



# สำนักหอสมุดกลาง พระจอมเกล้าลาดกระบัง

ปัญหาพิเศษ

เรื่อง

ศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตินในเขตกรุงเทพมหานคร

A Study on Consumer Behavior of Vegetarian in Bangkok



T097786

โดย

นางสาวชญาภา ณีฐาภูมิ

ร.พ.  
๙ 112๙  
2544

เลขหมู่.....  
เลขทะเบียน..... 97786  
วัน,เดือน,ปี..... 9 JUN 2009

เสนอ

ภาควิชาบริหารธุรกิจเกษตร

คณะเทคโนโลยีการเกษตร สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (บริหารธุรกิจเกษตร)

พ.ศ. 2544

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทคัดย่อ

ชื่อเรื่อง : ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัตินในเขตกรุงเทพมหานคร

โดย : นางสาวชญาภา ฌัญญาภูมิ

ชื่อปริญญา : วิทยาศาสตร์บัณฑิต (บริหารธุรกิจเกษตร)

สาขาวิชาเอก : บริหารธุรกิจเกษตร

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : 1๖๓๕ ..... ๕, ๒๕๖๑, ๔๔

(เสาวคนธ์ เลิศกาญจนะ)

อาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญในการดำรงชีวิต ในปัจจุบันมีอาหารมากมายหลายชนิดให้ผู้บริโภคได้เลือกบริโภคตามความพอใจของแต่ละบุคคล อาหารมังสวิรัตินเป็นอาหารประเภทหนึ่ง que เริ่มเป็นที่นิยมของผู้บริโภคบางกลุ่มซึ่งจำกัดอยู่ในวงแคบแต่มีแนวโน้มที่จะเป็นที่นิยมของผู้บริโภคทั่วไป เนื่องจากปัจจุบันได้มีกระแสตื่นตัวในการดูแลสุขภาพมากขึ้นโดยองค์กร ชุมรรมและพุทธสมาคม รณรงค์ให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับข้อดีและประโยชน์ในการบริโภคอาหารมังสวิรัตินแก่บุคคลทั่วไป และในปัจจุบันมักจะได้ข่าวเกี่ยวกับโรคร้ายที่เกิดจากการบริโภคอาหารเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ทำให้ผู้บริโภคบางกลุ่มเริ่มเปลี่ยนมาบริโภคอาหารปลอดเนื้อสัตว์แทน และในอนาคตปริมาณผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตินจะเพิ่มขึ้นอีกมาก จึงเห็นว่าควรศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตินในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อให้ทราบถึงปัจจัยและทัศนคติของผู้บริโภคที่มีต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัติน

ในการศึกษาครั้งนี้ ได้มีการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามสัมภาษณ์ผู้บริโภคที่บริโภคอาหารมังสวิรัติน จากร้านจำหน่ายอาหารมังสวิรัตินจำนวน 25 ร้าน ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 300 ตัวอย่าง พบว่าผู้บริโภคส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 61.30 อายุ 26-35 ปี มีการศึกษาในระดับปริญญาตรี มีอาชีพพนักงานรับจ้างบริษัทเอกชนระดับรายได้ 9,001-12,000 บาทต่อเดือน และนับถือศาสนาพุทธมากถึงร้อยละ 96.70 พฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัตินในเขตกรุงเทพมหานคร ในการบริโภคครั้งแรกของผู้บริโภคจะเกิดจากการทดลองรับประทานด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่และบริโภคเป็นครั้งคราว ในการบริโภคแต่ละครั้งผู้บริโภคเสียค่าใช้จ่ายไม่เกิน 30 บาทต่อมื้อต่อคน สถานที่ที่ผู้บริโภคเลือกซื้อมากที่สุดคือร้านอาหารมังสวิรัติน และมาบริโภคไม่เกิน 1 ปี โดยมีความถี่ในการบริโภคที่ 21 มื้อต่อสัปดาห์ หลังจากบริโภคแล้วผู้บริโภครู้สึกสบายใจ และในอนาคตตั้งใจจะบริโภคต่อไป และมีความเห็นว่าหากมีร้านจำหน่ายอาหารมังสวิรัตินกระจายตามแหล่งต่าง ๆ มากขึ้นจะบริโภคเมื่อมีโอกาส รองลงมาคือบริโภคเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 33.70 และใน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ครอบครัวผู้บริโภคร่วมกันมีสมาชิกในครอบครัวที่ร่วมบริโภคอาหารมังสวิรัตด้วย ในด้านทัศนคติของผู้บริโภค ผู้บริโภคส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดีในด้านราคา รสชาติและประโยชน์ต่อสุขภาพในด้านสามารถรักษาโรค ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง กระฉับกระเฉง รูปร่างพอเหมาะพอดีและมีสุขภาพจิตที่ดี รวมทั้งเป็นการถือศีลไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์

จากการศึกษาเรื่องนี้ ผู้ทำการศึกษามีข้อเสนอแนะว่าควรมีการกระจายร้านจำหน่ายอาหารมังสวิรัตไปตามแหล่งชุมชนให้มากยิ่งขึ้นเพื่ออำนวยความสะดวกให้กับผู้บริโภค รวมทั้งเป็นการกระตุ้นจูงใจให้ผู้ที่ไม่เคยบริโภคอาหารมังสวิรัตมาก่อนรู้สึกสนใจและอยากที่จะทดลองบริโภคอาหารมังสวิรัตนอกจากนี้ควรมีการให้ข้อมูลข่าวสารเพื่อเป็นการสร้างทัศนคติที่ดีและเห็นถึงประโยชน์ของการบริโภคอาหารมังสวิรัตแก่ผู้บริโภคและประชาชนทั่วไป จูงใจให้ผู้บริโภคเปลี่ยนแปลงค่านิยมมาบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและราคาถูกกว่าอาหารเนื้อสัตว์ให้มากขึ้นกว่าเดิม เพื่อเพิ่มความถี่ในการบริโภคให้มากยิ่งขึ้น



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## คำนิยม

ความสำเร็จสมบูรณ์ของปัญหาพิเศษฉบับนี้ เป็นผลมาจากการได้รับความกรุณาจาก อาจารย์เสาวคนธ์ เลิศกาญจนะ อาจารย์ที่ปรึกษาปัญหาพิเศษที่ได้กรุณาให้คำแนะนำในการ วิเคราะห์ข้อมูล การเรียบเรียงและทุกส่วนของปัญหาพิเศษฉบับนี้ รวมทั้งกำลังใจในการทำงานจน สำเร็จ รวมทั้งอาจารย์สุภาวดี ปัททวิคิงคา กรรมการปัญหาพิเศษ ที่กรุณาสละเวลาอันมีค่าให้คำ แนะนำเพิ่มเติมและคำปรึกษา ตลอดจนการตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ เพื่อปรับปรุง ปัญหาพิเศษฉบับนี้ให้มีความสมบูรณ์มากขึ้นและขอขอบพระคุณท่านอาจารย์ภาควิชาบริหาร ธุรกิจเกษตรทุกท่านที่ได้อบรมให้วิชาความรู้ในทุกสาขาวิชาตลอดระยะเวลาที่ได้ศึกษาใน สถาบันการศึกษาแห่งนี้ ผู้ศึกษาขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

นอกจากนี้ผู้ศึกษาขอขอบคุณเจ้าของร้านอาหารมังสวิรัตทุกท่านที่กรุณาสละเวลาอันมีค่า ให้ความร่วมมือในการอนุญาตให้ใช้สถานที่และตอบแบบสอบถามตลอดจนบุคคลต่าง ๆ ที่มี ส่วนเกี่ยวข้องกับภายในร้าน ที่ได้เสียสละเวลาให้ความรู้และช่วยเหลือในด้านข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ในการทำปัญหาพิเศษฉบับนี้ พร้อมทั้งให้ข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อทำปัญหาพิเศษให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเจ้าหน้าที่ควบคุมห้องคอมพิวเตอร์ทุกท่าน ซึ่งได้แก่ คุณสมศักดิ์ เกตุนที คุณอดิศักดิ์ พุ่มอ้อม และคนอื่น ๆ ที่ให้ความช่วยเหลือด้านคอมพิวเตอร์ในการพิมพ์งานด้วยดีมาตลอด

สุดท้ายนี้ผู้ศึกษาขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อคุณแม่ คุณพิมพ์สุภัก ศิริเทพวัฒนาและครอบครัว จิตรวิธกรวงเกษมตลอดจนนายทรงศักดิ์ เอี่ยมเจริญชัยกุลที่ให้ความช่วยเหลือด้านทุนทรัพย์และ คอยเป็นกำลังใจด้วยดีมาตลอด และขอขอบคุณเป็นพิเศษสำหรับกำลังใจเยอะเยอะมากมายรวมทั้งคำ แนะนำ คำขู่ คำปลอบใจต่าง ๆ จากเต่า นุช อ้อ หมวย กฤษ เจียบ ดี พร หนุ่มใหญ่ โน้ต ตั้ โอ้และเพื่อน ๆ สาขาบริหารธุรกิจเกษตรทุกคนที่คอยถามไถ่ถึงความคืบหน้าของปัญหาพิเศษฉบับ นี้เสมอ ๆ

ในการทำปัญหาพิเศษฉบับนี้ หากมีข้อผิดพลาดประการใดผู้ศึกษาขออภัยรับไว้และขออภัย ในสิ่งผิดพลาดเหล่านั้นมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ชญาภา ณีฐาภูมิ

มีนาคม 2544

## สารบัญ

	หน้า
สารบัญตาราง	(3)
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	1
ความสำคัญและปัญหาของการศึกษา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
ขอบเขตของการศึกษา	4
นิยามศัพท์	5
วิธีการศึกษา	6
การเก็บรวบรวมข้อมูล	6
ประชากรและการสุ่มตัวอย่าง	6
การวิเคราะห์ข้อมูล	8
ตัวแปรและการวัดค่าตัวแปร	8
<b>บทที่ 2 แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	10
ตรวจเอกสาร	10
ทฤษฎีการเรียนรู้ทางพฤติกรรมศาสตร์ (Behavior Learning Theory)	12
พฤติกรรมของผู้ซื้อ	12
เป้าหมายการตัดสินใจ	13
พฤติกรรมในการตัดสินใจของผู้บริโภค	13
สมมติฐานการศึกษา	14
<b>บทที่ 3 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารมังสวิรัต</b>	16
ประเภทของผู้รับประทานอาหารมังสวิรัต	16
คุณค่าทางอาหารที่ได้จากอาหารมังสวิรัต	17
หลักของการปรุงอาหารมังสวิรัต	20

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	21
ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม	21
ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภค	25
ทัศนคติของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต	31
ผลการทดสอบสมมติฐาน	36

บทที่ 5 สรุปและข้อเสนอแนะ	43
สรุป	43
ปัญหาและข้อเสนอแนะ	44

เอกสารอ้างอิง	46
---------------	----

ภาคผนวก	47
---------	----



## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ผู้บริโภคนำแนกตามเพศ	21
2	ผู้บริโภคแบ่งตามระดับอายุ	22
3	ระดับการศึกษาของผู้บริโภค	24
4	รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้บริโภค	24
5	อาชีพของผู้บริโภค	24
6	ศาสนาของผู้บริโภค	25
7	ความถี่ในการรับประทานอาหารมังสวิรัต	26
8	ระยะเวลาที่ผู้บริโภคมักมีพฤติกรรมกรบริโภคอาหารมังสวิรัต	26
9	สถานที่ที่ผู้บริโภคเลือกรับประทานอาหารมังสวิรัต	27
10	ช่วงเวลาในการรับประทานอาหารมังสวิรัตในแต่ละวัน	27
11	สาเหตุในการรับประทานอาหารมังสวิรัตครั้งแรก	28
12	ความรู้สึกหลังจากที่ผู้บริโภคได้บริโภคอาหารมังสวิรัต	28
13	การบริโภคอาหารมังสวิรัตในอนาคต	29
14	ทัศนคติของผู้บริโภคเมื่อมีร้านอาหารมังสวิรัตเพิ่มมากขึ้น	29
15	สมาชิกท่านอื่น ๆ ในครอบครัวที่ร่วมบริโภคอาหารมังสวิรัต	30
16	ค่าใช้จ่ายในการบริโภคต่อครั้ง	30
17	ทัศนคติของผู้บริโภค (ร้อยละ)	34
18	แจกแจงความถี่ร่วมระหว่างเพศและความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัต (คน)	37
19	ผลทดสอบสมมติฐานระหว่างตัวแปรเพศและความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัต	38
20	แจกแจงความถี่ร่วมระหว่างทัศนคติด้านค่านิยมและความเชื่อกับความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัต (คน)	39
21	ผลทดสอบสมมติฐานระหว่างทัศนคติด้านค่านิยมและความเชื่อกับความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัต	39
22	แจกแจงความถี่ร่วมระหว่างทัศนคติด้านราคาและความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัต (คน)	41
23	ผลทดสอบสมมติฐานระหว่างทัศนคติด้านราคาและความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัต	41

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความสำคัญและปัญหาของการศึกษา

อาหาร เป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญที่สุดอันดับแรกของมนุษย์ในการดำรงชีวิต เพราะเป็นแหล่งพลังงานหลักที่ทำให้ร่างกายสามารถดำเนินต่อไปได้ในแต่ละวันอย่างมีปกติและมีความสุขในการบริโภคอาหารของแต่ละบุคคลนั้น ควรจะต้องคำนึงถึงประโยชน์และคุณค่าของอาหารที่ให้กับร่างกายเป็นหลัก การที่คนเราจะมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงนั้นต้องได้รับอาหารที่มีสารอาหารครบองค์ประกอบตามหลักโภชนาการและในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่และน้ำ เมื่อใดก็ตามที่ร่างกายได้รับสารอาหารไม่ครบองค์ประกอบหรือในปริมาณตามที่ร่างกายต้องการ ก็จะส่งผลต่อสุขภาพได้

แต่ในปัจจุบันสภาพสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงไปมีความแตกต่างจากอดีตอย่างมาก โดยมีภาวะการแข่งขันสูงในทุก ๆ ด้าน ทั้งปัญหาเศรษฐกิจที่รุนแรงเป็นสาเหตุให้คนในสังคมต่างก็มีความเครียดและจำเป็นต้องทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันด้วยความเร่งรีบ การรับประทานอาหารอย่างเป็นเวลาและตามหลักโภชนาการจึงเป็นสิ่งที่ถูกมองข้าม พร้อมทั้งหันไปนิยมรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดแทนไม่ว่าจะเป็นอาหารฟาสต์ฟู้ดของต่างประเทศหรือแม้กระทั่งอาหารตามสั่งของคนไทยที่มีคุณค่าอาหารไม่เพียงพอ ซึ่งส่งผลเสียต่อร่างกายอย่างมากเนื่องจากการสะสมของไขมันและคอเรสเตอรอลที่มีมากเกินไปในอาหารทำให้เป็นสาเหตุให้เกิดโรคหลายอย่าง เช่น โรคหัวใจ โรคอ้วน โรคเก๊าท์ โรคไต โรคมะเร็ง ฯลฯ

จากปัญหาโรคภัยไข้เจ็บร้ายแรงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นส่งผลให้เกิดกระแสการดูแลสุขภาพขึ้นทั้งจากสื่อวิทยุ โทรทัศน์ วารสาร และนักวิชาการด้านสุขภาพต่างก็ออกมาแนะนำให้มีการดูแลสุขภาพมากขึ้น พร้อมทั้งชี้ให้เห็นถึงผลเสียของการขาดการดูแลสุขภาพทำให้เกิดธุรกิจในการดูแลสุขภาพหลายอย่างได้แก่ ธุรกิจอาหารเสริม ธุรกิจอาหารควบคุมน้ำหนัก ตัวอย่างผลิตภัณฑ์เช่นนมพร้อมดื่มแคลเซียมสูงสำหรับผู้ที่เกรงว่าตนเองจะได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอที่ร่างกายต้องการ ไอศกรีมที่มีแคลอรีต่ำสำหรับผู้ที่ปัญหาในเรื่องน้ำหนักตัว อาหารเสริมที่สกัดจากใบแปะก๊วยสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องมากต้องการผ่อนคลายสมองต้องการความสดชื่นและความจำดี ฯลฯ รวมทั้งธุรกิจอาหารชีวจิตและธุรกิจอาหารมังสวิรัต

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ซึ่งธุรกิจอาหารมังสวิรัตก็เป็นอีกทางเลือกของผู้บริโภคที่รักและต้องการดูแลสุขภาพซึ่งกำลังเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย ด้วยเหตุผลที่ว่า เป็นผลดีต่อสุขภาพสามารถป้องกันและรักษาโรคร้ายแรงบางโรคได้ หรือจากความเชื่อของคนบางกลุ่มที่เชื่อว่าการละเว้นการบริโภคเนื้อสัตว์เป็นการบำเพ็ญบุญส่งผลให้สุขภาพกายและใจดีขึ้นทั้งเป็นการบริโภคที่ประหยัดและไม่สิ้นเปลืองถ้ามองในแง่เศรษฐกิจแล้ว การบริโภคอาหารมังสวิรัตมีราคาถูกกว่าอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ที่ให้สารโปรตีนได้เหมือน ๆ กัน โดยราคาถั่วเหลืองที่มีโปรตีนเท่าเทียมกับเนื้อสัตว์ราคา กิโลกรัมละ 18-25 บาท ในขณะที่เนื้อหมู-เนื้อวัว ราคา กิโลกรัมละ 60-80 บาท ราคาของเนื้อสัตว์แพงกว่าถึง 4 เท่าตัว ปริมาณโปรตีนจึงน้อยกว่าเมื่อซื้อในจำนวนเงินที่เท่ากัน และในด้านการเก็บรักษา เนื้อสัตว์จะต้องแช่ตู้เย็น ส่วนถั่วเหลืองสามารถเก็บรักษาได้ง่ายและนานกว่า (สง่า, 2529: 114)

ในด้านสุขภาพ วงการแพทย์ปัจจุบันยอมรับกันว่าอาหารหลายชนิดโดยเฉพาะเนื้อสัตว์เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้นแต่อาหารมังสวิรัตหรืออาหารตามธรรมชาติได้แก่ พืช ผัก และผลไม้ กลับเป็นอาหารที่มีคุณค่าและให้ประโยชน์แก่สุขภาพพลานามัยและจิตใจ ทั้งยังมีสารอาหารทุกชนิดที่ร่างกายต้องการ เนื่องจากเหตุผลดังต่อไปนี้

