

สำนักหอสมุดกลาง พระจอมเกล้าลาดกระบัง

ปัญหาพิเศษ

เรื่อง

พฤติกรรมผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตินในเขตกรุงเทพมหานคร  
Consumer Behavior on Vegetarian Food in Bangkok



T097702

โดย

นางสาวรุ่งนภา วิเต็ยรณี

ร.พ.  
ร'6239พ  
2537

เลขหมู่.....  
เลขทะเบียน.....97702  
วัน,เดือน,ปี.....5 0 JUN 2000

เสนอ

ภาควิชาบริหารธุรกิจเกษตร

คณะเทคโนโลยีการเกษตร สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

เพื่อความร่วมมือแห่งปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (บริหารธุรกิจเกษตร)

พ.ศ. 2537

บทคัดย่อ

ชื่อเรื่อง : พฤติกรรมผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตินในเขตกรุงเทพมหานคร

โดย : นางสาวรุ่งนภา วิเต็ยรณี

ชื่อปริญญา : วิทยาศาสตร์บัณฑิต (บริหารธุรกิจเกษตร)

สาขาวิชาเอก : บริหารธุรกิจเกษตร

อาจารย์ที่ปรึกษาปัญหาพิเศษ :  ,...1...1...37

(อำนวยการ ส่งโนรี)

อาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญในการดำรงชีวิต ในปัจจุบันมีอาหารมากมายหลายชนิดให้ผู้บริโภคได้เลือกบริโภคตามความพอใจของแต่ละบุคคล อาหารมังสวิรัตินเป็นอาหารประเภทหนึ่ง ที่เริ่มเป็นที่นิยมของผู้บริโภคบางกลุ่มซึ่งจำกัดอยู่ในวงแคบ แต่มีแนวโน้มที่จะเป็นที่นิยมของผู้บริโภคทั่วไป เนื่องจากปัจจุบันได้มีองค์กร ชมรมและพุทธสมาคม รณรงค์ให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับข้อดีและประโยชน์ในการบริโภคอาหารมังสวิรัตินแก่ผู้บริโภคทั่วไป และในปัจจุบันมักจะได้ข่าวเกี่ยวกับโรคภัยที่เกิดจากการบริโภคอาหารเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ทำให้ผู้บริโภคบางกลุ่มเริ่มเปลี่ยนมาบริโภคอาหารปลอดเนื้อสัตว์แทน และในอนาคตปริมาณผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตินจะเพิ่มขึ้นอีกมาก จึงเห็นว่าควรจะศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตินในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อให้ทราบถึงสภาพทางสังคมและเศรษฐกิจของผู้บริโภค รวมทั้งทราบถึงความสัมพันธ์และอิทธิพลของปัจจัยดังกล่าวที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัติน

ในการศึกษาคั้งนี้ ได้มีการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามสัมภาษณ์ผู้บริโภคที่ซื้อและบริโภคอาหารมังสวิรัติน จากร้านจำหน่ายอาหารมังสวิรัตินของชมรมมังสวิรัตินแห่งประเทศไทย 2 สาขา คือ สาขาโรงพยาบาลเปาโล และ สาขาสวนจตุจักร จำนวน 100 ตัวอย่าง พบว่าผู้บริโภคส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 75 มีอายุโดยเฉลี่ยประมาณ 39 ปี มีการศึกษาสูงกว่ามัธยมศึกษาตอนปลายเป็นส่วนใหญ่ และมีรายได้มากกว่า 7,500 บาทต่อเดือนคิดเป็นรายได้โดยเฉลี่ย 12,230.50 บาทต่อคน พฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัตินของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร ในการบริโภคครั้งแรกของผู้บริโภคจะเกิดจากการทดลองรับประทานด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่ และในการบริโภคครั้งต่อมาผู้บริโภคส่วนใหญ่มีเหตุผลในการบริโภคคือ

ต้องการรักษาสิ่งแวดล้อม และมีความถี่ในการบริโภคไม่เกิน 7 มื้อต่อสัปดาห์มากที่สุด ในการบริโภคแต่ละครั้งผู้บริโภคเสียค่าใช้จ่ายในการบริโภคมากกว่า 18 บาท และส่วนใหญ่บริโภคอาหารมังสวิรัตมาเป็นระยะเวลามากกว่า 1 ปี หลังจากบริโภคอาหารมังสวิรัตแล้วผู้บริโภคจะมีความรู้สึกสบายใจที่ไม่ได้เบียดเบียนสัตว์และจะส่งผลดีต่อร่างกาย ผู้บริโภคส่วนใหญ่มีความตั้งใจที่จะบริโภคอาหารมังสวิรัตไปเรื่อย ๆ โดยร้อยละ 50 ของผู้บริโภคทั้งหมดมีความเห็นว่าหากมีร้านจำหน่ายอาหารมังสวิรัตกระจายไปตามแหล่งชุมชนต่างๆ มากขึ้น ก็จะเพิ่มการบริโภคอาหารมังสวิรัต และในครอบครัวของผู้บริโภคส่วนมากจะมีสมาชิกท่านอื่นในครอบครัวที่ร่วมบริโภคอาหารมังสวิรัตด้วย ในด้านทัศนคติของผู้บริโภค ผู้บริโภคส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดีในด้านราคา รสชาติและประโยชน์ต่อสุขภาพในด้านสามารถรักษาโรค ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดี รวมทั้งส่งผลดีต่อหน้าที่การงานและการดำรงชีวิต

จากผลการศึกษาพบว่าเพศและค่าใช้จ่ายในการบริโภคที่ต่างกัน มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัต ส่วนปัจจัยทางสังคมและเศรษฐกิจที่มีอิทธิพลต่อความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัต ได้แก่ เพศและทัศนคติของผู้บริโภค ทำให้ทราบว่าหากมีการรณรงค์ส่งเสริมให้ความรู้แก่ผู้บริโภค ทำให้ผู้บริโภคมีทัศนคติที่ดีต่อการบริโภคและผู้บริโภคที่เป็นเป้าหมายในการรณรงค์คือผู้บริโภคที่เป็นเพศหญิง ทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัตของผู้บริโภคเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี และจะส่งผลดีต่อร้านจำหน่ายอาหารมังสวิรัตที่มีผู้บริโภคที่ให้ความสนใจบริโภคมากขึ้น ดังนั้นจึงควรมีการกระจายร้านจำหน่ายอาหารมังสวิรัตไปตามแหล่งชุมชนให้มากขึ้นเพื่ออำนวยความสะดวกให้กับผู้บริโภค รวมทั้งเป็นการกระตุ้นจิตใจให้ผู้ที่ไม่เคยบริโภคอาหารมังสวิรัตมาก่อนรู้สึกสนใจและอยากที่จะทดลองบริโภคอาหารมังสวิรัต นอกจากนี้ควรมีการรณรงค์ทางด้านข่าวสารเพื่อเป็นการสร้างทัศนคติที่ดีและเห็นถึงประโยชน์ของการบริโภคอาหารมังสวิรัตให้แก่ผู้บริโภคและประชาชนทั่วไป ใจให้ผู้บริโภคเปลี่ยนแปลงค่านิยมมาบริโภคอาหารมังสวิรัตที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและราคาถูกกว่าอาหารเนื้อสัตว์ให้มากขึ้นกว่าเดิม เพื่อที่ทุกคนจะได้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

## คำนิยม

ความสำเร็จสมบูรณ์ของปัญหาพิเศษฉบับนี้ เป็นผลมาจากการได้รับความกรุณา จาก ผศ. อำนวย แสงโนรี อาจารย์ที่ปรึกษาปัญหาพิเศษที่ได้กรุณาให้คำแนะนำในการวิเคราะห์ ข้อมูล การเรียบเรียงและทุกส่วนของปัญหาพิเศษฉบับนี้ รวมทั้งกำลังใจในการทำงานจนสำเร็จ รวมทั้ง ผศ. อภิลักษณ์ แก้วจาง ที่กรุณาสละเวลาอันมีค่าให้คำแนะนำเพิ่มเติมเพื่อความสมบูรณ์ของปัญหาพิเศษฉบับนี้ นอกจากนี้ขอขอบคุณอาจารย์ในภาคทุกท่านที่มีความห่วงใย ได้ถามและให้ กำลังใจในการทำปัญหาพิเศษฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ตามกำหนดเวลา ผู้ศึกษาขอกราบขอบพระคุณ มา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอขอบคุณคุณพ่อ คุณแม่ที่ให้โอกาสในการศึกษาเล่าเรียน ให้การสนับสนุนในทุกๆ ด้านจนมีความสามารถที่จะทำปัญหาพิเศษฉบับนี้ได้เสร็จสมบูรณ์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าความสำเร็จ ในครั้งนี้จะทำให้ท่านมีความยินดีและมีความสุข ขอขอบคุณญาติพี่น้องและเพื่อนร่วมงานทุกคนที่เป็นห่วงเป็นใยและคอยเติมกำลังใจให้เรื่อย ๆ ขอขอบคุณคุณลุง คุณป้า คุณน้า คุณอาและพี่ๆ ที่ร้านชมรมมังสวิรัติกู้ท่านที่กรุณาสละเวลาอันมีค่าให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม และขอขอบคุณเป็นพิเศษสำหรับกำลังใจเออะแอะมากมายรวมทั้งคำแนะนำ คำชี้ คำปลอบใจต่าง ๆ จากเจ๊ย ตัน บี เกียงเล็ก เกียงใหญ่และเพื่อนๆ คนอื่นๆ ที่คอยถามไถ่ถึงความคืบหน้าของปัญหาพิเศษฉบับนี้เสมอ ๆ

ในการทำปัญหาพิเศษฉบับนี้ หากมีข้อผิดพลาดประการใดซึ่งเกิดจากความด้อยปัญญาของผู้ศึกษาแล้ว ผู้ศึกษาขออภัยไว้และขออภัยในสิ่งผิดพลาดเหล่านั้นมา ณ โอกาสนี้ด้วย

รุ่งนภา วิเชียรณี

6 มิถุนายน 2537

## สารบัญ

	หน้า
สารบัญตาราง	(3)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญและปัญหาของการศึกษา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
ขอบเขตการศึกษา	4
นิยามศัพท์	5
บทที่ 2 ระเบียบวิธีการศึกษา	6
การตรวจเอกสาร	6
ข้อมูลและวิธีการศึกษา	7
สมมติฐานการศึกษา	9
การวิเคราะห์ข้อมูล	9
ตัวแปรและการวัดค่าตัวแปร	10
บทที่ 3 พฤติกรรมและทัศนคติของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต	12
ลักษณะทั่วไปทางสังคมและเศรษฐกิจของผู้บริโภค	12
พฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัต	19
ทัศนคติของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต	28
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	34
การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภค	34
การวิเคราะห์อิทธิพลของปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภค	41
บทที่ 5 สรุปและข้อเสนอแนะ	45
สรุป	45
ข้อเสนอแนะ	46

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

เอกสารอ้างอิง

48

ภาคผนวก

50

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ลักษณะทางสังคมและเศรษฐกิจของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต	13
2	ร้อยละอายุของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต	15
3	ร้อยละของระดับการศึกษาของผู้บริโภค	15
4	ร้อยละของอาชีพของผู้บริโภค	17
5	ร้อยละของระดับรายได้ต่อเดือนของผู้บริโภค	18
6	ร้อยละของเหตุผลในการบริโภคอาหารมังสวิรัตในครั้งแรก	20
7	ร้อยละของสาเหตุในการบริโภคอาหารมังสวิรัต	21
8	ร้อยละของความรู้สึกของผู้บริโภคหลังจากบริโภคอาหารมังสวิรัต	21
9	ร้อยละของความถี่ในการบริโภค	23
10	ร้อยละของค่าใช้จ่ายในการบริโภคต่อครั้ง	24
11	ร้อยละของการบริโภคอาหารมังสวิรัตในอนาคต	24
12	ร้อยละของความคิดเห็นของผู้บริโภค ต่อการหาอาหารมังสวิรัต ตามแหล่งต่าง ๆ มากขึ้น	26
13	ร้อยละของสมาชิกท่านอื่นๆในครอบครัวที่ร่วมบริโภคอาหารมังสวิรัต	27
14	ร้อยละของทัศนคติของผู้บริโภค	29
15	ความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัต จำแนกตามเพศ	35
16	ความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัต จำแนกตามระดับรายได้ของผู้บริโภค	37
17	ความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัต จำแนกตามค่าใช้จ่ายในการบริโภค	38
18	ความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัต จำแนกตามทัศนคติของผู้บริโภค	40
19	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาพฤติกรรมการบริโภค	42
20	ค่าประมาณสัมประสิทธิ์การวิเคราะห์การถดถอยของสมการการบริโภค อาหารมังสวิรัต	44

### ความสำคัญและปัญหาของการศึกษา

อาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต ทำให้การดำรงชีวิตของมนุษย์เป็นไปได้โดยปกติและมีความสุข ในการบริโภคอาหารของแต่ละบุคคลนั้น ควรจะต้องคำนึงถึงประโยชน์และคุณค่าของอาหารที่ให้กับร่างกายเป็นหลัก การที่คนเราจะมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์นั้นต้องได้รับอาหารที่มีสารอาหารครบองค์ประกอบ ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่และน้ำ เมื่อใดก็ตามที่ร่างกายได้รับสารอาหารไม่ครบองค์ประกอบหรือปริมาณตามที่ร่างกายต้องการ ก็จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้

อาหารมีอยู่มากมายหลายประเภทตามภูมิประเทศ ศิลปวัฒนธรรม ธรรมเนียมในการปรุง รวมทั้งรสนิยมของแต่ละบุคคล เช่น อาหารประจำชาติของแต่ละประเทศ แต่จากสภาพปัจจุบันที่สภาพแวดล้อมทางกายภาพได้เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งมีผลกระทบโดยตรงต่อมนุษย์ ออกมาในรูปของโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ทำให้การบริโภคอาหารของคนมีการเปลี่ยนแปลงไปตามอาการของโรคแต่ละโรค และส่งผลให้เกิดธุรกิจอาหารแบบใหม่ขึ้น เช่น อาหารลดความอ้วนหรือไอศกรีมที่มีแคลอรีต่ำ สำหรับผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับน้ำหนักตัว ผักและผลไม้ปลอดสารพิษ สำหรับผู้ที่ต้องการบริโภคอาหารที่สะอาดปลอดภัยจากสารเคมี และอาหารมังสวิรัต สำหรับผู้ที่มีอาการเจ็บป่วยจากโรคภัยบางโรค ซึ่งในปัจจุบันนี้ พบว่าในโรงพยาบาลบางแห่งได้มีการปรุงอาหารมังสวิรัตให้กับคนไข้ของโรงพยาบาลรับประทานด้วย โดยเฉพาะคนไข้ที่มีคอเลสเตอรอลสูง เพราะอาหารมังสวิรัตมีสารคอเลสเตอรอลต่ำหรือไม่มีเลย ทำให้คอเลสเตอรอลลดลงได้

อาหารมังสวิรัตเป็นอาหารอีกประเภทหนึ่งที่เป็นที่นิยมในปัจจุบัน ด้วยเหตุผลที่ว่าเป็นผลดีต่อสุขภาพสามารถป้องกันและรักษาโรคภัยร้ายแรงบางโรคได้ หรือจากความเชื่อของคนบางกลุ่มที่เชื่อว่าการละเว้นการบริโภคเนื้อสัตว์ เป็นการบำเพ็ญบุญส่งผลให้สุขภาพจิตดี รวมทั้งเป็นการบริโภคที่ประหยัดไม่สิ้นเปลือง ถ้ามองในแง่เศรษฐกิจแล้ว การบริโภคอาหารมังสวิรัตช่วยให้โลกประหยัดพื้นที่ในการผลิตอาหารมาเลี้ยงคนในโลกได้มากคือในการผลิตอาหารสำหรับ

ผู้บริโภคอาหารเนื้อสัตว์ จำเป็นต้องใช้พื้นที่ถึง 5 ไร่ในการผลิตอาหาร ในขณะที่นักมังสวิรัติใช้พื้นที่เพียง 1 ไร่ครึ่งเท่านั้น นอกจากนี้ราคาของอาหารมังสวิรัติยังถูกกว่าอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ที่ให้สารโปรตีนได้เหมือน ๆ กัน โดยราคาถั่วเหลืองซึ่งมีโปรตีนเท่าเทียมกับเนื้อสัตว์ ราคา กิโลกรัมละ 18-25 บาท ในขณะที่เนื้อหมู-เนื้อวัว ราคา กิโลกรัม 60-80 บาท ราคาของเนื้อสัตว์แพงกว่าถึง 4 เท่าตัว ปริมาณโปรตีนจึงน้อยกว่าเมื่อซื้อในจำนวนเงินที่เท่ากัน และในด้านการเก็บรักษา เนื้อสัตว์จะต้องแช่ตู้เย็น ส่วนถั่วสามารถเก็บรักษาได้ง่ายและนานกว่า (สง่า , 2529 : 114)

ในด้านสุขภาพ วงการแพทย์ปัจจุบันยอมรับกันว่าอาหารหลายชนิดโดยเฉพาะเนื้อสัตว์เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคหลายอย่าง เช่น โรคหัวใจ โรคอ้วน โรคเก๊าท์ ฯลฯ แต่อาหารมังสวิรัติหรืออาหารตามธรรมชาติได้แก่ ผัก ผักและผลไม้ กลับเป็นอาหารที่มีคุณค่าและให้ประโยชน์แก่สุขภาพพลานามัยและจิตใจ ทั้งยังมีสารอาหารทุกชนิดที่ร่างกายต้องการ เนื่องจากเหตุผลดังต่อไปนี้

ประการที่หนึ่ง เนื้อสัตว์เป็นอาหารที่ทำให้โปรตีนที่มีไขมันอิ่มตัวมีคอเลสเตอรอลมาก แม้แต่เนื้อแดงที่ไม่ติดมันเลย ก็ยังมีปริมาณคอเลสเตอรอลสูง เมื่อบริโภคบ่อย ๆ จะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง ไขมันจากสัตว์จะไปพอกอยู่ตามผนังหลอดเลือดแดง มีผลทำให้เส้นเลือดเกิดการตีบและแข็งซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ โรคความดัน โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต ฯลฯ แต่ไขมันในอาหารมังสวิรัติเป็นไขมันที่ไม่อิ่มตัว ไม่มีคอเลสเตอรอล และ ในถั่วเหลืองยังมีเลซิทินที่มีคุณสมบัติช่วยละลายไขมัน ทำให้ไขมันทุกตัวรวมทั้งคอเลสเตอรอลไม่เกาะตัวกัน แต่ลอยตัวไหลผ่านไปตามหลอดเลือดได้โดยไม่ตกตะกอน

ประการที่สอง เนื้อสัตว์จะถูกไขมันจะเกิดความกลัวอย่างสุดขีด ฮอร์โมนที่เป็นพิษจะถูกขับออกมามาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งฮอร์โมนแอดรีนาลิน ปริมาณฮอร์โมนที่เป็นพิษนี้ยังคงอยู่ในเนื้อสัตว์ที่ตายแล้วนั่นเอง และผู้บริโภคเนื้อสัตว์นั้นก็จะได้รับสารที่เป็นพิษต่าง ๆ อย่างเต็มที่ ยิ่งในสมัยนี้มีการใช้สารเคมี ฮอร์โมน กระตุ้นให้สัตว์โตเร็วซึ่งจะสะสมอยู่ในตัวสัตว์ นอกจากนี้สัตว์ที่ถูกฆ่ามาขายยังมีการใช้สารเคมีช่วยให้เนื้อสัตว์ไม่บูดเน่าเร็ว และทำให้สีแดงสดอีกด้วย อันตรายอีกอย่างของผู้บริโภคเนื้อสัตว์ก็คือ พวกสัตว์มักมีการติดโรคต่างๆอยู่เสมอซึ่งผู้ขายก็นำเนื้อสัตว์ที่เป็นโรคมาวางขายโดยที่ผู้ซื้อไม่อาจรู้ได้เลย นอกจากนี้แล้วยังมีการทดลองพบว่า

ความสามารถในการเก็บกักสารเคมีต่างๆไว้ในตัวของสัตว์มีสูงกว่าพืชมาก เช่น เนื้อสัตว์ เก็บกักปริมาณยาฆ่าแมลงได้มากเป็น 13 เท่าของพวกผักและผลไม้ ดังนั้นโปรตีนจากอาหาร มังสวิรัติจึงเป็นโปรตีนจากพืชที่ปลอดภัยกว่าโปรตีนจากเนื้อสัตว์

