

ภาคผนวก

แบบสัมภาษณ์

เรื่อง

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้มารับประทานอาหารเจ
กรณีศึกษาที่มูลนิธิธรรมรักษ์มีณิรัตน์ อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

แบบสัมภาษณ์

เรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้มารับประทานอาหารเจ กรณีศึกษาที่มูลนิธิธรรมรักษ์มีณิรัตน์ อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. อายุ ปี
3. น้ำหนัก..... ส่วนสูง.....
4. ระดับการศึกษาสูงสุด
 () น้อยกว่ามัธยมศึกษา () มัธยมศึกษา/ปวช.
 () อนุปริญญา/ปวส. () ปริญญาตรี () สูงกว่าปริญญาตรี
5. อาชีพ
 () ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ
 () พนักงานบริษัทเอกชน
 () ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว
 () รับจ้างทั่วไป
 () อื่นๆ

6. ท่านเป็นโรคต่อไปนี้หรือไม่

โรคความดันโลหิตสูง () เป็น () ไม่เป็น

โรคเบาหวาน () เป็น () ไม่เป็น

โรคหัวใจ () เป็น () ไม่เป็น

โรคไขมันในเส้นเลือดสูง () เป็น () ไม่เป็น

โรคมะเร็ง () เป็น () ไม่เป็น

โรคไต () เป็น () ไม่เป็น

โรคประจำตัวอื่น ระบุ.....

ส่วนที่ 2 ทักษะการกินเจ

ทักษะการกินเจ	ระดับทักษะ				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1.การรับประทานอาหารเจเป็นประจำ ช่วย ให้ร่างกายไม่เจ็บป่วยหรือเป็นโรคร้าย					
2.การรับประทานอาหารเจช่วยให้ระบบ ขับถ่ายดีขึ้น					
3. การรับประทานอาหารเจที่มี ส่วนประกอบของแป้งและไขมันมากๆ จะช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือดได้					
4.การรับประทานอาหารเจเป็นประจำจะ ทำให้เป็นโรคอ้วน					
5. การรับประทานอาหารเจเป็นประจำ จะทำให้ขาดสารอาหาร					
6.การรับประทานอาหารเจเป็นประจำจะ ทำให้ระบบการย่อยอาหารผิดปกติ					
7. ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารเจ สามารถปรับระบบไหลเวียนโลหิตใน ร่างกายให้อยู่ในสถานะที่สมดุลได้					
8. การรับประทานอาหารเจจะไม่ได้รับ สารอาหารที่ครบถ้วน					
9. ท่านคิดว่าอาหารเจส่วนใหญ่มีแต่ไขมัน					
10.ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารเจ จำพวกถั่วและงา มีประโยชน์ต่อร่างกาย					

ทัศนคติต่อการกินเจ	ระดับทัศนคติ				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
11.อาหารเจเป็นอาหารที่ไม่ค่อยมีกากหรือเส้นใยของอาหาร					
12. ท่านคิดว่าการรับประทานโปรตีนเกษตรหรือเต้าหู้ ให้คุณค่าทางสารอาหารแทนเนื้อสัตว์ได้					
13. ท่านคิดว่าการดื่มน้ำผัก น้ำผลไม้คั้นสด มีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อร่างกาย					
14. การรับประทานอาหารเจประเภททอดหรือผัดเป็นเวลานานไม่ทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย					
15.ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารเจจะได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย					
16.การรับประทานอาหารเจช่วยให้ผิวพรรณดี มีน้ำมีนวล					
17.การรับประทานอาหารเจเป็นประจำช่วยให้อารมณ์ไม่ฉุนเฉียว ไม่หุนหันพลันแล่น					
18.การรับประทานอาหารเจช่วยให้จิตใจผ่องแผ้วบริสุทธิ์					
19. การรับประทานอาหารเจช่วยให้จิตใจสงบ					
20.ท่านรู้สึกพอใจ มีความสุขเมื่อรับประทานอาหารเจ					

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเจ

ชนิดของอาหารเจ	ความบ่อยในการรับประทานอาหารเจ					
	ทุกวัน ทุกมื้อ	ทุกวัน วันละมื้อ	3-4 ครั้งต่อ สัปดาห์	1-2 ครั้งต่อ สัปดาห์	1-2 ครั้ง ต่อเดือน	ไม่รับ ประทาน
1. ซอสปรุงรส เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้ ถั่วเน่า ผักคอง ผลไม้ดอง						
2. ขนมปัง ข้าวโพด ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ						
3. โปรตีนเกษตร เต้าหู้(อ่อน/ แข็ง) ฟองเต้าหู้ น้ำเต้าหู้						
4. ผักผัก ผักเปรี้ยวหวาน ผัก ถั่วงอก ผักวุ้นเส้น ผักหิมะ ผัก พริกหยวก ผักกะเพรา รวมนมิต						
5. กุ้งขี้ผึ้ง มันฝรั่ง ผักทอด เต้าหู้ทอด ข้าวโพดทอด หมี่กึ่ง ทอดกรอบ ปอเปี๊ยะทอด ผักทอด						
6. กะหล่ำปลี ผักนึ่ง ผักคะน้า ผักกาดขาว						
7. แครอท บร็อคโคลี่ ไข่เห้า ฟักทอง						

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความตรงของเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

นางอังฉรา ศรีนภาสวัสดิ์ นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านโภชนาการ)

ศูนย์อนามัยที่ 3 ชลบุรี กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ผศ.ดร.ยุวดี รอดจากภัย อาจารย์ประจำภาควิชาสุขศึกษา

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ผศ.ดร.ศิริพร จันทร์ฉาย อาจารย์ประจำภาควิชาพื้นฐานสาธารณสุข

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา