

บทที่ 5

สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้ใช้รูปแบบการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive study) ในลักษณะการศึกษาภาคตัดขวาง (Cross-sectional study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเจที่สอดคล้องต่อการกินเจ และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคล ทักษะการกินเจ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเจของผู้ที่เข้าร่วมประทานอาหารเจ ณ มูลนิธิธรรมรสมีนิรัตน์ อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ระหว่างวันที่ 25-31 กรกฎาคม 2554 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ ผู้มารับประทานอาหารเจที่มูลนิธิธรรมรสมีนิรัตน์ อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Yamane ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 197 คน จากนั้นจะทำการสุ่มตัวอย่างแบบเป็นระบบ เพื่อดำเนินการสุ่มให้ได้ตามจำนวนที่เป็นสัดส่วนกัน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษานี้ คือ แบบสัมภาษณ์ โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษา อาชีพ โรคประจำตัว ส่วนที่ 2 ได้แก่ ทักษะการกินเจ และส่วนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเจ นำข้อมูลที่ได้มาหาความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเที่ยงของแบบสัมภาษณ์ทักษะการกินเจ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเจ เท่ากับ 0.87 และ 0.79 ตามลำดับ จากนั้นเก็บข้อมูลจากผู้มารับประทานอาหารเจ แล้วนำผลข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาความสัมพันธ์โดยใช้สถิติไคสแควร์ และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

สรุปผลการศึกษา

1. ข้อมูลส่วนบุคคล ผลการศึกษา พบว่า ผู้มารับประทานอาหารเจ มีเพศชายกับเพศหญิง พอ ๆ กัน อายุน้อยสุด 18 ปี มากสุด 66 ปี อายุเฉลี่ย 39.0 ปี ช่วงอายุจำนวนมากสุดอายุ 18-29 ปี และ 30-39 ปี จำนวนเท่ากัน ร้อยละ 26.4 มีน้ำหนักปกติ ร้อยละ 46.2 น้ำหนักเกิน อ้วนและอ้วนอันตราย ร้อยละ 53.8 จบการศึกษาระดับสูงสุด ระดับปริญญาตรี ร้อยละ 28.9 ประกอบอาชีพพนักงานบริษัทเอกชนจำนวนมากสุด ร้อยละ 34.0 และมีโรคประจำตัว ร้อยละ 23.8

2. ทักษะการกินเจ ผลการศึกษาพบว่า ผู้มารับประทานอาหารเจ มากกว่าร้อยละ 80 เห็นด้วยกับการรับประทานอาหารเจจะได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน ไม่เจ็บป่วยหรือเป็นโรคง่าย ระบบการย่อยอาหารดีขึ้น เพราะได้รับสารอาหารที่ดีมีประโยชน์ อย่างน้ำผัก น้ำผลไม้ ถั่วและงา

โปรตีนเกษตร ซึ่งอาหารเจเป็นอาหารที่มีกากหรือเส้นใยของอาหารมาก บางประเภทไม่มีไขมัน แต่ถ้ามีการรับประทานอาหารเจประเภททอดหรือผัดติดต่อกันเป็นเวลานาน หรืออาหารเจประเภทที่มีส่วนผสมของแป้งและไขมันมาก ๆ อาจเสี่ยงต่อการเกิดโรคไขมันในเส้นเลือดสูง อย่างไรก็ตามการรับประทานอาหารเจจะรู้สึกพอใจ และมีความสุขในชีวิตจิตใจสงบ อารมณ์ไม่ฉุนเฉียว คุผิวพรรณดี มีน้ำมีนวล และมากกว่าร้อยละ 70 - 79.7 เห็นด้วยกับการรับประทานอาหารเจจะไม่ทำให้ขาดสารอาหาร ช่วยปรับระบบไหลเวียนโลหิตในร่างกาย และไม่ทำให้อ้วน โดยมีคะแนนทัศนคติต่อการกินเจ อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 50.8 ทัศนคติอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 26.9 และมีทัศนคติอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 22.3

3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารเจ ผลการศึกษา พบว่า ผู้มารับประทานอาหารเจ รับประทานเป็นประจำทุกวันทุกมื้อมากที่สุด ได้แก่ ขนมปัง ข้าวโพด ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ ร้อยละ 46.2 รองลงมา คือ กะหล่ำปลี ผักบุ้ง ผักคะน้า ผักกาดขาว ร้อยละ 16.2 และกล้วยปิ้ง มันปิ้ง เผือกทอด เต้าหู้ทอด ข้าวโพดทอด หมี่กึ่งทอดกรอบ ปอเปี๊ยะทอด ผักทอด ร้อยละ 0.5 ตามลำดับ ส่วนที่รับประทานเป็นประจำทุกวันวันละมื้อ ได้แก่ ผัดผักรวม ผัดเปรี้ยวหวาน ผัดถั่วงอก ผัดวุ้นเส้น ผัดหมี่ ผัดพริกหยวก ผัดกะเพรารวมมิตร ร้อยละ 20.3 และโปรตีนเกษตร เต้าหู้ (อ่อน/แข็ง) ฟองเต้าหู้ น้ำเต้าหู้ ร้อยละ 2.5 ตามลำดับ โดยมีคะแนนความบ่อยในการรับประทานอาหารเจอยู่ในระดับน้อย ปานกลาง ร้อยละ 57.4 บ่อยมาก ร้อยละ 28.4 และไม่บ่อย ร้อยละ 14.2

4. ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคล และทัศนคติต่อการกินเจกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเจ ผลการศึกษาพบว่า เพศ อายุ ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษา อาชีพ โรคประจำตัว และทัศนคติต่อการกินเจกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเจ พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับความบ่อยในการรับประทานอาหารเจ แต่ทัศนคติต่อการกินเจ มีความสัมพันธ์กับความบ่อยในการรับประทานซอสปรุงรส เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้ ถั่วเน่า ผักดอง ผลไม้ดอง และขนมปัง ข้าวโพด ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ

อภิปรายผลการศึกษา

1. ทัศนคติต่อการกินเจ จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ผู้มารับประทานอาหารเจ มากกว่าร้อยละ 80 เห็นด้วยกับการรับประทานอาหารเจจะได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน ไม่เจ็บป่วยหรือเป็นโรคง่าย ระบบการย่อยอาหารดีขึ้น เพราะได้รับสารอาหารที่ดีมีประโยชน์ อย่างน้ำผัก น้ำผลไม้ ถั่วและงา โปรตีนเกษตร ซึ่งอาหารเจเป็นอาหารที่มีกากหรือเส้นใยของอาหารมาก บางประเภทไม่มีไขมัน แต่ถ้ามีการรับประทานอาหารเจประเภททอดหรือผัดติดต่อกันเป็นเวลานาน หรืออาหารเจประเภทที่มีส่วนผสมของแป้งและไขมันมาก ๆ อาจเสี่ยงต่อการเกิดโรคไขมันในเส้นเลือดสูง อย่างไรก็ตาม

นั้นการรับประทานอาหารจะรู้สึกพอใจ และมีความสุขในชีวิต จิตใจสงบ อารมณ์ไม่ฉุนเฉียว ดูผิวพรรณดี มีน้ำมีนวล ในมุมมองของแพทย์แผนปัจจุบัน และแผนโบราณ มองว่าในอาหารเจนั้นมีสารอาหารที่ครบทั้ง 6 หมู่ อยู่แล้ว ทั้งนี้ทั้งนั้นขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการบริโภคมากกว่า ว่าเป็นคนเลือกกินหรือไม่ ซึ่งหากรับประทานอาหารจะช่วยให้ช่วยขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย ทำให้ไม่มีสารพิษตกค้าง เพราะกากใยในพืชผัก ผลไม้ ช่วยให้ระบบการย่อยและระบบขับถ่าย ทำให้ไม่เป็นโรคเกี่ยวกับลำไส้ รวมถึงโรคที่เกิดจากระบบขับถ่ายผิดปกติต่าง ๆ นอกจากนั้นทางด้านจิตใจ ผู้ที่รับประทานอาหารเจมีความสุข รู้สึกพอใจ และมีความสุขในชีวิต อารมณ์ไม่ฉุนเฉียว จิตใจสงบ ทั้งนี้ในมุมมองศาสนา จะมองประโยชน์ของการรับประทานอาหารเจในแง่ของชีวิตและจิตใจ ได้แก่ บังเกิดเมตตาจิต เกิดความสงบ สุขุม เยือกเย็น อารมณ์ไม่ฉุนเฉียว ไม่หุนหันพลันแล่น มีสติมั่นคง มีสมาธิแน่วแน่ ไม่ประมาทเลินเล่อ เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต และการทำงาน ปราศจากศัตรูทั้งมนุษย์ และที่คิดมุ่งร้ายตามจองเวร ทำให้จิตใจสะอาดไม่ฟุ้งซ่าน ไม่มุ่งร้ายทำลายชีวิตซึ่งกันและกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของกัญญา คำศิริพิมาน (2542) การรับประทานอาหารจะปราศจากโรคภัยต่าง ๆ มีความสบายทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นอาหารสำหรับผู้บำเพ็ญศีล คนที่มีจิตใจรู้จักละอายใจ ไม่เบียดเบียนทำลายสัตว์อื่นเพื่อตนเอง

ผู้มารับประทานอาหารเจ จำนวนระหว่างร้อยละ 70-79.7 เห็นด้วยและเห็นด้วยอย่างยิ่งในเรื่องอาหารเจสามารถปรับระบบไหลเวียนโลหิตในร่างกายให้อยู่ในสถานะที่สมดุล การรับประทานอาหารเจจะไม่ทำให้ขาดสารอาหาร และไม่ทำให้เป็นโรคอ้วน สอดคล้องกับการศึกษาของ รัชดาภรณ์ เสนางาม (2544) พบว่า ด้านสุขภาพของผู้ที่รับประทานอาหารเจ มีสุขภาพที่ดี อาจเป็นเพราะผู้ที่รับประทานอาหารเจมีความเชื่อว่า เมื่อรับประทานอาหารเจเข้าไปแล้ว ทำให้มีสุขภาพที่ดี สบายกาย สบายใจ อีกทั้งช่วยรักษาระดับของโรคไม่ให้ลุกลาม ปรับระบบไหลเวียนในร่างกายให้อยู่ในสถานะที่สมดุล และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ประไพศรี ไหวหกล้า (2548) ที่พบว่า ส่วนใหญ่ผู้บริโภคจะบริโภคอาหารมังสวิรัต เพราะต้องการมีรูปร่างที่ดี การรับประทานอาหารผัก และผลไม้ ที่มีวิตามินและเกลือแร่สูงช่วยบำรุงผิวพรรณให้สวย และไม่ทำให้รูปร่างอ้วน

โดยผู้มารับประทานอาหารเจมีทัศนคติต่อการกินเจ อยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด สอดคล้องกับแนวคิดของทัศนคติที่ว่า ทัศนคติมี 3 ประเภท คือ (1) ทัศนคติเชิงบวกเป็นทัศนคติที่ชักนำให้บุคคลแสดงออก มีความรู้สึก หรืออารมณ์ จากสภาพจิตใจได้ตอบในด้านดีต่อบุคคลอื่น หรือเรื่องราวใดเรื่องราวหนึ่ง (2) ทัศนคติเชิงลบหรือไม่ดี คือ ทัศนคติที่สร้างความรู้สึกเป็นไปในทางเลื่อมเลี้ยว มีความรู้สึก หรืออารมณ์จากสภาพจิตใจได้ตอบในด้านไม่ดีต่อบุคคลอื่น หรือเรื่องราวใดเรื่องราวหนึ่ง (3) ทัศนคติที่บุคคลไม่แสดงความคิดเห็นในเรื่องราว หรือปัญหาใดปัญหาหนึ่ง และ

นั้นการรับประทานอาหารจะรู้สึกพอใจ และมีความสุขในชีวิต จิตใจสงบ อารมณ์ไม่ฉุนเฉียว ควบคุมอารมณ์ มีน้ำมีนวล ในมุมมองของแพทย์แผนปัจจุบัน และแผนโบราณ มองว่าในอาหารเจนั้นมีสารอาหารที่ครบทั้ง 6 หมู่ อยู่แล้ว ทั้งนี้ทั้งนั้นขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการบริโภคมากกว่า ว่าเป็นคนเลือกกินหรือไม่ ซึ่งหากรับประทานอาหารเจจะช่วยขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย ทำให้ไม่มีสารพิษตกค้าง เพราะกากใยในพืชผัก ผลไม้ ช่วยให้ระบบการย่อยและระบบขับถ่าย ทำให้ไม่เป็นโรคเกี่ยวกับลำไส้ รวมถึงโรคที่เกิดจากระบบขับถ่ายผิดปกติต่าง ๆ นอกจากนั้นทางด้านจิตใจ ผู้ที่รับประทานอาหารเจมีความสุข รู้สึกพอใจ และมีความสุขในชีวิต อารมณ์ไม่ฉุนเฉียว จิตใจสงบ ทั้งนี้ ในมุมมองศาสนา จะมองประโยชน์ของการรับประทานอาหารเจในแง่ของชีวิตและจิตใจ ได้แก่ บังเกิดเมตตาจิต เกิดความสงบ สุขุม เยือกเย็น อารมณ์ไม่ฉุนเฉียว ไม่หุนหันพลันแล่น มีสติมั่นคง มีสมาธิแน่วแน่ ไม่ประมาทเลินเล่อ เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต และการทำงาน ปราศจากศัตรูทั้งมนุษย์ และที่คิดร้ายตามจองเวร ทำให้จิตใจสะอาดไม่ฟุ้งซ่าน ไม่มุ้งมิ้งทำลายชีวิตซึ่งกันและกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของกัญญา คำศิริพินาน (2542) การรับประทานอาหารเจจะปราศจากโรคภัยต่าง ๆ มีความสบายทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นอาหารสำหรับผู้บำเพ็ญศีล คนที่มีจิตใจรู้จักละอายใจ ไม่เบียดเบียนทำลายสัตว์อื่นเพื่อตนเอง

ผู้รับประทานอาหารเจ จำนวนระหว่างร้อยละ 70-79.7 เห็นด้วยและเห็นด้วยอย่างยิ่งในเรื่องอาหารเจสามารถปรับระบบไหลเวียนโลหิตในร่างกายให้อยู่ในสถานะที่สมดุล การรับประทานอาหารเจจะไม่ทำให้ขาดสารอาหาร และไม่ทำให้เป็นโรคอ้วน สอดคล้องกับการศึกษาของ รัชดาภรณ์ เสนางาม (2544) พบว่า ด้านสุขภาพของผู้ที่รับประทานอาหารเจ มีสุขภาพที่ดี อาจเป็นเพราะผู้ที่รับประทานอาหารเจมีความเชื่อว่า เมื่อรับประทานอาหารเจเข้าไปแล้ว ทำให้มีสุขภาพที่ดี สบายกาย สบายใจ อีกทั้งช่วยรักษาระดับของโรคไม่ให้ลุกลาม ปรับระบบไหลเวียนในร่างกายให้อยู่ในสถานะที่สมดุล และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ประไพศรี ไหวหกล้า (2548) ที่พบว่า ส่วนใหญ่ผู้บริโภคจะบริโภคอาหารมังสวิรัต เพราะต้องการมีรูปร่างที่ดี การรับประทานผัก และผลไม้ ที่มีวิตามินและเกลือแร่สูงช่วยบำรุงผิวพรรณให้สวย และไม่ทำให้รูปร่างอ้วน

โดยผู้รับประทานอาหารเจมีทัศนคติต่อการกินเจ อยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด สอดคล้องกับแนวคิดของทัศนคติที่ว่า ทัศนคติมี 3 ประเภท คือ (1) ทัศนคติเชิงบวกเป็นทัศนคติที่ชักนำให้บุคคลแสดงออก มีความรู้สึก หรืออารมณ์ จากสภาพจิตใจได้ตอบในด้านดีต่อบุคคลอื่น หรือเรื่องราวใดเรื่องราวหนึ่ง (2) ทัศนคติเชิงลบหรือไม่ดี คือ ทัศนคติที่สร้างความรู้สึกเป็นไปในทางเสื่อมเสีย มีความรู้สึก หรืออารมณ์จากสภาพจิตใจได้ตอบในด้านไม่ดีต่อบุคคลอื่น หรือเรื่องราวใดเรื่องราวหนึ่ง (3) ทัศนคติที่บุคคลไม่แสดงความคิดเห็นในเรื่องราว หรือปัญหาใดปัญหาหนึ่ง และ

อื่น ๆ โดยสิ้นเชิง เช่นมีทัศนคติหนึ่งเฉยอย่างไม่มีความคิดเห็นต่ออาหารเจ มีทัศนคติเป็นกลาง อาจจะเพราะว่าไม่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องอาหารเจ และยังคงคล้อยตามแนวคิดทัศนคติ ส่วนของความรู้สึก (Affective component) เป็นส่วนของทัศนคติที่สะท้อนถึงความรู้สึกหรืออารมณ์ของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ ว่ารู้สึกอย่างไร เป็นความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบที่เกี่ยวกับทัศนคติทั้งความรู้สึกในด้านบวกและด้านลบ องค์ประกอบเกี่ยวกับความรู้สึกชอบพอและ ความรู้ ความเข้าใจ มีความสัมพันธ์กันอย่างมาก และสอดคล้องกับแนวคิดทัศนคติส่วนของการเข้าใจ (Cognitive component) เป็นส่วนประกอบของทัศนคติซึ่งแสดงถึงการรู้จักและความรู้ของบุคคลหนึ่งต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นวิถีทางที่ผู้บริโภครับรู้โลกภายนอกโดยรวมแล้วทัศนคติยืนนานและสลับซับซ้อนกว่าความเชื่อ เพราะประกอบความเชื่อที่อยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มและผูกพันซึ่งกันและกัน (เสรี วงษ์มณฑา, 2542 หน้า 106) กล่าวคือ ผู้บริโภคมีความเข้าใจต่ออาหารเจในระดับปานกลาง อาจเป็นเพราะการไม่ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับอาหารเจที่ถูกต้อง จึงทำให้ไม่ทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการบริโภคอาหารเจ และส่วนหนึ่งอาจเป็นความเข้าใจที่มาจากการเรียนรู้ การรับรู้จากคนในสังคม ซึ่งก่อให้เกิดความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องต่ออาหารเจ

2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารเจ จากการศึกษาพบว่า อาหารเจที่รับประทานทุกวันทุกมื้อมากที่สุด คือ ขนมนึ่ง ข้าวโพด ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ ร้อยละ 46.2 กล่าวคือ ขนมนึ่ง ข้าวโพด ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ เมื่อพิจารณาตามคุณค่าทางโภชนาการของอาหารเจ คือหมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรต ซึ่งมีอยู่ในอาหารประเภทนี้ จะให้พลังงาน ความร้อน และเส้นใยอาหาร เป็นประเภทที่ให้พลังงานแก่ร่างกายมากที่สุด เพราะเป็นพลังงานหลัก เพื่อการดำรงชีวิต เพื่อการประกอบภารกิจประจำวัน เพื่อการประกอบอาชีพ พลังงานจึงเป็นคุณค่าทางโภชนาการอันดับแรกที่ร่างกายต้องการจากอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต

กะหล่ำปลี ผักนึ่ง ผักคะน้า ผักกาดขาว ในการรับประทานอาหารเจ พบว่า ผู้มารับประทานอาหารเจ รับประทานกะหล่ำปลี ผักนึ่ง ผักคะน้า ผักกาดขาว เป็นประจำทุกวันทุกมื้อ ร้อยละ 16.2 ซึ่งอาจเป็นเพราะผู้มารับประทานอาหารเจ ส่วนใหญ่เชื่อว่าการกินผัก โดยเฉพาะผักสด มีประโยชน์ต่อร่างกาย และเมื่อพิจารณาตามคุณค่าทางโภชนาการของอาหารเจ คือผักสดต่าง ๆ จะให้โปรตีน วิตามินและเกลือแร่ ช่วยเสริมสร้างการทำงานของร่างกายให้ทำงานได้อย่างปกติ หรือช่วยในการสังเคราะห์เคมีต่าง ๆ ในร่างกาย ทำให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ สมบูรณ์

ขอสปรูรต เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้ ถั่วเน่า ผักคอง ผลไม้คอง ในการรับประทานอาหารเจ พบว่า ผู้มารับประทานอาหารเจ รับประทานขอสปรูรต เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้ ถั่วเน่า ผักคอง ผลไม้คอง เป็นประจำทุกวันทุกมื้อ ร้อยละ 13.2 ซึ่งอาจเป็นเพราะในขอสปรูรต เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้ ถั่วเน่า ผักคอง ผลไม้คอง ช่วยเสริมคุณค่าทางโภชนาการ เช่น เต้าเจี้ยวและเต้าหู้ยี้ จะมีประโยชน์สูงกว่าถั่วสุก

ธรรมดา ในปริมาณเท่ากัน เพราะมีราซึ่งประกอบด้วยโปรตีน วิตามินและแร่ธาตุ ผสมอยู่ด้วย โดยเฉพาะมีวิตามิน บี12 พบในกลุ่มอาหารที่เกิดจากการแปรรูปถั่วเหลือง เช่น ถั่วเน่า เต้าเจี้ยว ซีอิ๊ว เต้าหู้ยี้ มีวิตามินบี12 มาก เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่ทานเจ เนื่องจากอาหารที่ได้จากพืชผักทั้งหมด ไม่มีวิตามิน บี12 เลย ยกเว้นอาหารเจประเภทหมัก/ดองในกลุ่มดังกล่าว

แครอท บร็อคโคลี่ ไซเท้า พักทอง ในการเลือกรับประทานอาหาร พบว่า ผู้มารับประทานอาหารเจ รับประทานเป็นประจำทุกวันทุกมื้อ ร้อยละ 8.1 ซึ่งอาจเป็นเพราะผู้มารับประทานอาหารเจเชื่อว่า การรับประทานผักประเภทนี้จะต้องผ่านกรรมวิธีโดยการปรุงแบบสุก ๆ ซึ่งจะทำให้ร่างกายสามารถดูดซึมสารอาหาร ได้ดีขึ้น โดยเฉพาะพวกแป้งและ โปรตีนในผัก

กล้วยปั่น มันปั่น เผือกทอด เต้าหู้ทอด ข้าวโพดทอด หมี่กึ่งทอดกรอบ ปอเปี๊ยะทอด ผักทอด ผู้มารับประทานอาหารเจ รับประทานเป็นประจำทุกวันทุกมื้อ ร้อยละ 0.5 ซึ่งอาจเป็นเพราะอาหารที่ผ่านกรรมวิธีแบบปั่น ย่าง หรือแบบทอดนั้น จะหาทานได้ง่ายในอาหารเจ แต่อย่างไรมันในอาหารแบบปั่น ย่าง หรือแบบทอด หากรับประทานติดต่อกันเป็นประจำทุกวันทุกมื้อ อาจมีผลเสียต่อร่างกายได้

ผัดผัก ผัดเปรี้ยวหวาน ผัดถั่วงอก ผัดวุ้นเส้น ผัดหมี่ ผัดพริกหยวก ผัดกะเพรารวมมิตร ผู้มารับประทานอาหารเจ รับประทานทุกวันวันละมื้อ ร้อยละ 20.3 ซึ่งอาจเป็นเพราะในผู้มารับประทานอาหารเจ ส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารที่รสไม่จัด จึงเลือกกินอาหารเจ โดยวิธีการผัดต่าง ๆ เป็นส่วนมาก อีกทั้งกลุ่มผู้ที่รับประทานอาหารเจ เน้นประเภทผักเป็นส่วนประกอบในการทำอาหาร ซึ่งในผักมีวิตามินและเกลือแร่มาก