ประการที่หนึ่ง เนื้อสัตว์เป็นอาหารที่ให้โปรตีนที่มีไขมันอิ่มตัวมีคอเลสเตอรอลมาก แม้แต่เนื้อแดงที่ไม่ติดมันเลย ก็ยังมีปริมาณคอเลสเตอรอลสูง เมื่อบริโภคบ่อย ๆ จะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง ไขมันจากสัตว์จะไปพอกอยู่ตามผนังหลอดเลือดแดง มีผลทำให้เส้นเลือดเกิดการตีบและแข็งซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ โรคความดัน โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต ฯลฯ แต่ไขมันในอาหารมังสวิรัตเป็นไขมันที่ไม่อิ่มตัว ไม่มีคอเลสเตอรอล และ ในถั่วเหลืองยังมีเลซิธินที่มีคุณสมบัติช่วยละลายไขมัน ทำให้ไขมันทุกตัวรวมทั้งคอเลสเตอรอลไม่เกาะตัวกันแต่ลอยตัวไหลผ่านไปตามหลอดเลือดได้โดยไม่ตกตะกอน

ประการที่สอง เมื่อสัตว์จะถูกฆ่าจะเกิดความกลัวอย่างสุดขีด ฮอร์โมนที่เป็นพิษจะถูกขับออกมามาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งฮอร์โมนแอดรีนาลีน ปริมาณฮอร์โมนที่เป็นพิษนี้ยังคงอยู่ในเนื้อสัตว์ที่ตายแล้วนั่นเอง และผู้บริโภคเนื้อสัตว์นั้นก็จะได้รับสารที่เป็นพิษต่าง ๆ อย่างเต็มที่ ยิ่งในสมัยนี้มีการใช้สารเคมี ฮอร์โมน กระตุ้นให้สัตว์โตเร็วซึ่งจะสะสมอยู่ในตัวสัตว์ นอกจากนี้สัตว์ที่ถูกฆ่ามาขายยังมีการใช้สารเคมีช่วยให้เนื้อสัตว์ไม่บูดเน่าเร็ว และทำให้สีแดงสดอีกด้วย อันตรายอีกอย่างของผู้บริโภคเนื้อสัตว์ก็คือ เนื้อสัตว์มักมีการติดโรคต่าง ๆ อยู่เสมอซึ่งผู้ขายก็ยังนำเนื้อสัตว์ที่เป็นโรคมาวางขายโดยที่ผู้ซื้อไม่อาจรู้ได้เลย นอกจากนี้แล้วยังมีการทดลองพบว่าความสามารถในการเก็บกักสารเคมีต่าง ๆ ไว้ในตัวของสัตว์มีสูงกว่าพืชมาก เช่น เนื้อสัตว์เก็บกักปริมาณยาฆ่าแมลงได้มากเป็น 13 เท่าของพวกผักและผลไม้ ดังนั้นโปรตีนจากอาหารมังสวิรัตจึงเป็นโปรตีนจากพืชที่ปลอดภัยกว่าโปรตีนจากเนื้อสัตว์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ประการที่สาม คนส่วนใหญ่มีความเคยชินในการบริโภคเนื้อสัตว์ซึ่งมีรสชาติที่อร่อย แต่รสชาติความอร่อยนี้เองกลับเป็นโทษต่อร่างกายมนุษย์ เนื่องจากมีการค้นพบว่าในร่างกายสัตว์มีสิ่งสกปรก เช่น ยูเรียและกรดยูริกอยู่ในน้ำของเนื้อนั้น ซึ่งรสชาติความอร่อยของเนื้อสัตว์ก็อยู่ในน้ำเนื้อนี้เอง ถ้านำเนื้อไปล้างน้ำมากก็จะทำให้เนื้อนั้นจืดชืดไม่อร่อย เพราะเหตุนี้คนปรุงอาหารจึงไม่นิยมล้างน้ำเนื้อออกให้หมด เมื่อคนกินเนื้อสัตว์เข้าไปจึงเท่ากับเพิ่มและสะสมสิ่งสกปรกในร่างกายของเราให้มากขึ้น ทำให้ไตต้องทำงานหนักเพื่อขับสิ่งสกปรกที่สะสมนั้นออกจากร่างกาย ส่วนอาหารมังสวิรัติจำพวกถ้ามีโอกาสทำให้เกิดกรดยูริกในเลือดและปัสสาวะต่ำกว่าในเนื้อสัตว์ จึงไม่เป็นโรคไต โรคเก๊าท์ โรคข้ออักเสบและถ้ายังทำให้การสูญเสียแร่ธาตุในกระดูกของผู้สูงอายุ น้อยกว่าผู้กินเนื้อสัตว์ ทำให้ไม่เป็นโรคกระดูกเสื่อมกระดูกกร่อนได้ง่าย

ประการที่สุดท้าย เนื้อสัตว์เป็นอาหารที่ไม่มีใยอาหาร อาหารซึ่งเป็นของเสียจากเนื้อสัตว์จึงเคลื่อนไปตามลำไส้ใหญ่ของมนุษย์ได้ช้ามากกว่ากากอาหารจากพืชถึง 4 เท่า จึงทำให้ผู้กินเนื้อสัตว์เป็นโรคท้องผูกเรื้อรังและอาจเป็นโรคมะเร็งในลำไส้ใหญ่ได้ ส่วนผัก ผลไม้ต่าง ๆ และ ข้าว โดยเฉพาะข้าวซ้อมมือ เป็นอาหารที่มีใยอาหารเป็นส่วนประกอบ ใยอาหารมีลักษณะเป็นกากมากและผ่านกระเพาะซ้ำ เมื่อกินอาหารที่มีใยอาหารแล้วจึงทำให้อิ่มได้นาน เมื่อกากอาหารอยู่ในกระเพาะนานจึงสามารถดูดสารต่าง ๆ ได้แก่ น้ำดี สารพิษต่าง ๆ และ คอเลสเตอรอลได้ และสามารถดึงน้ำไว้ในลำไส้ได้เป็นจำนวนมาก จึงเป็นการเพิ่มปริมาณอุจจาระและเกิดการกระตุ้นให้มีการถ่ายอุจจาระอย่างสม่ำเสมอ โอกาสของสารพิษต่าง ๆ จะสัมผัสผนังลำไส้ได้ก็น้อยลง (ข้าวกล้อง, 2535: 58-59)

ปัจจุบันอาหารแทบทุกอย่างล้วนปนเปื้อนด้วยสารพิษ ทั้งยาฆ่าแมลง ปุ๋ยเคมี ฮอร์โมนเร่งผลผลิต วัตถุอันตราย สารฟอกขาว ฯลฯ ซึ่งการตกค้างของสารเคมีเหล่านี้ วงการแพทย์ได้ตรวจพบว่า เป็นสาเหตุของมะเร็งและโรคร้ายต่าง ๆ อาหารมีส่วนทำให้เกิดโรคร้าย ดังนั้นการเลือกทานอาหารที่ปลอดภัยจึงสำคัญมาก การทานอาหารที่ไม่ใช้สารเคมีในการผลิต นอกจากได้รับคุณค่าอาหารครบถ้วนแล้ว ยังช่วยประหยัดพลังงาน รักษาสิ่งแวดล้อมและสมดุลทางธรรมชาติอีกด้วย (นิรนาม, 2543)

ปัจจุบันคนในเขตกรุงเทพมหานครนิยมรับประทานอาหารมังสวิรัตินี้เพิ่มมากขึ้น เห็นได้จากการที่ศูนย์อาหารตามห้างสรรพสินค้าใหญ่ ๆ มีร้านอาหารมังสวิรัติตั้งไว้คอยให้บริการลูกค้าทั่วไป แม้กระทั่งบางโรงแรมก็จัดให้มีเมนูอาหารมังสวิรัตินี้ไว้บริการเช่นกัน และมีร้านของชมรมมังสวิรัตินี้แห่งประเทศไทยเปิดให้บริการแก่สมาชิกและลูกค้าทั่วไป รวมทั้งมีร้านขายอาหารมังสวิรัตินี้กระจายอยู่ทั่วเขตกรุงเทพมหานครซึ่งบรรยากาศภายในร้านและหน้าตาของอาหารเป็นที่น่ารับประทานอย่างยิ่ง เป็นการกระตุ้นให้ผู้บริโภคมีความสนใจอยากทดลองบริโภคอาหารมังสวิรัตินี้เพิ่มมากขึ้น ทำให้ผู้ทำการศึกษาสนใจที่จะศึกษาทัศนคติของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตินี้ โดยจะศึกษาทัศนคติของ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผู้บริโภครวมที่มีต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัต ซึ่งอาจจะเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มผู้บริโภค ผู้ที่สนใจจะบริโภค ผู้ที่ประกอบอาชีพเกี่ยวกับอาหารมังสวิวัติ รวมทั้งผู้ที่สนใจจะประกอบอาชีพเกี่ยวกับอาหารมังสวิวัติต่อไปในอนาคต

### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. ศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารมังสวิวัติในเขตกรุงเทพมหานคร
2. ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารมังสวิวัติของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร
3. ศึกษาทัศนคติของผู้บริโภคที่มีต่อการบริโภคอาหารมังสวิวัติของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ทำให้ทราบถึงพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารมังสวิวัติ และปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารมังสวิวัติของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร พร้อมทั้งทราบถึงทัศนคติของผู้บริโภคเพื่อใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาธุรกิจร้านอาหารมังสวิวัติเพื่อให้สอดคล้องและตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคได้มากยิ่งขึ้น

### ขอบเขตการศึกษา

ในการศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารมังสวิวัติในเขตกรุงเทพมหานครนี้ เพื่อให้ทราบถึงข้อเท็จจริงมากที่สุดตรงกับข้อจำกัดในด้านเวลาและงบประมาณดังนั้นจึงเลือกศึกษาจากประชากรตัวอย่างจำนวน 300 ตัวอย่าง จากร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารมังสวิวัติ ดังต่อไปนี้

1. ร้านพลตรีจำลองศรีเมือง สาขามานูญครอง
2. ร้านตำนานมังสวิวัติ ถนนวิภาวดี
3. ร้านโฮลด์ เอิร์ธ (Whole Earth) ถนนหลังสวน
4. ร้านเดอะ ลิตเติ้ล คิทเชน (The Little kitchen) ห้างเซ็นทรัลลาดพร้าว
5. ร้านคุณเจริญ ถนนสาทร
6. ร้านบิชคอสตี (Biscotti) โรงแรมริเจนท์
7. ร้านเชียนเอี้ยนหัง ถนนสามแยกไฟฉาย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

8. ร้านชั้นคูร์ ชั้น 6 โรงแรมฮอติเคย์อินน์คราวน์พลาซ่า
9. ร้านจิจุยา อาคารยูไนเต็ททาวเวอร์ (ชอยทองหล่อ)
10. ร้านวีจีต้า (Vegeta) เลมอนฟาร์มสาขาพระราม 9
11. ร้านกระท่อมมังสวิรัตติ ถนนวิภาวดีรังสิต
12. ร้านเทค อะ ซีท (Take A seat) ชอยสุขุมวิท 19
13. ร้านตะลิงปิง ถนนเพชรเกษม
14. ร้านวัน พลาซ่า เวสต์ (One plaza west) อาคารไทยพาณิชย์พาร์คพลาซ่า สีแยก  
รัชโยธิน
15. ร้านกรีน ลีฟ ถนนอรุณอมรินทร์
16. ร้านโกวินดา (Govinda) โรงแรมอิมพีเรียลควีนส์ปาร์ค
17. ร้านเฮลท์ครัชชิน (Helth Cuisine) ถนนศรีนครินทร์
18. ร้านธรรมานามัย แมคโครบางกระบือ
19. ร้านเสถียรธรรมสถาน ถนนรามอินทรา
20. ร้านเรน เม้าท์เทน คาเฟ่ (Rain Mountain Café) พิวเจอร์ปาร์ครังสิต
21. ร้านเอเดน ถนนประชาชนอุทิศ
22. ร้าน88 ลิฟวิ่ง รูม (88 Living Room) ถนนพระราม 6
23. ร้านฟาสฟู๊ดส์ อาคารรวมญาติ ถนนราชวงศ์
24. ร้านสถานธรรม สาขาหัวลำโพง
25. ร้านขายอาหารมังสวิรัตติของชมรมมังสวิรัตติแห่งประเทศไทย เขตจตุจักร

โดยสุ่มตัวอย่างจากร้านอาหารมังสวิรัตติทุกแห่งจำนวน 300 ตัวอย่าง ในช่วงเวลาที่ร้าน  
อาหารเปิดดำเนินการตามปกติ ระหว่างวันที่ 14 ธันวาคม พ.ศ. 2543–14 มกราคม พ.ศ. 2544  
เนื่องจากร้านอาหารมังสวิรัตติกระจายอยู่ทั่วกรุงเทพมหานครจึงเป็นการกระจายข้อมูลให้ถูกต้อง  
ใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด

### นิยามศัพท์

พฤติกรรมผู้บริโภค หมายถึง การกระทำของแต่ละบุคคลที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการ  
บริโภคอาหารมังสวิรัตติ รวมถึงกระบวนการตัดสินใจที่เกิดขึ้นก่อนและเป็นตัวกำหนดให้เกิดการ  
กระทำต่าง ๆ กัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผู้บริโภค หมายถึง ผู้ที่บริโภคอาหารมังสวิรัติตุกประเภทได้แก่ มังสวิรัตินึ่งเฉพาะเนื้อสัตว์ มังสวิรัตินึ่งเนื้อสัตว์และนม มังสวิรัตินึ่งเนื้อสัตว์และไข่ มังสวิรัตินึ่งและกึ่งมังสวิวัติ

อาหารมังสวิวัติ หมายถึง อาหารที่งดเว้นเนื้อสัตว์ทุกชนิด ไม่รับประทานกะปิ น้ำปลา และ น้ำมันหมู แต่สามารถรับประทาน ไข่ นม ได้

ร้านอาหารมังสวิวัติ หมายถึง ร้านอาหารที่ประกอบอาหารมังสวิวัติจำหน่ายโดยจะปรุงอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์ น้ำปลา กะปิ เครื่องแกงที่ใช้ต้องไม่มีส่วนประกอบของกะปิ

ทัศนคติ หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของผู้บริโภคที่มีต่ออาหารมังสวิวัติที่มีทั้งชอบและไม่ชอบหรือเบื่อหน่าย ในรสชาติและสีกลิ่นหน้าตาของอาหารเป็นต้น

ค่านิยม หมายถึง กระแสการหันมาดูแลสุขภาพของผู้บริโภคโดยรับประทานอาหารมังสวิวัติหรืออาหารชีวจิตเพื่อป้องกันและรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ

ความเชื่อ หมายถึง การที่ผู้บริโภคมีความเชื่อว่าการรับประทานอาหารมังสวิวัติเป็นการรักษาโรค ผักคนให้พ้นจากกิเลส โดยนับถือลัทธิโคตลัทธิหนึ่ง

## วิธีการศึกษา

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาโดยมุ่งศึกษาถึงพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารมังสวิวัติและปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารมังสวิวัตินักดจนทัศนคติของผู้บริโภคที่มีต่อการบริโภคอาหารมังสวิวัติในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

ข้อมูลปฐมภูมิ (primary data) ได้มาจากการใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คน จากสถานที่จำหน่ายอาหารมังสวิวัติ 25 ร้านในเขตกรุงเทพมหานคร

ข้อมูลทุติยภูมิ (secondary data) เป็นการศึกษาจากเอกสารและของหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องได้แก่ ห้องสมุดสภาวิจัยแห่งชาติ วารสารต่าง ๆ ได้แก่ วารสารชีวจิต ผลงานวิจัยที่ได้ทำการศึกษาไว้แล้ว

### ประชากรและการสุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้บริโภคอาหารมังสวิวัติในเขตกรุงเทพมหานคร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากประชากรทั้งหมดมีจำนวนมากยากที่จะทำการศึกษาประชากรได้ ทั้งกลุ่ม จึงต้องมีการสุ่มตัวอย่างโดยมีการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 300 ตัวอย่าง เพื่อความเหมาะสมกับระยะเวลา และค่าใช้จ่ายที่ได้มีการกำหนดเอาไว้

ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stages Random Sampling) ดังนี้

2.1 การเลือกตัวอย่างตามต้องการ (Purposive Sampling) ทำการเลือกเขตการสำรวจ คือเขตกรุงเทพมหานคร

2.2 การเลือกตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster Sampling) เลือกสถานที่ (ร้านอาหารมังสวิรัต) คือกลุ่มร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารมังสวิรัตในเขตกรุงเทพมหานครซึ่งมีจำนวน 25 ร้าน

2.3 การเลือกตัวอย่างตามโควตาที่กำหนดไว้ล่วงหน้า (Quota Sampling) ทำการสุ่มตัวอย่าง จำนวน 12 ตัวอย่างต่อ 1 ร้าน

2.4 การเลือกตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) เลือกสอบถามผู้บริโภคนับแบบบังเอิญ จนครบตามจำนวนที่กำหนดไว้

2.5 ทำการรวบรวมข้อมูลจากประชากรเป้าหมายจากสถานที่ที่กำหนดจนครบจำนวนตามที่ต้องการ

การเก็บรวบรวมข้อมูลทำโดยการกระจายแบบสอบถามให้แก่ผู้บริโภค ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายตามสถานที่ที่ได้ทำการเลือกและระบุไว้ จำนวนรวมทั้งสิ้น 300 ชุด โดยมีขั้นตอนการสร้างดังนี้

1. ร่างแบบสอบถามออกเป็น 3 ส่วน

ส่วนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับเรื่องทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามเช่น เพศ อายุ รายได้ การศึกษา เป็นต้น เป็นคำถามปิด ที่ให้ผู้ตอบเลือกได้เพียงคำตอบเดียว ซึ่งผู้ตอบคิดว่าถูกต้องที่สุด

ส่วนที่ 2 และ 3 เป็นคำถามเกี่ยวกับการตัดสินใจ ทศนคติ ความคิดเห็น ความต้องการ เป็นต้น เป็นคำถามที่ให้ผู้ตอบแสดงความคิดเห็นเป็น 5 ระดับ จะใช้ค่าสถิติร้อยละ (percentage) และค่าเฉลี่ย (average) โดยที่ในการวัดทศนคติเกี่ยวกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นจะใช้มาตรวัดทัศนคติของลิเคิร์ต (Likert's method) ซึ่งมีการให้คะแนนเป็นระดับดังนี้

ระดับ 5 หมายถึงผู้ตอบเห็นด้วยอย่างยิ่ง

ระดับ 4 หมายถึงผู้ตอบเห็นด้วย

ระดับ 3 หมายถึงผู้ตอบเฉย ๆ

ระดับ 2 หมายถึงผู้ตอบไม่เห็นด้วย

ระดับ 1 หมายถึงผู้ตอบไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

2. ทำการทดสอบแบบสอบถาม (pretest) ที่มีการตั้งขึ้นจำนวน 50 ตัวอย่าง เพื่อ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ความสมบูรณ์และเหมาะสมของคำถามและคุณลักษณะที่เกิดขึ้น เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมและถูกต้องยิ่งขึ้น

3. ตรวจสอบความถูกต้องครั้งสุดท้าย ก่อนนำไปจัดพิมพ์ ซึ่งจะพิมพ์เป็นจำนวน 350 ชุด (สำรองข้อมูลเพื่อกันความผิดพลาดได้ 50 ชุด)

4. นำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ (percentage) และค่าเฉลี่ย (arithmetic mean) ใช้ในการอธิบายเปรียบเทียบเป็นตารางร้อยละ ในด้านข้อมูลทั่วไปของแบบสอบถาม เช่น เพศ อายุ รายได้ การศึกษา ฯลฯ และความคิดเห็นในเรื่องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัตของผู้บริโภค

2. สถิติวิเคราะห์ ค่าไค-สแควร์ (chi-square test) ซึ่งใช้ในการทดสอบสมมติฐานว่าตัวแปรนั้นมีความสัมพันธ์กันระหว่างตัวแปรหรือไม่ โดยจะจำแนกข้อมูลที่จะทำการศึกษาในรูปของตารางแจกแจงความถี่ร่วม (cross-tab) ระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม แล้วทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลที่จะจำแนกออกมาโดยใช้ค่าสถิติไคส-แควร์ เป็นการวิเคราะห์อิทธิพลของปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต และใช้เทคนิคการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ (correlation) เพื่ออธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ (independent variable) และตัวแปรตาม (dependent variable) ซึ่งค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรจะบอกให้ทราบถึงปริมาณและทิศทางของความสัมพันธ์

### ตัวแปรและการวัดค่าตัวแปร

ในการศึกษานี้ได้กำหนดตัวแปรที่ใช้ในการวิเคราะห์สมมติฐานมีรายละเอียดและการวัดค่าตัวแปรดังนี้ คือ

1. ตัวแปรอิสระ (independent variable) ได้แก่ เพศ รายได้ต่อเดือน ราคาในการบริโภคอาหารมังสวิรัตต่อมื้อ และทัศนคติของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต

1.1 เพศ (sex) มีการแจกแจงความถี่ข้อมูลระดับนามบัญญัติ (nominal scale) โดยกำหนดให้ เพศชาย = 1 เพศหญิง = 2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.2 การวัดระดับความคิดเห็น ทศนคติของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต (ATT) มีการแจกแจงความถี่ข้อมูลระดับ เรียงอันดับ (ordinal scale) คำถามในเรื่องเกี่ยวกับทัศนคติทั้งหมด แบ่งออกเป็น 5 อันดับ โดยกำหนดให้มีช่วงคะแนนดังนี้ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง = 5 เห็นด้วย = 4 เลข ๆ = 3 ไม่เห็นด้วย = 2 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง = 1

เกณฑ์การจัดระดับค่าเฉลี่ยผู้ทำการศึกษาได้กำหนดไว้ดังนี้

ATT กำหนดให้แทนคะแนนของทัศนคติของผู้บริโภคที่มีต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัต ซึ่งค่าของ ATT ที่ได้จากการคำนวณ แบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม

1 = ทัศนคติไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งค่า ATT ที่คำนวณได้จะตกอยู่ในค่าระหว่าง 1.00 - 1.80

2 = ทัศนคติไม่เห็นด้วยค่า ATT ที่คำนวณได้จะตกอยู่ในค่าระหว่าง 1.81 - 2.61

3 = เลข ๆ ค่า ATT ที่คำนวณได้จะตกอยู่ในค่าระหว่าง 2.62 - 3.41

4 = ทัศนคติเห็นด้วย ค่า ATT ที่คำนวณได้จะตกอยู่ในค่าระหว่าง 3.42 - 4.22

5 = ทัศนคติเห็นด้วยอย่างยิ่งค่า ATT ที่คำนวณได้จะตกอยู่ในค่าระหว่าง 4.23 - 5.00

2. ตัวแปรตาม (dependent variable) คือ ความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัต (offen) มีการแจกแจงความถี่ข้อมูลระดับเรียงอันดับ(ordinal scale) โดยกำหนดให้

1 = เป็นครั้งคราว

2 = ทุกวันพระ

3 = ช่วงเทศกาลกินเจ

4 = เป็นประจำทุกมื้อ

## บทที่ 2

### แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### ตรวจเอกสาร

จามรี สุพันธ์วิช (2535) กล่าวถึงการบริโภคอาหารมังสวิรัตินในชุมชนปทุมมอ โศก จังหวัดนครปฐม โดยในทัศนคติของสมาชิกเห็นว่าการกินอาหารมังสวิรัตินมีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งทางด้านร่างกายได้ผลยืนยันจากแพทย์ที่ให้ความร่วมมือว่า สมาชิกส่วนใหญ่มีสุขภาพดี พบว่ามีเพียง 3 ใน 52 รายเท่านั้นที่มีค่าฮีโมโกลบิน ต่ำกว่าปกติ แต่ไม่ถึงกับซีดหรือผิดปกติ สภาพจิตใจบริสุทธิ์และปลอดโปร่งเป็นผลดีด้านจิตใจตามมา จากผลที่ได้จากการศึกษาข้างต้นนี้ แสดงให้เห็นความสำเร็จของชุมชนนี้ ในการหล่อหลอมสมาชิกให้เป็นผู้มีความสุขทั้งกาย ใจ อันเนื่องมาจากการกินอาหารมังสวิรัติน

นิรนาม (2536) การรับประทานอาหารเจของชาวจีนเป็นอีกลักษณะหนึ่งของการรับประทานอาหารมังสวิรัติน แต่มีข้อกำหนดเพิ่มเติมเข้าไปอีก เช่น ไม่ให้ใช้เครื่องปรุงเครื่องเทศที่มีกลิ่นจัดหรือการรับประทานอาหารของกลุ่มแมโครไบโอติก (macrobiotics) ก็มีหลายขั้นตอนเช่นขั้นแรกจะไม่รับประทานเนื้อสัตว์แต่ยังรับประทานพวกปลาต่าง ๆ ได้ และจะค่อย ๆ เพิ่มความเคร่งครัดขึ้นไปเรื่อย ๆ จนถึงขั้นสุดท้ายจะเหลือแต่ผักและผลไม้เท่านั้น การรับประทานอาหารมังสวิรัตินโดยทั่วไป จะถือว่าสัตว์ทุกชนิดไม่ว่าจะเป็นสัตว์น้ำหรือสัตว์บก เป็นสิ่งมีชีวิตซึ่งจะอยู่ในข้อห้ามของผู้รับประทานอาหารมังสวิรัตินอยู่แล้ว รวมทั้งผลิตภัณฑ์ที่ได้จากสัตว์น้ำต่าง ๆ เช่น กะปิ น้ำปลา ฯลฯ ยกเว้นผู้รับประทานอาหารมังสวิรัตินบางกลุ่มเช่น เซเวนเดย์แอดเวนติสที่จะอนุโลมให้รับประทานปลาที่มีเกร็ดได้

สังกาศ ทองบริสุทธิ์ (2536) แนะนำให้เปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคเพื่อสุขภาพที่ดีเลิศ โดยรับประทานแต่ของที่ไม่มีพิษภัยต่ออวัยวะใด ๆ ของร่างกาย คือต้องลดอาหารจากสัตว์ป่าทั้งหลาย หลีกเลี่ยงสัตว์บกแล้วเปลี่ยนมารับประทานสัตว์น้ำ เช่น กุ้ง ปลา ปลาหมึก รับประทานแต่ผักผลไม้ หรืออาหารมังสวิรัติน โดยลดอาหารจำพวกแป้งลงจะช่วยให้สุขภาพดีไม่ป่วยไข้ รวมทั้งควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

เครือทิพย์ บุระณะสุนทร (2537) กล่าวถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัตินของผู้บริโภค ณ ร้านชมรมมังสวิรัตินแห่งประเทศไทย ตลาดนัดจตุจักร โดยผู้บริโภครส่วนใหญ่พอใจในรสชาติอาหารที่อร่อยมีรสไม่จัดมาก มีสีสันท่ารับประทาน ราคาไม่แพง และ ราคาถูกกว่าเอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์ ผู้บริโภคมังสวิรัตส่วนใหญ่ไม่ได้เป็นสมาชิกกลุ่มสังคมใด ๆ มีผู้ที่ เป็นสมาชิกกลุ่มบ้างเพียงจำนวนน้อย ผู้บริโภคมังสวิรัตส่วนใหญ่มีความรู้และเข้าใจในด้านโภชนาการ ทราบถึงประโยชน์ของอาหารธรรมชาติ มีความเข้าใจในศีลของศาสนาขัอมเมตตธรรม คือ การไม่ เบียดเบียน ผู้มาบริโภคอาหารมังสวิรัต มีแรงจูงใจในการรับประทานอาหารไม่แตกต่างกัน แต่การบริโภคเป็นประจำหรือนาน ๆ ครั้ง น่าจะขึ้นอยู่กับเงื่อนไขของเวลาและโอกาสมากกว่า

รุ่งนภา วิเชียรณี (2537) กล่าวถึงการกระจายร้านจำหน่ายอาหารมังสวิรัตไปตามแหล่ง ชุมชนให้มากขึ้นเพื่ออำนวยความสะดวกให้กับผู้บริโภค รวมทั้งเป็นการกระตุ้นจูงใจให้ผู้ที่ไม่ เคยบริโภคอาหารมังสวิรัตมาก่อนรู้สึกสนใจและอยากที่จะทดลองบริโภคอาหารมังสวิรัต นอกจากนี้ ควรให้มีการณรงค์ทางด้านข่าวสารเพื่อเป็นการสร้างทัศนคติที่ดีและเห็นถึงประโยชน์ของการ บริโภคอาหารมังสวิรัตให้แก่ผู้บริโภคและประชาชนทั่วไป จูงใจให้ผู้บริโภคเปลี่ยนแปลงค่านิยมมา บริโภคอาหารมังสวิรัตที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและราคาถูกกว่าเนื้อสัตว์ให้มากขึ้นกว่าเดิม เพื่อที่ ทุกคนจะได้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี

อรณีย์ พรศิริพงษ์ และคณะ (2539) กล่าวถึงแนวโน้มและศักยภาพในการผลิตอาหาร มังสวิรัตในเชิงพาณิชย์ว่า ปัจจุบันได้รับความนิยมมากทั้งในและต่างประเทศ เนื่องจากการสื่อสาร ต่าง ๆ ช่วยให้ ผู้บริโภคทราบข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพร้อยละ 49.35 จึงหันมาสนใจอาหารประเภทนี้ นอกจากนั้นยังเชื่อว่าได้ทำบุญด้วยร้อยละ 42.38 ผลจากการสอบถามผู้บริโภคจากร้านอาหาร มังสวิรัตในเขตกรุงเทพมหานคร และเชียงใหม่ พบว่าผู้บริโภคทั้งสองเขตชอบอาหารหลักมังสวิรัต ประเภทผัก ร้อยละ 26.10 และประเภทแกงร้อยละ 25.50 อาหารจะมีรูปลักษณะอย่างไรก็ได้ แต่ไม่ควรมีกลิ่นเนื้อสัตว์ผลิตภัณฑ์ที่ผู้บริโภคสนใจชิมได้แก่หมูยอเทียมร้อยละ 16.02 หมูยอของเทียม ร้อยละ 13.50 และแฮมเทียมร้อยละ 13.18 ส่วนอาหารว่างชอบประเภททอดร้อยละ 34.11 รสจืด หรือหวาน และสนใจจะชิมโยเกิร์ตนมถั่วเหลืองร้อยละ 32.03 ข้อมูลจากผู้ประกอบการส่วนใหญ่ ใช้โปรตีนถั่วเหลือง และโปรตีนเป็งสาธิตแทนเนื้อสัตว์ และประมาณการว่าอาหารมังสวิรัตจะมี แนวโน้มเพิ่มขึ้นในอนาคต ผลการวิเคราะห์ที่ไคส-แควร์พบว่าผู้บริโภคที่รับประทานเป็นประจำ คราวจะรับประทานทั้งนมและไข่ด้วย ส่วนมากรับประทานร้านอาหารมากกว่าปรุงเอง และผู้ ที่มีอายุมากส่วนใหญ่จะชอบอาหารมังสวิตรรสจืดมากกว่าผู้มีอายุน้อย

## ทฤษฎีการเรียนรู้ทางพฤติกรรมศาสตร์ (Behavioral Learning Theory)

“พฤติกรรมผู้บริโภค” หมายถึง การกระทำของบุคคลหนึ่งซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับการจัดหาและการใช้ผลิตภัณฑ์ ทั้งนี้หมายรวมถึง กระบวนการตัดสินใจซึ่งเกิดขึ้นก่อน และมีส่วนในการกำหนดให้มีการกระทำ

ประเด็นสำคัญของคำจำกัดความข้างต้น คือ กระบวนการตัดสินใจที่มีอยู่ก่อน (percede) หมายถึง ลักษณะทางพฤติกรรมของผู้บริโภค ในขณะที่ขณะหนึ่งซึ่งผู้บริโภคซื้อสินค้านั้นจะมีกระบวนการทางจิตวิทยา และสังคมวิทยา ที่มีส่วนสร้างสมและขัดเกลาทัศนคติรวมทั้งค่านิยม

ในปัจจุบันกิจกรรมที่เห็นได้ชัดออกมา็นี้อธิบายได้ว่าเป็นเพียงส่วนหน้าของกระบวนการตัดสินใจ ดังนี้ เพื่อให้มีระบบการวิเคราะห์ที่ถูกต้อง การศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคจึงจำเป็นต้องรวมถึงกิจกรรมที่ยากแก่การสังเกตแต่ที่ถือว่าเป็นส่วนควบคู่กัน ไปซึ่งมีอยู่ภายในตัวผู้บริโภคและมีอิทธิพลต่อกระบวนการตัดสินใจทั้งนี้ หมายรวมถึงกิจกรรมในการซื้อ (buying activities) ด้วยว่าทำไม บ่อยครั้งเพียงใด และภายใต้สถานการณ์อย่างไรที่ผู้บริโภคจะซื้อสินค้าที่แตกต่างกัน

### พฤติกรรมของผู้ซื้อ

พฤติกรรมของผู้ซื้อ หมายถึง การกระทำของบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการแลกเปลี่ยนสินค้าและบริการด้วยเงิน และรวมทั้งกระบวนการตัดสินใจ ซึ่งเป็นตัวกำหนดให้มีการกระทำ พฤติกรรมของผู้ซื้อ หมายรวมถึงผู้ซื้อที่เป็นอุตสาหกรรม (industrial buyer) หรือที่เป็นการซื้อของบริษัทในอุตสาหกรรม หรือผู้ซื้อเพื่อขายต่อ คือผลิตเป็นสินค้าแล้วนำไปขายต่อยังผู้บริโภค หรือพฤติกรรมผู้บริโภคอาจให้คำจำกัดความว่าเป็น “ปฏิกริยาของบุคคลที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการได้รับและการใช้สินค้าและบริการทางเศรษฐกิจ รวมทั้งกระบวนการต่าง ๆ ของการตัดสินใจซึ่งเกิดขึ้นก่อนและเป็นตัวกำหนดปฏิกริยาต่าง ๆ”

คำจำกัดความที่กล่าวมานี้ อาจแบ่งออกเป็นสำคัญได้ 3 ส่วน คือ

1. ปฏิกริยา ซึ่งรวมถึงกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเดินทางกลับจากร้านค้า การจ่ายของในร้านค้า การขนสินค้า การใช้ประโยชน์และการประเมินค่าสินค้า เป็นต้น
2. บุคคลเกี่ยวข้องโดยตรงกับการได้รับและการใช้สินค้าและบริการทางเศรษฐกิจ ซึ่งหมายถึงผู้บริโภคคนสุดท้ายมุ่งที่ตัวบุคคลผู้ซื้อสินค้าและบริการเพื่อนำไปอุปโภคเอง หรือเพื่อการบริโภคที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน เช่น ครอบครัวหรือเพื่อน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. รวมถึงกระบวนการต่าง ๆ ในการตัดสินใจซึ่งเกิดก่อน และเป็นตัวกำหนดปฏิกิริยาต่าง ๆ ซึ่งรวมถึงการตระหนักถึงความสำคัญของกิจกรรมการซื้อของผู้บริโภคที่กระทบโดยตรงต่อปฏิกิริยาทางการตลาดที่สังเกตได้ เช่น การติดต่อกับพนักงานขาย กับสื่อโฆษณาและการเปิดรับข่าวสารโฆษณา การสอบถามอย่างไม่เป็นทางการจากญาติมิตร การสร้างความโน้มเอียงหรือเกณฑ์ในการประเมินค่าทางเลือกต่าง ๆ และปฏิกิริยาต่าง ๆ เกี่ยวกับการตัดสินใจซื้อหลังจากการระบุและพิจารณาทางเลือกต่าง ๆ สรุป คือพฤติกรรมผู้บริโภคเกี่ยวข้องกับการศึกษาถึงว่าบุคคลผู้บริโภคบริโภคอะไร ที่ไหน บ่อยแค่ไหน และภายใต้สถานการณ์อะไรบ้าง ที่สินค้าและบริการได้รับการบริโภค