ประการที่สาม คนส่วนใหญ่มีความเคยชินในการบริโภคเนื้อสัตว์ซึ่งมีรสชาติที่อร่อย ถูกปาก แต่รสชาติความอร่อยนี้เองกลับเป็นโทษต่อร่างกายมนุษย์ เนื่องจากมีการค้นพบว่า ในร่างกายสัตว์มีสิ่งสกปรก เช่น ยูเรียและกรดยูริกอยู่ในน้ำของเนื้อนั้น ซึ่งรสชาติความอร่อย ของเนื้อสัตว์ก็อยู่ในน้ำเนื้อนี้เอง ถ้านำเนื้อไปล้างน้ำมากก็จะทำให้เนื้อนั้นจืดชืดไม่อร่อย เพราะเหตุนี้คนปรุงอาหารจึงไม่นิยมล้างน้ำเนื้อออกให้หมด เมื่อคนกินเนื้อสัตว์เข้าไปจึงเท่ากับ เพิ่มและสะสมสิ่งสกปรกในร่างกายของเราให้มากขึ้น ทำให้ได้ต้องทำงานหนักเพื่อขับสิ่งสกปรก ที่สะสมนั้นออกจากร่างกาย ส่วนอาหารมังสวิรัติจำพวกถั่วมีโอกาทำให้เกิดกรดยูริกในเลือด และปัสสาวะต่ำกว่าในเนื้อสัตว์ จึงไม่เป็นโรคไต โรคเก๊าท์ โรคข้ออักเสบและถั่วยังทำให้ การสูญเสียแร่ธาตุในกระดูกของผู้สูงอายุน้อยกว่าผู้กินเนื้อสัตว์ ทำให้ไม่เป็นที่โรคกระดูกเสื่อม กระดูกอ่อนได้ง่าย

ประการสุดท้าย เนื้อสัตว์เป็นอาหารที่ไม่มีใยอาหาร กากอาหารซึ่งเป็นของเสีย จากเนื้อสัตว์จึงเคลื่อนไปตามลำไส้ใหญ่ของมนุษย์ได้ช้ามากช้ากว่ากากอาหารจากพืชถึง 4 เท่า จึงทำให้ผู้กินเนื้อสัตว์เป็นโรคท้องผูกเรื้อรังและอาจเป็นโรคมะเร็งในลำไส้ใหญ่ได้ ส่วนผัก ผลไม้ต่าง ๆ และ ข้าว โดยเฉพาะข้าวซ้อมมือ เป็นอาหารที่มีใยอาหารเป็นส่วนประกอบ ใยอาหารมีลักษณะเป็นกากมากและผ่านกระเพาะช้า เมื่อกินอาหารที่มีใยอาหารแล้วจึงทำให้อิ่ม ได้นาน เมื่อกากอาหารอยู่ในกระเพาะนานจึงสามารถจับสารต่างๆ ได้แก่ น้ำดี สารพิษต่างๆ และคอเลสเตอรอลได้ และสามารถดึงน้ำไว้ในลำไส้ได้เป็นจำนวนมาก จึงเป็นการเพิ่มปริมาณ อุจจาระและเกิดการกระตุ้นให้มีการถ่ายอุจจาระอย่างสม่ำเสมอ โอกาสของสารพิษต่าง ๆ จะสัมผัสผนังลำไส้ได้ก็น้อยลง (ข้าวกล้อง , 2536 : 58-59)

จากเหตุผลในการบริโภคอาหารมังสวิรัติจของผู้บริโภค ซึ่งเหตุผลเหล่านี้ก็เป็นผลดี ต่อผู้บริโภคที่ได้จากการบริโภคอาหารมังสวิวัติ ซึ่งจะเห็นว่ามีย่อยมากมาดั่งที่กล่าวมาแล้ว และ ในปัจจุบันคนในเขตกรุงเทพมหานครนิยมรับประทานอาหารมังสวิวัติเพิ่มมากขึ้น เห็นได้จากการที่ ศูนย์อาหารตามห้างสรรพสินค้าใหญ่ ๆ มีร้านอาหารมังสวิวัติตั้งไว้คอยให้บริการแก่ลูกค้าทั่วไป

รวมทั้งมีร้านอาหารมังสวิรัตของชมรมมังสวิรัตแห่งประเทศไทย เปิดให้บริการแก่สมาชิก และลูกค้าทั่วไป ตามแหล่งชุมชนใหญ่ๆ เช่น ที่สวนจตุจักร ที่โรงพยาบาลเปาโล ที่ศูนย์การค้า มาบุญครองและตามห้างสรรพสินค้าทั่วไป เป็นการกระตุ้นให้ผู้บริโภคมีความสนใจอยากทดลอง บริโภคอาหารมังสวิรัตเพิ่มมากขึ้น ทำให้ผู้ทำการศึกษาสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับทัศนคติของ ผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต โดยจะศึกษาทัศนคติของผู้บริโภคที่มีต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัต ซึ่ง อาจจะเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มผู้บริโภค ผู้ที่สนใจจะบริโภค รวมทั้งผู้ที่สนใจจะประกอบอาชีพ เกี่ยวกับอาหารมังสวิรัตต่อไปในอนาคต

### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคและทัศนคติของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต ใน เขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ-สังคม และทัศนคติที่มีต่อ การบริโภคอาหารมังสวิรัตในเขตกรุงเทพมหานคร

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ทำให้ทราบถึงปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และทัศนคติในการบริโภคอาหาร มังสวิรัต นอกจากนี้ยังสามารถทราบถึงปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดการบริโภคอาหารมังสวิรัต ใน เขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งข้อมูลเหล่านี้จะเป็นประโยชน์กับผู้สนใจจะบริโภคอาหารมังสวิรัตและ ผู้ประกอบอาชีพเกี่ยวกับอาหารมังสวิรัตจะได้รับข้อมูลเกี่ยวกับผู้บริโภค เพื่อเป็นแนวทางในการ ผลิตเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้บริโภค

### ขอบเขตในการศึกษา

ในปัจจุบันมีผู้นิยมบริโภคอาหารมังสวิรัตกันอย่างแพร่หลาย ทำให้ห้างสรรพสินค้า ขึ้นนำหรือตามศูนย์อาหารต่าง ๆ ได้มีร้านอาหารมังสวิรัตเปิดให้บริการแก่ลูกค้าทั่วไป เพื่อให้ ได้ข้อมูลที่ถูกต้องและเพื่อความเหมาะสมตามระยะเวลาที่จะอำนวยให้ ในการศึกษาพฤติกรรม

ผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตินั้น ผู้ทำการศึกษาจึงตัดสินใจเลือกศึกษาเฉพาะร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารมังสวิรัตินั้นเพียงอย่างเดียว คือ ชมรมมังสวิรัตินแห่งประเทศไทย ตรงข้ามตลาด อ.ต.ก. ด้านหลังสวนจตุจักร และ ที่ชมรมมังสวิรัตินแห่งประเทศไทย สาขาโรงพยาบาลเปาโล โดยทำการสำรวจด้วยแบบสอบถามจำนวน 100 ชุด ในช่วงเวลาที่ทางร้านเปิดบริการ คือ ทุกวันเว้นวันจันทร์ ระหว่างเวลา 6.00 น. ถึง 14.00 น. โดยประมาณ

### นิยามศัพท์

พฤติกรรมผู้บริโภค หมายถึง การกระทำของแต่ละบุคคล ที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการได้รับ การใช้สินค้า หรือ บริการทางเศรษฐกิจ รวมถึงกระบวนการตัดสินใจของบุคคลที่กำหนดให้เกิดการกระทำนั้น (รวีวรรณ , 2536 : 8)

อาหารมังสวิรัตินั้น หมายถึง อาหารงดเว้นเนื้อสัตว์ อาจรวมหรือไม่รวมถึงไข่ และผลิตภัณฑ์จากนม คำว่า "มังสวิรัตินั้น" มาจากคำว่า "มังสะ" แปลว่า เนื้อสัตว์ "วิรัตินั้น" แปลว่า การงดเว้น มังสวิรัตินั้นจึงแปลว่า "การงดเว้นเนื้อสัตว์" ซึ่งหมายถึง การไม่รับประทานเนื้อสัตว์ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า "เวเจแทนนิซึม" (Vegetarianism) มีรากศัพท์มาจากภาษาลาตินคือ "เวเจตัส" (Vegetus) แปลว่า สมบูรณ์ดีพร้อม สดชื่น เบิกบานหรือมีความหมายว่า ผู้ซึ่งละเว้นจากการนำสัตว์ทุกชนิดมาเป็นอาหาร (ศรีสมร และ มณี , 2534 : 8)

ผู้บริโภค หมายถึง ผู้ที่บริโภคอาหารมังสวิรัตินั้น โดยการซื้อจากร้านจำหน่ายอาหารมังสวิรัตินั้นที่ชมรมมังสวิรัตินั้นแห่งประเทศไทย สาขาสวนจตุจักรและสาขาโรงพยาบาลเปาโล

ทัศนคติ หมายถึง ทัศนคติแห่งความรู้สึกของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ในทางเศรษฐศาสตร์นั้นอาจหมายถึงความพึงพอใจ (Preference) ของบุคคลก็ได้ (รวีวรรณ , 2536 : 8) ในการศึกษาครั้งนี้ หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของผู้บริโภคที่มีต่ออาหารมังสวิรัตินั้น

## บทที่ 2

### ระเบียบวิธีการศึกษา

#### การตรวจเอกสาร

ศรีสมร คงพันธ์ และ มณี สุวรรณพ้อง (2526) กล่าวถึงข้อแตกต่างและเหตุผลในการบริโภคอาหารมังสวิรัตินี้และอาหารเจ โดยผู้บริโภคอาหารมังสวิวัติไม่มีปัญหาในการบริโภคเท่ากับผู้บริโภคอาหารเจ เพราะอาหารเจมีข้อห้ามหลายประการคือ ห้ามบริโภคผักมีกลิ่น เช่น กระเทียม ห้ามบริโภคนมและไข่ สามารถบริโภคได้เพียงแต่ผัก ผลไม้และแป้งเท่านั้น โดยใช้แป้งทำเป็นอาหารเนื้อสัตว์เทียม เช่น ขาหมู ขาไก่ ไส้หมู เป็นต้น ผู้บริโภคอาหารมังสวิวัติส่วนใหญ่จะบริโภคกันตลอดชีวิต บางคนบริโภคเฉพาะวันพระหรือบางคนบริโภคเพราะโรคบังคับต้องรับประทานมังสวิวัติ แต่ผู้บริโภคอาหารเจจะบริโภคกันเฉพาะในช่วงเทศกาลเป็นเวลา 10 วันเท่านั้น จึงไม่มีปัญหาด้านโภชนาการเกิดขึ้น

สง่า ตามาพงษ์ (2529) กล่าวถึงการบริโภคอาหารมังสวิวัติ สรุปได้ว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิวัติที่ได้คำนึงถึงหลักโภชนาการนั้นน่าสนับสนุน ส่วนผู้ที่บริโภคอาหารมังสวิวัติโดยขาดความรู้ด้านโภชนาการจะมีโอกาสขาดสารอาหารค่อนข้างมาก ดังนั้นอาหารของนักมังสวิวัติในแต่ละมื้อ จะต้องตระหนักถึงเรื่องโปรตีนซึ่งได้มาจากถั่วเมล็ดแห้งในรูปแบบต่างๆ ชนิดของอาหารที่มีคุณค่าที่จะนำมาปรุงแทนเนื้อสัตว์ ซึ่งมีเครื่องปรุงเหมือนกับอาหารธรรมดา เพียงแต่เปลี่ยนมาเป็นอาหารที่ทำจากพืชแทนก็จะได้คุณค่าทางอาหารเช่นเดียวกัน เช่น ไข่เต้าหู้ ถั่วเหลืองหรือโปรตีนเกษตรแทนเนื้อสัตว์ ใช้น้ำมันพืชแทนน้ำมันหมู การบริโภคอาหารมังสวิวัติจะให้ประโยชน์หรือโทษ ขึ้นอยู่กับผู้บริโภคให้ความสำคัญในการเลือกบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน การที่คนจะเป็นโรคขาดอาหารไม่ได้เกิดเฉพาะคนที่บริโภคอาหารมังสวิวัติเท่านั้น คนทั่วไปก็มีโอกาสขาดสารอาหารได้ถ้าบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่หรือบริโภคไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ส่วนกลุ่มคนที่ควรบริโภคอาหารมังสวิวัติน่าจะเป็นวัยผู้ใหญ่ที่มีความรู้ในการบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ ทารกและเด็กยังไม่สมควรจะให้บริโภคอาหารมังสวิวัติ

สังคายน์ของบรูซ (2536) แนะนำให้เปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคเพื่อสุขภาพที่ดีเลิศ โดยรับประทานแต่ของที่ไม่มีพิษภัยต่ออวัยวะใด ๆ ของร่างกาย คือต้องลดอาหารจากสัตว์ป่าทั้งหลาย หลีกเลี้ยงสัตว์บกแล้วเปลี่ยนมารับประทานแต่สัตว์น้ำ เช่น กุ้ง ปลา ปลาหมึก รับประทานแต่พืช ผัก ผลไม้ หรืออาหารมังสวิรัต โดยลดอาหารจำพวกแป้งลงจะช่วยทำให้สุขภาพดีไม่ป่วยไข้ รวมทั้งควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

นิรนาม (2536) การรับประทานอาหารเจของชาวจีนเป็นอีกลักษณะหนึ่งของการรับประทานอาหารมังสวิรัต แต่มีข้อกำหนดเพิ่มเติมเข้าไปอีก เช่น ไม่ให้ใช้เครื่องปรุง เครื่องเทศที่มีกลิ่นจัด หรือการรับประทานอาหารของกลุ่ม Macrobiotics ก็มีหลายขั้นตอนเช่นขั้นแรกจะไม่รับประทานเนื้อสัตว์แต่ยังรับประทานพวกปลาต่าง ๆ ได้ และจะค่อย ๆ เพิ่มความเคร่งครัดขึ้นไปเรื่อย ๆ จนถึงขั้นสุดท้ายจะเหลือแต่ผักและผลไม้เท่านั้น การรับประทานอาหารมังสวิรัตโดยทั่วไป จะถือว่าสัตว์ทุกชนิดไม่ว่าจะเป็นสัตว์น้ำหรือสัตว์บก เป็นสิ่งมีชีวิตซึ่งจะอยู่ในข้อห้ามของผู้รับประทานอาหารมังสวิรัตอยู่แล้ว รวมทั้งผลิตภัณฑ์ที่ได้จากสัตว์น้ำต่างๆ เช่น กะปิ น้ำปลา ฯลฯ ยกเว้นผู้รับประทานอาหารมังสวิรัตบางกลุ่มเช่น Seven Day Adventists ที่จะอนุโลมให้รับประทานปลาที่เคี้ยวได้

### ข้อมูลและวิธีการศึกษา

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ข้อมูลที่ได้เป็นข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต โดยทำการเก็บรวบรวมข้อมูล 2 วิธี คือ

1. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) โดยการใช้แบบสอบถามเก็บข้อมูลภาคสนามจากผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต ณ สถานที่จำหน่าย คือ ชมรมมังสวิรัตแห่งประเทศไทย สาขาสวนจตุจักร และที่สาขาโรงพยาบาลเปาโล ในการสุ่มเลือกผู้บริโภคหรือตัวอย่างในสถานที่ที่กำหนดนั้น จะทำการสุ่มแบบโควตา (Quota Sampling) โดยทำการสุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 100 ตัวอย่าง โดยแบ่งเป็น 70 ตัวอย่างจากชมรมมังสวิรัตแห่งประเทศไทย สาขาสวนจตุจักร และอีก 30 ตัวอย่าง จากชมรมมังสวิรัตแห่งประเทศไทย สาขาโรงพยาบาลเปาโล เนื่องจากที่

สาขาส่วนจตุจักรเป็นร้านอาหารที่มีขนาดพื้นที่ใหญ่กว่าสามารถให้บริการลูกค้าได้มากกว่า อีกทั้งตั้งอยู่ในบริเวณตลาดนัดสวนจตุจักร ซึ่งเป็นศูนย์รวมของประชาชนทั่วไป เป็นต้นทางของรถประจำทางหลายสาย รวมทั้งในบริเวณสวนจตุจักรก็มีพื้นที่มากมายไว้คอยให้บริการที่จอดรถ จึงสะดวกต่อผู้บริโภคกลุ่มเป้าหมายในการที่จะไปใช้บริการของร้านมากกว่าที่สาขาโรงพยาบาลเปาโลซึ่งเป็นร้านลูกค้าเดียว แล้วเลือกสอบถามผู้บริโภคแบบบังเอิญ(Accidental Sampling) จนครบตามจำนวนที่กำหนดไว้

2. ข้อมูลทุติยภูมิ(Secondary Data) เป็นการรวบรวมข้อมูลที่ได้จากวารสารและสิ่งพิมพ์แบบต่าง ๆ รวมทั้งจากหน่วยงานและองค์การที่เกี่ยวข้อง

### วิธีการศึกษา

1. เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล เครื่องมือสำคัญที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามคือแบบสอบถาม (Questionair) โดยได้แนวทางในการกำหนดคำถามเพื่อสอบถามผู้บริโภคกลุ่มเป้าหมายจากข้อมูลทุติยภูมิ จากเอกสาร สิ่งพิมพ์และบทความทางวิชาการ รวมทั้งผลงานวิจัยต่าง ๆ โดยแบบสอบถามจะแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 เป็นคำถามที่สอบถามถึงข้อมูลทั่วไปของผู้บริโภค ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ การศึกษา สถานภาพ และรายได้ต่อเดือน

ส่วนที่ 2 เป็นคำถามที่สอบถามเกี่ยวพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตินี้และปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้บริโภคกลุ่มเป้าหมายบริโภคอาหารมังสวิวัติ เช่น ราคาของอาหาร รสชาติ ความสะดวกในการรับประทาน ความถี่ในการบริโภค ค่าใช้จ่ายในการบริโภค เป็นต้น

ส่วนที่ 3 เป็นคำถามที่เกี่ยวกับทัศนคติของผู้บริโภคอาหารมังสวิวัติ ได้แก่ ทัศนคติต่อราคา ทัศนคติต่อรสชาติ ทัศนคติในเรื่องสารอาหารที่ร่างกายได้รับจากการบริโภคอาหารมังสวิวัติ ทัศนคติในเรื่องการรักษาโรคโดยการบริโภคอาหารมังสวิวัติ เป็นต้น

2. การประมวลผลข้อมูล นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้บริโภคกลุ่มเป้าหมายมาตรวจสอบความถูกต้อง ทำการลงรหัสและพิมพ์ข้อมูลลงบนแผ่นบันทึกข้อมูล แล้วนำมาประมวลผลเพื่อแสดงค่าสถิติพรรณนาได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) และค่าเฉลี่ย (Mean) และ สถิติวิเคราะห์คือ ค่าไค-สแควร์ (Chi-Square) โดยใช้ไมโครคอมพิวเตอร์ และ โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC+

### สมมติฐานของการศึกษา

1. ตัวแปรอิสระทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ได้แก่ เพศ รายได้ต่อเดือน ค่าใช้จ่ายในการบริโภคและทัศนคติของผู้บริโภค มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัต
2. เพศเป็นตัวแปรทางประชากรและเป็นตัวแปรอิสระโดยเพศหญิงมีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัตมากกว่าเพศชาย
3. รายได้ต่อเดือนเป็นตัวแปรทางเศรษฐกิจและเป็นตัวแปรอิสระ มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัตในเชิงบวก
4. ค่าใช้จ่ายในการบริโภคต่อครั้งของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นตัวแปรทางเศรษฐกิจและเป็นตัวแปรอิสระ มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัตในเชิงลบ
5. ทัศนคติของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตเป็นตัวแปรอิสระ และมีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัตในทางบวก

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษานี้ ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC+ โดยใช้เครื่องไมโครคอมพิวเตอร์ และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ดังนี้

1. สถิติพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ใช้ในการอธิบายเปรียบเทียบเป็นตารางร้อยละ ในด้านข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เช่น เพศ อายุ สถานภาพ ฯลฯ รวมทั้งทัศนคติ และ ความคิดเห็นในเรื่องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัตของผู้ตอบแบบสอบถาม
2. สถิติวิเคราะห์ คือ ค่าไค-สแควร์ โดยจะจำแนกข้อมูลที่จะทำการศึกษาในรูปของตารางแจกแจงความถี่ร่วม (Cross-tab) ระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม แล้วทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลหรือตัวแปรที่จำแนกออกมาโดยใช้ค่าสถิติไค-สแควร์ และวิเคราะห์อิทธิพลของปัจจัยที่ผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัต

### ตัวแปรและการวัดค่าตัวแปร

ในการศึกษาริธีนี้ได้กำหนดตัวแปรที่ใช้ในการวิเคราะห์สัมพันธภาพเป็นจำนวน 6 ตัวแปร ซึ่งมีรายละเอียดและการวัดค่าตัวแปรดังนี้ คือ

#### 1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variable)

1.1 เพศ (SEX) มีการแจกแจงความถี่ข้อมูลระดับนามบัญญัติ (Nominal Scale) โดยกำหนดให้ เพศชาย = 0 เพศหญิง = 1

1.2 รายได้ต่อเดือน (INCO) มีการแจกแจงความถี่ข้อมูลระดับเรียงอันดับ (Ordinal Scale) โดยยึดตามอัตราค่าจ้างขั้นต่ำที่รัฐบาลกำหนด คือ ไม่น้อยกว่าวันละ 125 บาท กำหนดให้

1 = ระดับรายได้น้อย โดยมียาได้ไม่เกิน 3,750 บาทต่อเดือน  
(125 บาท X 30 วัน)

2 = ระดับรายได้ปานกลาง โดยมีรายได้ระหว่าง 3,751 - 7,500 บาทต่อเดือน (7,500 บาท คิดเป็น 2 เท่าของ 3,750 บาท)

3 = ระดับรายได้สูง โดยมีรายได้มากกว่า 7,500 บาท

ในการเก็บข้อมูลภาคสนาม จะสอบถามผู้บริหารกลุ่มเป้าหมาย โดยใช้คำถามเปิด แล้วจึงจัดความถี่ข้อมูลตามระดับที่ตั้งไว้เพื่อนำมาทดสอบสมมติฐาน

1.3 ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารมังสวิรัตต่อมื้อ (PAY) มีการแจกแจงความถี่ข้อมูลระดับเรียงอันดับ (Ordinal Scale) โดยกำหนดให้

1 = ระดับต่ำ คือ ไม่เกิน 10 บาท

2 = ระดับปานกลาง คือ ระหว่าง 11 - 18 บาท

3 = ระดับสูง คือ สูงกว่า 18 บาท

โดยมีเกณฑ์ในการแบ่งระดับค่าใช้จ่าย คือ คิดจากราคาอาหารต่อจาน ส่วนใหญ่จะมีราคาจานละ 6-7 บาท และ น้ำราคาแก้วละ 1 บาท ในการเก็บข้อมูลภาคสนามสอบถามผู้บริหารกลุ่มเป้าหมายโดยใช้คำถามเปิด แล้วนำมาจัดความถี่ข้อมูลตามระดับที่ตั้งไว้

1.4 ทิศนคติของผู้บริโภคอาหารมังสวิวัติ (ATTI) มีการแจกแจงความถี่ข้อมูลระดับเรียงอันดับ (Ordinal Scale) คำถามในเรื่องเกี่ยวกับทัศนคติทั้งหมด แบ่งออกเป็น 5 อันดับ โดยกำหนดค่าที่มีช่วงคะแนนดังนี้ คือ

เห็นด้วยอย่างยิ่ง = 2                      เห็นด้วย = 1                      เฉย ๆ = 0

ไม่เห็นด้วย = -1                      ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง = -2

การคำนวณหาคะแนนของช่วงทัศนคติของผู้บริโภคนั้น ใช้การคำนวณจากสมการ  $ATTI = \frac{\sum A_i}{N}$  เมื่อ

ATTI = คะแนนของทัศนคติของผู้บริโภคที่มีต่อการบริโภคอาหารมังสวิวัติ ซึ่งค่าของ ATTI ที่ได้จากการคำนวณ แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม

1=ทัศนคติทางลบ ค่า ATTI ที่คำนวณได้จะตกอยู่ในค่าที่เป็นลบ

2=เฉยๆ ค่า ATTI ที่คำนวณได้จะตกอยู่ในค่าที่เป็นศูนย์

3=ทัศนคติทางบวก ค่า ATTI ที่คำนวณได้จะตกอยู่ในค่าที่เป็นบวก

$\sum A_i$  = ผลรวมของคะแนนทัศนคติที่ได้จากการทำแบบสอบถาม

N = จำนวนคำถาม ทั้งหมด 13 ข้อ

2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ ความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิวัติ (FREQ) คิดเป็นจำนวนมื้อที่รับประทานใน 1 สัปดาห์ ซึ่งได้จากจำนวนวันที่ผู้ตอบแบบสอบถามรับประทานอาหารมังสวิวัติใน 1 สัปดาห์คูณด้วยจำนวนมื้อที่รับประทานในแต่ละวัน โดยจะมีจำนวนมื้อรวมมากที่สุด 21 มื้อ มีการแจกแจงความถี่ข้อมูลระดับเรียงอันดับ (Ordinal Scale) เมื่อนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการวิเคราะห์จะทำการปรับให้เป็นตัวแปรทวิ โดยกำหนดค่าให้

0 = ความถี่ของการบริโภคอาหารมังสวิวัติไม่เกิน 7 มื้อต่อสัปดาห์ โดยคิดจากการบริโภคอาหารของผู้บริโภคอย่างน้อยวันละ 1 มื้อ ดังนั้นใน 1 สัปดาห์จึงเท่ากับ 7 มื้อ คิดเป็นความถี่ในการบริโภคระดับต่ำ

1 = ความถี่ของการบริโภคอาหารมังสวิวัติ มากกว่า 7 มื้อต่อสัปดาห์

พฤติกรรมและทัศนคติของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต

จากการสำรวจและรวบรวมข้อมูลขั้นปฐมภูมิของการบริโภคอาหารมังสวิรัตของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานครจำนวน 100 ตัวอย่าง ทำให้ทราบถึงข้อมูลทางด้านสังคมและเศรษฐกิจของผู้บริโภค รวมทั้งพฤติกรรมและทัศนคติในการบริโภคอาหารมังสวิรัต เพื่อที่จะใช้ประกอบในการศึกษาและการวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัต โดยสามารถแจกแจงรายละเอียดได้เป็นตารางและคำอธิบาย

ลักษณะทั่วไปทางสังคมและเศรษฐกิจของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต

จากการสำรวจพบว่า เพศของผู้บริโภคเป็นเพศชายคิดเป็นร้อยละ 25 เพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 75 โดยผู้บริโภคมียุเฉลี่ยประมาณ 39 ปี ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธคิดเป็นร้อยละ 90 ส่วนที่เหลือนับถือศาสนาอิสลามและศาสนาคริสต์ คิดเป็นร้อยละ 7 และร้อยละ 3 ตามลำดับ ในด้านสถานภาพสมรสของผู้บริโภคสัดส่วนระหว่างสถานภาพโสดและสมรสมีค่าใกล้เคียงกันคือร้อยละ 47 และร้อยละ 51 ตามลำดับ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต คือ 12,230.50 บาทต่อเดือน (ตารางที่ 1) จะเห็นว่าผู้บริโภคาอาหารมังสวิรัตส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง นับถือศาสนาพุทธและสถานภาพโสดและสมรสของผู้บริโภคใกล้เคียงกัน รวมทั้งผู้บริโภคนิยมทำงานโดยมีพื้นฐานทางเศรษฐกิจในเกณฑ์ที่ดี ดังนั้นการที่ผู้บริโภคส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงและนับถือศาสนาพุทธ เป็นเพราะประเทศไทยเป็นประเทศที่มีศาสนาพุทธเป็นศาสนาประจำชาติ และปัจจุบันมีกลุ่มคนในรูปของพุทธสมาคมต่าง ๆ ออกมารณรงค์ให้ชาวพุทธบริโภคอาหารปลอดเนื้อสัตว์ หรือการปรุงอาหารมังสวิรัตให้กับผู้ที่ทำกิจกรรมทางศาสนากับทางสมาคมรับประทานฟรีรวมทั้งการชักชวนให้ผู้ที่มาทำบุญศึกษาพระธรรมหรือร่วมกิจกรรมทางศาสนากับทางวัดให้เห็นข้อดีในการรับประทานอาหารปลอดเนื้อสัตว์ และเพศหญิงเป็นเพศที่มีความอ่อนไหว สามารถรับรู้และมีความรู้สึกคล้อยตามในเรื่องนี้ได้ดีกว่าเพศชาย อีกทั้งเพศหญิงนิยมไปวัดหรือศาสนสถานต่าง ๆ มากกว่าเพศชายซึ่งมีภาระในหน้าที่การงานที่ต้องรับผิดชอบมาก จึงทำให้เพศหญิงมีโอกาสได้รับรู้ในเรื่องที่ดีเกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดเนื้อสัตว์ได้มากกว่าเพศชาย

**ตารางที่ 1** ลักษณะทางสังคมและเศรษฐกิจของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต

ลักษณะทางสังคมและเศรษฐกิจ	หน่วยวัด	ค่าเฉลี่ยรวม
<b>เพศ</b>		
เพศชาย	ร้อยละ	25
เพศหญิง	ร้อยละ	75
<b>ศาสนา</b>		
พุทธ	ร้อยละ	90
อิสลาม	ร้อยละ	7
คริสต์	ร้อยละ	3
<b>สถานภาพ</b>		
โสด	ร้อยละ	47
สมรส	ร้อยละ	51
หม้าย	ร้อยละ	1
หย่า	ร้อยละ	1
<b>อายุ</b>	<b>ปี</b>	<b>39</b>
<b>รายได้ต่อเดือน</b>	<b>บาท</b>	<b>12,230.50</b>

ที่มา : (จากการสำรวจผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต ปี 2537)

## อายุ

จากการสำรวจ ผู้บริโภคส่วนใหญ่จะเป็นผู้บริโภคที่มีอายุระหว่าง 31 ถึง 45 ปี คิดเป็นร้อยละ 40 ของผู้บริโภคทั้งหมด ซึ่งมีสัดส่วนใกล้เคียงกับผู้บริโภคที่มีอายุ ระหว่าง 16 ถึง 30 ปี โดยคิดเป็นร้อยละ 31 รองลงมาคือผู้บริโภคที่มีอายุ ระหว่าง 46 ถึง 60 ปี และ ผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปี โดยคิดเป็นร้อยละ 22 และร้อยละ 7 ตามลำดับ จะเห็นว่าผู้บริโภค ในช่วงอายุมากกว่า 60 ปี ซึ่งน่าจะเป็นกลุ่มที่ใหญ่ที่สุดในการบริโภคอาหารมังสวิรัตกลับเป็นผู้ บริโภคกลุ่มเล็กที่สุด เพียงร้อยละ 29 ของผู้บริโภคทั้งหมด ที่เป็นเช่นนี้อาจจะเป็นเพราะว่า ผู้บริโภคเหล่านี้มีความสนใจในการบริโภค แต่ไม่มีโอกาสได้เลือกบริโภคมากนักเพราะต้อง บริโภคตามความต้องการของสมาชิกท่านอื่น ๆ ในครอบครัว ประกอบกับสุขภาพของผู้บริโภคกลุ่มนี้ ไม่แข็งแรงพอที่จะประกอบอาหารมังสวิวัติรับบริโภคเองได้ แม้กระทั่งการบริโภคในร้าน จำหน่ายอาหารมังสวิวัติก็สามารถกระทำได้อย่าง เพราะไม่สะดวกในการเดินทางมาบริโภคหรือ ซื้อจากร้านกลับไปบริโภคที่บ้าน โดยมีข้อสังเกตจากการเก็บข้อมูลของผู้ทำการศึกษา คือ ผู้บริโภคที่มีอายุมากกว่า 60 ปี มักจะมาซื้อหรือบริโภคอาหารมังสวิวัติที่ร้านชมรมมังสวิวัติแห่ง ประเทศไทยสาขาโรงพยาบาลเปาโลมากกว่าที่สาขาสวนจตุจักร ทั้งนี้จะเป็นผลพลอยได้ จากการที่ลูกหลานพาท่านมาตรวจร่างกายที่โรงพยาบาลเปาโลตามที่แพทย์นัดไว้ จึงเป็นโอกาส ที่ดีที่จะได้แวะไปรับบริโภคหรือซื้ออาหารมังสวิวัติกลับไปบริโภคที่บ้าน (ตารางที่ 2)

## การศึกษา

จากการสำรวจพบว่า ผู้บริโภคอาหารมังสวิวัติส่วนใหญ่ เป็นผู้ที่ได้รับการศึกษาใน ระดับสูง โดยร้อยละ 63 ของผู้บริโภคทั้งหมด มีการศึกษาในระดับสูงกว่ามัธยมศึกษาตอนปลาย ร้อยละ 14 และร้อยละ 17 ของผู้บริโภค มีการศึกษาในระดับ มัธยมศึกษาตอนปลายและ ประถมศึกษาตามลำดับ ซึ่งเป็นสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน และร้อยละ 6 ของผู้บริโภคมีการศึกษาใน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ตารางที่ 3) จะเห็นว่าผู้บริโภคส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีการศึกษา ดังนั้น การตัดสินใจในการบริโภคอาหารมังสวิวัติจะต้องมีเหตุผลที่ดีในการบริโภค ไม่ใช่แค่เพียง ความเชื่อของแต่ละบุคคลเพียงอย่างเดียว ซึ่งจะนำเสนอในหัวข้อต่อไป

ตารางที่ 2 ร้อยละอายุของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต

อายุ	ร้อยละ
16-30 ปี	31
31-45 ปี	40
46-60 ปี	22
มากกว่า 60 ปี	7

ที่มา : (จากการสำรวจผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต ปี 2537)

ตารางที่ 3 ร้อยละของระดับการศึกษาของผู้บริโภค

ระดับการศึกษา	ร้อยละ
ประถมศึกษา	17
มัธยมศึกษาตอนต้น	6
มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า	14
สูงกว่ามัธยมศึกษาตอนปลาย	63
รวม	100

ที่มา : (จากการสำรวจผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต ปี 2537)

## อาชีพ

จากการสำรวจผู้บริโภคร้านอาหารมังสวิรัต ที่ร้านจำหน่ายอาหารมังสวิรัต 2 สาขา พบผู้บริโภครู้ที่อยู่ในสาขาอาชีพต่าง ๆ แตกต่างกันไป จากความคาดหมายในครั้งแรกเข้าใจว่าจะ เป็นกลุ่มผู้บริโภคที่เป็นแม่บ้านหรือผู้ไม่มีอาชีพ (อยู่บ้านเฉยๆ) มากที่สุด เพราะจากความเข้าใจของบุคคลทั่วไปว่าอาหารมังสวิรัตจะเป็นที่นิยมในหมู่ผู้สูงอายุหรือแม่บ้านที่อยู่ห่างๆกับบ้านรวมทั้งนักปฏิบัติธรรม แต่ปรากฏว่าผู้บริโภคร้านอาหารมังสวิรัตส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีอาชีพรับราชการหรือปฏิบัติงานในหน่วยงานของรัฐวิสาหกิจเป็นส่วนใหญ่ โดยคิดเป็นร้อยละ 25 ของผู้บริโภครวม และมีสัดส่วนใกล้เคียงกับอาชีพพนักงานในบริษัทเอกชนซึ่งคิดเป็นร้อยละ 22 รองลงมาคือผู้บริโภครู้ที่มีอาชีพทำธุรกิจส่วนตัวและเป็นแม่บ้านซึ่งมีสัดส่วนเท่ากันคือร้อยละ 14 และผู้บริโภครู้ที่เป็นนักเรียน นักศึกษาคิดเป็นร้อยละ 9 ที่เหลืออีกร้อยละ 16 เป็นผู้บริโภครู้ที่มีอาชีพรับจ้างร้อยละ 11 เป็นนักปฏิบัติธรรมร้อยละ 3 และเป็นผู้ไม่มีอาชีพโดยคิดเป็นร้อยละ 2 ตามลำดับ ซึ่งสามารถสรุปได้ว่าผู้บริโภครู้ร้านอาหารมังสวิรัตมีอยู่ในทุกสาขาอาชีพไม่จำกัดเฉพาะนักปฏิบัติธรรมและแม่บ้านที่อยู่กับบ้านเฉยๆ ที่เป็นเช่นนี้อาจจะเป็นเพราะว่าร้านอาหารมังสวิรัตได้เปิดบริการในแหล่งชุมชนที่มีผู้คนผ่านไปมา มาก จึงเป็นที่สนใจและรู้จักของบุคคลทั่วไป (ตารางที่ 4)

## รายได้

ในการเก็บข้อมูลในเรื่องรายได้ของผู้บริโภค ซึ่งสอบถามโดยใช้คำถามเปิดให้ผู้บริโภคตอบ แล้วนำมาจัดลงตามช่วงระดับรายได้ที่กำหนด โดยผู้บริโภครู้ส่วนใหญ่มีรายได้น้อยกว่า 7,500 บาท คิดเป็นร้อยละ 55 และเป็นผู้มีระดับรายได้ต่อเดือนน้อยกว่า 3,750 บาท ร้อยละ 23 ซึ่งเป็นสัดส่วนที่ใกล้เคียงกับผู้ที่มีระดับรายได้ต่อเดือนระหว่าง 3,751 บาทถึง 7,500 บาท คิดเป็นร้อยละ 22 เห็นว่าผู้บริโภครู้ส่วนใหญ่มีรายได้น้อยต่อเดือนสูง โดยรายได้เฉลี่ยของผู้บริโภครู้ร้านอาหารมังสวิรัตเท่ากับ 12,230.50 บาทต่อเดือน ซึ่งสอดคล้องกับระดับการศึกษาและอาชีพของผู้บริโภครู้ร้านอาหารมังสวิรัตที่ได้จากการสำรวจ (ตารางที่ 5)

**ตารางที่ 4 ร้อยละของอาชีพของผู้บริโภค**

อาชีพ	ร้อยละ
นักเรียน/นักศึกษา	9
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	25
บริษัทเอกชน	22
ธุรกิจส่วนตัว	14
แม่บ้าน	14
รับจ้าง	11
นักปฏิบัติธรรม	3
ไม่มีอาชีพ	2
<b>รวม</b>	<b>100</b>

ที่มา : (จากการสำรวจผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต ปี 2537)

**ตารางที่ 5** ร้อยละของระดับรายได้ต่อเดือนของผู้บริโภค

ระดับรายได้	ร้อยละ
3,750 บาทหรือน้อยกว่า	23
3,751 - 7,500 บาท	22
มากกว่า 7,500 บาท	55
<b>รวม</b>	<b>100</b>
<b>รายได้โดยเฉลี่ยของผู้บริโภค</b>	<b>12,230.50</b>

ที่มา : (จากการสำรวจผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต ปี 2537)

### พฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัต

#### เหตุผลในการบริโภคอาหารมังสวิรัตครั้งแรก

ผู้บริโภคส่วนใหญ่ร้อยละ 57 บริโภคอาหารมังสวิรัตครั้งแรกโดยการทดลองรับประทานด้วยตนเอง และผู้บริโภคร้อยละ 31 บริโภคครั้งแรกโดยการชักชวนของคนรู้จัก ร้อยละ 6 และร้อยละ 5 เป็นสัดส่วนของผู้บริโภคที่บริโภคอาหารมังสวิรัตครั้งแรกเพราะความสะดวกในการบริโภค โดยร้านอาหารอาจจะอยู่ใกล้กับสถานที่ทำงานและโดยการแนะนำของแพทย์ตามลำดับ (ตารางที่ 6) จากการสำรวจได้พบผู้บริโภคที่มาบริโภคอาหารมังสวิรัตเป็นครั้งแรกโดยผู้บริโภคในกลุ่มนี้ให้เหตุผลในการบริโภคคือต้องการทดลองบริโภคดูว่าเป็นอย่างไร

#### สาเหตุในการบริโภคอาหารมังสวิรัตของผู้บริโภค

ผู้บริโภคส่วนใหญ่ร้อยละ 34 บริโภคอาหารมังสวิรัตเพราะต้องการรักษาสุขภาพ โดยผู้บริโภคในกลุ่มนี้เป็นผู้ปฏิบัติธรรมและไม่ต้องการเบียดเบียนสัตว์ ร้อยละ 23 ของผู้บริโภคมีสาเหตุในการบริโภคคือชอบรสชาติ เพราะพ่อครัวแม่ครัวในร้านทุกคนมีฝีมือในการปรุงอาหาร ส่วนผู้ที่บริโภคเพื่อรักษาโรคคิดเป็นร้อยละ 16 ซึ่งบุคคลเหล่านี้ได้รับคำแนะนำจากแพทย์หรือคนรู้จักให้ทราบถึงข้อดีของอาหารมังสวิรัตที่มีต่อสุขภาพ ผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตโดยมีเหตุผลคือความสะดวกในการรับประทานและราคาไม่แพงคิดเป็นร้อยละ 10 ทั้งสองเหตุผล (ตารางที่ 7)