โปรตีนเกษตร เต้าหู้(อ่อน/แข็ง) ฟองเต้าหู้ น้ำเต้าหู้ ผู้มารับประทานอาหารเจ รับประทานทุกวันวันละมื้อ ร้อยละ 2.5 ซึ่งอาจเป็นเพราะอาหารชนิดนี้ เป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากถั่ว ซึ่งถั่วนั้น โดยเฉพาะถั่วเหลืองมีคุณสมบัติใกล้เคียงกับโปรตีนในสัตว์ เพราะถั่วเหลืองมีกรดอะมิโนจำเป็นครบ

สอดคล้องกับแนวคิดความต้องการและแรงจูงใจที่มาจากพฤติกรรมภายในตัวบุคคล หรือที่เรียกว่ากระบวนการทางจิต กล่าวคือ พฤติกรรมของมนุษย์ทั้งหมดต้องได้รับแรงจูงใจ หรือถูกกระตุ้นจากสิ่งกระตุ้น (Stimulus) คือสิ่งกระตุ้นทางวัฒนธรรม ซึ่งอาจเกิดขึ้นจากการเรียนรู้หรือไม่เรียนรู้ก็ได้ (สุกร เสรีรัตน์, 2544) และสอดคล้องกับแนวคิดส่วนตัว หรือแนวคิดเกี่ยวกับตนเอง เป็นสิ่งสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการเลือกของแต่ละบุคคล เป็นผลรวมของความคิด และความรู้สึกทั้งหมดที่บุคคลมองตัวเองว่ามีลักษณะอย่างไร และเมื่อบุคคลนั้นมีแนวคิดเกี่ยวกับตนเองอย่างไรแล้ว ก็จะสะท้อนให้บุคคลแสดงพฤติกรรมไปตามนั้นด้วย

โดยผู้มารับประทานอาหารเจมีพฤติกรรมบอปปานกลางมากที่สุด สามารถอธิบายได้ว่า มูลนิธิธรรมรักษ์มีนิรัตน์ อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี มีคนจำนวนมากเข้ามารับประทานอาหารเจ ที่มี

ทั้งแบบประจำและไม่ประจำ ซึ่งในแต่ละคนจะมีรูปแบบการรับประทานแตกต่างกันไป ตามความบ่งชี้ในการรับประทานอาหารเอง สอดคล้องกับแนวคิดความต้องการและแรงจูงใจที่มาจากพฤติกรรมภายในตัวบุคคล หรือที่เรียกว่ากระบวนการทางจิต กล่าวคือ พฤติกรรมของมนุษย์ทั้งหมดต้องได้รับแรงจูงใจ หรือถูกกระตุ้นจากสิ่งกระตุ้น (Stimulus) คือสิ่งกระตุ้นทางวัฒนธรรมซึ่งอาจเกิดขึ้นจากการเรียนรู้หรือไม่เรียนรู้ก็ได้ (ศุภร เจริญรัตน์, 2544) และสอดคล้องกับแนวคิดส่วนตัว หรือแนวคิดเกี่ยวกับตนเอง เป็นสิ่งสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการเลือกของแต่ละบุคคล เป็นผลรวมของความคิด และความรู้สึกทั้งหมดที่บุคคลมองตัวเองว่ามีลักษณะอย่างไร และเมื่อบุคคลนั้นมีแนวคิดเกี่ยวกับตนเองอย่างไรแล้ว ก็จะสะท้อนให้บุคคลแสดงพฤติกรรมไปตามนั้นด้วย

3. ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคล และทัศนคติต่อการกินเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จากผลการศึกษาพบว่า เพศ อายุ ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษา อาชีพ โรคประจำตัว และทัศนคติต่อการกินเองไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แต่เมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า ทัศนคติต่อการกินเองมีความสัมพันธ์กับความบ่งชี้ในการรับประทานอาหาร ขอสรุปโรค เต้าหู้ เต้าหู้ยี้ ถั่วเน่า ผักคอง ผลไม้ดอง และขนมปัง ข้าวโพด ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

เพศ ระดับการศึกษา อาชีพ และ โรคประจำตัว ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยจำแนกตามความบ่งชี้ในการรับประทานอาหาร ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของรัชดาภรณ์ เสนางาม (2544) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความรู้และบริโภคนิสัยของผู้ที่รับประทานอาหาร ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ที่พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความรู้เกี่ยวกับอาหารคือ อายุ ระดับการศึกษา และรายได้ อธิบายได้ว่า มุลินธิธรรมศรีมีณิรัตน์ อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี มีผู้เข้ามารับประทานอาหารเป็นประจำเป็นจำนวนมาก มีทั้งแบบประจำและไม่ประจำ ความบ่งชี้ในการรับประทานอาหารแตกต่างกัน ดังนั้น ผู้มารับประทานอาหารที่มีสถานะหรือบทบาทหน้าที่ที่แตกต่างกัน จะไม่มีความต่างกันในการรับประทานอาหาร

