

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารเจ เป็นอาหารที่ปรุงโดยปราศจากเนื้อสัตว์ รวมทั้งไม่มีส่วนประกอบอื่นใดที่นำมาจากเนื้อสัตว์ทุกประเภท เช่น น้ำปลา ไขมันสัตว์ และน้ำมันหอย ที่สำคัญอาหารเจต้องไม่มีส่วนประกอบที่มีกลิ่นฉุน 5 ชนิด ได้แก่ กระเทียม หัวหอม หลักเกียว กุ้ยฉ่าย และใบยาสูบ เนื่องจากเชื่อว่า จะส่งผลให้อวัยวะหลักของร่างกาย 5 ระบบ ได้แก่ ตับ ปอด หัวใจ ไต และม้าม ทำงานไม่ปกติ เพราะมีสารพิษทำลายพลังธาตุทั้ง 5 ในร่างกาย ที่สามารถรบกวนจิตใจ โดยการกระตุ้นอารมณ์ ทำให้จิตใจไม่สงบ รบกวนความสัมพันธ์ระหว่างพลังกายและพลังใจ (ปาริฉัตร ศรีหะรัญ, 2549) ซึ่งจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้มีการศึกษาและยอมรับกันโดยทั่วไปถึงคุณค่าของ “อาหารเจ” เนื่องจากการรับประทานพืชผัก ผลไม้ และการได้งดเว้นจากเนื้อสัตว์ ทำให้กระเพาะได้พักจากภาระกิจการย่อยเนื้อสัตว์ที่ทำประจำอยู่ และได้รับวิตามินเข้าไปเสริมสร้างซ่อมแซมร่างกาย ส่วนที่สึกหรอ รวมทั้งได้โปรตีนจากถั่วชนิดต่าง ๆ ซึ่งแตกต่างจากโปรตีนที่เราได้รับจากเนื้อสัตว์ ช่วงเวลานี้ถือเป็นช่วงที่ร่างกายได้พักผ่อนจากการรับสารอาหารย่อยยากจากแหล่งอาหารต่าง ๆ

การรับประทานอาหารเจ เป็นทางเลือกหนึ่งในปัจจุบัน ที่มีผู้คนหันมาสนใจมากขึ้น ซึ่งในผู้มารับประทานอาหารเจ อาจจะมีจุดเริ่มต้นที่แตกต่างกันไป โดยสามารถแบ่งจุดประสงค์หลักได้ 3 ประการ คือ (1) กินเพื่อสุขภาพ เมื่อกินติดต่อกันไปช่วงเวลานึงจะทำให้ร่างกายเกิดการปรับตัวให้อยู่ในสภาวะสมดุล สามารถขับพิษของเสียต่าง ๆ ออกจากร่างกายได้ ปรับระบบไหลเวียนโลหิต ระบบทางเดินอาหารให้มีเสถียรภาพ (2) กินด้วยจิตเมตตา เนื่องจากอาหารที่เรากินอยู่ในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วยเลือดเนื้อของสรรพสัตว์ ผู้มีจิตเมตตา มีคุณธรรมและมีจิตสำนึกอันดีงามย่อมไม่อาจกินเลือดเนื้อของสัตว์เหล่านั้นซึ่งมีเลือดเนื้อ จิตใจและที่สำคัญมีความรักตัวกลัวตายเช่นเดียวกับคนเรา (3) กินเพื่อเว้นกรรม ผู้ที่เข้าใจอย่างลึกซึ้งย่อมตระหนักว่าการกินซึ่งอาศัยการฆ่าเพื่อเอาเลือดเนื้อผู้อื่นมาเป็นของเราเป็นการสร้างกรรม แม้ว่าจะไม่ได้เป็นผู้ลงมือฆ่าเองก็ตาม การซื้อจากผู้อื่นก็เหมือนกับการจ้างฆ่าเพราะถ้าไม่มีคนกินก็ไม่มีคนฆ่ามาขาย กรรมที่สร้างนี้จะติดตามสนองเราในไม่ช้าทำให้สุขภาพร่างกายอายุขัยของเราสั้นลงเป็นบ่อเกิดของโรคภัยไข้เจ็บ เมื่อผู้หยั่งรู้เรื่องกฎแห่งกรรมนี้จึงหยุดกินหยุดฆ่าหันมารับประทานอาหารเจ ซึ่งทำให้ร่างกายเติบโตได้เหมือนกัน โดยไม่เห็นแก่ความอรรถช่วงเวลาสั้น ๆ เพียงแค่อาหารผ่านลิ้นเท่านั้น (ปาริฉัตร ศรีหะรัญ, 2549) การมีสุขภาพที่ดีและแข็งแรง เป็นการแผ่เมตตาและสรรพสัตว์ และเพื่อตัดกรรม ผู้ที่

กินเจเคร่งครัด จะมีการถือศีล 8 และปฏิบัติธรรมร่วมด้วย หรือที่เรียกว่าการถือศีลกินเจ ที่เป็นความเชื่อดั้งเดิมของชาวพุทธไทยเชื้อสายจีน ที่บริเวณในช่วงของเทศกาลกินเจเดือนเก้า ประมาณเดือนตุลาคมของทุกปี คือ ตั้งแต่วันขึ้น 1 ค่ำ ถึง 9 ค่ำ เดือน 9 (ตามปฏิทินจีน) รวม 9 วัน 9 คืน (ปาริฉัตร ศรีหะรัญ, 2549) ดังนั้นการรับประทานอาหารเจจึงไม่ใช่เพื่อให้เกิดผลดีต่อจิตใจเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมไปถึงการมีสุขภาพพลานามัยที่ดีอีกด้วย ร่างกายและจิตใจเป็นของคู่กัน มีความสัมพันธ์ส่งผลถึงกันและกัน ซึ่งในผู้ที่รับประทานอาหารเจนั้น อาจมีทัศนคติที่แตกต่างกันออกไปทั้งด้านบวก และด้านลบ หรืออาจมีทัศนคติที่เป็นกลางเพราะไม่มีความเข้าใจในเรื่องอาหารเจ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความมั่นคงในความรู้สึกรู้สึกนึกคิด ความเชื่อ หรือค่านิยมที่มีต่อการรับประทานอาหารเจที่สามารถแสดงการปฏิบัติต่าง ๆ ออกมาตามทัศนคติต่อสิ่งนั้น

การรับประทานอาหารเจ หลายคนอาจมองว่า จะทำให้ร่างกายขาดสารอาหาร ทั้งที่สาเหตุสำคัญของการเกิดโรคนั้น มาจากการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งกับผู้ที่กินเนื้อสัตว์และผู้ที่กินเจ การกินเจ ถ้ากินแบบผิดวิธีจะส่งผลทำให้ร่างกายขาดสารอาหารซึ่งมักจะเกิดขึ้นกับผู้กินเจแบบสมถะ คือ กินอย่างเรียบง่ายเป็นเวลานาน ๆ เพราะกินแต่ข้าวขาวที่ขาดวิตามินและ กรดอะมิโนจำเป็น บางครั้งกินแต่ผักดองหรือถั่วคั่วเกลือซ้า ๆ ส่งผลให้เกิดโรคเหน็บชา โรคลักปิดลักเปิด โรคเลือดจาง โรคขาดโปรตีนและแคลอรี อีกทั้งในผู้ที่กินเจโดยไม่คำนึงถึงคุณภาพของอาหาร ดังนั้นคนที่รับประทานอาหารเจอย่างถูกต้องก็จะได้รับสารอาหารที่มีคุณค่า มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ และมองเห็นว่า การรับประทานอาหารเจก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ เช่น เสริมภูมิคุ้มกันต้านโรค ป้องกันโรคบางโรค ฟื้นฟูอาการของร่างกายจากโรคบางโรค และยังสามารถชะลอความแก่ก่อนวัยได้อีกด้วย (ปาริฉัตร ศรีหะรัญ, 2549) ซึ่งการเลือกอาหารเจเพื่อรับประทาน จึงสามารถเลือกอาหารจำพวกข้าวกล้อง (ใช้แทนข้าวขาว) โปรตีนเกษตร (ใช้แทนเนื้อสัตว์) ผักสด เห็ดหอม ถั่วเน่าพัสน์ เต้าหู้ ทดแทนปรับเปลี่ยนหมุนเวียนกันไป จึงจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ (ดารา ทีปะपाल, 2542)

สำหรับมูลนิธิธรรมรัศมีมณีรัตน์ อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี เป็นสาธารณกุศลที่มีขนาดใหญ่ มีสถานที่ปฏิบัติธรรมและทัศนศึกษาในทางธรรมเพื่อประโยชน์แก่ประชาชนทั่วไป และที่สำคัญมีโรงอาหารเจที่คอยให้บริการแก่ประชาชนเป็นประจำทุกวัน ซึ่งในแต่ละวันจะมีผู้เข้ามารับประทานอาหารเจกันเป็นจำนวนมาก ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงเทศกาลหรือนอกเทศกาล มีทั้งผู้ที่กินแบบประจำและแบบไม่ประจำ โดยผู้มารับประทานอาหารเจในสถานที่แห่งนี้ อาจมีเหตุผลที่แตกต่างกันไป บ้างกินเพื่อสุขภาพ กินเฉพาะวันพระ กินแก้บน หรือกินเจตลอดชีวิตด้วยเหตุผลบางประการ และในบางครอบครัวของผู้มารับประทานอาหารเจนั้น อาจรับประทานเพียงแค่วันเดียว จึงเลือกเข้ามารับประทานอาหารเจในมูลนิธิธรรมรัศมีมณีรัตน์แห่งนี้ เพื่อง่ายและสะดวกต่อการ

รับประทานประกอบกับได้ปฏิบัติธรรม หรือศึกษาในทางธรรม จากสถานที่นี้ได้อีกด้วย ดังนั้นผู้มา รับประทานอาหารเช้าที่มูลนิธิธรรมรัศมีมณีรัตน์นี้ จึงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ที่มาจาก หลาย ๆ สาเหตุ ผู้ศึกษาจึงสนใจที่จะศึกษาผู้มารับประทานอาหารเช้า ณ มูลนิธิธรรมรัศมีมณีรัตน์ อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ว่ามีพฤติกรรมในการรับประทานอย่างไร โดยมีตัวแปรข้อมูลส่วนบุคคล และทัศนคติต่อการกินใจ เพื่อหาความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ซึ่งข้อมูลที่ได้จาก การศึกษาครั้งนี้ จะเป็นแนวทางให้ผู้ที่สนใจเข้าใจถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้ามากยิ่งขึ้น

### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาทัศนคติต่อการกินใจของผู้มารับประทานอาหารเช้า ณ มูลนิธิธรรมรัศมี มณีรัตน์ อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของผู้มารับประทานอาหารเช้า ณ มูลนิธิธรรมรัศมีมณีรัตน์ อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี
3. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคล และทัศนคติต่อการกินใจ กับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของผู้มารับประทานอาหารเช้า ณ มูลนิธิธรรมรัศมีมณีรัตน์ อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

### สมมติฐานของการศึกษา

ข้อมูลส่วนบุคคล และทัศนคติต่อการกินใจ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภค อาหารเช้าของผู้มารับประทานอาหารเช้า ณ มูลนิธิธรรมรัศมีมณีรัตน์ อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี โดย

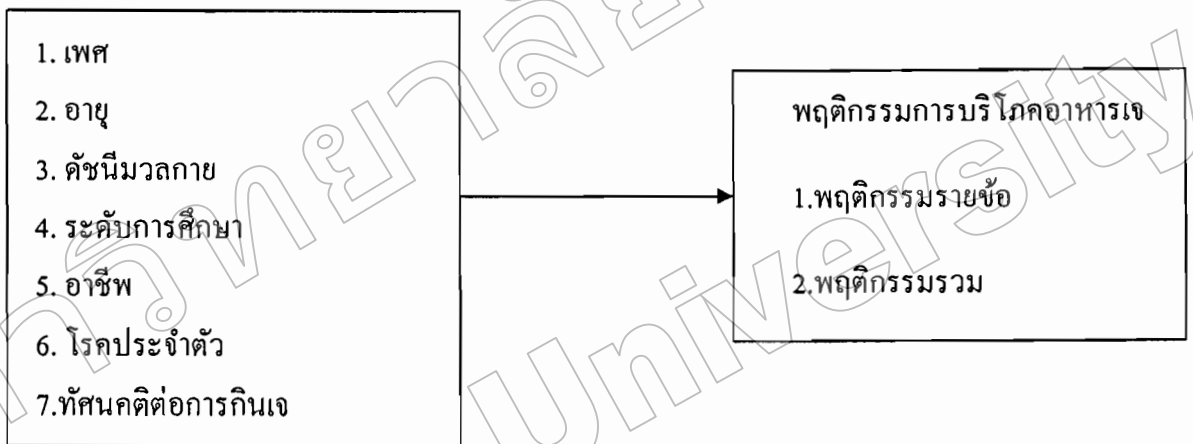
1. เพศ ระดับการศึกษา อาชีพ และโรคประจำตัว มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการ บริโภคอาหารเช้า
2. อายุ คชนิยมวถกย และทัศนคติต่อการกินใจ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภค อาหารเช้าในเชิงบวก

## กรอบแนวคิดในการศึกษา

จากการศึกษาทฤษฎี และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้มารับประทานอาหารเจ : กรณีศึกษาที่มูลนิธิธรรมรักษ์มีณิรัตน์ อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรีนั้น มีกรอบแนวคิดในการศึกษา ดังต่อไปนี้

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการศึกษา

1. ผลการศึกษาที่ได้จะนำมาใช้วางแผนส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเจ เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีของผู้ที่รับประทานอาหารเจแบบประจำและไม่ประจำได้
2. การศึกษาเรื่องนี้ จะเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเจสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องหรือผู้ที่สนใจศึกษาต่อไป

## ขอบเขตของการศึกษา

การศึกษานี้มุ่งศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเจ และทัศนคติต่อการกินเจของผู้มารับประทานอาหารเจ โดยศึกษาเฉพาะตัวแปรด้าน เพศ อายุ ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษา อาชีพ โรคประจำตัว และทัศนคติต่อการกินเจ เก็บข้อมูลด้วยวิธีใช้แบบสัมภาษณ์ กับผู้มารับประทานอาหารเจที่มูลนิธิธรรมรักษ์มีณิรัตน์ อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ระหว่างวันที่ 25-31 กรกฎาคม 2554

## ข้อจำกัดของการศึกษา

1. เนื่องจากมูลนิธิธรรมรักษ์มีมณิรัตน์ อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี เป็นสาธารณกุศลที่มีขนาดใหญ่ มีประชาชนเป็นจำนวนมากเข้ามาสักการบูชา ไหว้พระหรือศึกษาในทางธรรม และมีผู้มารับประทานอาหารเจเป็นประจำทุกวัน ดังนั้นการศึกษาวิจัยครั้งนี้ จะศึกษาเฉพาะในกลุ่มผู้มารับประทานอาหารเจเท่านั้น ส่วนในกลุ่มผู้ที่มาไหว้พระหรือมาศึกษาในทางธรรมไม่ได้ศึกษา

2. ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เก็บข้อมูลด้วยวิธีใช้แบบสัมภาษณ์ โดยมีผู้ร่วมเก็บข้อมูลจำนวน 6 คน ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล 1 สัปดาห์ โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น โดยแบ่งตามวันที่มาบริโภค 7 วัน จากนั้นจึงใช้การสุ่มตัวอย่างแบบเป็นระบบ เพื่อดำเนินการสุ่มให้ได้ตามจำนวนที่เป็นสัดส่วนกัน

## นิยามศัพท์เฉพาะ

อาหารเจ หมายถึง อาหารที่ปรุงโดยไม่มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์ และไม่มีส่วนประกอบที่มีกลิ่นฉุน 5 ชนิด ได้แก่ กระเทียม หัวหอม หลักเกียว กุยช่าย และใบยาสูบ

การกินเจ หมายถึง การถือศีลกินเจ ที่มีการกินทั้งแบบประจำและไม่ประจำ ได้แก่ การกินเจตลอดชีวิต กินเฉพาะวันพระ กินแก้บน

ดัชนีมวลกาย หมายถึง ค่าที่ได้จากการคำนวณโดยการนำน้ำหนักซึ่งมีหน่วยเป็นกิโลกรัมหารด้วยส่วนสูงซึ่งมีหน่วยเป็นเมตรที่ยกกำลังสองแล้ว ค่าที่ได้แบ่งเป็น 4 กลุ่มคือ ปกติ น้ำหนักเกิน อ้วน และอ้วนอันตราย

โรคประจำตัว หมายถึง ผู้ที่แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นโรคใดโรคหนึ่งดังต่อไปนี้ อย่างน้อย 1 โรค ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคไขมันในเลือดสูง โรคมะเร็ง และโรคไต

ทัศนคติต่อการกินเจ หมายถึง ความรู้สึก ความคิดเห็นของผู้มารับประทานอาหารเจเกี่ยวกับประโยชน์และโทษของการรับประทานอาหารเจที่มีต่อร่างกายและจิตใจ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเจ หมายถึง ความบ่อยในการรับประทานอาหารเจในแต่ละชนิด โดยแบ่งเป็นทุกวันทุกมื้อ ทุกวันวันละมื้อ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ 1-2 ครั้งต่อเดือน และไม่รับประทาน

ผู้รับประทานอาหารเจ หมายถึง ผู้มารับประทานอาหารเจทั้งแบบประจำและไม่ประจำที่มูลนิธิธรรมรักษ์มีมณิรัตน์ อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรีเท่านั้น