#### ความรู้สึกหลังจากบริโภคอาหารมังสวิรัต

ผู้บริโภคร้อยละ 70 มีความรู้สึกสบายใจหลังจากที่ได้รับประทานอาหารมังสวิรัต โดยให้เหตุผลว่ารู้สึกสบายใจที่ได้ละเว้นการเบียดเบียนสัตว์และส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องระบบขับถ่ายทำให้ท้องไม่ผูกและไม่มีคอเลสเตอรอล ทำให้รับประทานได้อย่างสบายใจไม่มีโรคภัยเบียดเบียน เมื่อสุขภาพร่างกายดีแล้วก็จะส่งผลต่อสุขภาพจิตใจด้วย ผู้บริโภคอีกร้อยละ 30 มีความรู้สึกเฉยๆ หลังจากบริโภคอาหารมังสวิรัต จะเห็นว่าการบริโภคอาหารมังสวิรัตส่งผลดีต่อจิตใจ (ตารางที่ 8)

**ตารางที่ 6** ร้อยละของเหตุผลในการบริโภคอาหารมังสวิรัตินี้ครั้งแรก

การบริโภคในครั้งนี้โดย	ร้อยละ
ทดลองรับประทานด้วยตนเอง	57
การชักชวนของคนรู้จัก	31
แพทย์แนะนำให้รับประทาน	5
สะดวกในการรับประทาน	6
อื่น ๆ	1
<b>รวม</b>	<b>100</b>

ที่มา : (จากการสำรวจผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตินี้ ปี 2537)

ตารางที่ 7 ร้อยละของสาเหตุในการบริโภคอาหารมังสวิรัตของผู้บริโภค

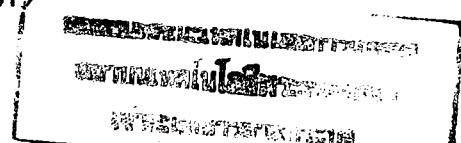
สาเหตุในการบริโภค	ร้อยละ
ราคาไม่แพง	10
สะดวกในการรับประทาน	10
ชอบรสชาติ	23
เพื่อรักษาโรค	16
เพื่อรักษาศีล	34
อื่น ๆ	7
<b>รวม</b>	<b>100</b>

ที่มา : (จากการสำรวจผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต ปี 2537)

ตารางที่ 8 ร้อยละของความรู้สึกของผู้บริโภคหลังจากบริโภคอาหารมังสวิรัต

ความรู้สึกของผู้บริโภค	ร้อยละ
สบายใจ	70
เฉย ๆ	30
<b>รวม</b>	<b>100</b>

ที่มา : (จากการสำรวจผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต ปี 2537)



### ความถี่ในการบริโภค

ผู้บริโภคส่วนใหญ่ร้อยละ 72 บริโภคอาหารมังสวิรัต 7 มื้อหรือน้อยกว่า 7 มื้อต่อสัปดาห์ โดยผู้บริโภคในกลุ่มนี้นิยมบริโภคอาหารมังสวิรัตในมื้อเช้าของวันเป็นส่วนใหญ่เพราะทางร้านเปิดบริการตั้งแต่เวลา 6.30 น. จึงสะดวกแก่ผู้ที่ไม่มีเวลาในการสามารถประกอบอาหารเช้า รวมทั้งในอาหารมังสวิรัตจะประกอบด้วยพืชผักและธัญพืช จึงเหมาะสมที่จะเป็นอาหารเช้า ทำให้ผู้บริโภครู้สึกสดชื่น รองลงมาผู้บริโภคในกลุ่มนี้นิยมบริโภคในทุกมื้อของวัน เพราะผู้บริโภคสามารถใช้บริการที่ร้านอาหารมังสวิรัตตั้งแต่เช้า และยังสามารถซื้อเก็บไว้บริโภคในมื้อต่อไปได้ และร้อยละ 28 บริโภคอาหารมังสวิรัตมากกว่า 7 มื้อต่อสัปดาห์ โดยผู้บริโภคในกลุ่มนี้นิยมบริโภคอาหารมังสวิรัตในทุกมื้อของวัน ซึ่งส่วนใหญ่บริโภคแต่อาหารมังสวิรัตเป็นประจำทุกวัน รองลงมานิยมบริโภคเฉพาะมื้อเช้าและมือกกลางวันของแต่ละวัน ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติของผู้ถือศีลหรือนักปฏิบัติธรรม โดยบุคคลเหล่านี้บริโภคอาหารมังสวิรัตเป็นประจำและบริโภคอาหารเพียงวันละ 2 มื้อ จะงดบริโภคอาหารมื้อเย็น โดยเฉลี่ยแล้วผู้บริโภคทั้งหมดบริโภคอาหารมังสวิรัต 7.80 มื้อต่อสัปดาห์ (ตารางที่ 9)

### ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารมังสวิรัตต่อครั้ง

ผู้บริโภคส่วนใหญ่ร้อยละ 63 เสียค่าใช้จ่ายในการบริโภคต่อครั้งมากกว่า 18 บาท ซึ่งจากการสังเกตผู้บริโภคในร้านอาหารพบว่า หลังจากที่ผู้บริโภคได้บริโภคอาหารมังสวิรัตในร้านแล้ว ผู้บริโภคในกลุ่มนี้จะซื้ออาหารใส่ถุงติดมือกลับไปด้วยเป็นส่วนใหญ่ และรองลงมาคือร้อยละ 29 เสียค่าใช้จ่ายในการบริโภคต่อครั้งในช่วงระหว่าง 11-18 บาท ร้อยละ 8 ของผู้บริโภคทั้งหมดเสียค่าใช้จ่ายต่อครั้งไม่เกิน 10 บาท โดยผู้บริโภคในกลุ่มนี้จะซื้ออาหารเพื่อบริโภคเพียงพอมื้อเท่านั้น โดยเฉลี่ยแล้วผู้บริโภคเสียค่าใช้จ่ายในการบริโภคต่อครั้งเท่ากับ 23 บาท (ตารางที่ 10)

ตารางที่ 9 ร้อยละของความถี่ในการบริโภค

ความถี่ในการบริโภค	ร้อยละ
<b>บริโภค 7 มื้อหรือน้อยกว่า 7 มื้อต่อสัปดาห์</b>	
ทุกมื้อ	15
เฉพาะมื้อเช้า	32
เฉพาะมื้อกลางวัน	8
เฉพาะมื้อเย็น	5
เฉพาะมื้อเช้าและกลางวัน	10
เฉพาะมื้อเช้าและเย็น	2
<b>บริโภคมากกว่า 7 มื้อต่อสัปดาห์</b>	
ทุกมื้อ	20
เฉพาะมื้อเช้าและกลางวัน	6
เฉพาะมื้อเช้าและเย็น	2
<b>รวม</b>	<b>100</b>

ที่มา : (จากการสำรวจผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต ปี 2537)

**ตารางที่ 10** ร้อยละของค่าใช้จ่ายในการบริโภคต่อครั้ง

ค่าใช้จ่ายในการบริโภคต่อครั้ง	ร้อยละ
ไม่เกิน 10 บาทต่อครั้ง	8
ระหว่าง 11 - 18 บาทต่อครั้ง	29
มากกว่า 18 บาทต่อครั้ง	63
<b>รวม</b>	<b>100</b>

ที่มา : (จากการสำรวจผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต ปี 2537)

**ตารางที่ 11** ร้อยละของการบริโภคอาหารมังสวิรัตในอนาคต

การบริโภคในอนาคต	ร้อยละ
บริโภคต่อไป	98
ลดการบริโภค	2
<b>รวม</b>	<b>100</b>

ที่มา : (จากการสำรวจผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต ปี 2537)

### การรับประทานอาหารมังสวิรัตต่อไปในอนาคต

ผู้บริโภคร้อยละ 98 จะบริโภคอาหารมังสวิรัตต่อไปโดยไม่คิดจะลดหรือ เล็กบริโภค ร้อยละ 2 ของผู้บริโภคร้อยละจะลดการบริโภคลง โดยร้อยละ 1 ใน 2 มีเหตุผลที่จะ ลดการบริโภคลงเพราะอายุมากแล้วไม่จำเป็นต้องทานอาหารมาก อีกร้อยละ 1 มีเหตุผลใน การลดการบริโภค เพราะคิดว่าตนเองยังเด็กอายุยังน้อยต้องการที่จะทดลองบริโภคอาหาร ประเภทอื่นบ้าง (ตารางที่ 11)

### ความเห็นของผู้บริโภคหากมีการขายอาหารมังสวิรัตตามแหล่งต่าง ๆ มากขึ้น

ผู้บริโภคร้อยละ 51 มีความเห็นว่าหากมีการขายอาหารมังสวิรัตในแหล่งต่าง ๆ มากขึ้น ก็จะบริโภคมากขึ้น ร้อยละ 38 มีความเห็นว่าจะยังคงบริโภคตามปกติ และร้อยละ 10 ของผู้บริโภค มีความเห็นว่ารับประทานเมื่อมีโอกาส ผู้บริโภคที่ไม่ออกความคิดเห็น ร้อยละ 1 ดังนั้นจึงเป็นการดีหากจะมีการเปิดร้านอาหารมังสวิรัตไว้บริการตามแหล่งต่างๆ มากขึ้นเพราะผู้บริโภคร้อยละส่วนใหญ่ยังมีความต้องการบริโภคอาหารมังสวิรัตเพิ่มขึ้น (ตารางที่ 12)

### สมาชิกท่านอื่น ๆ ในครอบครัวที่บริโภคอาหารมังสวิรัต

ร้อยละ 60 ของผู้บริโภคร้อยละทั้งหมด มีสมาชิกท่านอื่นๆในครอบครัวบริโภคอาหาร มังสวิรัตด้วย โดยร้อยละ 41 ของผู้บริโภคร้อยละทั้งหมด มีญาติพี่น้องในครอบครัวที่บริโภคอาหาร มังสวิรัต ร้อยละ 10 ของผู้บริโภคร้อยละทั้งหมด มีบุตรหลานที่ร่วมรับบริโภคอาหารมังสวิรัตด้วย และ ร้อยละ 9 ของผู้บริโภคร้อยละทั้งหมด มีบิดามารดาที่ร่วมบริโภคอาหารมังสวิรัตด้วย ส่วนร้อยละ 40 ของผู้บริโภคร้อยละทั้งหมด ไม่มีสมาชิกในครอบครัวที่รับประทานอาหารมังสวิรัต เป็นที่น่าสนใจว่า สถาบันครอบครัวสามารถกระตุ้นการบริโภคอาหารมังสวิรัตให้เพิ่มขึ้นได้ (ตารางที่ 13)

**ตารางที่ 12** ร้อยละของความเห็นของผู้บริโภคหากมีการขายอาหารมังสวิรัติดังตามแหล่งต่าง ๆ  
**มาก**

ความเห็นของผู้บริโภค	ร้อยละ
บริโภคมาก	51
บริโภคเมื่อมีโอกาส	10
บริโภคตามปกติ	38
อื่น ๆ	1
<b>รวม</b>	<b>100</b>

ที่มา : (จากการสำรวจผู้บริโภคอาหารมังสวิวัติ ปี 2537)

ตารางที่ 13 ร้อยละของสมาชิกท่านอื่นๆ ในครอบครัวที่ร่วมบริโภคอาหารมังสวิรัต

สมาชิกในครอบครัว	ร้อยละ
บิดา-มารดา	9
ญาติพี่น้อง	41
บุตรหลาน	10
ไม่มีบุคคลอื่นที่ร่วมบริโภค	40
รวม	100

ที่มา : (จากการสำรวจผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต ปี 2537)

### ทัศนคติของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต

จากการสำรวจสามารถแจกแจงทัศนคติของผู้บริโภคออกเป็น 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย เฉยๆ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยให้ผู้บริโภคแสดงความ คิดเห็นในหัวข้อต่างๆ ที่ให้ไว้ในแบบสอบถาม 13 ข้อ (ตารางที่ 14) สามารถอธิบายได้ดังนี้

ทัศนคติในเรื่องผู้บริโภคร่างกายแข็งแรงกว่าผู้ที่ไม่ได้ บริโภค โดยผู้บริโภคส่วนใหญ่ ร้อยละ 59 ตอบว่าเห็นด้วยและเห็นด้วยอย่างยิ่งในเรื่องนี้ ในขณะที่ร้อยละ 29 ตอบว่าเฉยๆ และมีร้อยละ 12 ที่ตอบว่าไม่เห็นด้วย เพราะว่าคิดว่าตนไม่ ใช้อย่างชาญฉลาดทางโภชนาการ ไม่มีความรู้พอที่จะบอกว่าเป็นเรื่องที่ถูกต้อง

ในเรื่องผู้บริโภคร่างกายได้รับสารอาหารที่ร่างกาย ต้องการไม่ครบถ้วน ผู้บริโภคส่วนใหญ่ร้อยละ 57 ตอบว่าไม่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ในเรื่องนี้ โดยยึดตนเองเป็นหลักเพราะว่าเมื่อบริโภคอาหารมังสวิรัตแล้วร่างกายก็ไม่ได้แสดง อาการว่าต้องการสารอาหารอื่นๆเพิ่ม ร้อยละ 29 ของผู้บริโภคตอบว่าเห็นด้วยและเห็นด้วย อย่างยิ่งในเรื่องนี้ ในขณะที่ผู้บริโภคร้อยละ 14 ตอบว่าเฉยๆ ในเรื่องนี้

ข้อที่กล่าวว่า ผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตมีโอกาสเป็นโรคขาดสารอาหารมากกว่า ผู้บริโภคอาหารเนื้อสัตว์ ร้อยละ 61 ของผู้บริโภคทั้งหมด ตอบว่าไม่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วย อย่างยิ่งในเรื่องนี้ เนื่องจากในการบริโภคอาหารมังสวิรัตผู้บริโภคสามารถที่จะรับประทาน ทรัพยากรพืชต่าง ๆ เสริมได้ โดยเฉพาะถั่วเหลืองซึ่งให้โปรตีนเทียบเท่ากับเนื้อสัตว์ และผู้บริโภค เนื้อสัตว์สามารถเป็นโรคขาดสารอาหารได้ ถ้าผู้บริโภคไม่มีความรู้ในการบริโภคอาหารหรือ บริโภคไม่เป็น ร้อยละ 20 ของผู้บริโภคตอบว่าเห็นด้วยและเห็นด้วยอย่างยิ่งในเรื่องนี้ ในขณะที่ร้อยละ 19 ของผู้บริโภค ตอบว่าเฉยๆ

การที่ผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตเป็นประจำจะมีสุขภาพจิตดีกว่าผู้ที่ไม่ได้บริโภคนั้น มี ผู้บริโภคร้อยละ 65 ตอบว่าเห็นด้วยและเห็นด้วยอย่างยิ่งในเรื่องนี้ โดยส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่า เมื่อบริโภคอาหารมังสวิรัตแล้วร่างกายแข็งแรงจึงส่งผลให้สุขภาพจิตดีตามไปด้วยและผู้บริโภค ร้อยละ 9 ตอบว่าไม่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งในขณะที่ผู้บริโภคร้อยละ 26 ตอบว่าเฉยๆ

ตารางที่ 14 ร้อยละของทัศนคติของผู้บริโภค

ทัศนคติ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เฉยๆ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตมี สุขภาพแข็งแรงกว่าผู้ที่ไม่ ได้บริโภค	15	44	29	12	-
2. ผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตมี โอกาสได้รับสารอาหารที่ ร่างกายต้องการไม่ครบ	3	26	14	51	6
3. ผู้ที่บริโภคอาหารมังสวิรัต มีโอกาสเป็นโรคขาดสาร อาหารมากกว่าผู้ที่ไม่บริโภค อาหารเนื้อสัตว์	4	16	19	53	8
4. ผู้ที่บริโภคอาหารมังสวิรัต เป็นประจำจะมีสุขภาพจิต ดีกว่าผู้ที่ไม่ได้บริโภค	18	47	26	7	2
5. อาหารมังสวิรัตสามารถ ช่วยรักษาโรคได้	22	58	17	2	1
6. ราคาของอาหารมังสวิรัต ถูกกว่าราคาของอาหาร เนื้อสัตว์ทั่วไป	21	49	9	21	-
7. รสชาติของอาหารมังส- วิรัตไม่แตกต่างจาก อาหารเนื้อสัตว์	9	43	15	28	5

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ทัศนคติ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เฉยๆ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
8. เด็กเล็กยังไม่สมควรให้บริโภค อาหารมั่งสัวิติเพราะอาจเป็น โรคขาดอาหาร	9	37	21	27	6
9. อาหารมั่งสัวิติเหมาะกับ ผู้บริโภคนสูงอายุนั้น	4	13	14	57	12
10. ผู้ที่เป็นนักปฏิบัติธรรมสมควรจะ บริโภคแต่อาหารปลอดเนื้อสัตว์ เช่นอาหารมั่งสัวิติ	20	40	19	17	4
11. ถ้าราคาของพืชผักราคาสูงขึ้น ท่านก็ยังเห็นว่า การบริโภค อาหารมั่งสัวิติ เป็นเรื่องที่ดี และยังบริโภคต่อไป	21	64	15	-	-
12. เพราะร้านจำหน่ายอาหาร มั่งสัวิติยังมีไม่ทั่วถึงทำให้การ บริโภคอาหารมั่งสัวิติแพร่หลาย ในคนบางกลุ่มเท่านั้น	26	52	9	14	-
13. เมื่อบริโภคอาหารมั่งสัวิติแล้ว มีความรู้สึกว่าคุณภาพร่างกาย การดำเนินชีวิตดีขึ้นกว่าเดิม	20	45	26	8	1

ที่มา : (จากการสำรวจผู้บริโภคนอาหารมั่งสัวิติ ปี 2537)

สำหรับความเห็นที่ว่าอาหารมังสวิรัตสามารถรักษาโรคได้นั้น ผู้บริโภคร้อยละ 80 ตอบว่าเห็นด้วยและเห็นด้วยอย่างยิ่งในเรื่องนี้ โดยให้เหตุผลว่าได้รับรู้ข่าวสารข้อมูลทางการแพทย์ซึ่งยอมรับว่าอาหารมังสวิรัตสามารถรักษาโรค หรือช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยจากโรคต่างๆได้ ในขณะที่ผู้บริโภคร้อยละ 3 ตอบว่าไม่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งในเรื่องนี้ และผู้บริโภคอีกร้อยละ 17 ตอบว่าเฉยๆ เกี่ยวกับเรื่องนี้

จากการสอบถามผู้บริโภคในเรื่องเกี่ยวกับราคาของอาหารมังสวิรัตว่าถูกกว่าราคาของอาหารเนื้อสัตว์นั้น ผู้บริโภคร้อยละ 70 ตอบว่าเห็นด้วยและเห็นด้วยอย่างยิ่งในเรื่องนี้ โดยให้เหตุผลว่าอาหารมังสวิรัตเป็นอาหารที่ใช้พืชผักเป็นส่วนประกอบหลักในการปรุง ซึ่งราคาของอาหารที่ไม่ต้องใช้เนื้อสัตว์ในการปรุงจะมีราคาถูกกว่าอาหารที่ต้องใช้เนื้อสัตว์เป็นองค์ประกอบ ร้อยละ 21 ของผู้บริโภคตอบว่าไม่เห็นด้วยในเรื่องนี้ เพราะที่ผู้บริโภคในกลุ่มนี้จะประกอบอาหารมังสวิรัตบริโภคเองในครอบครัวเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งในการปรุงอาหารบริโภคเองจะต้องใช้ความพิถีพิถันในการเลือกวัตถุดิบที่จะนำมาปรุงอาหาร จึงทำให้ราคาของอาหารมังสวิรัตสูงขึ้นด้วย ร้อยละ 9 ของผู้บริโภคตอบว่าเฉยๆ ในเรื่องนี้

ความคิดเห็นของผู้บริโภคในเรื่องรสชาติของอาหารมังสวิรัตว่าไม่แตกต่างจากอาหารเนื้อสัตว์ทั่วไป โดยผู้บริโภคร้อยละ 52 ตอบว่าเห็นด้วยและเห็นด้วยอย่างยิ่งในเรื่องนี้ โดยให้เหตุผลว่าผู้ปรุงอาหารมังสวิรัตส่วนใหญ่จะมีฝีมือในการปรุงอาหาร จึงรู้สึกว่ารสชาติของอาหารมังสวิรัตไม่แตกต่างจากอาหารเนื้อสัตว์ และผู้บริโภคร้อยละ 33 ตอบว่าไม่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ในขณะที่ร้อยละ 15 ของผู้บริโภค ตอบว่าเฉยๆ ในเรื่องนี้

ส่วนข้อที่กล่าวว่า เด็กเล็กยังไม่สมควรให้บริโภคอาหารมังสวิรัตเพราะอาจเป็นโรคขาดอาหารนั้น พบว่าร้อยละ 46 ของผู้บริโภคตอบว่า เห็นด้วยและเห็นด้วยอย่างยิ่งในเรื่องนี้ ในขณะที่ผู้บริโภคร้อยละ 33 ตอบว่าไม่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งและร้อยละ 21 ตอบว่าเฉยๆในเรื่องนี้ จะเห็นว่าทัศนคติของผู้บริโภคในเรื่องนี้มีสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน โดยอาจจะเป็นเพราะว่าผู้บริโภคบางส่วนคิดว่าตนเองไม่มีความรู้ที่จะตัดสินใจว่าเป็นเรื่องที่ต้องหรือไม่

ความคิดเห็นของผู้บริโภคในเรื่องอาหารมังสวิรัตินั้น ผู้บริโภคส่วนใหญ่ร้อยละ 69 ตอบว่าไม่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งในเรื่องนี้ ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลที่ได้จากการสำรวจโดยพบว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตินั้นจะมีอายุโดยเฉลี่ย 39 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุในวัยทำงาน ร้อยละ 17 ของผู้บริโภคทั้งหมดตอบว่าเห็นด้วยและเห็นด้วยอย่างยิ่ง และร้อยละ 14 ของผู้บริโภคตอบว่าเฉยๆ ในเรื่องนี้

จากคำกล่าวที่ว่า ผู้ที่เป็นนักปฏิบัติธรรมสมควรจะบริโภคแต่อาหารปลอดเนื้อสัตว์ เช่นอาหารมังสวิรัตินั้น ร้อยละ 60 ของผู้บริโภคตอบว่าเห็นด้วยและเห็นด้วยอย่างยิ่ง ในขณะที่ร้อยละ 21 ของผู้บริโภคตอบว่าไม่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง และร้อยละ 19 ของผู้บริโภคตอบว่าเฉยๆในเรื่องนี้ สำหรับในกลุ่มของผู้ที่ไม่เห็นด้วยรวมทั้งเฉยๆนั้น ส่วนใหญ่คิดว่า การเป็นนักปฏิบัติธรรมไม่จำเป็นต้องบริโภคแต่อาหารปลอดเนื้อสัตว์

จากความคิดเห็นของผู้บริโภคในเรื่องการบริโภคอาหารมังสวิรัตินั้น เป็นเรื่องดี และจะยังบริโภคต่อไป ถึงแม้ว่าราคาของพืชผักซึ่งเป็นส่วนประกอบหลักของอาหารมังสวิรัตินั้นสูงขึ้น พบว่าผู้บริโภคส่วนใหญ่ร้อยละ 85 ตอบว่าเห็นด้วยและเห็นด้วยอย่างยิ่ง และผู้บริโภคที่ตอบว่าเฉยๆ คิดเป็นร้อยละ 15 ของผู้บริโภคทั้งหมด จะเห็นว่าราคาของพืชผักที่เปลี่ยนแปลงไปไม่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัตินั้นของผู้บริโภค

ความคิดเห็นของผู้บริโภค เกี่ยวกับร้านจำหน่ายอาหารมังสวิรัตินั้นไม่ทำถึงทำให้การบริโภคอาหารมังสวิรัตินั้นแพร่หลายเฉพาะในคนบางกลุ่มเท่านั้น ผู้บริโภคส่วนใหญ่ร้อยละ 78 ตอบว่าเห็นด้วยและเห็นด้วยอย่างยิ่งในเรื่องนี้ โดยผู้บริโภคกลุ่มนี้มีความเห็นว่าหากมีการเปิดร้านอาหารมังสวิรัตินั้นจะกระจายอยู่ทั่วไปแล้ว จะทำให้มีผู้สนใจที่จะบริโภคอาหารมังสวิรัตินั้นเพิ่มขึ้น และร้อยละ 14 ของผู้บริโภคตอบว่าไม่เห็นด้วย ในขณะที่ร้อยละ 8 ของผู้บริโภคตอบว่าเฉยๆ

จากความคิดเห็นของผู้บริโภค หลังจากบริโภคอาหารมังสวิรัตินั้นแล้วผู้บริโภครู้สึกว่าคุณภาพร่างกายจิตใจ หน้าตาการทำงานรวมทั้งการดำเนินชีวิตดีขึ้นกว่าเดิม ผู้บริโภคร้อยละ 65 ตอบว่าเห็นด้วยและเห็นด้วยอย่างยิ่งในเรื่องนี้ ในขณะที่ผู้บริโภคร้อยละ 26 ตอบว่าเฉยๆ และร้อยละ 9 ของผู้บริโภคทั้งหมดตอบว่าไม่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งในเรื่องนี้

จากการสำรวจทัศนคติของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตพบว่า ผู้บริโภคมีทัศนคติที่ดีในการบริโภคอาหารมังสวิรัตเป็นส่วนใหญ่ เช่นในเรื่องเกี่ยวกับราคา รสชาติและผลดีต่อสุขภาพร่างกายสุขภาพจิตใจ โดยผู้บริโภคมีทัศนคติที่ดีต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัตว่าเป็นเรื่องที่ดีและจะยังบริโภคต่อไปถึงแม้ว่าราคาของพืชผักจะสูงขึ้น เป็นอันดับหนึ่ง รองลงมาคือทัศนคติในข้อที่ว่าอาหารมังสวิรัตสามารถรักษาโรคได้ รวมทั้งความคิดเห็นของผู้บริโภคในเรื่องเกี่ยวกับร้านจำหน่ายอาหารมังสวิรัตซึ่งยังมีไม่ถึงทำให้การบริโภคอาหารมังสวิรัตแพร่หลายในคนบางกลุ่ม ซึ่งผู้บริโภคส่วนใหญ่เห็นว่า หากมีร้านจำหน่ายเพิ่มมากขึ้นก็จะทำให้ผู้บริโภคสนใจและบริโภคมากขึ้น ส่วนทัศนคติในเรื่องเกี่ยวกับโภชนาการนั้น จะเห็นว่าผู้บริโภคส่วนใหญ่ไม่แน่ใจและไม่กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นในด้านบวกของการบริโภคอาหารมังสวิรัต เนื่องจากว่าผู้บริโภคไม่มีความรู้สึกซึ่งในเรื่องเกี่ยวกับคุณค่าทางด้านโภชนาการที่ได้จากอาหารมังสวิรัต จึงไม่แน่ใจว่าค่ากล่าวหรือความคิดเห็นเกี่ยวกับหลักโภชนาการเหล่านั้นเป็นเรื่องที่ถูกต้องหรือไม่ มีผู้บริโภคส่วนน้อยเท่านั้น ที่กล้าแสดงความคิดเห็นในด้านบวกเกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการของอาหารมังสวิรัต โดยผู้บริโภคเหล่านั้นบอกว่าที่สามารถแสดงทัศนคติในด้านบวกเกี่ยวกับความคิดเห็นทางด้านโภชนาการ เพราะผู้บริโภคเหล่านั้นได้บริโภคอาหารมังสวิรัตมาเป็นเวลานานพอที่จะตัดสินใจได้ว่าการบริโภคอาหารมังสวิรัตไม่ได้ส่งผลกระทบต่อร่างกายในเรื่องเกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการเหมือนที่ผู้บริโภคส่วนใหญ่รู้สึกไม่แน่ใจ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคม ที่มีอิทธิพลต่อความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัต สำหรับการทดสอบสมมติฐานในการศึกษานี้ใช้ค่าสถิติไคแอสควร์เป็นตัวทดสอบ โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.10

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภค

ผลการศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความถี่ในการบริโภคตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา คือ เพศ รายได้ ค่าใช้จ่ายในการบริโภคและทัศนคติของผู้บริโภค วิเคราะห์ความสัมพันธ์ตามสมมติฐานที่ตั้งไว้โดยใช้ตารางแจกแจงความถี่ร่วม

ความสัมพันธ์ระหว่างเพศและความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัต

เมื่อเปรียบเทียบเพศทั้งสองคือชายและหญิงแล้ว พบว่ามีความแตกต่างกันในการบริโภคอาหารมังสวิรัต กล่าวคือ เพศหญิงร้อยละ 77.3 มีการบริโภคอาหารมังสวิรัต 7 มื้อหรือน้อยกว่า 7 มื้อต่อสัปดาห์ และเพศชายร้อยละ 44.0 มีความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัต มากกว่า 7 มื้อต่อสัปดาห์ (ตารางที่ 15) อย่างไรก็ตามจากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัตและเพศ ได้ค่าไคแอสควร์คือ 3.24074 และมีระดับนัยสำคัญ = 0.0718 ซึ่งระดับนัยสำคัญน้อยกว่า 0.10 แสดงว่ามีระดับนัยสำคัญทางสถิติ จึงสามารถสรุปได้ว่าแบบแผนการบริโภคอาหารมังสวิรัตของผู้บริโภคทั้งสองกลุ่ม (คือเพศชายและหญิง) มีความแตกต่างกัน โดยเพศหญิงมีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคมากกว่าเพศชาย

ตารางที่ 15 ความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัตี้ จำแนกตามเพศ (ร้อยละ)

ความถี่ในการบริโภค	เพศ	
	ชาย	หญิง
บริโภค น้อยกว่าหรือเท่ากับ 7 มื้อต่อสัปดาห์	56.0	77.3
บริโภคมากกว่า 7 มื้อต่อสัปดาห์	44.0	22.7
รวม	100.0	100.0

หมายเหตุ 1/ ค่าไคสแควร์ = 3.24074      ค่านัยสำคัญ = 0.0718      d.f. = 1

### ความสัมพันธ์ระหว่างระดับรายได้และความถี่ในการบริโภค

เมื่อเปรียบเทียบระดับรายได้ของผู้บริโภค พบว่าผู้บริโภคในทุกระดับรายได้ ไม่มีความแตกต่างในด้านความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัต คือ ที่ระดับรายได้ 0 - 3,750 บาทต่อเดือน ร้อยละ 78.3 มีความถี่ในการบริโภค 7 มื้อหรือน้อยกว่า 7 มื้อต่อสัปดาห์ ในขณะที่ระดับรายได้ระหว่าง 3,751 - 7,500 บาทต่อเดือน และที่ระดับรายได้มากกว่า 7,500 บาทต่อเดือน ที่ความถี่ในระดับเดียวกัน คิดเป็นร้อยละ 77.3 และ 67.3 ตามลำดับ (ตารางที่ 16) จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับรายได้และความถี่ในการบริโภคทางสถิติ ได้ค่าไคสแควร์คือ 1.36026 และมีระดับนัยสำคัญ = 0.5086 ซึ่งมากกว่า 0.10 จึงสามารถสรุปแบบแผนการบริโภคอาหารมังสวิรัตของผู้บริโภค ซึ่งจำแนกตามระดับรายได้ มีไม่มีความแตกต่างกัน

### ความสัมพันธ์ระหว่างค่าใช้จ่ายในการบริโภคและความถี่ในการบริโภค

เมื่อเปรียบเทียบระดับค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารมังสวิรัตทั้ง 3 กลุ่มแล้ว มีความแตกต่างกันในการบริโภคอาหารมังสวิรัต โดยผู้บริโภคที่มีค่าใช้จ่ายในการบริโภคต่อครั้ง มากกว่า 18 บาท มีความถี่ในการบริโภค 7 มื้อหรือน้อยกว่า 7 มื้อต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 65.9 และที่ระดับค่าใช้จ่ายในการบริโภคต่อครั้งไม่เกิน 10 บาท มีความถี่ในการบริโภคมากกว่า 7 มื้อต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 37.5 (ตารางที่ 17) อย่างไรก็ตาม จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างค่าใช้จ่ายในการบริโภคและความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัต ได้ค่าไคสแควร์ คือ 6.33871 และมีระดับนัยสำคัญทางสถิติ = 0.0420 ซึ่งระดับนัยสำคัญน้อยกว่า 0.10 จึงสรุปได้ว่าแบบแผนการบริโภคอาหารมังสวิรัตของผู้บริโภค จำแนกตามระดับค่าใช้จ่ายในการบริโภคมีความแตกต่างกัน

**ตารางที่ 16** ความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัต จำแนกตามระดับรายได้ของผู้บริโภค  
(ร้อยละ)

ความถี่ในการบริโภค	ระดับรายได้		
	0-3,750	3,751-7,500	มากกว่า 7,500
บริโภค น้อยกว่าหรือเท่ากับ 7 มื้อต่อสัปดาห์	78.3	77.3	67.3
บริโภคมากกว่า 7 มื้อต่อสัปดาห์	21.7	22.7	32.7
รวม	100.0	100.0	100.0

หมายเหตุ 1/ ค่าไคสแควร์ = 1.36026      ค่านัยสำคัญ = 0.5066      d.f. = 2

**ตารางที่ 17** ความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัติจำแนกตามค่าใช้จ่ายในการบริโภค  
(ร้อยละ)

ความถี่ในการบริโภค	ค่าใช้จ่ายในการบริโภค		
	ไม่เกิน 10 บาท	11-18 บาท	มากกว่า 18 บาท
บริโภค น้อยกว่าหรือเท่ากับ 7 มื้อต่อสัปดาห์	62.5	89.7	65.1
บริโภคมากกว่า 7 มื้อต่อสัปดาห์	37.5	10.3	34.9
รวม	100.0	100.0	100.0

หมายเหตุ 1/ ค่าไคสแควร์ = 6.33871      ค่านัยสำคัญ = 0.0420      d.f. = 2

### ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติของผู้บริโภคและความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัต

เมื่อเปรียบเทียบทัศนคติของผู้บริโภคทั้ง 3 กลุ่ม คือทัศนคติทางบวก ทัศนคติทางลบและทัศนคติที่เป็นกลาง ไม่มีความแตกต่างในด้านความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัต กล่าวคือ ผู้ที่มีทัศนคติทางลบร้อยละ 90.0 มีความถี่ในการบริโภค 7 มื้อหรือน้อยกว่า 7 มื้อต่อสัปดาห์ ในขณะที่ผู้ที่มีทัศนคติทางบวก ร้อยละ 71.4 ก็มีความถี่ในการบริโภค 7 มื้อหรือน้อยกว่า 7 มื้อต่อสัปดาห์ เช่นกัน หรืออีกนัยหนึ่งก็คือประมาณครึ่งหนึ่งของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งที่มีทัศนคติทางลบ ทัศนคติทางบวกและทัศนคติที่เป็นกลางมีความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัต 7 มื้อหรือมากกว่า 7 มื้อต่อสัปดาห์ (ตารางที่ 18) จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตและความถี่ในการบริโภค ได้ค่าไคสแควร์ คือ 3.06122 ซึ่งมีนัยสำคัญ = 0.2164 ซึ่งมากกว่า 0.10 จึงสามารถสรุปได้ว่าแบบแผนการบริโภคอาหารมังสวิรัตของผู้บริโภคซึ่งจำแนกตามทัศนคติทั้งสามกลุ่ม ไม่มีความแตกต่างกัน

จากผลการวิเคราะห์ ความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัตและตัวแปรเพศ ตัวแปรรายได้ของผู้บริโภค ตัวแปรค่าใช้จ่ายในการบริโภค และตัวแปรทัศนคติของผู้บริโภค โดยใช้ตารางแจกแจงความถี่ร่วมและค่าสถิติไคสแควร์ในการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ตัวแปรเพศและตัวแปรค่าใช้จ่ายในการบริโภคมีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัตและเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยเพศหญิงมีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัตมากกว่าเพศชาย และค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารมังสวิรัตต่อครั้งของผู้บริโภค มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัตในเชิงลบ ส่วนตัวแปรรายได้ของผู้บริโภคและตัวแปรทัศนคติของผู้บริโภคนั้น ได้ผลไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยตัวแปรรายได้ของผู้บริโภคและตัวแปรทัศนคติของผู้บริโภค ไม่มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัต

**ตารางที่ 18** ความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัต จำแนกตามทัศนคติของผู้บริโภค  
(ร้อยละ)

ความถี่ในการบริโภค	ทัศนคติของผู้บริโภค		
	ทัศนคติทางลบ	ทัศนคติที่เป็นกลาง	ทัศนคติทางบวก
บริโภค น้อยกว่าหรือเท่ากับ 7 มื้อต่อสัปดาห์	90.0	50.0	71.4
บริโภคมากกว่า 7 มื้อต่อสัปดาห์	10.0	50.0	28.6
รวม	100.0	100.0	100.0

หมายเหตุ 1/ ค่าไคสแควร์ = 3.06122      ค่านัยสำคัญ = 0.2164      d.f. = 2

### ผลการวิเคราะห์อิทธิพลของปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภค

การวิเคราะห์อิทธิพลของปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัต ได้กำหนดให้ความถี่ในการบริโภคใน 1 สัปดาห์เป็นตัวแทนของพฤติกรรมกรรมการบริโภคและศึกษาปัจจัยทางสังคมและเศรษฐกิจคือเพศ อายุ รายได้ต่อเดือน ค่าใช้จ่ายในการบริโภคและทัศนคติของผู้บริโภค โดยนำเอาเทคนิคการวิเคราะห์การถดถอยพหุมาวิเคราะห์ วิเคราะห์จะสามารถอธิบายได้ว่า การเปลี่ยนแปลงความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัตซึ่งเป็นตัวแปรตาม เป็นผลมาจากตัวแปรอิสระซึ่งก็คือปัจจัยต่างๆที่ได้กำหนดไว้ข้างต้น

นำตัวแปรเพศ อายุ รายได้ต่อเดือน ค่าใช้จ่ายในการบริโภคและทัศนคติของผู้บริโภคมาหาความสัมพันธ์สหสัมพันธ์ (Correlation) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรพบว่า ตัวแปรอิสระส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กันน้อยและตัวแปรอิสระอายุ รายได้ ค่าใช้จ่ายและทัศนคติของผู้บริโภค มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคในเชิงบวก ส่วนตัวแปรอิสระเพศมีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคในเชิงลบ และตัวแปรอายุ รายได้ ค่าใช้จ่ายและทัศนคติของผู้บริโภคสัมพันธ์เพศในเชิงลบ อย่างไรก็ตามความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตามนี้ เป็นความสัมพันธ์ที่ยังไม่ได้ควบคุมความแตกต่างหรืออิทธิพลของตัวแปรอิสระอื่นๆ ดังนั้นจึงยังไม่อาจสรุปความสัมพันธ์ตามตารางได้ (ตารางที่ 19)

### การทดสอบปัญหา Multicollinearity

การทดสอบปัญหา Multicollinearity พิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ที่กำหนด โดยการเปรียบเทียบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่ได้จากการวิเคราะห์กับค่าสัมประสิทธิ์ของการตัดสินใจ ( $R^2$ ) ถ้าหากว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่ได้มีค่าต่ำกว่าค่าสัมประสิทธิ์ของการตัดสินใจก็แสดงว่าไม่เกิดปัญหาดังกล่าว จากการศึกษาในครั้งนี้พบว่าตัวแปรสองคู่ที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงกว่าค่าสัมประสิทธิ์การตัดสินใจ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การตัดสินใจเท่ากับ 0.41836 คือคู่ความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ในการบริโภคและอายุของผู้บริโภค มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.2064 และคู่ระหว่างความถี่ในการบริโภคและทัศนคติของผู้บริโภค มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.2100 จึงอาจกล่าวได้ว่ามีปัญหา Multicollinearity เกิดขึ้นแต่ไม่รุนแรง

**ตารางที่ 19** ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภค

ตัวแปร	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์					
	ความถี่	เพศ	อายุ	รายได้	ค่าใช้จ่าย	ทัศนคติ
ความถี่	1.0000	-.1818	.2064	.0535	.0309	.2100
เพศ		1.0000	-.0566	-.2109	-.0797	-.1354
อายุ			1.0000	.1098	-.1170	.0504
รายได้				1.0000	.0851	-.0374
ค่าใช้จ่าย					1.0000	.0737
ทัศนคติ						1.0000

จากการวิเคราะห์พบว่า ตัวแปรอิสระทั้ง 5 ตัวคือ เพศ อายุ รายได้ต่อเดือน ค่าใช้จ่ายในการบริโภคและทัศนคติของผู้บริโภค มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัตีก่อนข้างต่ำ ( $R = 0.418$ ) โดยตัวแปรทั้ง 5 ตัว สามารถอธิบายการเปลี่ยนแปลงของความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัตได้เพียงร้อยละ 17.5 และอีกร้อยละ 82.5 ของการเปลี่ยนแปลงความถี่ในการบริโภคเกิดจากตัวแปรหรือสาเหตุอื่นๆที่ไม่ได้นำมาวิเคราะห์ โดยมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ( $F=2.92774$ )

