาหวาน ฯลฯ

ผลกระทบของการรับประทานอาหารเช้า ผิดวิธี

การกินเจแบบจีน แม้จะมีข้อดีทั้งต่อจิตใจและสุขภาพร่างกายในบางกรณี แต่ก็มีความอ่อนแออยู่หลายประการ มักเบี่ยงเบนไป 2 ข้อ

1) กินเจสมณะ กินอย่างเรียบง่ายจริง ๆ เป็นเวลายาวนาน มักปรากฏภาวะขาดสารอาหารในที่สุด เหตุเพราะกินแต่ข้าวขาวที่ขาดวิตามินและกรดอะมิโนจำเป็น ทั้งยังไม่พิถีพิถันในการปรุงแต่ง บางทีกินแต่ผักดองหรือถั่วคั่วเกลือซ้ำๆเป็นเวลานาน แดงกับข้าวยังปรุงสุกทั้งหมด จึงขาดวิตามินไปด้วยนานเข้าก็เกิดภาวะเบื่ออาหารแทรกซ้อน คนกินเจนานๆ จะเกิดโรคเหน็บชา โรคตับปิดตับเปิด โรคเลือดจาง โรคขาดโปรตีนและแคลเซียม

2) กินเจอย่างวิไลศมาหรา เป็นปัญหาใหม่ในระยะหลัง เนื่องจากประเพณีการกินเจ 10 วัน ได้รับการกระตุ้นจากรัฐกิจการค้าสมัยใหม่ ผู้กินเจขยายวงจากผู้สูงอายุชาวจีนมาสู่นักธุรกิจและพนักงานสำนักงาน ธุรกิจอาหารเจจึงเติบโตขึ้น ทั้งในด้านรูปแบบและปริมาณทั้งในด้านอาหารสำเร็จและอาหารปรุง นับจากระดับอาหารสูงถึงภัตตาคาร ทำให้ ถ้ารับประทานโดยขาดหลักการแล้ว จะส่งผลเสียต่อสุขภาพ อาจทำให้ภาวะโภชนาการเกินได้

คุณค่าทางโภชนาการของอาหารเช้า

หมู่ที่ 1 โปรตีน ซึ่งจะช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ทำให้ร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วยเป็นโรคง่าย ถ้าร่างกายขาดโปรตีนจะทรุดโทรม เจ็บป่วยง่าย และแก่ก่อนวัย โปรตีนได้จาก ถั่วเหลือง ซึ่งอาหารที่ทำจากถั่วเหลือง ได้แก่ เต้าหู้ ฟองเต้าหู้ เต้าเจี้ยว โปรตีนเกษตร ฯลฯ ได้จาก ถั่วเมล็ดทุกชนิด เห็ด ข้าวกล้องงา สาหร่าย เมล็ดในของพืช

หมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรต จะให้พลังงาน ความร้อน และเส้นใยอาหาร ซึ่งมีในอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล คาร์โบไฮเดรตได้จากธัญพืชเช่น เผือก มัน ของหวานต่าง ๆ ผลไม้รสหวาน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย

หมู่ที่ 3 ไขมัน จะให้พลังงานความร้อนเช่นเดียวกับหมู่ที่ 2 ไขมันจึงได้จาก น้ำมันพืช เมล็ด ถั่ว งา

หมู่ที่ 4 วิตามินและเกลือแร่ จะช่วยในการสังเคราะห์เคมีต่าง ๆ ในร่างกาย ทำให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ สมบูรณ์หากขาดอาหารหมู่นี้จะทำให้ร่างกายทรุดโทรมลง และเจ็บป่วยได้ง่าย วิตามินและเกลือแร่ได้จากผักสด ผลไม้ ถั่ว งา ข้าว การกินอาหารหมุนเวียนจะช่วยให้ได้สารอาหารครบถ้วน

หมู่ที่ 5 น้ำ จะช่วยให้เซลล์สดชื่น และช่วยขับของเสียออกจากร่างกาย คนเราจึงควรดื่มน้ำบริสุทธิ์อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว

บริโภคนิสัย

คำจำกัดความของบริโภคนิสัย

บริโภคนิสัยเป็นพฤติกรรมของบุคคลที่กระทำด้วยความชอบ ความเคยชิน และเต็มใจ ในการเลือกสรรบริโภค ตลอดจนใช้ประโยชน์ที่ได้มานั้นเพื่อสนองความต้องการของตนเอง สังคม และวัฒนธรรมเป็นพฤติกรรมที่กระทำมาเป็นระยะเวลาอันยาวนานหรือเป็นประสบการณ์ที่ได้รับมาตั้งแต่เกิดโดยได้รับอิทธิพลจากครอบครัว สังคม ฐานะเศรษฐกิจ สภาพภูมิศาสตร์ เชื้อชาติ และศาสนา จึงยากที่จะมีการเปลี่ยนแปลง (Good Rokinsun and Weisley อ้างใน พัชราภรณ์ อารีย์ และคณะ 2542, หน้า 12)

องค์การอนามัยโลก ได้ให้คำจำกัดความของบริโภคนิสัยว่าหมายถึง การปฏิบัติที่เคยชิน ในการไปรับประทานอาหาร ได้แก่ ชนิดของอาหารที่รับประทาน การรับประทาน หรือ ไม่ได้รับประทานอะไร รับประทานอย่างไร จำนวนมื้อที่รับประทาน รวมทั้งสุขนิสัยในการ รับประทานอาหาร

กู๊ด (อ้างใน เทพินทร์ คุณโลก 2539) กล่าวว่า บริโภคนิสัย หมายถึง การรับประทาน อาหารตามความคุ้นเคยหรือความเคยชิน โดยเฉพาะชนิดของอาหารหรือบริโภคตามทัศนคติที่มีต่อ อาหารนั้นๆ

อารี วัลยะเสวี (อ้างใน เทพินทร์ คุณโลก 2538) กล่าวว่าบริโภคนิสัย คือ ลักษณะหรือ การกระทำอันซ้ำซาก ซึ่งบุคคลใดบุคคลหนึ่งทำด้วยความเต็มใจ เพื่อให้การรับประทานอาหารของเราบรรลุถึงความประสงค์ทางอารมณ์และทางสังคม บริโภคนิสัยมีเป็นสิ่งที่สืบต่อเนื่องกันมาเป็น เวลานานและเป็นการยากที่จะไปเปลี่ยน

จากความหมายของบริโภคนิสัยข้างต้น จึงสรุปได้ว่า บริโภคนิสัย คือพฤติกรรมของบุคคลที่กระทำด้วยความชอบ ความเคยชิน และเต็มใจในการเลือกบริโภค โดยเป็นสิ่งที่ทำด้วยความเคยชิน และปฏิบัติสืบทอดต่อกันมา และยากที่จะเปลี่ยนแปลง

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบริโภคนิสัย

1. ปัจจัยด้านครอบครัว มีอิทธิพลมากโดยเฉพาะในเด็ก เพราะครอบครัวมีความสำคัญในการถ่ายทอดสิ่งต่างให้แก่เด็ก ทั้งนี้รวมถึงการปฏิบัติในการรับประทานอาหาร แอนชาวี (อ้างใน เทพินทร์ คุณโลก, 2539) กล่าวว่า “ครอบครัวจะถ่ายทอดหรือสื่อสารเรื่องราวต่าง ๆ ในขอบเขตจำกัด ในสิ่งที่เขาเชื่อ สิ่งที่เขารู้ สิ่งที่เขากระทำ และสิ่งที่เขารู้สึก” ฉะนั้นในแต่ละครอบครัวจะถ่ายทอดหรือให้ความรู้ ความเชื่อ แตกต่างกันไป แม้จะอาศัยอยู่ในสังคมเดียวกัน