อายุ ดัชนีมวลกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยจำแนกตามความบ่งชี้ในการรับประทานอาหาร อาจเป็นเพราะในผู้ที่รับประทานอาหารเองเชื่อว่าการรับประทานอาหารมีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ ที่แม้จะมีอายุมากหรือน้อย อ้วนหรือไม่อ้วนนั้น ต่างก็มีความสนใจที่จะรับประทานอาหาร โดยไม่จำกัดในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ซึ่งทุกคนสามารถบริโภคอาหารได้เหมือนกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของอมรศรี ดันพิพัฒน์ และคณะ (2554) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล อันได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ประจำเดือน และภูมิลำเนา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ทัศนคติต่อการกินเจไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเจ แต่เมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า ทัศนคติต่อการกินเจมีความสัมพันธ์กับความบ่อยในการรับประทานซอสปรุงรส เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้ ถั่วเน่า ผักดอง ผลไม้ดอง ในเชิงลบ และมีความสัมพันธ์กับความบ่อยในการรับประทานขนมปัง ข้าวโพด ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ ในเชิงบวก

ทัศนคติต่อการกินเจ มีความสัมพันธ์กับความบ่อยในการรับประทานซอสปรุงรส เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้ ถั่วเน่า ผักดอง ผลไม้ดอง ในเชิงลบ กล่าวคือ ผู้มารับประทานอาหารเจที่มีทัศนคติต่อการกินเจน้อย จะรับประทานซอสปรุงรส เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้ ถั่วเน่า ผักดอง ผลไม้ดองบ่อย ส่วนผู้มารับประทานอาหารเจที่มีทัศนคติต่อการกินเจมาก จะรับประทานซอสปรุงรส เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้ ถั่วเน่า ผักดอง ผลไม้ดองไม่บ่อย กล่าวคือ ในผู้ที่ทัศนคติที่ดีต่อการกินเจ จะเห็นว่าซอสปรุงรส เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้ ถั่วเน่า ผักดอง ผลไม้ดองไม่บ่อย กล่าวคือ ในผู้ที่ทัศนคติที่ดีต่อการกินเจ จะเห็นว่าซอสปรุงรส เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้ ถั่วเน่า ผักดอง ผลไม้ดอง หากรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะพอควรจะมีประโยชน์และให้คุณค่าทางสารอาหารแก่ร่างกาย เพราะในอาหารเจประเภทหมัก/ดอง จะมีวิตามิน บี 12 ที่ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง และช่วยให้ระบบประสาททำงานได้ดี สมองไม่ฟุ้งซ่าน ความจำดี และมีสมาธิ ในทางกลับกันหากรับประทานอาหารเจประเภทหมัก/ดองมากหรือรับประทานแบบซ้ำๆ ซากๆ ไม่มีการปรับเปลี่ยนหมุนเวียนกันไปในแต่ละชนิดของอาหารเจก็จะก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายเช่นกัน ทั้งนี้สอดคล้องกับแนวความคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับทัศนคติว่า เป็นสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ หากรู้สึกชอบ รู้สึกเห็นด้วย ก็จะทำในสิ่งที่ชอบหรือสิ่งที่เห็นด้วย แต่หากไม่ชอบ ไม่เห็นด้วยก็จะไม่ทำสิ่งที่ไม่ชอบ ไม่เห็นด้วยนั้น หรือหากมีประสบการณ์ว่า การบริโภคอาหารทำให้ตัวเองมีสุขภาพดีก็จะปฏิบัติเช่นนั้น และสอดคล้องกับการศึกษาของนักวิชาการส่วนใหญ่ เห็นว่า บุคคลที่จะมีทัศนคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้น จะต้องเกิดขึ้นตอน ตามองค์ประกอบของทัศนคติ 3 ประการคือ ส่วนของความรู้สึก ส่วนของความเข้าใจ และส่วนของพฤติกรรม ที่คาบเกี่ยวกันระหว่างความรู้สึก ความเข้าใจ กับแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมได้ตอบในทางใดทางหนึ่ง

ทัศนคติต่อการกินเจ มีความสัมพันธ์กับความบ่อยในการรับประทานขนมปัง ข้าวโพด ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ ในเชิงบวก กล่าวคือ ผู้มารับประทานอาหารเจที่มีทัศนคติต่อการกินเจมาก จะรับประทานขนมปัง ข้าวโพด ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำบ่อย ส่วนผู้มารับประทานอาหารเจที่มีทัศนคติต่อการกินเจน้อย จะรับประทานข้าว ขนมปัง ข้าวโพด ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำไม่บ่อย กล่าวคือ ในผู้ที่มีทัศนคติที่ดีต่อการกินเจ จะเห็นว่า ขนมปัง ข้าวโพด ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำมีประโยชน์แก่ร่างกาย และให้คุณค่าทางสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต จึงเลือกรับประทานอาหารประเภทที่ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกายมากที่สุด เพราะเป็นพลังงานหลักของร่างกาย ในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน และทัศนคติต่อการกินเจ ไม่มีความสัมพันธ์กับความบ่อยในการรับประทานโปรตีนเกษตร เต้าหู้ (อ่อน/แข็ง) ฟองเต้าหู้ น้ำเต้าหู้ ผักผัก ผักเปรี้ยวหวาน ผักถั่วงอก