จากการวิเคราะห์จะเห็นว่าตัวแปรที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติได้แก่ อายุ รายได้ต่อเดือนและค่าใช้จ่ายในการบริโภค ส่วนตัวแปรที่มีนัยสำคัญทางสถิติ คือ เพศ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.10 และ ตัวแปรทัศนคติของผู้บริโภค มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงปฏิเสธ  $H_0$  สรุปได้ว่าเพศและทัศนคติของผู้บริโภคมีผลต่อตัวแปรตามคือความถี่ในการบริโภค โดยผู้บริโภคเพศหญิงนิยมบริโภคอาหารมังสวิรัตมากกว่าผู้บริโภคเพศชาย และผู้บริโภคส่วนใหญ่มีทัศนคติโดยรวมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัตทางด้านบวก ทั้งนี้เพราะผู้บริโภคส่วนใหญ่ทราบและพบว่า การบริโภคอาหารมังสวิรัตส่งผลดีต่อตนเอง ทั้งในด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ จากค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (beta) ทำให้ทราบว่า ทัศนคติของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตมีผลต่อตัวแปรตามคือความถี่ในการบริโภคมากที่สุด (ตารางที่ 20) นอกจากนี้ยังพบว่า อายุของผู้บริโภค ค่าใช้จ่ายในการบริโภคและทัศนคติของผู้บริโภคมีผลเชิงลบกับความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัต ส่วนเพศและรายได้ต่อเดือนของผู้บริโภคมีผลเชิงลบกับความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัต

**ตารางที่ 20** ค่าประมาณสัมประสิทธิ์การวิเคราะห์การถดถอยพหุของสมการบริโภคอาหาร  
มังสวิรัต

ตัวแปรอิสระ	ค่าสัมประสิทธิ์	beta	SSE	ค่า t
เพศ	-.70036*	-.21924	.36424	-1.923
อายุ	.46859	.14506	.36573	1.281
รายได้ต่อเดือน	-.03225	-.02644	.14205	-0.227
ค่าใช้จ่ายในการบริโภค	.26727	.11782	.25463	1.050
ทัศนคติของผู้บริโภค	.35540**	.23324	.17531	2.027
ค่าคงที่	.01686			0.009
R Square	.17502			
Multiple R	.41836			
Standard Error	.95466			
F - Value	2.92774**			

\* มีนัยสำคัญที่ระดับ 0.10

\*\* มีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

สรุปและข้อเสนอแนะ

สรุป

การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัต ที่สนใจของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตและปัจจัยทางสังคมและเศรษฐกิจที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภค โดยรวบรวมข้อมูลจากผู้บริโภคกลุ่มเป้าหมายโดยใช้แบบสอบถาม แล้วนำมาประมวลผลเพื่อแสดงค่าสถิติพรรณนาและสถิติวิเคราะห์ โดยใช้ไมโครคอมพิวเตอร์และโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC+

จากการสำรวจพบว่าผู้บริโภคที่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย โดยเป็นเพศหญิงร้อยละ 75 โดยผู้บริโภคมีอายุเฉลี่ย 39 ปี ได้รับการศึกษาสูงกว่ามัธยมศึกษาตอนปลายมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 63 เป็นผู้ประกอบอาชีพรับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกับอาชีพพนักงานบริษัท ผู้บริโภคส่วนใหญ่มีรายได้น้อยกว่า 7,500 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 56 คิดเป็นรายได้เฉลี่ยคนละ 12,230.50 บาทต่อคน พฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัตของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร มีความถี่ในการบริโภคไม่เกิน 7 มื้อต่อสัปดาห์มากที่สุด ในการบริโภคแต่ละครั้งผู้บริโภคเสียค่าใช้จ่ายในการบริโภคมากกว่า 18 บาท และรับประทานอาหารมังสวิรัตเป็นระยะเวลาเวลามากกว่า 1 ปีเป็นส่วนใหญ่ ในการบริโภคอาหารมังสวิรัตผู้บริโภคส่วนใหญ่มีเหตุผลในการบริโภคคือต้องการรักษาสุขภาพ และในการบริโภคครั้งแรกของผู้บริโภคจะเกิดจากการทดลองบริโภคด้วยตนเอง หลังจากบริโภคอาหารมังสวิรัตแล้ว ผู้บริโภคมีความรู้สึกสบายใจคิดเป็นร้อยละ 70 ของผู้บริโภคทั้งหมด ในด้านการบริโภคอาหารมังสวิรัตในอนาคตผู้บริโภค ส่วนใหญ่มีความตั้งใจที่จะบริโภคต่อไปเรื่อย ๆ โดยร้อยละ 51 ของผู้บริโภคทั้งหมดมีความเห็นว่าจะเพิ่มการบริโภค หากมีการเพิ่มและกระจายร้านอาหารมังสวิรัตไปตามแหล่งชุมชนต่าง ๆ มากขึ้น นอกจากนี้ในครอบครัวของผู้บริโภคส่วนใหญ่จะมีสมาชิกในครอบครัวบุคคลอื่น ๆ รับประทานอาหารมังสวิรัตด้วย ในด้านทัศนคติของผู้บริโภคส่วนใหญ่ผู้บริโภคจะมีทัศนคติในการบริโภคอาหารมังสวิรัตในด้านบวก โดยเห็นด้วยกับการบริโภคอาหารมังสวิรัตซึ่งสามารถช่วยรักษาโรคได้ ทำให้สุขภาพแข็งแรง มีสุขภาพจิตใจ ส่งผลดีต่อหน้าที่การงานและการดำเนินชีวิต และมีทัศนคติที่ดีในเรื่องของราคาและรสชาติของอาหารมังสวิรัตซึ่งจะมีราคาถูกกว่า รวมทั้งมีรสชาติใกล้เคียงกับอาหารประเภทเนื้อสัตว์ด้วย ส่วน

ทัศนคติของผู้บริโภคในเรื่องเกี่ยวกับสารอาหาร คุณค่าทางโภชนาการของอาหารมังสวิรัตินั้น ผู้บริโภคส่วนใหญ่ไม่มีความรู้มากพอที่แสดงความคิดเห็นในด้านบวกได้

ผลจากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ในการบริโภคกับปัจจัยทางสังคม และเศรษฐกิจของผู้บริโภค โดยใช้ตารางแจกแจงความถี่ร่วมพบว่าเพศและค่าใช้จ่ายในการบริโภคต่อครั้งของผู้บริโภคมีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนปัจจัยอื่น ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคแต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ รายได้ต่อเดือนของผู้บริโภคและทัศนคติของผู้บริโภค และผลจากการวิเคราะห์อิทธิพลของปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคพบว่า เพศและทัศนคติของผู้บริโภคเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความถี่ในการบริโภค

#### ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัตินั้นของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานครพบว่าปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคคือ ทัศนคติของผู้บริโภค โดยพบว่าผู้บริโภคส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดีต่อการบริโภค ซึ่งผู้บริโภคเห็นว่าการบริโภคอาหารมังสวิรัตินั้นช่วยส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต การดำเนินชีวิตรวมทั้งหน้าที่การงาน ซึ่งในส่วนนี้เรื่องของความเชื่อของแต่ละบุคคลมาเกี่ยวข้องด้วย รวมทั้งผู้บริโภคยังมีความเห็นว่าอาหารมังสวิรัตินั้นมีราคาที่สูงกว่าและมีรสชาติใกล้เคียงกับอาหารประเภทเนื้อสัตว์ จึงไม่เป็นอุปสรรคในการบริโภคอาหารมังสวิรัตินั้น ดังนั้นผู้จำหน่ายอาหารมังสวิรัตินั้นควรจะดำเนินการดังต่อไปนี้

1. เน้นในด้านการศึกษาประชาสัมพันธ์เผยแพร่เกี่ยวกับความรู้และข้อดีในการบริโภคอาหารมังสวิรัตินั้นให้ผู้บริโภคที่ไม่เคยบริโภคอาหารมังสวิรัตินั้นถึงข้อดีในการบริโภค และสนใจที่จะทดลองบริโภคอาหารมังสวิรัตินั้น ในส่วนของผู้ที่บริโภคอาหารมังสวิรัตินั้นอยู่แล้ว จากการศึกษาพบว่าหากราคาของพืชผักซึ่งเป็นส่วนประกอบหลักของอาหารมังสวิรัตินั้นราคาสูงขึ้น ส่งผลให้ราคาของอาหารมังสวิรัตินั้นราคาสูงขึ้น ผู้บริโภคส่วนใหญ่ก็ยังเห็นว่าการบริโภคอาหารมังสวิรัตินั้นเป็นเรื่องที่ดีและยังคงบริโภคต่อไป ดังนั้นราคาของอาหารมังสวิรัตินั้นจึงไม่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจในการบริโภค ผู้จำหน่ายอาหารมังสวิรัตินั้นจึงควรส่งเสริมการบริโภคอาหารมังสวิรัตินั้น โดยเน้นทำให้ผู้บริโภคมีทัศนคติดีในการบริโภค อาจจะใช้วิธีการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารทางด้านโภชนาการให้ผู้ที่บริโภคอาหารมังสวิรัตินั้นอยู่แล้วได้รับทราบ หรือจัดทำเอกสารที่ให้เกร็ดความรู้เล็กๆ น้อย ๆ

แนะนำแก่ผู้บริโภคตลอดเวลา เป็นการกระตุ้นเตือนผู้บริโภคให้เห็นข้อดีของการบริโภคอาหาร มังสวิรัต หรือส่งเสริมการบริโภคอาหารมังสวิรัตโดยการเผยแพร่ผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ โดยนำเสนอเกี่ยวกับเกร็ดความรู้หรือคำแนะนำในการบริโภคทางวิทยุ หรือ นำเสนอ วิธีการปรุงอาหารมังสวิรัตให้ถูกวิธี ถูกหลักโภชนาการทางโทรทัศน์ ซึ่งวิธีเหล่านี้เป็นวิธีที่เข้าถึงผู้บริโภคได้มากและรวดเร็ว

2. จากการสอบถามผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าถึงแม้ในปัจจุบันจะมีร้านอาหารมังสวิรัตคอยบริการลูกค้าตามแหล่งชุมชนใหญ่ๆ เช่น ตามศูนย์อาหารของห้างสรรพสินค้าต่าง ๆ แต่ผู้บริโภคก็ยังมีความรู้สึกว่าร้านที่จำหน่ายอาหารมังสวิรัตมีอยู่น้อย ซึ่งจากการศึกษาพบว่าในการรับประทานครั้งแรกของผู้บริโภคนั้น ผู้บริโภคมากกว่าร้อยละ 50 รับประทานอาหารมังสวิรัตครั้งแรกโดยการทดลองรับประทานด้วยตนเอง ดังนั้นหากมีร้านจำหน่ายอาหารมังสวิรัตกระจายตามแหล่งต่างๆมากขึ้น จะส่งผลให้มีผู้บริโภคสนใจและทดลองรับประทานอาหารมังสวิรัตเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งผู้บริโภคเดิมที่บริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่แล้วแต่มีความถนัดในการบริโภคไม่มากนักก็จะเปลี่ยนมาบริโภคมากขึ้นด้วย ซึ่งในปัจจุบันปัญหาด้านการจราจรก็เป็นอุปสรรคสำคัญในการเดินทาง ดังนั้นการกระจายร้านจำหน่ายอาหารมังสวิรัตไปตามแหล่งต่างๆมากขึ้นจะส่งผลดีในด้านยอดขายของผู้ประกอบการถึง 2 ต่อ คือจะทำให้ผู้ที่เคยบริโภคอยู่แล้วเพิ่มปริมาณการบริโภค และผู้บริโภครายใหม่สนใจและทดลองบริโภคอาหารมังสวิรัตเพิ่มขึ้นด้วย

3. จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยและอิทธิพลของปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภค โดยใช้ตัวแปรตามคือความถนัดในการบริโภค และตัวแปรอิสระคือ เพศ อายุ รายได้ ค่าใช้จ่ายและทัศนคติของผู้บริโภค แต่ยังมีตัวแปรอื่นที่น่าสนใจแต่ไม่ได้นำมาใช้ในการวิเคราะห์ครั้งนี้ คือ ระดับการศึกษาและอาชีพของผู้บริโภค ซึ่งผู้ทำการศึกษามีข้อจำกัดในเรื่องของระยะเวลาจึงไม่สามารถนำตัวแปรระดับการศึกษาและอาชีพมาศึกษาด้วยได้ ดังนั้นหากมีการศึกษาถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัตในอนาคต ควรจะมีการนำตัวแปรระดับการศึกษาและอาชีพมาใช้ในการวิเคราะห์ด้วย

4. ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาทำการศึกษาและเก็บข้อมูลจากร้านจำหน่ายอาหารมังสวิรัตเพียง 2 ร้าน ในเขตกรุงเทพมหานคร ดังนั้นหากมีการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัตในอนาคต ควรมีการศึกษาในพื้นที่อื่นๆ เพื่อนำมาเปรียบเทียบตรวจสอบกับผลในการศึกษาครั้งนี้

## เอกสารอ้างอิง

กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ . 2531 . "มังสวิรัตกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน" . จดหมายข่าวเพื่อสุขภาพดีถ้วนหน้า . 2(3) : น.4 .

ข้าวกล้อง . 2535 . "อาหารมังสวิรัต" . น้ำใจ . 3(7) : น.58-59 .

\_\_\_\_\_ . 2536 . "กินถั่วดีกว่ากินเนื้อสัตว์" . น้ำใจ . 4(8) : น.93-94 .

จงจิตร อังคกะวานิช และสุชาดา สุขสุชีพสุ . 2531 . "อาหารมังสวิรัตกับโรคหัวใจขาดเลือด" . โภชนาการสาร . 22(4) : น.425-432 .

เดือนจิตร สวงวนศิลป์ . 2536 . การศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารปลอดสารพิษในเขตกรุงเทพมหานคร . กรุงเทพมหานคร : ปัญหาพิเศษ . สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง .

นัยนา อิศวภาค . 2528 . "ธาตุเหล็กในอาหารมังสวิรัต" . โภชนาการสาร . 19(4) : น.228-232 .

นिरนาม . 2536 . "มังสวิรัต อาหารปลอดเนื้อสัตว์" . ผาสุก . 16(92) : น.20-22 .

ประสงค์ คุณานันต์นัยเคษ . 2528 . "อาหารมังสวิรัต" . โภชนาการสาร . 19(2) : น.189-190 .

รวีวรรณ พูนชนสมบัติ . 2536 . พฤติกรรมผู้บริโภคผักและผลไม้ปลอดสารพิษของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร . กรุงเทพมหานคร : ปัญหาพิเศษ . สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง .

- วรรณวิไล ชุ่มภิรมย์ . 2534 . "เด็กกับการบริโภคอาหารมังสวิรัตติ" . พยาบาลสาร .  
18(4) : น.50-57 .
- ศรีสมร คงพันธ์ และมณี สุวรรณพ่อง . 2526 . อาหารมังสวิรัตติ . กรุงเทพมหานคร :  
สำนักพิมพ์ปลาตะเพียน .
- ศรีสมร คงพันธ์ และ คณะ . 2534 . ตำราอาหารมังสวิรัตติ . กรุงเทพมหานคร : บริษัท  
สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด .
- สิรินันต์ จุฑาเดมีย์ . 2528 . "อาหารมังสวิรัตติ" . พยาบาลสาร . 12(4) : น.49-56 .
- สง่า ดามาพงษ์ . 2529 . "ประโยชน์ของอาหารมังสวิรัตติและเด็กกับอาหารมังสวิรัตติ" .  
สตรีสาร . 39(27) : น.114-116 .
- สังกาศ ทองบริสุทธ์ . 2536 . "ชีวิตเปลี่ยนหรือ เขียนเพื่อสุขภาพดีเลิศ" . ใกล้หมอ .  
17(11) : น.11 .
- เสาวนีย์ จักรพิทักษ์ . 2526 . หลักโภชนาการปัจจุบัน . กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์  
ไทยวัฒนาพานิชจำกัด .
- หมอนัตรา . 2536 . "เทศกาลกินเจ" . ใกล้หมอ . 17(12) : น.84-86 .

ภาคผนวก

.

ภาคผนวก ก.

แบบสอบถาม

เลขที่.....

แบบสอบถาม

## พฤติกรรมผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตในเขตกรุงเทพมหานคร

แบบสอบถามชุดนี้ได้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัตและนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการพัฒนาทางด้านคุณภาพและด้านอื่นๆที่จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้บริโภคต่อไปในอนาคต

คำชี้แจง กรุณาขีดเครื่องหมาย (/) ลงหน้าคำตอบที่ท่านต้องการ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ

( ) 1. ชาย

( ) 2. หญิง

2. อายุ.....ปี

3. นับถือศาสนา

( ) 1. พุทธ

( ) 2. คริสต์

( ) 3. อิสลาม

( ) 4. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

4. สถานภาพสมรส

( ) 1. โสด

( ) 2. สมรส

( ) 3. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

5. ระดับการศึกษา

( ) 1. ประถมศึกษา

( ) 2. มัธยมศึกษาตอนต้น

( ) 3. มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า

( ) 4. สูงกว่ามัธยมศึกษาตอนปลาย

6. รายได้ต่อเดือน.....บาท

7. อาชีพ

( ) 1. นักเรียน / นักศึกษา

( ) 2. รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ

( ) 3. บริษัทเอกชน

( ) 4. ธุรกิจส่วนตัว

( ) 5. แม่บ้าน

( ) 6. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรม และ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภค

8. ท่านรับประทานอาหารมังสวิวัติ\_\_\_\_\_วันใน 1 สัปดาห์
9. ช่วงเวลาที่ท่านรับประทานอาหารมังสวิวัติในแต่ละวัน
- ( ) 1. ทุกมื้อ ( ) 2. เฉพาะมื้อเช้า
- ( ) 3. เฉพาะมื้อกลางวัน ( ) 4. เฉพาะมื้อเย็น
- ( ) 5. เฉพาะมื้อเช้าและมื้อกลางวัน ( ) 6. เฉพาะมื้อกลางวันและมื้อเย็น
- ( ) 7. เฉพาะมื้อเช้าและมื้อเย็น
10. ค่าใช้จ่ายต่อการบริโภคอาหารมังสวิวัติ 1 มื้อ (ต่อคน)\_\_\_\_\_บาท
11. ท่านรับประทานอาหารมังสวิวัติครั้งแรกโดย
- ( ) 1. ทดลองรับประทานด้วยตนเอง ( ) 2. โดยการชักชวนของผู้อื่น
- ( ) 3. แพทย์แนะนำให้รับประทาน ( ) 4. ความสะดวกในการรับประทาน
- ( ) 5. อื่นๆ (โปรดระบุ)\_\_\_\_\_
12. สาเหตุที่ท่านรับประทานอาหารมังสวิวัติ
- ( ) 1. ราคาไม่แพง ( ) 2. สะดวกในการรับประทาน
- ( ) 3. ชอปรสชาติ ( ) 4. เพื่อรักษาโรค
- ( ) 5. เป็นการรักษาศีล ( ) 6. อื่นๆ (โปรดระบุ)\_\_\_\_\_
13. ท่านรับประทานอาหารมังสวิวัติมาเป็นเวลา\_\_\_\_\_ปี\_\_\_\_\_เดือน
14. หลังจากที่ท่านบริโภคอาหารมังสวิวัติแล้ว ท่านรู้สึก
- ( ) 1. สบายใจ ( ) 2. เจ็บ ๆ
- ( ) 3. อื่นๆ (โปรดระบุ)\_\_\_\_\_
15. ในอนาคตท่านจะการรับประทานอาหารมังสวิวัติต่อไปอย่างไร
- ( ) 1. รับประทานต่อไป ( ) 2. ลดการรับประทาน
- ( ) 3. เลิกรับประทาน เพราะ\_\_\_\_\_
16. หากมีการขายอาหารมังสวิวัติตามแหล่งต่าง ๆ มากขึ้น ท่านจะมีความเห็นอย่างไร
- ( ) 1. รับประทานมากขึ้น ( ) 2. รับประทานเมื่อมีโอกาส
- ( ) 3. รับประทานตามปกติ ( ) 4. อื่นๆ (โปรดระบุ)\_\_\_\_\_
17. นอกจากท่านแล้วสมาชิกในครอบครัวที่บริโภคอาหารมังสวิวัติมี
- ( ) 1. บิดา-มารดา ( ) 2. ญาติพี่น้อง
- ( ) 3. บุตรหลาน ( ) 4. ไม่มีใครบริโภคนอกจากตัวท่าน

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับทัศนคติของผู้บริโภค

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย (/) ในช่องที่ท่านคิดว่าถูกต้อง

คำถาม	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เฉยๆ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
18. ผู้ที่บริโภคอาหารมังสวิรัตินี้จะมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงกว่าผู้ที่ไม่ได้บริโภค					
19. ผู้ที่บริโภคอาหารมังสวิรัตินี้มีโอกาสได้รับสารอาหารที่ร่างกายต้องการไม่ครบถ้วน					
20. ผู้ที่บริโภคอาหารมังสวิรัตินี้มีโอกาสเป็นโรคขาดสารอาหารมากกว่าผู้ที่บริโภคอาหารเนื้อสัตว์					
21. ผู้ที่บริโภคอาหารมังสวิรัตินี้เป็นประจำจะมีสุขภาพจิตดีกว่าผู้ที่ไม่ได้บริโภค					
22. อาหารมังสวิรัตินี้สามารถช่วยรักษาโรคได้					
23. ราคาของอาหารมังสวิรัตินี้ถูกกว่าราคาของอาหารเนื้อสัตว์ทั่วไปมาก					
24. รสชาติของอาหารมังสวิรัตินี้ไม่แตกต่างจากอาหารเนื้อสัตว์ทั่วไป					
25. เด็กเล็กยังไม่สมควรให้บริโภคอาหารมังสวิรัตินี้เพราะอาจเป็นโรคขาดอาหาร					
26. อาหารมังสวิรัตินี้เหมาะกับผู้บริโภคสูงอายุเท่านั้น					
27. ผู้ที่เป็นนักปฏิบัติธรรมสมควรจะบริโภคแต่อาหารปลอดเนื้อสัตว์ เช่นอาหารมังสวิรัตินี้					

คำถาม	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เฉยๆ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
<p>28. ถ้าราคาของพืชผักผลไม้ต่าง ๆ ซึ่งเป็นส่วนประกอบหลักของอาหารมังสวิรัตสูงขึ้นท่านก็ยิ่งเห็นว่าการบริโภคอาหารมังสวิรัตเป็นเรื่องที่ดีและยังบริโภคต่อไป</p> <p>29. เพราะร้านจำหน่ายอาหารมังสวิรัตยังมีไม่ทั่วถึงทำให้การบริโภคอาหารมังสวิรัตแพร่หลายเฉพาะในคนบางกลุ่มเท่านั้น</p> <p>30. ท่านมีความรู้สึกว่าการบริโภคอาหารมังสวิรัตแล้ว สุขภาพร่างกาย จิตใจ หน้าที่การงาน รวมทั้งการดำเนินชีวิตของท่านดีขึ้นกว่าเดิม</p>					

ขอพระคุณท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

วันที่ \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_



## ภาคผนวก ข.

## โปรแกรม ข้อมูลและผลที่ได้จากการวิเคราะห์

SET MORE=OFF.

SET LENGTH=59/DISK='VEG.LIS'.

TITLE 'BEHAVIOR OF VEGETALIAN FOODS'.

DATA LIST FREE / SEX AGE INCO PAY ATTI FREQ.

VAR LABELS SEX 'SEX' /

AGE 'AGE' /

INCO 'INCOME PER MONTH' /

PAY 'EXPENDITURE FOR VEGETARIAN PER TIME' /

ATTI 'ATTITUDE OF CONSUMER' /

FREQ 'FREQUENSY CONSUMTION'.

VALUE LABELS SEX 1 'MALE' 2 'FEMALE' /

INCO 1 '3,750 OR UNDER' 2 '3,751-7,500'

3 'MORE THAN 7,500' /

PAY 1 '10 OR UNDER' 2 '11-18' 3 'MORE THAN 18' /

ATTI 1 'NEGATIVE ATTITUDE' 2 'SO SO'

3 'POSITIVE ATTITUDE' /

FREQ 0 '7 OR UNDER' 1 'MORE THAAN 7'.

BEGIN DATA

2 45 1 2 3 1

2 49 1 2 3 0

. . . . .

. . . . .

1 38 3 3 3 1

2 51 2 3 3 1

END DATA.

CROSSTAB FREQ BY SEX INCO PAY ATTI /OPTION 3 4 5 14 15 18/

STAT=ALL.

FINISH.

2	45	1	2	3	1
2	49	1	2	3	0
2	62	2	3	3	0
2	27	2	1	3	0
1	35	3	2	3	0
2	25	3	2	3	0
2	56	3	3	1	1
2	30	3	3	3	0
2	25	2	2	3	0
1	65	3	3	3	0
2	39	2	3	2	1
2	49	3	3	3	0
2	31	3	3	1	0
2	29	2	2	3	0
1	20	1	3	2	0
2	56	3	2	3	0
2	25	3	3	3	0
1	42	3	3	3	1
2	43	1	1	3	1
2	20	2	3	1	0
1	21	1	3	1	0
1	30	3	3	3	0
2	35	3	3	3	1
2	36	3	2	3	0
2	21	1	2	1	0
1	31	2	3	3	0
2	36	3	2	1	0
2	75	2	3	1	0

1	41	2	3	3	0
1	30	3	3	1	0
2	44	3	3	3	1
1	37	3	1	3	1
2	56	2	2	3	1
1	49	3	3	3	0
2	42	3	3	3	1
2	45	3	3	3	1
1	37	3	2	3	0
1	31	3	3	3	1
1	28	3	3	3	0
2	80	1	1	3	0
2	60	1	3	1	0
2	50	1	3	3	0
2	33	3	3	3	0
1	28	2	3	3	0
2	35	3	2	3	0
2	34	3	3	2	1
2	45	2	3	2	1
2	22	1	3	3	0
2	49	1	1	3	1
1	42	3	3	3	1
2	33	3	3	1	0
2	66	1	3	3	0
1	35	2	2	3	0
2	43	3	2	3	0
2	20	2	2	3	0
2	57	2	2	3	0

1	30	3	3	3	0
2	23	2	2	3	0
1	27	3	3	3	0
2	30	3	2	3	0
2	40	3	2	3	0
2	34	2	1	3	0
2	31	3	3	3	0
2	57	1	1	3	0
2	46	1	2	3	1
2	43	1	2	3	0
2	55	3	3	3	1
2	24	2	3	3	1
2	70	1	2	3	0
1	49	3	2	3	0
2	62	3	3	3	1
2	25	1	3	3	0
2	30	2	2	3	0
2	46	3	3	3	0
2	51	3	3	3	1
1	30	3	3	3	1
2	27	2	2	3	0
1	47	3	2	3	0
2	35	3	3	3	0
2	35	2	3	3	0
2	32	3	2	3	0
2	49	3	3	3	1
2	37	1	2	3	0
2	38	3	3	3	0

1	42	3	3	3	1
2	36	2	3	3	0
1	25	2	3	2	0
2	25	1	2	3	0
1	48	3	2	3	0
1	59	3	3	3	1
1	39	3	3	3	0
2	53	3	3	3	1
2	40	3	3	3	1
1	27	3	3	3	1
2	20	1	1	3	0
2	27	3	3	2	0
1	45	3	3	3	0
2	19	1	3	3	0
1	38	3	3	3	1
2	51	2	3	3	1

TITLE 'BEHAVIOR OF VEGETALIAN FOODS'.

DATA LIST FREE / SEX AGE INCO PAY ATTI FREQ.

VAR LABELS   SEX     'SEX'/  
                   AGE     'AGE'/  
                   INCO    'INCOME PER MONTH'/  
                   PAY     'EXPENDITURE FOR VEGETARIAN PER TIME'/  
                   ATTI    'ATTITUDE OF CONSUMER'/  
                   FREQ    'FREQUENSY CONSUMTION'.

VALUE LABELS   SEX   1 'MALE' 2 'FEMALE'/  
                   INCO 1 '3,750 OR UNDER' 2 '3,751-7,500'  
                           3 'MORE THAN 7,500'/  
                   PAY   1 '10 OR UNDER' 2 '11-18' 3 'MORE THAN 18'/  
                   ATTI 1 'NEGATIVE ATTITUDE' 2 'SO SO'  
                           3 'POSITIVE ATTITUDE'/  
                   FREQ 0 '7 OR UNDER' 1 'MORE THAN 7'.

BEGIN DATA

END DATA.

100 cases are written to the compressed active file.

This procedure was completed at 13:30:30

CROSSTAB FREQ BY SEX INCO PAY ATTI /OPTION 3 4 5 14 15 18/

STAT=ALL.

Crosstabulation:      FREQ      FREQUENCY CONSUMTION

		By SEX		SEX
		MALE	FEMALE	
SEX	Count			
	Exp Val			
	Row Pct			Row
	Col Pct	1.00	2.00	Total
FREQ				
	.00	14	58	72
7 OR UNDER		18.0	54.0	72.0%
		19.4%	80.6%	
		56.0%	77.3%	
	1.00	11	17	28
MORE THAN 7		7.0	21.0	28.0%
		39.3%	60.7%	
		44.0%	22.7%	
	Column	25	75	100
	Total	25.0%	75.0%	100.0%

Chi-Square	D.F.	Significance	Min E.F.	cells with E.F.< 5
3.24074	1	.0718	7.000	None
4.23280	1	.0397	( Before Yates Correction )	

Crosstabulation:      FREQ      FREQUENCY CONSUMPTION

By INCO      INCOME PER MONTH

		Count				
INCO	>	Exp Val	3,750 OR	3,751-7,	MORE THA	Row
		Roe Pct	UNDER	500	N 7,500	Total
		Col Pct	1.00	2.00	3.00	
FREQ	-----					
	.00	18	17	37	72	
7 OR UNDER		16.6	15.8	39.6	72.0%	
		25.0%	23.6%	51.4%		
		78.3%	77.3%	67.3%		
	1.00	5	5	18	28	
MORE THAN 7		6.4	6.2	15.4	28.0%	
		17.9%	17.9%	64.3%		
		21.7%	22.7%	32.7%		
	Column	23	22	55	100	
	Total	23.0%	22.0%	55.0%	100.0%	

Chi-Square	D.F.	Significance	Min E.F.	Cells with E.F.< 5
-----	-----	-----	-----	-----
1.36026	2	.5066	6.160	None

Crosstabulation:      FREQ      FREQUENCY CONSUMTION

By PAY      EXPENDITURE FOR VEGETARIAN PER TIME

		Count				
PAY	>	Exp Val	10 OR UN	11-18	MORE THA	
		Row Pct	DER		N 18	Row
		Col Pct	1.00	2.00	3.00	Total
FREQ						
	.00	5	26	41	72	
7 OR UNDER		5.8	20.9	45.4	72.0%	
		6.9%	36.1%	56.9%		
		62.5%	89.7%	65.1%		
	1.00	3	3	22	28	
MORE THAN 7		2.2	8.1	17.6	28.0%	
		10.7%	10.7%	78.6%		
		37.5%	10.3%	34.9%		
	Column	8	29	63	100	
	Total	8.0%	29.0%	63.0%	100.0%	

Chi-Square	D.F.	Significance	Min E.F.	Cells with E.F.< 5
6.33871	2	.0420	2.240	1 OF 6 ( 16.7%)

Crosstabulation:      FREQ      FREQUENCY CONSUMTION

By ATTI      ATTITUDE OF CONSUMER

		Count				
		Exp Val	NEGATIVE	SO SO	POSITIVE	
ATTI	>	Row Pct	ATTITUD		ATTITUD	Row
		Col Pct	1.00	2.00	3.00	Total
FREQ						
	.00	9	3	60	72	
7 OR UNDER		7.2	4.3	60.5	72.0%	
		12.5%	4.2%	83.3%		
		90.0%	50.0%	71.4%		
	1.00	1	3	24	28	
MORE THAN 7		2.8	1.7	23.5	28.0%	
		3.6%	10.7%	85.7%		
		10.0%	50.0%	28.6%		
	Column	10	6	84	100	
	Total	10.0%	6.0%	84.0%	100.0%	

Chi-Square	D.F.	Significance	Min E.F.	Cells with E.F.< 5
-----	----	-----	-----	-----
3.06122	2	.2164	1.680	3 OF 6 ( 50.0%)

This procedure was completed at 13:30:46

```

SET MORE=OFF.

SET LENGTH=59/DISK='GV91.LIS'.

TITLE 'BEHAVIOR OF VEGETALIAN FOODS'.

DATA LIST FREE / SEX AGE INCO PAY ATTI FREQ.

COMPUTE SEXLN = LN(SEX).

COMPUTE AGE LN = LN(AGE).

COMPUTE INCOLN = LN(INCO).

COMPUTE PAYLN = LN(PAY).

COMPUTE ATTILN = LN(ATTI).

COMPUTE FREQLN = LN(FREQ).

VAR LABELS    SEX    'SEX' /
              AGE    'AGE' /
              INCO   'INCOME PER MONTH' /
              PAY    'EXPENDITURE FOR VEGETARIAN PER TIME' /
              ATTI   'ATTITUDE OF CONSUMER' /
              FREQ   'FREQUENCY CONSUMPTION'.

VALUE LABELS  SEX  1 'MALE' 2 'FEMALE'.

BEGIN DATA

  2  49  3700  13  0.08  2
  2  62  6000  30  0.54  7
  2  27  4000  10  1.15  6
  .  .      .  .      .  .
  .  .      .  .      .  .
  .  .      .  .      .  .
  2  19  2500  35  0.77  3
  1  38  20000 20  0.46  21
  1  51  5500  20  0.77  14

END DATA.

```

RECODE SEX (1=0) (2=1).

REGRESSION VARIABLES=FREQN SEXLN AGELN INCOLN PAYLN ATTILN/STAT=ALL

/DEPENDENT=FREQN

/METHOD=ENTER.

FINISH.

2	49	3700	13	0.08	2
2	62	6000	30	0.54	7
2	27	4000	10	1.15	6
1	35	8000	18	0.54	3
2	25	12000	15	0.62	3
2	56	16000	35	-0.15	15
2	30	15000	15	0.46	1
1	25	7000	50	0.46	6
2	65	18000	40	0.46	2
2	39	7500	20	0.00	14
2	49	8000	25	0.46	6
2	31	15000	20	-0.08	6
2	29	4000	13	0.23	2
2	20	2500	22	0.00	2
2	56	35000	18	0.15	2
2	25	10000	30	0.62	6
1	42	15000	20	0.77	21
2	20	5000	40	-0.54	1
1	21	3000	20	-0.39	2
2	30	9000	20	0.08	2
2	35	20000	20	0.46	6
2	36	15000	12	0.08	2
2	21	2000	15	-0.39	2
1	31	5000	20	0.15	7
2	36	10000	14	-0.23	7
1	75	4500	34	-0.69	4
2	41	20000	20	0.31	1
2	30	20000	20	-0.15	3



1	44	30000	20	0.23	21
2	37	25000	10	0.54	21
1	49	14000	25	0.77	3
2	42	10000	20	0.39	21
2	45	17500	15	0.62	2
1	37	20000	18	0.54	6
1	31	10000	20	0.92	9
2	28	7800	25	0.85	4
2	80	2000	10	0.92	4
2	60	7000	20	-0.08	1
2	50	3000	40	0.39	3
2	33	9000	55	0.62	3
2	28	4500	50	1.00	7
2	35	30000	15	0.23	1
2	34	9500	20	0.00	21
2	45	5000	25	0.00	21
2	22	3000	35	0.15	3
2	49	2000	10	0.62	14
1	42	18000	20	0.15	15
1	33	45000	35	-0.08	7
2	66	3000	30	0.77	7
2	35	7000	15	0.69	7
1	43	50000	15	0.23	1
2	20	7000	12	0.54	2
1	57	4000	20	0.77	21
2	30	10000	50	0.54	1
2	23	5000	15	0.31	7
1	27	28000	20	0.92	7

2	30	10000	15	0.15	1
2	40	12000	12	1.31	4
2	34	5000	10	0.31	1
2	31	26000	40	0.46	7
2	43	2000	13	0.62	1
2	55	15000	30	0.39	21
2	24	5000	30	0.85	21
1	49	20000	15	0.54	6
1	62	30000	25	0.69	4
2	46	24000	25	0.46	1
2	51	12000	20	0.85	21
1	30	9000	20	0.85	21
2	27	6000	15	0.23	1
2	47	25000	15	0.31	6
2	35	11400	20	0.69	4
2	35	6600	40	0.23	7
2	32	9000	15	0.31	6
2	49	35000	24	0.31	21
2	38	30000	25	0.62	3
1	42	20000	20	0.39	14
2	36	7000	30	0.46	7
2	25	5000	25	0.00	7
1	25	2500	20	0.54	2
2	48	50000	12	0.23	1
1	59	20000	30	1.08	21
1	39	13000	30	0.46	1
2	53	10000	20	0.39	14
2	40	50000	50	0.46	21

1	27	8000	50	1.15	14
2	20	2500	10	0.31	7
2	27	17000	35	0.00	3
2	45	10000	19	0.08	7
2	19	2500	35	0.77	3
1	38	20000	20	0.46	21
1	51	5500	20	0.77	14

TITLE 'BEHAVIOR OF VEGETALIAN FOODS'.

DATA LIST FREE / SEX AGE INCO PAY ATTI FREQ.

COMPUTE SEXLN = LN(SEX).

COMPUTE AGELN = LN(AGE).

COMPUTE INCOLN = LN(INCO).

COMPUTE PAYLN = LN(PAY).

COMPUTE ATTILN = LN(ATTI).

COMPUTE FREQLN = LN(FREQ).

VAR LABELS SEX 'SEX' /

AGE 'AGE' /

INCO 'INCOME PER MONTH' /

PAY 'EXPENDITURE FOR VEGETARIAN PER TIME' /

ATTI 'ATTITUDE OF CONSUMER' /

FREQ 'FREQUENCY CONSUMPTION'.

VALUE LABELS SEX 1 'MALE' 2 'FEMALE'.

BEGIN DATA

END DATA.

91 cases are written to the compressed active file.

This procedure was completed at 9:24:46

RECODE SEX (1=0) (2=1).

REGRESSION VARIABLES=FREQLN SEXLN AGELN INCOLN PAYLN ATTILN/STAT=ALL

The raw data or transformation pass is proceeding

91 cases are written to the compressed active file.

/DEPENDENT=FREQLN

/METHOD=ENTER.

\*\*\*\*\* MULTIPLE REGRESSION \*\*\*\*\*

Listwise Deletion of Missing Data

Equation Number 1 Dependent Variable.. FREQLN

Beginning Block Number 1. Method: Enter

Variable(s) Entered on Step Number

- 1.. ATTILN
- 2.. AGELN
- 3.. PAYLN
- 4.. SEXLN
- 5.. INCOLN

Multiple R	.41836		
R Square	.17502	R Square Change	.17502
Adjusted R Square	.11524	F Change	2.92774
Standard Error	.95466	Signif F Change	.0187

Analysis of Variance

	DF	Sum of Squares	Mean Square
Regression	5	13.34135	2.66827
Residual	69	62.88494	.91138

F = 2.92774 Signif F = .0187

Condition number bounds: 1.134, 27.274

## ----- Variables in the Equation -----

Variable	B	SE B	95% Confdnce Intrvl B	Beta
ATTILN	.35540	.17531	5.662028E-03	.23324
AGELN	.46859	.36573	-.26103	.14506
PAYLN	.26727	.25463	-.24071	.11782
SEXLN	-.70036	.36424	-1.42701	-.21924
INCOLN	-.03225	.14205	-.31563	-.02644
(Constant)	.01686	1.82243	-3.61880	3.65252

## ----- Variables in the Equation -----

Variable	SE Beta	Correl Part Cor	Partial Tolerance	T	Sig T		
ATTILN	.11505	.30352	.22167	.23709	.90326	2.027	.0465
AGELN	.11322	.15456	.14010	.15244	.93267	1.281	.2044
PAYLN	.11225	.17700	.11477	.12536	.94885	1.050	.2976
SEXLN	.11402	-.28157	-.21024	-.22551	.91965	-1.923	.0586
INCOLN	.11645	.02931	-.02482	-.02732	.88168	-.227	.8211
(Constant)						.009	.9926

Page 3 BEHAVIOR OF VEGETALIAN FOODS

5/12/94

\* \* \* \* M U L T I P L E R E G R E S S I O N \* \* \* \*

Equation Number 1 Dependent Variable.. FREQLN

End Block Number 1 All requested variables entered.

This procedure was completed at 9:24:53

FINISH.

End of Include file.

## ภาคผนวก ค.

## ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารมังสวิรัต

มังสวิรัตินั้น มีผู้ถือปฏิบัติเป็นเวลาช้านาน และเป็นแนวปฏิบัติทางศาสนาสำหรับหลายศาสนาในตะวันออกกลางมาหลายพันปีแล้ว เช่น ศาสนาเซ่น ศาสนายิวคัมภีร์ไบเบิล ศาสนาพุทธและศาสนาอื่น ๆ ในอดีตมีบุคคลสำคัญของโลกและกลุ่มศาสนาบางกลุ่ม เรียกร้องและส่งเสริมการบริโภคอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์ เช่น กลุ่มเซเว่น เดย์ แอ็ดเวนต์ส กลุ่มมัชคิซันนส์ กลุ่มออร์เตอร์ ออกฟ เดอะ ครอส และได้มีการจัดตั้งเป็นสมาคมมังสวิรัตขึ้นครั้งแรกในปี ค.ศ. 1874 ที่เมืองแมนเชสเตอร์ จากสมาคมนี้เองได้ก่อให้เกิดสมาคมอื่น ๆ ตามมาในภายหลังอีกมาก จนกระทั่งปี ค.ศ. 1957 ได้มีสมาคมในเครือถึง 45 แห่งในสหราชอาณาจักร

สำหรับประเทศไทย มีประเพณีการกินเจของชาวจีนในเดือน ตุลาคม ประมาณ 10 วัน ระหว่างนี้จะมีพิธีการต่างๆมากมาย เช่นที่จังหวัดภูเก็ต จะมีการจัดงานฉลองเนื่องในโอกาสนี้อย่างเอิกเกริก ร้านอาหารต่างๆนิยมเปลี่ยนมาขายอาหารเจกันชั่วคราว กลุ่มที่ให้การสนับสนุนการบริโภคอาหารมังสวิรัตอย่างมาได้แก่ กลุ่มมูลนิธิเป้าแก่้งเต็งและกลุ่มสันติอโศก ได้รณรงค์เผยแพร่ในเรื่องนี้มานาน ทั้งเอกสารสิ่งพิมพ์รวมถึงการสนับสนุนให้มีร้านอาหารมังสวิรัตโดยเฉพาะในราคาถูกและการเลี้ยงอาหารมังสวิรัตแก่คนทั่วไป เนื่องในโอกาสและวันสำคัญของชาติ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีกลุ่มสำนักแม่ชีวรมัย จังหวัดนครปฐมและวัดเขาวงจันทร์ จังหวัดลพบุรี ทั้งสองแห่งนี้มีกรรมวิธีในการปรุงอาหารให้ได้รสชาติที่ดี นับเป็นแหล่งนักมังสวิรัตเก่าแก่แห่งแรกของประเทศไทย

การรับประทานอาหารมังสวิรัต โดยทั่วไปมักมีเหตุผลเฉพาะบุคคลหรือครอบครัว เช่นเกี่ยวข้องกับศาสนาคุณธรรม สุขภาพ การป้องกันหรือรักษาโรคบางอย่าง ค่านิยม การประหยัดเวลาและเศรษฐกิจตลอดจนสิ่งแวดล้อมบังคับหรือความจำเป็นด้านอื่นๆ ชนิดอาหารที่รับประทานหรือยกเว้นก็ขึ้นอยู่กับเหตุผลหรือความเคร่งครัดของแต่ละบุคคลหรือครอบครัว ในประเทศอเมริกามีผู้จัดกลุ่มการรับประทานอาหารมังสวิรัตออกเป็น 5 ประเภท

1. มังสวิรัตินึ่งเฉพาะเนื้อสัตว์ (Lacto-ovo-vegetarian) หมายถึงผู้ที่บริโภคอาหารพืชผัก ผลไม้ ไข่ นมและผลิตภัณฑ์จากไข่ นม ยกเว้นเนื้อสัตว์ทุกประเภท
2. มังสวิรัตินึ่งเนื้อสัตว์และนม (Ovo-vegetarian) หมายถึงผู้ที่บริโภคอาหารพืช ผัก ผลไม้ ไข่และผลิตภัณฑ์จากไข่ ยกเว้นเนื้อสัตว์ทุกประเภทและนม

3. มังสวิรัติดัดเนื่อสัตว์และไข่ (Lacto-vegetarian) หมายถึงผู้ที่บริโภคอาหารพืชผัก ผลไม้ นมและผลิตภัณฑ์จากนม ยกเว้นเนื่อสัตว์ทุกประเภท ไข่และผลิตภัณฑ์จากไข่

4. มังสวิรัติเคร่ง (Vegan , Pure vegetarian) หมายถึงผู้ที่บริโภคอาหารพืช ผัก ผลไม้ ยกเว้นเนื่อสัตว์ทุกประเภท ไข่ นม ตลอดจนผลผลิตจากไข่และนม

5. กึ่งมังสวิรัติ (Semivegetarian) หมายถึงผู้ที่บริโภคอาหารพืช ผัก ผลไม้ ยกเว้นเนื่อสัตว์ใหญ่หรือสัตว์บางประเภท แต่ยังคงบริโภคอาหารสัตว์เล็กบางประเภท เช่น สัตว์ปีกหรือสัตว์ทะเล ทั้งสองประเภทหรืออย่างใดอย่างหนึ่ง

แต่ในประเทศไทยสามารถแบ่งออกเป็นกลุ่มใหญ่ๆ 3 ประเภทตามความนิยมคือ

1. ประเภทที่อนุญาตให้รับประทานพืช นมและไข่ รวมทั้งผลิตภัณฑ์จากนมและไข่
2. ประเภทที่อนุญาตให้รับประทานพืช นมและผลิตภัณฑ์จากนม
3. ประเภทที่รับประทานแต่พืช เช่นผัก ผลไม้ ธัญพืชต่างๆ รวมทั้งพวกที่ไม่รับประทานพืชและผักบางชนิด เช่น กระเทียม ต้นหอม ฯลฯ ก็จัดอยู่ในประเภทนี้ด้วย

แหล่งสารอาหารสำหรับนักมังสวิรัติ ผู้ที่บริโภคอาหารมังสวิรัติจะได้รับสารอาหารครบหมู่ตามหลักโภชนาการ ดังนี้

1. โปรตีน ได้จากถั่วเหลือง ถั่วเมล็ดทุกชนิด เห็ด ข้าวกล้อง งา เมล็ดในของพืช โปรตีนเกษตร(เนื้อเทียม) ในผักก็มีโปรตีนแต่น้อยมาก อาหารโปรตีนจะช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วยง่าย

2. คาร์โบไฮเดรต ได้จากอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล เช่น ข้าวกล้อง มัน เผือกน้ำตาล สีส้าและของหวานต่างๆ อาหารพวกนี้จะให้พลังงานและความร้อน ทำให้มีกำลังถ้ารู้สึกอ่อนเพลียให้รับประทานผลไม้ น้ำผึ้งและน้ำอ้อย จะช่วยให้รู้สึกสดชื่น

3. ไขมัน ได้จากน้ำมันพืช นม เนยและเมล็ดผลไม้ ถั่ว งา เช่น น้ำมันพืชที่ทำจากถั่วเหลือง ถั่วลิสง และ รำข้าว สารอาหารประเภทนี้จะให้พลังงานและความร้อนเช่นเดียวกับคาร์โบไฮเดรต

4. วิตามินและเกลือแร่ ได้จากผักสด ผลไม้ ถั่ว งาและข้าว ซึ่งแต่ละชนิดจะมีไม่เหมือนกัน จึงควรรับประทานหมุนเวียนกันไป อาหารพวกนี้จะช่วยในการสังเคราะห์สารเคมีต่างๆในร่างกาย ทำให้การทำงานของอวัยวะต่างๆสมบูรณ์

5. น้ำ ควรดื่มน้ำบริสุทธิ์อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว นอกจากจะทำให้เซลล์ต่างๆในร่างกายสดชื่นแล้วยังช่วยขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายด้วย

## ส่วนประกอบทั่วไปและสารอาหารในอาหารมังสวิรัต

ส่วนประกอบ	สารอาหารที่ได้
1. ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ	คาร์โบไฮเดรต วิตามินบี1
2. ถั่วต่าง ๆ โดยเฉพาะถั่วเหลือง	โปรตีน
3. งา(คั่วแล้วตำให้ละเอียด) รำ(ชนิดละเอียด)	ไขมันและกากใย
4. ผักสดและผักต้ม	วิตามินและเกลือแร่
5. ผลไม้ต่าง ๆ	วิตามินและเกลือแร่

## คุณค่าทางอาหารที่ได้จากอาหารมังสวิรัต

ข้าวและผลิตภัณฑ์จากข้าว มีสารคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนใหญ่ รวมทั้งวิตามินบีและเกลือแร่ โดยเฉพาะข้าวซ้อมมือหรือข้าวกล้อง มีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีโปรตีน 7-12% มีวิตามินและเกลือแร่มากกว่า 20 ชนิด และยังมีกากอาหารซึ่งมีส่วนช่วยกระตุ้นการขับถ่าย

ถั่วเมล็ดต่าง ๆ มีสารโปรตีนสูง นอกจากนี้ยังมีวิตามินบี แร่เหล็ก ฟอสฟอรัส แคลเซียม วิตามินซี มีเฉพาะในถั่วที่กำลังออก ส่วนถั่วงอก ถั่วเมล็ดแห้ง มีโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตสูง ถั่วเมล็ดแห้งจะมีกรดอะมิโนต่ำ แต่ถ้ารับประทานร่วมกับข้าวสาลี จะช่วยให้คุณภาพของโปรตีนในข้าวสาลีดีขึ้น ถั่วชนิดต่าง ๆ มีกรดอะมิโนเท่ากับเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะถั่วเหลือง ถั่วเหลืองมีสารอาหารโปรตีนโดยเฉลี่ยประมาณร้อยละ 35-40 ถั่วเหลืองต้มสุก 1 ถ้วย จะมีประโยชน์เท่ากับไข่ 1 ฟอง หรือหมูเนื้อแดง 100 กรัม ซึ่งราคาถูกกว่าเนื้อสัตว์มากประมาณ 7-8 เท่า เมื่อนำมาเทียบในปริมาณโปรตีนที่เท่ากันจึงเป็นพืชที่ใช้แทนเนื้อสัตว์ได้เป็นอย่างดี ในถั่วเหลืองจะมีสารอาหารวิตามินและแร่ธาตุมากกว่าเนื้อสัตว์อีกด้วย เช่น วิตามินอี และไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งช่วยลดคอเลสเตอรอล มีธาตุเหล็กสูงจึงบำรุงโลหิตและบำรุงประสาท ป้องกันโรคตับและช่วยละลายนิ่วในถุงน้ำดี ถั่วเหลืองมีวิตามินเกือบทุกชนิดยกเว้นวิตามินดี มีแคลเซียม เหล็กและฟอสฟอรัส ที่สำคัญถั่วเหลืองเป็นอาหารที่ไม่ทำให้อ้วน เพราะมีไขมันและคาร์โบไฮเดรตน้อย ถั่วเมล็ดแห้งมีโปรตีนมากกว่าถั่วเหลืองร้อยละ 20 แต่ยังมีสารอาหารไม่ครบถ้วน จึงควรรับประทานร่วมกับอาหารอื่น เช่น ข้าว เพราะข้าวขาดสารอาหารที่ถั่วเมล็ดแห้งมี และถั่วเมล็ดแห้งขาดสารอาหารที่ข้าวมี จึงควรรับประทานควบคู่กันไป

แป้งถั่วเหลืองที่สกัดเอาไขมันออกแล้ว 1 กิโลกรัมมีโปรตีนเท่ากับเนยแข็งเกือบ 2 กิโลกรัม หรือไข่ไก่ 6 โหล ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากถั่วเหลืองเช่นเต้าหู้ ฟองเต้าหู้ นมถั่วเหลือง เต้าเจี้ยว ซีอิ้ว โปรตีนเกษตร(เนื้อเทียม) จะมีทั้งอย่างหยาบและอย่างละเอียด อย่างหยาบนำมาใช้แทนเนื้อที่เราเห็นเป็นชิ้น ๆ อย่างละเอียดใช้แทนเนื้อสับ โปรตีนเกษตรจะมีสีขาวและสีน้ำตาลแก่ สีขาวใช้แทนเนื้อไก่ เนื้อหมู ส่วนสีน้ำตาลแก่จะใช้แทนเนื้อวัว โดยจะนำมาแช่น้ำหรือลวกให้พองก่อนนำไปประกอบอาหาร

เห็ด เป็นพืชที่มีคุณค่าทางอาหารสูง สามารถใช้แทนเนื้อสัตว์ได้ เป็นแหล่งโปรตีนที่มีรสชาดี เห็ดเป็นพืชที่มีสารอาหารโปรตีนสูง เห็ดมีมากมายหลายชนิด ในแง่โภชนาการเห็ดสดมีโปรตีนประมาณ 3 % และมีกรดอะมิโนครบ รวมทั้งมีวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด มีทั้งฟอสฟอรัส เหล็ก ไทอามีนและไรโบฟลาวินสูง มีโซเดียมต่ำและมีคอลเลสเตอรอลต่ำ ดังนั้นจึงนิยมใช้เห็ดประกอบอาหารสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคตับและโรคไต ก้านและลำต้นของเห็ดค่อนข้างเหนียวจึงสามารถนำมาดัดแปลงให้มีลักษณะและรสชาติเหมือนเนื้อสัตว์ได้

เมล็ดพืช มีไขมันที่มีโปรตีน มีโปรตีนประมาณ 20 % มีวิตามินแร่ธาตุมาก โดยเฉพาะแร่ซีลีเนียม ซึ่งเป็นตัวป้องกันและลดการเป็นมะเร็งเช่นเดียวกับวิตามินเอ ซีและอี เช่นเมล็ดฟักทอง มีโปรตีน 29 % ไขมัน 46% และมีฟอสฟอรัสสูงมาก

ผักต่าง ๆ ผักใบเขียว ใบเหลืองมีวิตามินบี ซี อีและเค ไม่มีวิตามินเอ แต่มีโปรวิตามินเอ ได้แก่ คาโรทีน ซึ่งมีสีเข้ม เมื่อรับประทานเข้าไปจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอที่ละลายได้ โปรวิตามินเอมีในผักสีเขียวและเหลืองเข้ม มากกว่าในผักที่มีจาง นอกจากนี้ผักที่แก่จัดจนสุกจะมีโปรวิตามินเอมากกว่าผักที่ดิบ เช่นมะเขือสุกจะมีโปรวิตามินเอมากกว่ามะเขือเทศดิบ ขณะที่ผักกำลังเจริญเติบโตจะสร้างวิตามินซีขึ้น วิตามินซีมีมากในผักที่กำลังงอก เช่น ถั่วงอก ยอดกระถิน ยอดมะม่วง และแสงแดดทำให้ผักมีวิตามินซีมากขึ้น ผักส่วนใหญ่มีวิตามินบีหนึ่งและไนอาซินเล็กน้อย มีวิตามินบีสองปานกลาง ลำต้น ก้านและใบแข็งจะมีแร่ธาตุสูงโดยเฉพาะแคลเซียม ธาตุเหล็กมีมากในเมล็ดผักชี อีร่าและพริกไทย สารอาหารจำพวกวิตามินช่วยให้ง่ายในการทำงานได้ดีขึ้น วิตามินแต่ละชนิดมีหน้าที่เฉพาะตัวของตัวเอง ถ้าได้วิตามินเพียงพอกอาหารแล้วไม่จำเป็นต้องให้วิตามินเสริม เพราะถ้าร่างกายมีวิตามินมากเกินไปเกินความต้องการวิตามินจะถูกขับออกมาทางปัสสาวะ เกลือแร่จากผักจะช่วยให้ร่างกายรักษาความสมดุลของกรดและด่าง ความสมดุลของน้ำในร่างกายช่วยในการส่งความรู้สึกควบคุมการหดตัวของ

กล้ามเนื้อ ผักทุกชนิดส่วนใหญ่มีน้ำมากมีคาร์โบไฮเดรตน้อย คาร์โบไฮเดรตในผัก ได้แก่ แป้ง น้ำตาล เซลลูโลส และสารจำพวกเพคติน กลูโคส เป็นกากอาหารซึ่งร่างกายย่อยไม่ได้ จะไปช่วยกระตุ้นให้ลำไส้ใหญ่บีบตัว ป้องกันโรคท้องผูก เนื่องจากผักมีคาร์โบไฮเดรตน้อย จึงเหมาะกับผู้ที่ปัญหาเกี่ยวกับน้ำหนักตัว

ผลไม้ต่าง ๆ มีวิตามินและเกลือแร่สูงเช่นเดียวกับผัก วิตามินที่มีมากที่สุดได้แก่ วิตามินซี ผลไม้ที่มีสีเหลืองสดและสีแดงมีวิตามินเอสูง เกลือแร่มีหลายชนิดแต่มีเพียงเล็กน้อย ผลไม้แห้งมีธาตุเหล็กมาก เช่น ลูกเกด ลูกพรุน ผลไม้มีโปรตีนน้อยและไม่มีไขมันเลย ทุเรียน มีคาร์โบไฮเดรตมากกว่าผลไม้ชนิดอื่น รองลงมาได้แก่มะละกอ มะม่วง สับปะรด ผลไม้ที่มีน้ำมากมีคาร์โบไฮเดรตน้อย เช่น แดงโม

ผักและผลไม้ มีวิตามินและเกลือแร่สูง ทั้งยังให้กากอาหารที่ช่วยป้องกันโรคท้องผูก บำรุงประสาท บำรุงฟันและบำรุงผิวพรรณให้สวย ปัจจุบัน วงการแพทย์ได้ใช้ผักและผลไม้ รักษาโรคต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

ไขมันและน้ำมัน นอกจากจะให้ไขมันแล้ว บางอย่างยังมีโปรตีนสูงด้วย เช่น นม น้ำมันที่ได้จากพืช ส่วนใหญ่สกัดจากเมล็ดพืชที่มีไขมันสูง เช่น เมล็ดฝ้าย เมล็ดถั่ว ข้าวโพด ถั่วเหลือง ถั่วลิสง งา รำ เมล็ดดอกทานตะวันและดอกคำฝอย ส่วนน้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม และน้ำมันมะกอก สกัดจากเนื้อผลไม้ น้ำมันที่ได้จากพืช มีคอเลสเตอรอลน้อยกว่าน้ำมันที่ได้จากสัตว์ ดังนั้นคนส่วนใหญ่จึงนิยมใช้น้ำมันพืชกันมาก

#### หลักการรับประทานอาหารมังสวิรัตอย่างง่าย

1. รับประทานอาหารข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ ถ้าไม่สามารถใช้รำละเอียดหุงกับข้าวหรือชงกับเครื่องดื่ม
2. รับประทานอาหารถั่วเหลือง ถั่วต่าง ๆ หรือผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ ชีวเต้าเจี้ยว เห็ดหรือโปรตีนเกษตร(เนื้อเทียม)
3. รับประทานอาหารเมล็ดพืชต่าง ๆ เช่น งา เมล็ดฟักทอง เมล็ดทานตะวัน เกล็ดลูกเนียง มะม่วงหิมพานต์ เมล็ดมะขาม เป็นต้น
4. รับประทานอาหารผักและผลไม้ตามฤดูกาล ผลไม้ที่ตัดคือ กลิ้นจี่น้ำว้า มะละกอ ฝรั่ง ส้ม สับปะรด เป็นต้น โดยรับประทานอาหารหมุนเวียนกันไป

### หลักของการปรุงอาหารมังสวิรัต

ให้ใช้เครื่องปรุงเหมือนเดิม เพียงแต่เปลี่ยนส่วนที่เกี่ยวกับเนื้อสัตว์ ดังนี้

1. เนื้อสัตว์ ใช้แทนด้วย เห็ด เต้าหู้ ฟองเต้าหู้ ถั่วเหลือง โปรตีนเกษตร หมักกันหมักกัน ทำจากแป้งสาลีผสมกับน้ำให้เป็นก้อนพอน้ำเดือด นวดนานประมาณ 5 นาทีแล้วนำไปล้างน้ำ โดยทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ให้หมดน้ำแป้งเหลืองแต่กากแป้ง แล้วทำเป็นลูกชิ้น ใส่หมูเทียมหรือนำไปประกอบอาหารแทนเนื้อสัตว์
2. น้ำปลา ใช้แทนด้วย ซีอิ้วขาวและเกลือ
3. กะปิ ใช้แทนด้วยถั่วหมัก เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้ ลูกหน้าเลียบ
4. น้ำมันหมู ใช้แทนด้วยน้ำมันรำ น้ำมันถั่ว น้ำมันข้าวโพด
5. น้ำพริกแกง ปรุงตามส่วนปกติ ไม่ใส่กะปิ ใช้เห็ดแทนกุ้ง ปลา
6. ข้าว ควรรับประทานข้าวกล้อง ข้าวแดง เพราะมีวิตามินและเกลือแร่มาก รำละเอียด มีวิตามินและแร่ธาตุมาก
7. น้ำตาลควรใช้น้ำตาลทรายแดงหรือน้ำตาลปีบแทนน้ำตาลทรายขาว เพราะมีประโยชน์มากกว่า