2. ปัจจัยด้านสังคม จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมการบริโภค ไม่ปรากฏเป็นกฎหมายบังคับแต่รู้ได้ด้วยขนบธรรมเนียมประเพณีในสังคมน้อยๆ แต่ละสังคม เพราะแต่ละสังคมมักกำหนดสถานการณ์ของแต่ละบุคคลไว้ต่างกันตรงเพศ วัย ฐานะ และความสำคัญของแต่ละบุคคล

3. ปัจจัยด้านฐานะเศรษฐกิจ รายได้เป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง เพราะเป็นตัวกำหนดในการตัดสินใจซื้อหรือไม่ซื้ออาหารชนิดนั้นๆ แต่การที่มีฐานะเศรษฐกิจดีไม่จำเป็นว่าบุคคลนั้นๆ จะมีพฤติกรรมการบริโภคที่ดีเสมอไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรู้ทางโภชนาการค่านิยม และความเชื่อด้านอาหารด้วย

4. ปัจจัยด้านภูมิศาสตร์ เชื้อชาติ และศาสนา เป็นปัจจัยอีกด้านหนึ่งที่มีผลต่อการบริโภคของบุคคล ทั้งสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่เอื้ออำนวยต่อการผลิตอาหารในพื้นที่นั้น ๆ การที่มีความเคร่งครัดและภายใต้กฎระเบียบของสิ่งที่นับถือเพราะสิ่งเหล่านี้ มีความสำคัญต่อพฤติกรรมบริโภคของมนุษย์ เช่น ผู้นับถือศาสนาอิสลาม จะไม่บริโภคเนื้อหมู ชาวฮินดูไม่บริโภคเนื้อวัว ฮินดูส่วนใหญ่ไม่บริโภคเนื้อสัตว์ นอกจากนมหรืออาหารที่ประกอบจากนม เนื่องจากยึดถือข้อห้ามอย่างเคร่งครัด

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาหารเจโดยตรงนั้น ไม่มี ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาในอาหารมังสวิรัต ซึ่งงานวิจัยที่พบว่าเกี่ยวกับความรู้และบริโภคนิสัย มีดังนี้

ได้รับวิตามินบีสิบสอง ส่วนใหญ่กลับคืนสู่ปกติ แต่มีบางคนที่ตายด้วยกล้ามเนื้อหัวใจตาย (myocardial infarction)

Closed (1983) ติดตามทารกแรกเกิดที่มีแม่เป็นมังสวิรัติแบบเคร่งครัดซึ่งรับเฉพาะนมแม่ อย่างเดียวพบว่าเด็กมีอาการอ่อนเพลียอาเจียน และเหนื่อยหอบมาก มีระดับ hemoglobin 6.8% และมีลักษณะเม็ดเลือดแดงเป็น macrocytosis และ microcytosis เมื่อฉีดวิตามินบีสิบสองเข้ากล้ามเนื้อ ในปริมาณ 1 ไมโครกรัมต่อวันเป็นเวลา 1 เดือน พบว่าอาการต่าง ๆ หายไป ระดับ hemoglobin สูงขึ้นเป็นปกติ

Gary E Fraser and W Lawrence Beeson (1999) ได้ทำการศึกษาบริโภคนิสัยของผู้ที่กินและไม่กินมังสวิรัติในแคลิฟอร์เนียเป็นการศึกษาย้อนหลังโดยใช้แบบสอบถามความถี่ในการรับประทานอาหารจำนวน 34,198 คน ในปี ค.ศ. 1976 พบว่า ผู้ที่เป็นมังสวิรัติจะกินผลไม้ มะเขือเทศ และผักมากกว่ากลุ่มที่ไม่เป็นมังสวิรัติและทั้งสองกลุ่มจะกินสลัดเท่าๆ กัน ในกลุ่มของมังสวิรัติจะกินไข่ โคนัท น้อยกว่ากลุ่มที่ไม่กินมังสวิรัติและในเครื่องดื่มกาแฟและแอลกอฮอล์กลุ่มที่ไม่กินมังสวิรัติจะดื่มมากกว่ากลุ่มที่เป็นมังสวิรัติ 17 เท่า และ 22 เท่า ตามลำดับ