ผัดวุ้นเส้น ผัดหมี ผัดพริกหยวก ผัดกะเพรารวมมิตร, ก๋วยเตี๋ยว มั้ยั้ง ผือกทอด เต้าหู้ทอด ข้าวโพดทอด หมีกึ่งทอดกรอบ ปอเปี๊ยะทอด ผักทอด, กะหล่ำปลี ผักนึ่ง ผักคะน้า ผักกาดขาว และจำพวกแครอท บร็อคโคลี่ ไซเท้า พักทอง เพราะว่า ผู้มารับประทานอาหารเจ ให้ความสำคัญกับอาหารประเภทที่ให้พลังงานสูง

ข้อเสนอแนะ

1. เนื่องจากผู้มารับประทานอาหารเจมากกว่าร้อยละ 80 เห็นด้วยและเห็นด้วยอย่าง ในการรับประทานอาหารเจจะได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน ไม่เจ็บป่วยหรือเป็นโรคง่าย ระบบการย่อยอาหารดีขึ้น เพราะได้รับสารอาหารที่ดีมีประโยชน์ อย่างน้ำผัก น้ำผลไม้ ถั่วและงา โปรตีนเกษตร ซึ่งอาหารเจเป็นอาหารที่มีกาก หรือเส้นใยของอาหารมาก บางประเภทไม่มีไขมัน แต่ถ้ามีการรับประทานอาหารเจประเภททอดหรือผัดติดต่อกันเป็นเวลานาน หรืออาหารเจประเภทที่มีส่วนประกอบของแป้งและไขมันมาก ๆ อาจเสี่ยงต่อการเกิดโรคไขมันในเส้นเลือดสูง รู้สึกพอใจ และมีความสุขในชีวิต จิตใจสงบ อารมณ์ไม่ฉุนเฉียว สุขภาพดี มีน้ำมีนวล และรับประทานอาหารเจเป็นประจำทุกวันทุกมื้อบอຍที่สุด ได้แก่ ขนมนึ่ง ข้าวโพด ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ รongลงมา คือ กะหล่ำปลี ผักนึ่ง ผักคะน้า ผักกาดขาว และก๋วยเตี๋ยว มั้ยั้ง ผือกทอด เต้าหู้ทอด ข้าวโพดทอด หมีกึ่งทอดกรอบ ปอเปี๊ยะทอด ผักทอด ส่วนที่รับประทานเป็นประจำทุกวันวันละมื้อ ได้แก่ ผัดผั ผัดเปรี้ยวหวาน ผัดถั่วงอก ผัดวุ้นเส้น ผัดหมี ผัดพริกหยวก ผัดกะเพรารวมมิตร และโปรตีนเกษตร เต้าหู้ (อ่อน/แข็ง) ฟองเต้าหู้ น้ำเต้าหู้ โดยที่ทัศนคติต่อการกินเจ มีความสัมพันธ์กับความบอຍในการรับประทานขอสปรงรส เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้ ถั่วเน่า ผักดอง ผลไม้ดอง และขนมนึ่ง ข้าวโพด ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ ส่วนข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษา อาชีพ และโรคประจำตัว ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเจ ดังนั้นเพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้รับประทานอาหารเจหรือผู้ที่จะเริ่มรับประทานเห็นคุณค่าและประโยชน์จากการรับประทานอาหารเจมากยิ่งขึ้น มูลนิธิธรรมรักษ์มีนิรัตน์ อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี จึงควรมีการแนะนำหรือให้ความรู้แก่ประชาชนที่สนใจในการรับประทานอาหารเจ และในกลุ่มที่มีการรับประทานอาหารเจที่ไม่ถูกต้อง โดยผ่านทางสื่อต่าง ๆ ให้มากขึ้น เช่น วิทยุ หรือหนังสือพิมพ์ โดยเน้นเรื่อง คุณค่าของสารอาหารต่าง ๆ ในอาหารเจและในเรื่องของการรับประทานอาหารเจอย่างไรให้ถูกต้อง ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถสอดแทรกเข้าไป โดยอาจนำเสนอในรูปแบบของแผ่นพับ หรือโปสเตอร์วางไว้ในโรงอาหารเจ

2. ในการศึกษาครั้งต่อไปเพื่อความสะดวกและรวดเร็วในการเก็บรวบรวมข้อมูล ควรใช้พนักงานสัมภาษณ์มากกว่า 5 คน และศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารเจ ว่ารับประทานอาหารเจแต่ละชนิดบ่อยหรือไม่บ่อย

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University