### เป้าหมายของการตัดสินใจ

เมื่อพิจารณาถึงตัวบุคคลที่จะทำการตัดสินใจ ก็จำเป็นจะต้องดูคุณลักษณะบางอย่างของตัวบุคคลที่จะกระทำการตัดสินใจด้วย แต่สิ่งที่น่าสนใจที่จะพิจารณาถึงก็คือการตัดสินใจจริง ๆ ของบุคคลในองค์กรนั้นว่าทำกันอย่างไร เมื่อพิจารณาในแนวนนี้ก็อยากให้ความหมายของการตัดสินใจ “เป็นกระบวนการของมนุษย์และสัมพันธ์เกี่ยวกับปรากฏการณ์ทางสังคมและส่วนบุคคลที่มีค่านิยมและความเชื่อแฝงอยู่ซึ่งรวมทั้งพฤติกรรมทางเลือกทางเลือกของบุคคลเพื่อสามารถก้าวไปสู่สภาพที่พึงปรารถนา”

ลักษณะของการตัดสินใจตามความหมายนี้จะเห็นว่า ผู้ตัดสินใจเป็นผู้ตัดสินใจในฐานะบุคคลคนหนึ่ง ซึ่งจะมีความรู้สึกบางอย่างเกี่ยวข้องด้วย เช่น บุคคลย่อมจะต้องมีกิจกรรมทางจิตที่เกี่ยวข้องกับความรู้ความสามารถทั่ว ๆ ไป (cognition) นอกจากนั้นการตัดสินใจยังมีปฏิบัติการทางจิตที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่เรียกว่าความปรารถนา ความต้องการ ความตั้งใจ (conation) และทัศนคติทางจิตที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก และความพึงพอใจ (affectation) ลักษณะเช่นนี้บุคคลจะนำไปพิจารณากำหนดทางเลือกและทางเลือกที่จะสร้างความพอใจให้ได้มากที่สุด

### พฤติกรรมในการตัดสินใจของผู้บริโภค

โดยปกติการจะศึกษาพฤติกรรมในการตัดสินใจของมนุษย์ โดยจะศึกษาถึงพฤติกรรมของมนุษย์ในลักษณะต่าง ๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับสภาวะแวดล้อมในหลายระดับ

1. นิสัย (habit) หมายถึงพฤติกรรมที่ปฏิบัติได้ที่ถูกกำหนดไว้หรือกำหนดเงื่อนไขไว้หรือมองในแง่ของการปฏิบัติงานประจำวัน การประพฤติจะเป็นไปตามประสบการณ์ที่ผ่านมาและเกิดผลดีโดยไม่จำเป็นต้องหวังพึงการกระทำที่นำไปตามคำสั่ง

2. การแก้ปัญหา (problem solving) ลักษณะพฤติกรรมการตัดสินใจในระดับที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์แวดล้อม คือ การประเมินสิ่งใหม่หรือปัญหาใหม่ หรือสถานการณ์ใหม่ โดยพยายามที่จะใช้วิธีที่เคยใช้จนประสบความสำเร็จมาแก้ไขปัญหาใหม่ ๆ เหล่านั้นและสิ่งที่จะได้รับก็คือพฤติกรรม สิ่งที่ได้รับอาจจะสะสมเป็นพฤติกรรมใหม่

3. การสร้างสรรค์ (creativity) สาเหตุของความเกี่ยวข้องตามลักษณะ และสถานการณ์ใหม่ ได้แก่ความไม่สามารถที่จะนำเอาพฤติกรรมที่ปฏิบัติได้หรือประสบการณ์ที่ผ่านมาเพื่อนำมาใช้ พฤติกรรมการตัดสินใจแบบนี้มักเกิดจากการมองเห็นช่องทางอย่างฉับไวด้วยตนเอง ซึ่งในการตัดสินใจจะเรียกการตัดสินใจแบบนี้ว่าฮิวริสติก แนวความคิดในเรื่องพฤติกรรมการตัดสินใจของมนุษย์ในลักษณะนี้คล้ายกับแนวความคิดการเรียนรู้ของเดอ์กินซึ่งชี้แจงไว้ว่าในตอนแรกนั้นจะเป็นเรื่องของการทดลองและอาจเกิดจากประสบการณ์ผิดพลาด

### สมมติฐานการศึกษา

1. ตัวแปรอิสระได้แก่ เพศ ค่านิยมและความเชื่อรวมทั้งราคาของอาหารมังสวิรัต มี ความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัต
2. ทศนคติด้านค่านิยมและความเชื่อมีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหาร มังสวิรัตของผู้บริโภคในทิศทางตรงกัน
3. ทศนคติด้านราคาของอาหารมังสวิรัตที่จำหน่ายมีความสัมพันธ์กับความถี่ในการ บริโภคอาหารมังสวิรัตในทิศทางตรงกันข้าม

การทดสอบสมมติฐานจะใช้ค่าไค-สแควร์ในการทดสอบคุณสมบัติหลายประการของข้อมูล ในการทดสอบความสัมพันธ์ของสองตัวแปรและทดสอบความเป็นอิสระของสองตัวแปร จะทำการ ทดสอบตัวแปรทางด้านแถว (row) และสดมภ์ (column) ของตารางแจกแจงความถี่โดยมีเงื่อนไขว่า ตัวแปรทั้งสองจะต้องเป็นตัวแปรเชิงคุณภาพ ในรูปทั่วไป ตารางแจกแจงความถี่ของสองตัวแปร จะมีลักษณะดังนี้ คือ ตัวแปรทางด้านแถวจะมี  $r$  ระดับ ตัวแปรทางด้านสดมภ์จะมี  $c$  ระดับ ดังนั้นจำนวนเซลล์จะมีเท่ากับ ตัวแปรด้านแถว คูณ ตัวแปรด้านสดมภ์ ( $cell = r \times c$ ) และมีขั้นแห่ง ความเป็นอิสระของข้อมูลที่มีคุณสมบัติเป็น 2 มิติ คือ  $df = (r-1)(c-1)$

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การศึกษาครั้งนี้ได้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติมาช่วยในการศึกษาและคำนวณผลโดยอ่านค่าไคสแควร์ที่ได้จากโปรแกรมทางสถิติแล้วนำมาเปรียบเทียบกับค่าความผิดพลาดของการทดสอบหรือระดับนัยสำคัญซึ่งทางสถิติถือว่าเป็นการสร้างเขตปฏิเสธสมมติฐานหลัก ( $H_0$ ) เป็นการหาค่าวิกฤต (critical value) ซึ่งเป็นค่าที่แบ่งเขตที่จะปฏิเสธหรือยอมรับสมมติฐาน โดยในการศึกษาครั้งนี้กำหนดให้ระดับนัยสำคัญเท่ากับ 0.05 หรือค่าความเชื่อมั่นเท่ากับร้อยละ 95

ดังนั้นการอ่านค่า จะพิจารณาจากค่าที่น้อยที่สุดของระดับนัยสำคัญ 0.05 ที่จะทำให้ปฏิเสธสมมติฐานรอง ( $H_1$ ) หรือค่านัยสำคัญของการทดสอบแบบสองข้าง โดยจะพิจารณาจากค่านัยสำคัญของการทดสอบแบบสองข้าง ซึ่งได้จากผลลัพธ์ของโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติดังนี้

1. ปฏิเสธสมมติฐานหลัก ( $H_0$ ) ถ้าค่านัยสำคัญของการทดสอบแบบสองข้าง (2-tail significance) น้อยกว่าระดับนัยสำคัญ (0.05)
2. ยอมรับสมมติฐานหลัก ( $H_0$ ) ถ้าค่านัยสำคัญของการทดสอบแบบสองข้าง (2-tail significance) มากกว่าระดับนัยสำคัญ (0.05)

### บทที่ 3

#### ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารมังสวิรัต

มังสวิรัตนั้น มีผู้อุปถัมภ์เป็นเวลานาน และเป็นแนวปฏิบัติทางศาสนาสำหรับหลายศาสนาในตะวันออกกลางมาหลายพันปีแล้ว เช่น ศาสนาเซน ศาสนาฮินดูบางนิกาย ศาสนาพุทธ และศาสนาอื่นๆ ในอดีตมีบุคคลสำคัญของโลกและกลุ่มศาสนาบางกลุ่มเรียกร้องและส่งเสริมการบริโภคอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์ เช่น กลุ่มเซเว่น เดย์ แอ็ดเวนติส กลุ่มมัชคัซันส์ กลุ่มออร์เดอร์ออฟ เดอะ ครอส และได้มีการจัดตั้งเป็นสมาคมมังสวิรัตขึ้นเป็นครั้งแรกในปี ค.ศ. 1874 ที่เมืองแมนเชสเตอร์ จากสมาคมนี้เองได้ก่อให้เกิดสมาคมอื่น ๆ ตามมาในภายหลังอีกมาก จนกระทั่งในปี ค.ศ. 1957 ได้มีสมาคมในเครือถึง 45 แห่งในสหราชอาณาจักร

สำหรับประเทศไทย มีประเพณีการกินเจของชาวจีนในเดือน ตุลาคม ประมาณ 10 วัน ระหว่างนี้จะมีพิธีการต่าง ๆ มากมาย เช่นที่จังหวัดภูเก็ต จะมีการจัดงานฉลองเนื่องในโอกาสนี้อย่างยิ่งใหญ่ ร้านอาหารต่าง ๆ นิยมเปลี่ยนมาขายอาหารมังสวิรัตกันชั่วคราว กลุ่มที่ให้การสนับสนุนการบริโภคอาหารมังสวิรัตอย่างมากได้แก่ กลุ่มมูลนิธิเป้าแก่ตั้ง และกลุ่มสันติอโศก ได้รณรงค์เผยแพร่ในเรื่องนี้มาช้านาน ทั้งเอกสารสิ่งพิมพ์รวมถึงการสนับสนุนให้มีร้านขายอาหารมังสวิรัตโดยเฉพาะในราคาถูกและการเลี่ยงอาหารมังสวิรัตแก่คนทั่วไป เนื่องในโอกาสและวันสำคัญของชาติ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีกลุ่มสำนักแม่ชีวรมัย จังหวัดนครปฐมและวัดเขาวงจันทร์จังหวัดลพบุรี ทั้งสองแห่งนี้มีกรรมวิธีในการปรุงอาหารให้ได้รสชาติที่ดี นับเป็นแหล่งนักมังสวิรัตเก่าแก่แห่งแรกของประเทศไทย

การรับประทานอาหารมังสวิรัต โดยทั่วไปมักมีเหตุผลเฉพาะบุคคลหรือครอบครัว เช่น เกี่ยวกับศาสนา คุณธรรม สุขภาพ การป้องกันหรือรักษาโรคบางอย่าง ค่านิยม การประหยัดเวลา และเศรษฐกิจ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมบังคับหรือความจำเป็นด้านอื่น ๆ ชนิดอาหารที่รับประทานหรือยกเว้นก็ขึ้นอยู่กับเหตุผลหรือความเคร่งครัดของแต่ละบุคคลหรือครอบครัว

#### ประเภทของผู้รับประทานอาหารมังสวิรัต

1. มังสวิรัตเฉพาะเนื้อสัตว์ (lacto-ovo-vegetarian) หมายถึง ผู้ที่บริโภคอาหารพืชผัก ผลไม้ ไข่ นม และผลผลิตจากไข่ นม ยกเว้นเนื้อสัตว์ทุกประเภท

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. มังสวิรัตินเนื้อสัตว์และนม (ovo-vegetarian) หมายถึง ผู้ที่บริโภคอาหาร พืช ผัก ผลไม้ ไข่และผลิตภัณฑ์จากไข่ ยกเว้นเนื้อสัตว์ทุกประเภทและนม

3. มังสวิรัตินเนื้อสัตว์และไข่ (lacto-vegetarian) หมายถึง ผู้ที่บริโภคอาหาร พืช ผัก ผลไม้ นมและผลิตภัณฑ์จากนม ยกเว้นเนื้อสัตว์ทุกประเภท ไข่และผลิตภัณฑ์จากไข่

4. มังสวิรัตินเคร่ง (vegan , pure vegetarian) หมายถึง ผู้บริโภคอาหาร พืช ผัก ผลไม้ ยกเว้นเนื้อสัตว์ทุกประเภท ไข่ นม ตลอดจนผลผลิตจากไข่และนม

5. กึ่งมังสวิรัติน (semivegetarina) หมายถึง ผู้ที่บริโภคอาหาร พืช ผัก ผลไม้ ยกเว้นเนื้อสัตว์ใหญ่หรือสัตว์บางประเภท แต่ยังคงบริโภคอาหารที่มาจากสัตว์เล็กบางประเภท เช่น สัตว์ปีก หรือ สัตว์ทะเล ทั้งสองประเภทหรืออย่างใดอย่างหนึ่ง

แต่ในประเทศไทยสามารถแบ่งออกเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ ได้ 3 ประเภทตามความนิยม คือ

1. ประเภทที่อนุญาตให้รับประทาน พืช นม และไข่ รวมทั้งผลิตภัณฑ์จากนมและไข่
2. ประเภทที่อนุญาตให้รับประทาน พืช นมและผลิตภัณฑ์จากนม
3. ประเภทที่รับประทานแต่พืช เช่น ผัก ผลไม้ ธัญพืชต่างๆ รวมทั้งพวกที่ไม่รับประทาน พืชและผักบางชนิดด้วย เช่น กระเทียม ต้นหอม ฯลฯ ก็จัดอยู่ในประเภทนี้ด้วย

### คุณค่าทางอาหารที่ได้จากอาหารมังสวิรัติน

ผู้ที่บริโภคอาหารมังสวิรัตินจะได้รับสารอาหารครบหมู่ตามหลักโภชนาการ ดังนี้

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

2. คาร์โบไฮเดรต ได้จาก อาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล เช่น ข้าวกล้อง มัน เผือก น้ำตาลสีน้ำตาล และของหวานต่าง ๆ อาหารพวกนี้จะให้พลังงานและความร้อน ทำให้มีกำลัง ถ้ารู้สึกอ่อนเพลียให้รับประทานผลไม้ น้ำผึ้งและน้ำอ้อย จะช่วยให้รู้สึกสดชื่น

3. ไขมัน ได้จาก น้ำมันพืช เนย นม และเมล็ดผลไม้ ถั่ว งา เช่น น้ำมันพืชที่ทำจากถั่วเหลือง ถั่วลิสง และรำข้าว สารอาหารประเภทนี้จะให้พลังงานและความร้อนเช่นเดียวกับคาร์โบไฮเดรต

4. วิตามินและเกลือแร่ ได้จาก ผักสด ผลไม้ ถั่ว งาและข้าว ซึ่งแต่ละชนิดจะมีไม่เหมือนกัน จึงควรรับประทานหมุนเวียนกันไป อาหารพวกนี้จะช่วยในการสังเคราะห์สารเคมีต่าง ๆ ในร่างกาย ทำให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ สมบูรณ์

5. น้ำ ควรดื่มน้ำบริสุทธิ์อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว นอกจากจะทำให้เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายสดชื่นแล้วยังช่วยขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายด้วย

ข้าวและผลิตภัณฑ์จากข้าว มีสารคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนใหญ่ รวมทั้งวิตามินบี และ แกลีอแร์ โดยเฉพาะ ข้าวซ้อมมือหรือข้าวกล้อง มีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีโปรตีนร้อยละ 7-12 มีวิตามินและเกลือแร่มากกว่า 20 ชนิด และยังมีกากอาหารซึ่งมีส่วนช่วยกระตุ้นการขับถ่าย

ถั่วเมล็ดต่าง ๆ มีสารโปรตีนสูง นอกจากนี้ยังมีวิตามินบี แร่เหล็ก ฟอสฟอรัส แคลเซียม วิตามินซี มีเฉพาะในถั่วที่กำลังงอก ส่วนถั่วงอก ถั่วเมล็ดแห้ง มีโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตสูง ถั่วเมล็ดแห้งจะมีกรดอะมิโนต่ำ แต่ถั่วรับประทานร่วมกับข้าวสาลี จะช่วยให้คุณภาพของโปรตีนในข้าวสาลีดีขึ้น ถั่วชนิดต่าง ๆ มีกรดอะมิโนเท่ากับเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะถั่วเหลือง ถั่วเหลืองมีสารอาหารโปรตีนโดยเฉลี่ยประมาณร้อยละ 35-40 ถั่วเหลืองต้มสุก 1 ถ้วย จะมีประโยชน์เท่ากับไข่ 1 ฟอง หรือหมูเนื้อแดง 100 กรัม ซึ่งราคาถูกกว่าเนื้อสัตว์มากประมาณ 7-8 เท่า เมื่อนำมาเทียบในปริมาณโปรตีนที่เท่ากันจึงเป็นพืชที่ใช้แทนเนื้อสัตว์ได้เป็นอย่างดี ในถั่วเหลืองมีสารอาหารวิตามินและแร่ธาตุมากกว่าเนื้อสัตว์อีกด้วย เช่น วิตามินอี และไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งช่วยลดคอเลสเตอรอล มีธาตุเหล็กสูงจึงบำรุงโลหิตและบำรุงประสาท ป้องกันโรคตับและช่วยลดไขมันใน ฤๅนน้ำดี ถั่วเหลืองมีวิตามินเกือบทุกชนิดยกเว้นวิตามินดี มีแคลเซียม เหล็กและฟอสฟอรัส ที่สำคัญถั่วเหลืองเป็นอาหารที่ไม่ทำให้อ้วน เพราะมีไขมันและคาร์โบไฮเดรตน้อย ถั่วเมล็ดแห้งมีโปรตีนมากกว่าถั่วเหลืองร้อยละ 20 แต่ยังมีสารอาหารไม่ครบถ้วน จึงควรรับประทานร่วมกับอาหารอื่น เช่น ข้าว เพราะข้าวขาดสารอาหารที่ถั่วเมล็ดแห้งมี และถั่วเมล็ดแห้งขาดสารอาหารที่ข้าวมี จึงควรรับประทานควบคู่กัน ไป แบ่งถั่วเหลืองที่สกัดเอาไขมันออกแล้ว 1 กิโลกรัมมีประโยชน์เท่ากับเนยแข็งเกือบ 2 กิโลกรัม หรือไข่ไก่ 6 โหล ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้ ฟองเต้าหู้ นมถั่วเหลือง เต้าเจี้ยว ซีอิ๊ว โปรตีนเกษตร (เนื้อเทียม) จะมีทั้งอย่างหยาบและอย่างละเอียด อย่างหยาบนำมาใช้แทนเนื้อที่เราหันเป็นชิ้น ๆ อย่างละเอียดใช้แทนเนื้อสัตว์ โปรตีนเกษตรจะมีสีขาวและสีน้ำตาลแก่ สีขาวใช้แทนเนื้อไก่ เนื้อหมู ส่วนสีน้ำตาลแก่ใช้แทนเนื้อวัว โดยจะนำมาแช่น้ำหรือลวกให้พองก่อนนำไปประกอบอาหาร

เห็ด เป็นพืชที่มีคุณค่าทางอาหารสูง สามารถใช้แทนเนื้อสัตว์ได้ เป็นแหล่งโปรตีนที่มีรสชาติดี เห็ดเป็นพืชที่มีสารอาหารโปรตีนสูง เห็ดมีมากมายหลายชนิด ในแง่โภชนาการเห็ดสดมีโปรตีนประมาณร้อยละ 3 และมีกรดอะมิโนครบ รวมทั้งมีวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด มีทั้งฟอสฟอรัส เหล็ก ไทอามินและไรโบฟลาวินสูง มีโซเดียมต่ำ และมีคอเลสเตอรอลต่ำ ดังนั้น จึงนิยมใช้เห็ดประกอบอาหารสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคตับและโรคไต ก้านและลำต้นของเห็ดค่อนข้างเหนียวจึงสามารถนำมาดัดแปลงให้มีลักษณะและรสชาติเหมือนเนื้อสัตว์ได้ เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เมล็ดพืช มีไขมันที่มีประโยชน์ มีโปรตีนประมาณร้อยละ 20 มีวิตามินแร่ธาตุมาก โดยเฉพาะแร่ซีลีเนียม ซึ่งเป็นตัวป้องกันและลดการเป็นมะเร็งเช่นเดียวกับวิตามินเอ ซี และอี เช่น เมล็ดฟักทอง มีโปรตีนร้อยละ 29 ไขมันร้อยละ 46 และมีฟอสฟอรัสสูงมาก

ผักต่าง ๆ ผักใบเขียว ใบเหลืองมีวิตามินบี ซี อีและเค ไม่มีวิตามินเอ แต่มีโปรวิตามินเอ ได้แก่ คาโรทีน ซึ่งมีสีเข้ม เมื่อรับประทานเข้าไปจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอที่ลำไส้เล็ก โปรวิตามินเอในผักสีเขียวและเหลืองเข้ม มากกว่าในผักที่มีจาง นอกจากนี้ผักที่แก่จัดจนสุกจะมีโปรวิตามินเอมากกว่าผักที่ดิบ เช่นมะเขือสุกจะมีโปรวิตามินเอมากกว่ามะเขือเทศดิบ ขณะที่ผักกำลังเจริญเติบโตจะสร้างวิตามินซีขึ้น วิตามินซีมีมากในผักที่กำลังงอก เช่น ถั่วงอก ยอดกระถิน ยอดมะม่วง และแสงแดดทำให้ผักมีวิตามินซีมากขึ้น ผักส่วนใหญ่มีวิตามินบีหนึ่งและไนอาซินเล็กน้อย มีวิตามินบีสองปานกลาง ลำต้น ก้านและใบแข็งจะมีแร่ธาตุสูงโดยเฉพาะแคลเซียม ธาตุเหล็กมีมากในเมล็ดผักชี ยี่หระและพริกไทย สารอาหารจำพวกวิตามินช่วยให้ร่างกายทำงานได้ดีขึ้น วิตามินแต่ละชนิดมีหน้าที่เฉพาะตัวของมันเอง ถ้าได้วิตามินเพียงพอจากอาหารแล้วไม่จำเป็นที่จะต้องให้วิตามินเสริม เพราะถ้าร่างกายมีวิตามินมากเกินไปความต้องการวิตามินจะถูกขับออกมาทางปัสสาวะ เกลือแร่จากผักจะช่วยให้ร่างกายรักษาความสมดุลย์ของกรดและด่าง ความสมดุลย์ของน้ำในร่างกายช่วยในการส่งความรู้สึกควบคุมการหดตัวของกล้ามเนื้อ ผักทุกชนิดส่วนใหญ่มีน้ำมากมีคาร์โบไฮเดรตในผัก ได้แก่ แปะง น้ำตาล เซลลูโลส และสารจำพวกเพคติน กลูโคส เป็นกรอาหารซึ่งร่างกายย่อยไม่ได้ จะไปช่วยกระตุ้นให้ลำไส้ใหญ่บีบตัว ป้องกันโรคท้องผูก เนื่องจากผักมีคาร์โบไฮเดรตน้อยจึงเหมาะกับผู้ที่ปัญหาเกี่ยวกับน้ำหนักตัว

ผลไม้ต่าง ๆ มีวิตามินและเกลือแร่สูง วิตามินที่มีมากที่สุด ได้แก่ วิตามินซี ผลไม้ที่มีสีเหลืองสดและสีแดงมีวิตามินเอสูง ผลไม้แห้งมีธาตุเหล็กมาก เช่น ลูกเกด ลูกพรุน ผลไม้มีโปรตีนน้อยและไม่มีไขมันเลย ทูเรียนมีคาร์โบไฮเดรตมากกว่าผลไม้ชนิดอื่น รองลงมาได้แก่ มะละกอมะม่วง สับปะรด ผลไม้ที่มีน้ำมาก มีคาร์โบไฮเดรตน้อย เช่น แดงโม

ผักและผลไม้ มีวิตามินและเกลือแร่สูง ทั้งยังให้กากอาหารที่ช่วยป้องกันโรคท้องผูก บำรุงประสาท บำรุงฟันและบำรุงผิวพรรณให้สวย ปัจจุบัน วงการแพทย์ได้ใช้ผักและผลไม้รักษาโรคต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

ไขมันและน้ำมัน นอกจากจะให้ไขมันแล้ว บางอย่างยังมีโปรตีนสูงด้วย เช่น นัต น้ำมันที่ได้จากพืช ส่วนใหญ่สกัดจากเมล็ดพืชที่มีไขมันสูง เช่น เมล็ดฝ้าย เมล็ดนุ่น ข้าวโพด ถั่วเหลือง ถั่วลิสง งา รำ เมล็ดดอกทานตะวัน และดอกคำฝอย ส่วนน้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม และน้ำมันมะกอก สกัดจากเนื้อผลไม้ น้ำมันที่ได้จากพืช มีคอลเลสเตอรอลน้อยกว่าน้ำมันที่ได้จากสัตว์ ดังนั้นคนส่วนใหญ่จึงนิยมใช้น้ำมันพืชกันมาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## หลักของการปรุงอาหารมังสวิรัต

ใช้เครื่องปรุงเช่นเดียวกับการปรุงอาหารปกติ เพียงแต่เปลี่ยนส่วนที่เกี่ยวกับเนื้อสัตว์ ดังนี้

1. เนื้อสัตว์ ใช้แทนด้วย เห็ด เต้าหู้ ฟองเต้าหู้ ถั่วเหลือง โปรตีนเกษตร หมี่กึ่งนึ่ง หมี่กึ่งนึ่ง ทำจากแป้งสาลีผสมกับน้ำให้เป็นก้อนพอนึ่งได้ นวดประมาณ 5 นาที แล้วนำไปล้างน้ำโดยทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ให้หมดน้ำแป้งเหลือแต่กากแป้ง แล้วทำเป็นลูกชิ้น ใส่หมูเทียมหรือนำไปประกอบอาหารแทนเนื้อสัตว์
2. น้ำปลา ใช้แทนด้วย ซีอิ๊วขาวและเกลือ
3. กะปิ ใช้แทนด้วยถั่วหมัก เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้ ลูกหน่าเลียบ
4. น้ำมันหมู ใช้แทนด้วย น้ำมันรำ น้ำมันถั่ว น้ำมันข้าวโพด
5. น้ำพริกแกง ปรุงตามส่วนปกติ ไม่ใส่กะปิ ใช้เห็ดแทนกุ้ง ปลา
6. ข้าว ควรรับประทานข้าวกล้อง ข้าวแดง เพราะมีวิตามินและเกลือแร่มาก รำละเอียด มีวิตามินและแร่ธาตุมาก
7. น้ำตาลควรใช้น้ำตาลทรายแดง หรือน้ำตาลปีบ แทนน้ำตาลทรายขาว เพราะมีประโยชน์มากกว่า

## บทที่ 4

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการสำรวจและรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิของการบริโภคอาหารมังสวิรัตของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 300 ตัวอย่าง จากร้านจำหน่ายอาหารมังสวิรัตในเขตกรุงเทพมหานคร โดยแบบสอบถามแบ่งเป็น 3 ตอน ประกอบด้วย ตอนที่ 1 เป็นการศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต ตอนที่ 2 เป็นการศึกษาพฤติกรรมในการบริโภคอาหารมังสวิรัต ตอนที่ 3 เป็นการศึกษาทัศนคติของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตทำให้ทราบถึงข้อมูลทั่วไปของผู้บริโภค รวมทั้งพฤติกรรมและทัศนคติในการบริโภคอาหารมังสวิรัต เพื่อที่จะใช้ประกอบในการศึกษาและการวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัต โดยสามารถแจกแจงรายละเอียดได้เป็นตารางและคำอธิบายได้ดังนี้

## ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

## เพศ

ผู้บริโภค เพศหญิง มีจำนวน 184 คน คิดเป็นร้อยละ 61.30 เป็นเพศชาย มีจำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 38.70 (ตารางที่ 1)

## ตารางที่ 1 ผู้บริโภคจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
หญิง	184	61.30
ชาย	116	38.70
รวม	300	100.00

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ห้องสมุดคณะเทคโนโลยีการเกษตร

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

## อายุ

ผู้บริโภครส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 26-35 ปี มีจำนวน 117 คน คิดเป็นร้อยละ 39 รองลงมาได้แก่ ผู้บริโภคที่มีอายุระหว่าง 16-25 ปี มีจำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 24 ผู้บริโภคที่มีอายุระหว่าง 36-45 ปี มีจำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 13.30 ผู้บริโภคที่มีอายุมากกว่า 55 ปี มีจำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 8.30 และผู้บริโภคที่มีอายุต่ำกว่า 15 ปี มีจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 3.30 (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ผู้บริโภคแบ่งตามระดับอายุ

อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่า 15 ปี	10	3.30
16-25 ปี	72	24.00
26-35 ปี	117	39.00
36-45 ปี	40	13.30
46-55 ปี	36	12.00
มากกว่า 55 ปี	25	8.30
รวม	300	100.00

## การศึกษา

ผู้บริโภครอาหารมังสวิรัตส่วนใหญ่จบการศึกษาในระดับปริญญาตรี มีจำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 40.70 รองลงมาได้แก่ผู้ที่จบการศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ระดับประถมศึกษา ระดับอนุปริญญา และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ตามลำดับ ซึ่งมีจำนวน 49 คน 46 คน 45 คน 22 คน ตามลำดับ และคิดเป็นร้อยละ 16.30 ร้อยละ 15.30 ร้อยละ 15 ร้อยละ 7.30 ตามลำดับ ส่วนการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรีมีน้อยที่สุด คือ 16 คน คิดเป็นร้อยละ 5.30 (ตารางที่ 3)

## รายได้

ผู้บริโภคส่วนใหญ่มีรายได้ระหว่าง 9,000-12,000 บาท มีจำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 23.70 รองลงมาได้แก่ มีรายได้ 12,001-15,000 บาท มีจำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 22 และมีรายได้ 3,000-6,000 บาท มีจำนวนเท่ากันคือ มีจำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 22 มีรายได้ 6,001-9,000 บาท มีจำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 12 และมีรายได้ต่ำกว่า 3,000 บาท และมากกว่า 15,000 บาท มีจำนวนเท่ากันคือ มีจำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 10 (ตารางที่ 4)

## อาชีพ

ผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตส่วนใหญ่เป็นพนักงานรับจ้างบริษัทเอกชน มีจำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 45 รองลงมาได้แก่ ผู้บริโภคที่มีธุรกิจส่วนตัว มีจำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 29.70 ผู้บริโภคที่ประกอบอาชีพอื่น ๆ เช่น ค้าขายขนาดเล็กทั่วไปที่ไม่จัดเป็นธุรกิจส่วนตัว รับจ้าง โดยเป็นลูกจ้างร้านค้าทั่วไป แม่บ้าน นักเรียน นักศึกษา มีจำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 20.30 และผู้บริโภคที่รับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจมีจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 5 (ตารางที่ 5)

## ศาสนา

ผู้บริโภคส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ มีจำนวน 290 คน คิดเป็นร้อยละ 96.70 รองลงมาได้แก่ ศาสนาคริสต์ มีจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.70 นับถือศาสนาอิสลาม มีจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.30 และนับถือศาสนาฮินดู มีจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.30 (ตารางที่ 6)

ตารางที่ 3 ระดับการศึกษาของผู้บริโภค

ระดับการศึกษา	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ปริญญาตรี	122	40.70
มัธยมศึกษาปีที่ 6	49	16.30
ประถมศึกษา	46	15.30
อนุปริญญา	45	15.00
มัธยมศึกษาปีที่ 3	22	7.30
สูงกว่าปริญญาตรี	16	5.30
รวม	300	100.00

ตารางที่ 4 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้บริโภค

ระดับรายได้ต่อเดือน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่า 3,000 บาท	30	10.00
3,000-6,000 บาท	66	22.00
6,001-9,000 บาท	36	12.00
9,001-12,000 บาท	71	23.70
12,001-15,000 บาท	67	22.00
มากกว่า 15,000 บาท	30	10.00
รวม	300	100.00

ตารางที่ 5 อาชีพของผู้บริโภค

อาชีพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
พนักงานรับจ้างบริษัทเอกชน	135	45.00
ธุรกิจส่วนตัว	89	29.70
อื่นๆ	61	20.30
ข้าราชการ,พนักงานรัฐวิสาหกิจ	15	5.00
รวม	300	100.00

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้บิดเบือนไปใช้ประโยชน์ทางการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ตารางที่ 6 ศาสนาของผู้บริโภค

ศาสนา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
พุทธ	290	96.70
คริสต์	5	1.70
อิสลาม	4	1.30
ฮินดู	1	0.30
รวม	300	100.00

### ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภค

#### ความถี่ในการรับประทานอาหารมังสวิรัต

จากการศึกษาพบว่าผู้บริโภคส่วนใหญ่จะมีการรับประทานอาหารมังสวิรัตเป็นครั้งคราวซึ่งพบว่ามีจำนวน 171 คน คิดเป็นร้อยละ 57 รองลงมาได้แก่การรับประทานในช่วงเทศกาลกินเจ มีจำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 26 รับประทานทุกวันพระ มีจำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 9 รับประทานเป็นประจำทุกมื้อ มีจำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 8 (ตารางที่ 7)

#### ระยะเวลาที่ผู้บริโภคมักมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัต

มีระยะเวลาที่เริ่มการบริโภคมาไม่เกิน 1 ปี เป็นจำนวนมากที่สุดมีจำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 29 รองลงมาได้แก่ ผู้บริโภคที่บริโภคเกิน 1 ปี ถึง 5 ปี มีจำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 25 ผู้บริโภคที่บริโภค 5 ปี ขึ้นไป มีจำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 21.70 ผู้บริโภคที่เพิ่งมาบริโภคเป็นครั้งแรก มีจำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 16 และอื่น ๆ มีจำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 8.30 (ตารางที่ 8)

### ตารางที่ 7 ความถี่ในการรับประทานอาหารมังสวิรัต

ความถี่ในการรับประทาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เป็นครั้งคราว	171	57.00
ทุกวันพระ	78	26.00
ช่วงเทศกาลกินเจ	27	9.00
เป็นประจำทุกมื้อ	24	8.00
รวม	300	100.00

### ตารางที่ 8 ระยะเวลาที่ผู้บริโภคมิพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัต

ระยะเวลาที่มาบริโภค	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่เกิน 1 ปี	87	29.00
1- 5 ปี	75	25.00
มากกว่า 5 ปี	65	21.70
ครั้งแรก	48	16.00
ไม่แน่นอน	25	8.30
รวม	300	100.00

### สถานที่ที่ผู้บริโภคริเลือกรับประทานอาหารมังสวิรัต

ผู้บริโภคริจะมีการรับประทานอาหารมังสวิรัตจากร้านขายอาหารมังสวิรัต มีจำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 42.30 รองลงมาได้แก่ เลือกซื้อจากร้านอาหารทั่วไป มีจำนวน 85 คิดเป็นร้อยละ 28.30 มีการปรุงเอง มีจำนวน 75 คิดเป็นร้อยละ 25 จากโรงเจ มีจำนวน 13 คิดเป็นร้อยละ 4.30 (ตารางที่ 9)

### ตารางที่ 9 สถานที่ที่ผู้บริโภคเลือกรับประทานอาหารมังสวิรัต

สถานที่	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ร้านขายอาหารมังสวิรัต	127	42.30
ร้านขายอาหารทั่วไป	85	28.30
ปรุเอง	75	25.00
โรงเจ	13	4.30
รวม	300	100.00

### ช่วงเวลาในการบริโภคอาหารมังสวิรัตในแต่ละวัน

ผู้บริโภคส่วนใหญ่บริโภคทุกมื้อมีจำนวน 142 คน ร้อยละ 47.30 รองลงมาบริโภคเฉพาะมื้อเย็นมีจำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 14.70 บริโภคเฉพาะมื้อกลางวันมีจำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 12.70 บริโภคเฉพาะมื้อเช้ามื้อมีจำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 8.30 บริโภคเฉพาะมื้อกลางวันและมื้อเย็นมีจำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 6.70 บริโภคเฉพาะมื้อเช้าและมื้อกลางวันมีจำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 5.30 บริโภคเฉพาะมื้อเช้าและมื้อเย็นมีจำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 4.70 (ตารางที่ 10)

### ตารางที่ 10 ช่วงเวลาในการรับประทานอาหารมังสวิรัตในแต่ละวัน

ช่วงเวลา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ทุกมื้อ	143	47.70
เฉพาะมื้อเย็น	44	14.70
เฉพาะมื้อกลางวัน	38	12.70
เฉพาะมื้อเช้า	25	8.30
เฉพาะมื้อกลางวันและมื้อเย็น	20	6.70
เฉพาะมื้อเช้าและมื้อกลางวัน	16	5.30
เฉพาะมื้อเช้าและมื้อเย็น	14	4.70
รวม	300	100.00

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### การรับประทานอาหารมังสวิรัตครั้งแรก

สาเหตุในการรับประทานอาหารมังสวิรัตครั้งแรกนั้น โดยการทดลองรับประทานด้วยตนเองมีจำนวน 191 คน คิดเป็นร้อยละ 63.70 รองลงมาได้แก่ โดยการชักชวนของคนรู้จัก มีจำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 24 อื่น ๆ เช่น รักษาศีล ชอบในรสชาติ และรักษาสุขภาพมีจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 4.30 และแพทย์แนะนำให้รับประทาน มีจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 4 (ตารางที่ 11)

### ความรู้สึกหลังจากที่ผู้บริโภคดีได้บริโภคอาหารมังสวิรัต

ความรู้สึกหลังจากที่ผู้บริโภคดีได้บริโภคอาหารมังสวิรัตส่วนใหญ่จะมีความรู้สึกสบายใจจำนวน 186 คน คิดเป็นร้อยละ 62.00 รองลงมาได้แก่ เฉย ๆ มีจำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 31.30 และมีความรู้สึกอื่น ๆ เช่น อิ่มพอดี ๆ สดชื่นกระปรี้กระเปร่า หิวบ่อย และระบบขับถ่ายดีเป็นต้นจำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 6.70 (ตารางที่ 12)

### ตารางที่ 11 สาเหตุในการรับประทานอาหารมังสวิรัตครั้งแรก

การรับประทานอาหารมังสวิรัตครั้งแรก	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ทดลองรับประทานด้วยตนเอง	191	63.70
โดยการชักชวนของคนรู้จัก	84	24.00
อื่น ๆ	13	4.30
แพทย์แนะนำให้รับประทาน	12	4.00
รวม	300	100.00

### ตารางที่ 12 ความรู้สึกหลังจากที่ผู้บริโภคดีได้บริโภคอาหารมังสวิรัต

ความรู้สึกหลังจากที่ได้บริโภคอาหารมังสวิรัต	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สบายใจ	186	62.00
เฉย ๆ	94	31.30
อื่น ๆ	20	6.70
รวม	300	100.00

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับกรใช้เฉพาะเพื่อการศึกษาค้นคว้าเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ทางการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### การรับประทานอาหารมังสวิรัตต่อไปในอนาคตของผู้บริโภค

ผู้บริโภคส่วนใหญ่จะมีความต้องการรับประทานอาหารมังสวิรัตต่อไปมีจำนวน 259 คน คิดเป็นร้อยละ 86.30 รองลงมาได้แก่ ลดการรับประทานมีจำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 10 และเลิกรับประทานมีจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 3.70 (ตารางที่ 13)

### การบริโภคอาหารมังสวิรัตเมื่อมีการขายอาหารมังสวิรัตตามแหล่งต่าง ๆ มากขึ้น

ผู้บริโภคส่วนใหญ่จะมีการรับประทานเมื่อมีโอกาสมีจำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 38.30 รองลงมาได้แก่ รับประทานอาหารมังสวิรัตเพิ่มมากขึ้นหากมีการขายอาหารมังสวิรัตตามแหล่งต่าง ๆ มากขึ้น มีจำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 33.70 รับประทานตามปกติ 79 คนคิดเป็นร้อยละ 26.30 และอื่น ๆ ที่ไม่สามารถอธิบายได้ว่าจะทำอย่างไรต่อไป มีจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.70 (ตารางที่ 14)

ตารางที่ 13 การบริโภคอาหารมังสวิรัตในอนาคต

การบริโภคอาหารมังสวิรัตในอนาคต	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รับประทานต่อไป	259	86.20
ลดการรับประทาน	30	10.00
เลิกรับประทาน	11	3.70
รวม	300	100.00

ตารางที่ 14 ทักษะคดีของผู้บริโภคเมื่อมีร้านขายอาหารมังสวิรัตเพิ่มมากขึ้น

ทักษะคดีของผู้บริโภค	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รับประทานมากขึ้น	115	38.30
รับประทานเมื่อมีโอกาส	101	33.70
รับประทานตามปกติ	79	26.30
อื่น ๆ	5	1.70
รวม	300	100.00

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### สมาชิกท่านอื่น ๆ ในครอบครัวที่ร่วมบริโภคาหารมังสวิรัต

ส่วนใหญ่ไม่มีใครบริโภคคนนอกจากตัวผู้บริโภคมีจำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 46.30 รองลงมาได้แก่ญาติพี่น้องร่วมบริโภคด้วยมีจำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 28 และบิดา-มารดา ร่วมบริโภคด้วยมีจำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 17.70 และบุตรหลานร่วมบริโภคด้วยมีจำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 8 (ตารางที่ 15)

### ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารมังสวิรัตต่อครั้ง

ผู้บริโภครวมส่วนใหญ่มีจำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 49 เสียค่าใช้จ่ายต่อครั้งไม่เกิน 30 บาทต่อมื้อต่อคน รองลงมาได้แก่ค่าใช้จ่ายต่อครั้งต่อคนระหว่าง 31 – 60 บาทต่อคนต่อมื้อมีจำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 28 และค่าใช้จ่ายต่อครั้งต่อคนมากกว่า 60 บาทขึ้นไปต่อคนต่อมื้อมีจำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 23 (ตารางที่ 16)

### ตารางที่ 15 สมาชิกท่านอื่น ๆ ในครอบครัวที่ร่วมบริโภคอาหารมังสวิรัต

สมาชิกในครอบครัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่มีบุคคลอื่นที่ร่วมบริโภค	136	46.30
ญาติพี่น้อง	84	28.00
บิดา-มารดา	53	17.30
บุตรหลาน	24	8.00
รวม	300	100.00

### ตารางที่ 16 ค่าใช้จ่ายในการบริโภคต่อครั้ง

ค่าใช้จ่ายในการบริโภคต่อครั้ง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่เกิน 30 บาท	123	49.00
31-60 บาท	108	28.00
มากกว่า 60 บาท	63	23.00
รวม	300	100.00

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับกรใช้ภายในเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### ทัศนคติของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต

จากการศึกษาสามารถแจกแจงทัศนคติของผู้บริโภคออกเป็น 5 ระดับคือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย เฉย ๆ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยให้ผู้บริโภคแสดงความคิดเห็นในหัวข้อต่าง ๆ ที่ให้ไว้ในแบบสอบถาม 15 ข้อ (ตารางที่ 17)

ทัศนคติในเรื่องผู้ที่บริโภคอาหารมังสวิรัตจะมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงกว่าผู้ที่ไม่ได้บริโภค โดยผู้บริโภคส่วนใหญ่ ร้อยละ 64 ตอบว่าเห็นด้วยและเห็นด้วยอย่างยิ่งในเรื่องนี้ ในขณะที่ร้อยละ 24.30 ตอบว่าเฉย ๆ และมีร้อยละ 11.60 ที่ตอบว่า ไม่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ในเรื่องผู้ที่บริโภคอาหารมังสวิรัตมีโอกาสร่างกายได้รับสารอาหารที่ร่างกายต้องการไม่ครบถ้วน ผู้บริโภคส่วนใหญ่ร้อยละ 38.70 ตอบว่า ไม่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งในเรื่องนี้ ร้อยละ 28.70 ของผู้บริโภคตอบว่าเห็นด้วยและเห็นด้วยอย่างยิ่งในเรื่องนี้ ในขณะที่ผู้บริโภคร้อยละ 32.70 ตอบว่าเฉย ๆ ในเรื่องนี้

ข้อที่กล่าวว่า ผู้ที่บริโภคอาหารมังสวิรัตมีโอกาเป็นโรคขาดสารอาหารมากกว่าผู้ที่บริโภคอาหารเนื้อสัตว์ ร้อยละ 49.70 ของผู้บริโภคทั้งหมด ตอบว่าไม่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งในเรื่องนี้ เนื่องจากในการบริโภคอาหารมังสวิรัตผู้บริโภคสามารถที่จะรับประทานธัญพืชต่าง ๆ เสริมได้ โดยเฉพาะถั่วเหลืองซึ่งให้โปรตีนเทียบเท่ากับเนื้อสัตว์ และผู้ที่บริโภคเนื้อสัตว์สามารถเป็นโรคขาดสารอาหารได้ ถ้าผู้บริโภคไม่มีความรู้ในการบริโภคอาหาร หรือบริโภคไม่เป็น ร้อยละ 19.70 ของผู้บริโภคตอบว่าเห็นด้วยและเห็นด้วยอย่างยิ่งในเรื่องนี้ ในขณะที่ร้อยละ 30.70 ของผู้บริโภคตอบว่า เฉย ๆ

การที่ผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตเป็นประจำจะมีสุขภาพจิตดีกว่าผู้ที่ไม่ได้บริโภคนั้น มีผู้บริโภค ร้อยละ 64.70 ตอบว่าเห็นด้วยและเห็นด้วยอย่างยิ่งในเรื่องนี้ โดยส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าเมื่อบริโภคแล้วร่างกายแข็งแรงจึงส่งผลให้สุขภาพจิตดีตามไปด้วยและผู้บริโภคร้อยละ 9.60 ตอบว่าไม่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งในขณะที่ผู้บริโภคร้อยละ 22.70 ตอบว่า เฉย ๆ

สำหรับความเห็นที่ว่าอาหารมังสวิรัตสามารถรักษาโรคได้นั้น ผู้บริโภคร้อยละ 76.60 ตอบว่าเห็นด้วยและเห็นด้วยอย่างยิ่งในเรื่องนี้ ในขณะที่ผู้บริโภคร้อยละ 5 ตอบว่าไม่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งในเรื่องนี้และผู้บริโภคอีกร้อยละ 18.30 ตอบว่าเฉย ๆ เกี่ยวกับเรื่องนี้

จากการสอบถามผู้บริโภคด้านความเชื่อของผู้บริโภคว่าอาหารมังสวิรัตเป็นอาหารที่ไม่เบียดเบียนเนื้อสัตว์ ผู้บริโภคร้อยละ 84.70 ตอบว่าเห็นด้วยและเห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยให้เหตุผลว่าการไม่ฆ่าสัตว์เพื่อนำมาทำอาหารเป็นการไม่บาป ขณะที่ผู้บริโภคอีกร้อยละ 4 ตอบว่าไม่เห็นด้วย

และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งเพราะว่าเนื้อสัตว์เป็นแหล่งโปรตีนของมนุษย์ ร้อยละ 11.30 ตอบว่าเฉย ๆ ในเรื่องนี้

ความคิดเห็นของผู้บริโภคเกี่ยวกับอาหารมังสวิรัตินั้นจะทำให้มีอายุยืนยาวและปลอดภัยจากโรคมะเร็งนั้น ร้อยละ 73.30 ตอบว่า เห็นด้วยและเห็นด้วยอย่างยิ่ง เพราะเหตุผลที่ว่าอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์ที่ขายนั้นจะมีสารก่อมะเร็งเป็นต้น ร้อยละ 5.70 ตอบว่าไม่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง เพราะร่างกายยังต้องการสารอาหารที่ครบถ้วน ร้อยละ 21 ตอบว่าเฉย ๆ เกี่ยวกับเรื่องนี้

ข้อที่กล่าวว่าผู้บริโภคอาหารเป็นไปตามหลักคำสอนของศาสนาพุทธ นั้นพบว่าร้อยละ 67.60 ตอบว่าเห็นด้วยและเห็นด้วยอย่างยิ่ง เนื่องจากศีลข้อหนึ่งของศาสนาพุทธกล่าวว่าละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ร้อยละ 6 ของผู้บริโภคตอบว่าไม่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง อีกร้อยละ 26.30 ตอบว่าเฉย ๆ กับเรื่องนี้

จากคำที่กล่าวว่าผู้ที่ไม่นักปฏิบัติธรรมสมควรจะบริโภคแต่อาหารที่ปลอดภัยเนื้อสัตว์เช่นอาหารมังสวิรัตินั้น ร้อยละ 72.30 ตอบว่าเห็นด้วยและเห็นด้วยอย่างยิ่ง ในขณะที่ร้อยละ 21.30 ตอบว่า เฉย ๆ กับเรื่องนี้ และร้อยละ 6.30 ตอบว่า ไม่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง เพราะนักปฏิบัติธรรมไม่จำเป็นต้องบริโภคแต่อาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์

จากความคิดเห็นของผู้บริโภคส่วนใหญ่ร้อยละ 70.60 เห็นด้วยและเห็นด้วยอย่างยิ่งกับคำกล่าวว่าการแพทย์ของโลกได้มีการพิสูจน์ถึงคุณค่าของอาหารมังสวิรัตินั้นและมีประโยชน์กับร่างกาย ในขณะที่ร้อยละ 3 ไม่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง และอีกร้อยละ 26.30 ตอบว่าเฉย ๆ

จากความคิดเห็นของผู้บริโภคในเรื่องของอาหารมังสวิรัตินั้นทำให้ร่างกายกระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว ว่องไว มีหน้าตาผิวพรรณผ่องใส ร้อยละ 67.30 ตอบว่าเห็นด้วยและเห็นด้วยอย่างยิ่ง ในขณะที่ร้อยละ 10.40 ของผู้บริโภค ตอบว่าไม่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง อีกร้อยละ 22.30 ตอบว่าเฉย ๆ กับเรื่องนี้

จากความคิดเห็นของผู้บริโภคในเรื่องอาหารมังสวิรัตินั้นทำให้ผู้ที่อ้วนมากมีน้ำหนักตัวลดลงได้โดยสุขภาพไม่เสื่อมโทรม หรือผู้ที่ผอมเกินไปเมื่อบริโภคอาหารมังสวิรัตินั้นจะทำให้รูปร่างเหมาะสม ร้อยละ 74.30 ตอบว่าเห็นด้วยและเห็นด้วยอย่างยิ่ง ในขณะที่ ร้อยละ 5.40 ตอบว่าไม่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง และอีกร้อยละ 20.30 ตอบว่า เฉย ๆ กับเรื่องนี้

จากความคิดเห็นเรื่องอาหารมังสวิรัตินั้นราคาถูกกว่าอาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์ ร้อยละ 44.60 ตอบว่า เห็นด้วยและเห็นด้วยอย่างยิ่ง ในขณะที่ ร้อยละ 31.70 ตอบว่า ไม่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง และอีกร้อยละ 23.70 ตอบว่า เฉย ๆ กับเรื่องนี้

จากความคิดเรื่องราคาอาหารมังสวิรัติดีมีราคาแพงกว่าเนื้อสัตว์ ร้อยละ 31 ตอบว่า เห็นด้วยและเห็นด้วยอย่างยิ่ง ในขณะที่ ร้อยละ 33 ตอบว่า ไม่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง และอีกร้อยละ 36 ตอบว่า เฉย ๆ กับเรื่องนี้

จากความคิดเรื่องการบริโภคอาหารมังสวิรัตินี้สะดวกสบายง่ายเป็นการประหยัดเวลาและทุนทรัพย์ รสชาติอร่อยร้อยละ 38 ตอบว่า เห็นด้วยและเห็นด้วยอย่างยิ่ง ในขณะที่ ร้อยละ 17 ตอบว่า ไม่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง และอีกร้อยละ 45 ตอบว่า เฉย ๆ กับเรื่องนี้

จากการสำรวจทัศนคติของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตินั้น ผู้บริโภคมีทัศนคติที่ดีในการบริโภคอาหารมังสวิรัตินั้นเป็นส่วนใหญ่ เช่นในเรื่องเกี่ยวกับความเชื่อและค่านิยมของผู้บริโภค โดยผู้บริโภคมีทัศนคติที่ดีต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัตินั้นเป็นเรื่องที่ดีเพราะอาหารมังสวิรัตินั้นเป็นอาหารที่ไม่บาปเพราะไม่เบียดเบียนชีวิตของสัตว์เป็นอันดับหนึ่ง รองลงมาคือทัศนคติในข้อที่ว่าอาหารมังสวิรัตินั้นสามารถรักษาโรคได้ รวมทั้งความคิดเห็นของผู้บริโภคในเรื่องเกี่ยวกับอาหารมังสวิรัตินั้นทำให้ผู้ที่อ้วนมากมีน้ำหนักตัวลดลงได้โดยสุขภาพไม่เสื่อมโทรมหรืออ่อนเพลียและผู้ที่ผอมเกินไปเมื่อบริโภคอาหารมังสวิรัตินั้นจะทำให้รูปร่างพอเหมาะและทัศนคติด้านราคานั้นส่วนใหญ่ผู้บริโภคมีความคิดเห็นว่าอาหารมังสวิรัตินั้นมีราคาถูกกว่าอาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์ ส่วนทัศนคติเกี่ยวกับโภชนาการได้แก่การได้รับสารอาหารของผู้บริโภคเมื่อบริโภคอาหารมังสวิรัตินั้นแล้วจะเป็นโรคขาดสารอาหารนั้นจะเห็นว่าผู้บริโภคไม่แน่ใจและไม่กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นในด้านบวกของการบริโภคอาหารมังสวิรัตินั้น มีผู้บริโภคส่วนน้อยเท่านั้นที่กล้าแสดงความคิดเห็นในด้านบวกเกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการของอาหารมังสวิรัตินั้น โดยผู้บริโภคเหล่านี้ได้บริโภคอาหารมังสวิรัตินั้นเป็นเวลานานพอที่จะตัดสินใจได้ว่าการบริโภคอาหารมังสวิรัตินั้นไม่ได้ส่งผลกระทบต่อร่างกายในเรื่องเกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการเหมือนที่ผู้บริโภคส่วนใหญ่รู้สึกไม่แน่ใจ

ตารางที่ 17 ทศนคติของผู้บริโภค (ร้อยละ)

ทัศนคติ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เฉย ๆ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตินิยมสุขภาพแข็งแรงกว่าผู้ที่ไม่บริโภคอาหารมังสวิวัติ	15.00	49.00	24.30	10.30	1.30
2. ผู้ที่บริโภคอาหารมังสวิวัติมีโอกาสจะได้รับสารอาหารที่ร่างกายต้องการไม่ครบถ้วน	4.70	24.00	32.70	30.00	8.70
3. ผู้ที่บริโภคอาหารมังสวิวัติมีโอกาสเป็นโรคขาดสารอาหารมากกว่าผู้ที่ไม่บริโภคเนื้อสัตว์	4.70	15.00	30.70	35.30	14.30
4. ผู้ที่บริโภคอาหารมังสวิวัติเป็นประจำมีความสุขจิตที่ดีกว่าผู้ที่ไม่บริโภคอาหารมังสวิวัติ	13.00	54.70	22.70	8.30	1.30
5. อาหารมังสวิวัติช่วยรักษาโรคได้	14.30	62.30	18.30	4.00	1.00
6. อาหารมังสวิวัติเป็นอาหารที่ไม่บาปเพราะไม่เบียดเบียนชีวิตของสัตว์	30.70	54.00	11.30	3.00	1.00
7. ท่านบริโภคอาหารมังสวิวัติเพราะต้องการมีอายุยืนยาวปลอดจากโรคมะเร็งและโรคหัวใจ	16.00	57.30	21.00	4.00	1.70
8. การบริโภคอาหารมังสวิวัติเป็นประโยชน์สูงสุด และเป็นการประหยัดสุด อันเป็นหลักธรรมคำสอนของพุทธศาสนา	20.30	47.30	26.30	5.70	0.30

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ตารางที่ 17 (ต่อ)

ทัศนคติ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เฉย ๆ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
9. ผู้ที่เป็นนักปฏิบัติธรรมสมควร จะบริโภคแต่อาหารปลอดเนื้อ สัตว์ เช่น อาหารมังสวิรัต	28.00	44.30	21.30	6.00	0.30
10. ผู้บริโภคทราบว่าวงการแพทย์ ของโลกได้มีการพิสูจน์ถึงคุณค่า ของอาหารมังสวิรัตแล้วว่า มีประโยชน์และส่งเสริมคุณภาพ มนุษย์	14.30	56.30	26.30	3.00	
11. ท่านต้องการมีรูปร่างได้สัดส่วน สุขภาพแข็งแรง เป็นคน กระฉับกระเฉงคล่องแคล่ว ว่องไว มีหน้าตาผิวพรรณผ่องใส สุขุม เยือกเย็นตลอดเวลา จึงหัน มาบริโภคอาหารมังสวิรัต	14.00	53.30	22.30	8.70	1.70
12. ท่านทราบว่าอาหารมังสวิรัตทำ ให้ผู้ที่อ้วนมากมีน้ำหนักตัวลด ลงได้โดยสุขภาพไม่เสื่อมโทรม หรืออ่อนเพลียและผู้ที่พอมเกิน ไป เมื่อบริโภคอาหารมังสวิรัต แล้วจะทำให้รูปร่างพอเหมาะ	16.30	58.00	20.30	4.70	0.70
13. อาหารมังสวิรัตมีราคาถูกกว่า อาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์	11.30	33.30	23.70	27.70	4.00
14. ราคาอาหารมังสวิรัตมีราคาแพง กว่าเนื้อสัตว์	4.30	26.70	36.00	25.70	7.30
15. การบริโภคอาหารมังสวิรัตสะดวก สบายง่ายเป็นการประหยัดทั้งเวลา และทุนทรัพย์รสชาติอาหารก็อร่อย	9.30	28.70	45.00	12.70	4.30

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับกรใช้งานเพื่อการศึกษเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### ผลการทดสอบสมมติฐาน

ในการศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัตินเขตกรุงเทพมหานคร ได้ตั้งสมมติฐานทางสถิติ ดังนี้

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ ทักษะคิดของผู้บริโภคด้านค่านิยมและความเชื่อรวมทั้งทักษะคิดของผู้บริโภคด้านราคาของอาหารมังสวิวัติ มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิวัติ

2. ทักษะคิดด้านค่านิยมและความเชื่อมีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิวัติในทิศทางเดียวกัน

3. ทักษะคิดด้านราคาของอาหารมังสวิวัติที่จำหน่ายมีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิวัติในทิศทางตรงกันข้าม

สมมติฐานข้อที่ 1 กล่าวว่า ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ ทักษะคิดในด้านค่านิยมและความเชื่อรวมทั้งทักษะคิดในด้านราคามีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภค

$H_0$  : เพศกับความถี่ในการบริโภคไม่มีความสัมพันธ์กัน

$H_1$  : เพศกับความถี่ในการบริโภคมีความสัมพันธ์กัน

จากผลลัพธ์ค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเพศกับความถี่ในการบริโภคที่ได้จากการคำนวณในโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ (SPSS) สามารถอธิบายความสัมพันธ์ของสองตัวแปรได้ดังนี้

จากการสำรวจเพศชายจำนวนทั้งหมด 116 คน พบว่าความถี่ในการบริโภคส่วนใหญ่อยู่ที่ระดับ เป็นครั้งคราว โดยมีจำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 22 ของเพศชายทั้งหมดที่บริโภคในระดับความถี่ระดับนี้ รองลงมา ได้แก่ ระดับความถี่ในช่วงเทศกาลกินเจ โดยมีจำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 8

จากการสำรวจเพศหญิงจำนวนทั้งหมด 184 คน พบว่าความถี่ในการบริโภคส่วนใหญ่อยู่ที่ระดับ เป็นครั้งคราว โดยมีจำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 35 ของเพศหญิงทั้งหมดที่บริโภคในระดับความถี่ระดับนี้ รองลงมา ได้แก่ ระดับความถี่ในช่วงเทศกาลกินเจ โดยมีจำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 18

จะเห็นได้ว่า เพศกับความถี่ในการบริโภคไม่มีความสัมพันธ์กันค่อนข้างสูง เพราะทั้งเพศชายและเพศหญิง ต่างบริโภคอาหารมังสวิวัติด้วยความถี่ที่ระดับ เป็นครั้งคราว เป็นส่วนใหญ่ โดยจากระดับความถี่ทั้งหมด พบว่า ระดับความถี่ เป็นครั้งคราว มีกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคเลือกมากที่สุดรวมจำนวน 171 คน จาก 300 คน คิดเป็นร้อยละ 57 ส่วนความถี่ในการบริโภครองลงมาทั้งเพศเอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ชายและเพศหญิง อยู่ที่ช่วงเทศกาลกินเจ โดยมีกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคนจำนวน 78 คน จาก 300 คน คิดเป็นร้อยละ 26 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด (ตารางที่ 18)

จากผลลัพธ์ (ตารางที่ 19) ค่าสถิติไคสแควร์ ระหว่างตัวแปรเพศและความถี่ในการบริโภค เท่ากับ 5.33 ค่าชั้นแห่งความอิสระ เท่ากับ 3 โดยมีนัยสำคัญของการทดสอบแบบสองข้าง ได้จากการคำนวณ โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ มีค่าเท่ากับ 0.15

จากค่านัยสำคัญของการทดสอบแบบสองข้างของทั้งสองตัวแปร มีค่าเท่ากับ 0.15 ซึ่งมีค่ามากกว่าค่านัยสำคัญที่กำหนด คือ 0.05 แสดงว่ายอมรับสมมติฐานหลัก ( $H_0$ ) นั่นคือยอมรับว่าตัวแปรเพศกับความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัตินี้ไม่มีความสัมพันธ์กัน นอกจากนี้ค่าไคสแควร์ที่คำนวณได้มีค่าเท่ากับ 5.33 ซึ่งมีค่าน้อยกว่าค่าไคสแควร์ที่เปิดได้จากตารางภาคผนวก ณ ระดับนัยสำคัญที่กำหนดเท่ากับ 0.05 และค่าชั้นแห่งความเป็นอิสระเท่ากับ 3 ดังนั้นจึงสามารถสรุปได้ว่า เพศกับความถี่ในการบริโภคไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 18 แจกแจงความถี่ร่วมระหว่างเพศและความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัติน (คน)

ความถี่ในการบริโภค	เพศ		รวม
	ชาย	หญิง	
เป็นครั้งคราว	66 (22.00) <sup>1</sup>	105 (35.00)	171 (57.00)
ทุกวันพระ	14 (4.70)	13 (4.30)	27 (9.00)
ช่วงเทศกาลกินเจ	24 (8.00)	54 (18.00)	78 (26.00)
เป็นประจำทุกมื้อ	12 (4.00)	12 (4.00)	24 (8.00)
รวม	116 (38.70)	184 (61.30)	300 (100.00)

หมายเหตุ <sup>1</sup> ค่าในวงเล็บหมายถึงค่าร้อยละของจำนวนผู้บริโภค

### ตารางที่ 19 ผลทดสอบสมมติฐานระหว่างตัวแปรเพศและความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัต

ค่าทางสถิติ	ค่าไคสแควร์ที่คำนวณ ได้	ค่าชั้นแห่งความ เป็นอิสระ (df)	ค่านัยสำคัญของการ ทดสอบแบบสองข้าง
เพียร์สันไคสแควร์ <sup>1</sup> (Pearson Chi-Square)	5.33	3	0.15

หมายเหตุ <sup>1</sup> เป็นค่าสถิติที่ใช้ทดลองกับตัวแปรเชิงคุณภาพและมีความสัมพันธ์กัน แต่ไม่สามารถทราบได้ว่ามีความสัมพันธ์อยู่ในรูปแบบใด

$H_0$ : ทศนคติด้านค่านิยมและความเชื่อไม่มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัต

$H_1$ : ทศนคติด้านค่านิยมและความเชื่อมีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัต จากผลลัพธ์ค่าความสัมพันธ์ระหว่างทศนคติด้านค่านิยมและความเชื่อกับความถี่ในการบริโภคที่ได้จากการคำนวณในโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติสามารถอธิบายความสัมพันธ์ของสองตัวแปรได้ดังนี้

จากการสำรวจผู้บริโภคที่แสดงทัศนคติเห็นด้วยในเรื่องของการบริโภคอาหารมังสวิรัตเป็นอาหารที่ไม่บาปเพราะไม่เบียดเบียนชีวิตของสัตว์จำนวนทั้งหมด 162 คน พบว่าความถี่ในการบริโภคส่วนใหญ่อยู่ที่ ระดับ เป็นครั้งคราว โดยมีจำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 28.30 ของผู้บริโภคที่เห็นด้วยทั้งหมดที่บริโภคในระดับความถี่ระดับนี้ รองลงมา ได้แก่ ระดับความถี่ในช่วงเทศกาลกินเจ โดยมีจำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 14 จะเห็นได้ว่า ทศนคติด้านค่านิยมและความเชื่อกับความถี่ในการบริโภค ไม่มีความสัมพันธ์กันค่อนข้างสูง (ตารางที่ 20)

ค่าสถิติไค-สแควร์ ระหว่างตัวแปรเพศและความถี่ในการบริโภค เท่ากับ 8.66 ค่าชั้นแห่งความอิสระ เท่ากับ 12 โดยมีนัยสำคัญของการทดสอบแบบสองข้างที่ได้จากการคำนวณ โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ มีค่าเท่ากับ 0.73 (ตารางที่ 21) ซึ่งมีค่ามากกว่าค่านัยสำคัญที่กำหนด คือ 0.05 แสดงว่ายอมรับสมมติฐานหลัก ( $H_0$ ) นั่นคือยอมรับว่าทศนคติด้านค่านิยมและความเชื่อกับความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัตไม่มีความสัมพันธ์กัน นอกจากนั้น ค่าไค-สแควร์ที่คำนวณได้มีค่าเท่ากับ 8.66 ซึ่งมีค่าน้อยกว่าค่าไคสแควร์ที่เปิดได้จากตารางภาคผนวก ฅ ระดับนัยสำคัญที่กำหนดเท่ากับ 0.05 และค่าชั้นแห่งความเป็นอิสระเท่ากับ 12 ดังนั้นจึงสามารถสรุปได้ว่า ทศนคติด้านค่านิยมและความเชื่อกับความถี่ในการบริโภคไม่มีความสัมพันธ์กัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 20 แจกแจงความถี่ร่วมระหว่างทัศนคติด้านค่านิยมและความเชื่อกับความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัต (คน)

ความถี่ในการบริโภค	ความเชื่อในเรื่องอาหารมังสวิรัตเป็นอาหารที่ไม่บาป					รวม
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เฉย ๆ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	
เป็นครั้งคราว	2 (7.00) <sup>1</sup>	6 (2.00)	23 (7.70)	85 (28.30)	55 (18.30)	171 (57.00)
ทุกวันพระ			3 (1.00)	18 (6.00)	6 (2.00)	27 (9.00)
ช่วงเทศกาลกินเจ	1 (0.30)	3 (1.00)	5 (1.70)	43 (14.00)	26 (8.70)	78 (26.00)
เป็นประจำทุกมื้อ			3 (1.00)	16 (5.30)	5 (1.70)	24 (8.00)
รวม	3 (1.00)	9 (3.00)	34 (11.30)	162 (53.70)	92 (30.70)	300 (100.00)

หมายเหตุ <sup>1</sup> ค่าในวงเล็บหมายถึงค่าร้อยละของจำนวนผู้บริโภค

ตารางที่ 21 ผลทดสอบสมมติฐานระหว่างทัศนคติในด้านค่านิยมและความเชื่อกับความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัต

ค่าทางสถิติ	ค่าไคสแควร์ที่คำนวณได้	ค่าชั้นแห่งความเป็นอิสระ (df)	ค่านัยสำคัญของการทดสอบแบบสองข้าง
เพียร์สันไคสแควร์ <sup>1</sup>	8.66	12	0.73

(Pearson Chi-Square)

หมายเหตุ<sup>1</sup> เป็นค่าสถิติที่ใช้ทดสอบกับตัวแปรเชิงคุณภาพและมีความสัมพันธ์กัน แต่ไม่สามารถทราบได้ว่ามีความสัมพันธ์อยู่ในรูปแบบใด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

$H_0$ : ทักษะด้านราคาไม่มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัต

$H_1$ : ทักษะด้านราคามีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัต

จากผลลัพธ์ค่าความสัมพันธ์ระหว่างทักษะด้านราคากับความถี่ในการบริโภคที่ได้จากการคำนวณในโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ สามารถอธิบายความสัมพันธ์ของสองตัวแปรได้ดังนี้

จากการสำรวจผู้บริโภคที่แสดงทัศนคติเห็นด้วยในเรื่องของอาหารมังสวิรัตมีราคาถูกกว่าอาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์จำนวนทั้งหมด 100 คน พบว่าความถี่ในการบริโภคส่วนใหญ่อยู่ที่ ระดับเป็นครั้งคราว โดยมีจำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 22.30 ของผู้บริโภคที่เห็นด้วยทั้งหมดที่บริโภคในระดับความถี่ระดับนี้ รองลงมา ได้แก่ ระดับความถี่ในช่วงเทศกาลกินเจ โดยมีจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 3.70 จะเห็นได้ว่า ทักษะด้านราคากับความถี่ในการบริโภคมีความสัมพันธ์กันค่อนข้างสูง (ตารางที่ 22)

จากผลลัพธ์ (ตารางที่ 23) ค่าสถิติไค-สแควร์ ระหว่างทักษะด้านราคาและความถี่ในการบริโภคเท่ากับ 35.42 ค่าชั้นแห่งความอิสระเท่ากับ 12 โดยมีนัยสำคัญของการทดสอบแบบสองข้าง ที่ได้จากการคำนวณโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติมีค่าเท่ากับ 0.00

จากค่านัยสำคัญของการทดสอบแบบสองข้างของทั้งสองตัวแปร มีค่าเท่ากับ 0.00 ซึ่งมีค่าน้อยกว่าค่านัยสำคัญที่กำหนด คือ 0.05 แสดงว่าปฏิเสธสมมติฐานหลัก ( $H_0$ ) นั่นคือยอมรับว่าทักษะด้านราคาและความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัตมีความสัมพันธ์กัน นอกจากนี้ค่าไค-สแควร์ที่คำนวณได้มีค่าเท่ากับ 35.42 ซึ่งมีค่ามากกว่าค่าไค-สแควร์ที่เปิดได้จาก ตารางภาคผนวก ฉ ระดับนัยสำคัญที่กำหนดเท่ากับ 0.05 และค่าชั้นแห่งความเป็นอิสระเท่ากับ 12 ดังนั้นจึงสามารถสรุปได้ว่า ทักษะด้านราคาและความถี่ในการบริโภคมีความสัมพันธ์กัน

สมมติฐานข้อที่ 2 กล่าวว่าทัศนคติด้านค่านิยมและความเชื่อมีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัตของผู้บริโภคในทิศทางเดียวกัน

จากผลการทดสอบสมมติฐานในข้อที่ 1 พบว่าทัศนคติด้านค่านิยมและความเชื่อไม่มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัตของผู้บริโภค (ตารางที่ 21) จึงปฏิเสธสมมติฐานข้อที่ 2 แสดงว่าทัศนคติด้านค่านิยมและความเชื่อไม่มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัตของผู้บริโภคในทิศทางเดียวกัน

ตารางที่ 22 แจกแจงความถี่ร่วมระหว่างทัศนคติด้านราคาและความถี่ในการบริโภคอาหาร  
มังสวิรัต (คน)

ความถี่ในการ บริโภค	ทัศนคติในด้านราคาอาหารมังสวิรัตที่มีราคาถูกกว่าอาหารที่ทำจาก เนื้อสัตว์					รวม
	ไม่เห็นด้วย		เฉย ๆ	เห็นด้วย		
	อย่างยิ่ง	ด้วย		อย่างยิ่ง	ด้วย	
เป็นครั้งคราว	12 (4.00) <sup>1</sup>	36 (12.00)	37 (12.30)	67 (22.30)	19 (6.30)	171 (57.00)
ทุกวันพระ		9 (3.00)	4 (1.30)	9 (3.00)	5 (1.70)	27 (9.00)
ช่วงเทศกาลกินเจ		33 (11.00)	26 (8.70)	13 (4.30)	6 (2.00)	78 (26.00)
เป็นประจำทุกมื้อ		5 (1.70)	4 (1.30)	11.0 (3.70)	4 (1.30)	24 (8.00)
รวม	12 (4.00)	83 (27.70)	71 (23.70)	100 (33.30)	34 (11.30)	300 (100.00)

หมายเหตุ <sup>1</sup> ค่าในวงเล็บหมายถึงค่าร้อยละของจำนวนผู้บริโภค

ตารางที่ 23 ผลทดสอบสมมติฐานระหว่างทัศนคติในด้านราคาและความถี่ในการบริโภคอาหาร  
มังสวิรัต

ค่าทางสถิติ	ค่าไคสแควร์ที่คำนวณ ได้	ค่าชั้นแห่งความ เป็นอิสระ (df)	ค่านัยสำคัญของการ ทดสอบแบบสองข้าง
เพียร์สัน ไคสแควร์ <sup>1</sup> (Pearson Chi-Square)	35.42	12	0.00

หมายเหตุ <sup>1</sup> เป็นค่าสถิติที่ใช้ทดลองกับตัวแปรเชิงคุณภาพและมีความสัมพันธ์กัน แต่ไม่สามารถ  
ทราบได้ว่ามีความสัมพันธ์อยู่ในรูปแบบใด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สมมติฐานข้อที่ 3 กล่าวว่า ทศนคติด้านราคาอาหารมังสวิรัตที่จำหน่ายมีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัตในทิศทางตรงกันข้าม

จากผลลัพธ์ค่าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยในทศนคติด้านราคามีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคที่ได้จากการคำนวณในโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติสามารถอธิบายความสัมพันธ์ของสองตัวแปรได้โดยให้ ATT 1 แสดงถึง ทศนคติที่ 1 ที่มีต่อราคา ATT2 แสดงถึง ทศนคติที่ 2 ที่มีต่อราคา ATT3 แสดงถึง ทศนคติที่ 3 ที่มีต่อราคา

จากผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัตพบว่า ทศนคติด้านราคามีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัตของผู้บริโภคในทิศทางตรงกันข้าม โดยนำเอาเทคนิคการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ (correlation) มาวิเคราะห์เพื่ออธิบายได้ว่าการเปลี่ยนแปลงความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัตซึ่งเป็นตัวแปรตาม เป็นผลมาจากตัวแปรอิสระซึ่งก็คือทศนคติด้านราคา

นำตัวแปรทศนคติด้านราคาของผู้บริโภคมาหาความสัมพันธ์ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่า ทศนคติของผู้บริโภคมีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคในทิศทางตรงกันข้าม (ตารางที่ 24)

ตารางที่ 24 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาพฤติกรรมการบริโภค

ตัวแปร	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์			
	ความถี่ในการบริโภค	ATT 1	ATT 2	ATT 3
ความถี่ในการบริโภค	1.00	-0.05	-0.01	-0.00
ATT 1		1.00	0.37 <sup>1</sup>	-0.52 <sup>1</sup>
ATT 2			1.00	-0.24 <sup>1</sup>
ATT 3				1.00

หมายเหตุ <sup>1</sup> มีนัยสำคัญที่ระดับ 0.10

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 5

### สรุปและข้อเสนอแนะ

#### สรุป

การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัติตั้งแต่ทัศนคติของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัติตั้งแต่ปัจจัยทางสังคมและเศรษฐกิจที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภค โดยรวบรวมข้อมูลจากผู้บริโภคกลุ่มเป้าหมายโดยใช้แบบสอบถาม แล้วนำมาประมวลผลเพื่อแสดงค่าสถิติพรรณนาและสถิติวิเคราะห์โดยใช้ไมโครคอมพิวเตอร์และโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS

จากการสำรวจพบว่าผู้บริโภคที่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย โดยเป็นเพศหญิงร้อยละ 61.3 โดยผู้บริโภคมีอายุส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 26 – 35 ปี ได้รับการศึกษาระดับปริญญาตรีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 40.70 เป็นผู้ประกอบอาชีพพนักงานรับจ้างบริษัทเอกชน ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน อาชีพประกอบธุรกิจส่วนตัว ผู้บริโภคส่วนใหญ่มีรายได้อยู่ระหว่าง 9,001 – 12,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 23.70 และส่วนใหญ่ไม่นับถือศาสนาพุทธ คิดเป็นร้อยละ 96.70 พฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัติตั้งแต่ทัศนคติของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร มีความถี่ในการบริโภคไม่เกิน 14 มื้อต่อสัปดาห์มากที่สุด ในการบริโภคแต่ละครั้งผู้บริโภคเสียค่าใช้จ่ายในการบริโภคไม่เกิน 30 บาทต่อคนต่อมื้อ และรับประทานอาหารมังสวิรัติตั้งแต่เป็นระยะเวลาไม่เกิน 1 ปีเป็นส่วนใหญ่ และในการบริโภคครั้งแรกของผู้บริโภคจะเกิดจากการต้องการทดลองรับประทานด้วยตนเอง หลังจากการบริโภคจากการบริโภคอาหารมังสวิรัติตั้งแต่ทัศนคติของผู้บริโภคมีความรู้สึกสบายใจคิดเป็นร้อยละ 62 ของผู้บริโภคทั้งหมด ในด้านการบริโภคอาหารมังสวิรัติตั้งแต่ทัศนคติของผู้บริโภค ส่วนใหญ่มีความตั้งใจที่จะบริโภคต่อไป โดยร้อยละ 86.30 ของผู้บริโภคทั้งหมดมีความเห็นว่าจะเพิ่มการบริโภค หากมีการเพิ่มและกระจายร้านจำหน่ายอาหารมังสวิรัติตั้งแต่ทัศนคติของผู้บริโภคส่วนใหญ่มักจะรับประทานตามโอกาส คิดเป็นร้อยละ 38.30 นอกจากนี้ในครอบครัวของผู้บริโภคส่วนใหญ่จะมีสมาชิกในครอบครัวคนอื่น ๆ รับประทานอาหารมังสวิรัติตั้งแต่ทัศนคติของผู้บริโภคส่วนใหญ่ผู้บริโภคจะมีทัศนคติในการบริโภคอาหารมังสวิรัติตั้งแต่ทัศนคติของผู้บริโภค โดยเห็นด้วยกับการบริโภคอาหารมังสวิรัติตั้งแต่ทัศนคติของผู้บริโภคที่สามารถช่วยรักษาโรคได้ ทำให้สุขภาพแข็งแรง มีสุขภาพจิตดี ส่งผลดีต่อหน้าที่การทำงานและการดำเนินชีวิต และมีทัศนคติในเรื่องของราคาและรสชาติของอาหารมังสวิรัติตั้งแต่ทัศนคติของผู้บริโภค รวมน้ำหนักมีรสชาติใกล้เคียงกับอาหารประเภทเนื้อสัตว์ด้วย เช่น ทัศนคติของผู้บริโภคใน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เรื่องเกี่ยวกับสารอาหาร คุณค่าทางโภชนาการของอาหารมังสวิรัตินั้นผู้บริโภคส่วนใหญ่ไม่มีความรู้มากพอที่แสดงความคิดเห็นในด้านบวกได้

ผลจากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ในการบริโภคกับเพศและทัศนคติของผู้บริโภคในด้านค่านิยมและความเชื่อรวมทั้งทัศนคติด้านราคา โดยใช้ตารางแจกแจงความถี่ร่วมพบว่าเพศและทัศนคติในด้านค่านิยมและความเชื่อของผู้บริโภค ไม่มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภค ส่วนปัจจัยอื่น ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคได้แก่ทัศนคติด้านราคาของผู้บริโภคและผลจากการวิเคราะห์หือทธิพลของปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคพบว่า เพศและทัศนคติของผู้บริโภคเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความถี่ในการบริโภค

ผลจากการสำรวจปัญหาที่ผู้บริโภคพบและได้ให้ข้อเสนอแนะมีดังนี้ จากผู้บริโภคที่แสดงความคิดเห็น 88 คน ส่วนใหญ่พบปัญหาคือหาสถานที่รับประทานยากมี 45 คน คิดเป็นร้อยละ 51.10 รองลงมาคือรสชาติไม่เหมือนเนื้อสัตว์มี 23 คน คิดเป็นร้อยละ 26 อาหารมีราคาแพงมี 11 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 สารอาหารไม่ครบถ้วนมี 4 คน คิดเป็นร้อยละ 4.50 หาที่จอดรถยาก มี 3 คน คิดเป็นร้อยละ 3.40 สุดท้ายคือไม่แน่ใจในความสะอาดมี 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.20

### ปัญหาและข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัตินั้นของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานครพบว่าปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคคือ ทัศนคติของผู้บริโภค โดยพบว่าผู้บริโภคส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดีต่อการบริโภค ซึ่งผู้บริโภคเห็นว่าการบริโภคอาหารมังสวิรัตินั้นจะช่วยส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต การดำเนินชีวิตรวมทั้งหน้าที่การงาน ซึ่งในส่วนนี้มีเรื่องของความเชื่อของแต่ละบุคคลมาเกี่ยวข้องด้วย รวมทั้งผู้บริโภคยังมีความเห็นว่าอาหารมังสวิรัตินั้นมีราคาถูกกว่าและมีรสชาติใกล้เคียงกับอาหารประเภทเนื้อสัตว์ จึงไม่เป็นอุปสรรคในการบริโภคอาหารมังสวิรัตินั้น แต่ปัญหาส่วนใหญ่ที่ได้แก่ จำนวนร้านอาหารมังสวิรัติน้อยหาสถานที่รับประทานยากต้องมีคู่มือร้านอาหารอยู่ในมือและจะมีมากก็ต่อเมื่อในช่วงเทศกาล รสชาติอาหารไม่ถูกปากชาวใต้ ดังนั้นผู้จำหน่ายอาหารมังสวิรัตินั้นควรที่จะดำเนินการดังต่อไปนี้

1. เน้นในด้านการประชาสัมพันธ์เผยแพร่เกี่ยวกับความรู้ ข้อดีในการบริโภคอาหารมังสวิรัตินั้นให้ผู้บริโภคที่ไม่เคยบริโภคอาหารมังสวิรัตินั้นถึงข้อดีในการบริโภค และสนใจที่จะทดลองบริโภคอาหารมังสวิรัตินั้น ในส่วนของผู้ที่บริโภคอาหารมังสวิรัตินั้นอยู่แล้ว จากการศึกษาพบว่าผู้บริโภคส่วนใหญ่ต้องการทราบแหล่งในการรับประทานเพราะหาสถานที่รับประทานยากแต่ก็ยังเห็นว่าการบริโภคอาหารมังสวิรัตินั้นเป็นเรื่องที่ดีและยังคงบริโภคต่อไป ดังนั้นผู้จำหน่ายควรมีการเผยแพร่ข้อมูลเอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ข่าวสารเกี่ยวกับที่ตั้งของร้านให้ผู้บริโภคได้รับทราบ หรือแม้กระทั่งในปัจจุบันราคาอาหารมังสวิรัตินี้สูงก็ตามแต่ผู้บริโภคก็ยังรับประทานต่อไปจะเห็นได้ว่าราคาของอาหารมังสวิรัตินี้ไม่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจในการบริโภค ผู้จำหน่ายอาหารมังสวิรัตินี้ควรจะส่งเสริมการบริโภคอาหารมังสวิรัตินี้ โดยเน้นที่ให้ผู้บริโภคมีทัศนคติที่ดีในการบริโภค อาจจะใช้วิธีการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารทางด้านโภชนาการให้ผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตินี้อยู่แล้วได้รับทราบ หรือจัดทำเอกสารที่ให้เกร็ดความรู้เล็ก ๆ น้อย ๆ แนะนำแก่ผู้บริโภคตลอดเวลา เป็นการกระตุ้นเตือนผู้บริโภคให้เห็นข้อดีของการบริโภคอาหารมังสวิรัตินี้ หรือส่งเสริมการบริโภคอาหารมังสวิรัตินี้โดยการเผยแพร่ผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ โดยนำเสนอเกี่ยวกับเกร็ดความรู้หรือคำแนะนำ ในการบริโภคทางวิทยุ หรือนำเสนอวิธีการปรุงอาหารมังสวิรัตินี้ให้ถูกวิธี ถูกหลักโภชนาการทางโทรทัศน์ ซึ่งวิธีเหล่านี้เป็นวิธีที่เข้าถึงผู้บริโภคได้มากและรวดเร็ว

2. จากการสอบถามผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตินี้ ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าถึงแม้ในปัจจุบันจะมีร้านอาหารมังสวิรัตินี้บริการลูกค้าตามแหล่งชุมชนต่างๆ แต่ผู้บริโภคก็ยังมีความรู้สึกร้านที่จำหน่ายอาหารมังสวิรัตินี้น้อย ซึ่งจากการศึกษาพบว่าในการรับประทานครั้งแรกของผู้บริโภคนั้น ผู้บริโภคมากกว่าร้อยละ 63.70 รับประทานอาหารมังสวิรัตินี้ครั้งแรกโดยการทดลองรับประทานด้วยตนเอง ดังนั้นหากมีร้านจำหน่ายอาหารมังสวิรัตินี้กระจายตามแหล่งต่าง ๆ มากขึ้น จะส่งผลให้มีผู้บริโภคสนใจและทดลองรับประทานอาหารมังสวิรัตินี้เพิ่มมากขึ้น รวมทั้งผู้บริโภคเดิมที่บริโภคอาหารมังสวิรัตินี้อยู่แล้วแต่มีความถี่ในการบริโภคไม่มากนักก็จะเปลี่ยนมาบริโภคมากขึ้นด้วย ซึ่งในปัจจุบันปัญหาด้านการจราจรก็เป็นอุปสรรคสำคัญในการเดินทาง ดังนั้นการกระจายร้านจำหน่ายอาหารมังสวิรัตินี้ไปตามแหล่งต่าง ๆ มากขึ้นจะส่งผลดีในด้านยอดขายของผู้ประกอบการถึง 2 ต่อคือจะทำให้ผู้ที่เคยบริโภคอยู่แล้วเพิ่มปริมาณการบริโภค และผู้บริโภครายใหม่สนใจและทดลองบริโภคอาหารมังสวิรัตินี้เพิ่มขึ้นด้วย

3. จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยและอิทธิพลของปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภค โดยใช้ตัวแปรตามคือความถี่ในการบริโภค และตัวแปรอิสระ คือ เพศ อายุ รายได้ ค่าใช้จ่าย และทัศนคติของผู้บริโภค แต่ยังมีตัวแปรอื่นที่น่าสนใจแต่ไม่ได้นำมาใช้ในการวิเคราะห์ครั้งนี้ คือระดับการศึกษาและอาชีพของผู้บริโภค ซึ่งผู้ทำการศึกษาวิจัยจำกัดในเรื่องของระยะเวลาจึงไม่สามารถนำตัวแปรระดับการศึกษาและอาชีพมาศึกษาได้ ดังนั้นหากมีการศึกษาถึงพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตินี้ในอนาคต ควรจะมีการนำตัวแปรระดับการศึกษาและอาชีพมาใช้ในการวิเคราะห์ด้วย

## เอกสารอ้างอิง

ข้าวก๊อง. 2535. “อาหารมังสวิรัต”. *น้ำใจ*. 3(7): น. 58-59.

เกรือทิพย์ บูรณะสุคนธ. 2537. **ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัตศึกษากรณีร้านชมรม มังสวิรัตแห่งประเทศไทย ตลาดนัดจตุจักร**. กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกริก.

จามรี สุพันธุ์วาณิช. 2535. **ความเชื่อและพฤติกรรมของผู้บริโภค:กรณีศึกษาชุมชนอโศก อำเภอ เมือง จังหวัดนครปฐม**. กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล.

รุ่งนภา วิเตียรณี. 2537. **พฤติกรรมผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตในเขตกรุงเทพมหานคร**. กรุงเทพมหานคร: ปัญหาพิเศษปริญญาตรี, สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.

นिरนาม. 2536. “มังสวิรัตอาหารปลอดเนื้อสัตว์”. *ผาสุก*. 16(92): น. 20-22.

นिरนาม. 2543. “ร้านเอเดน”. <http://www.adenshop.com/franchise.htm>

สง่า ดามาพงษ์. 2529. “ประโยชน์ของอาหารมังสวิรัตและเด็กกับอาหารมังสวิรัต”. *สตรีสาร*. 39(27): น. 114-116.

สังกาศ ทองบริสุทธิ. 2536. “ชีวิตเปลี่ยน หรือเขียนเพื่อสุขภาพที่ดีเลิศ”. *ใกล้หมอ*. 17(11): น. 11.

อรณีย์ พรศิริพงษ์ และคณะ. 2539. **ศึกษาแนวโน้มและศักยภาพในการผลิตอาหารมังสวิรัตในเชิงพาณิชย์**. กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาคผนวก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ภาคผนวก

## แบบสอบถาม

เลขที่แบบสอบถาม.....

เขตผู้ให้สัมภาษณ์.....

วันที่.....

## แบบสอบถามโครงการปัญหาพิเศษ

## เรื่องพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัตินิเทศกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย / ลงใน ( ) หน้าคำตอบที่ท่านต้องการและเติมความลงในช่องว่าง

## ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

- 1). เพศ      1 ( ) ชาย      2 ( ) หญิง
- 2). อายุ
  - 1 ( ) ต่ำกว่า 15 ปี      4 ( ) 36 – 45 ปี
  - 2 ( ) 16 - 25 ปี      5 ( ) 46 – 55 ปี
  - 3 ( ) 26 - 35 ปี      6 ( ) มากกว่า 55 ปี
- 3). การศึกษา
  - 1 ( ) ประถมศึกษา      4 ( ) อนุปริญญา
  - 2 ( ) มัธยมศึกษาตอนต้น      5 ( ) ปริญญาตรี
  - 3 ( ) มัธยมศึกษาตอนปลาย      6 ( ) สูงกว่าปริญญาตรี
- 4). รายได้
  - 1 ( ) ต่ำกว่า 3,000 บาท / เดือน      4 ( ) 9,001 – 12,000 บาท / เดือน
  - 2 ( ) 3,000 – 6,000 บาท / เดือน      5 ( ) 12,001 – 15,000 บาท / เดือน
  - 3 ( ) 6,001 – 9,000 บาท / เดือน      6 ( ) มากกว่า 15,000 บาท / เดือน
- 5). อาชีพ
  - 1 ( ) ข้าราชการ , พนักงานรัฐวิสาหกิจ      3 ( ) พนักงานรับจ้างบริษัทเอกชน
  - 2 ( ) ธุรกิจส่วนตัว      4 ( ) อื่น ๆ ระบุ .....

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 6) ศาสนา

- |             |              |                        |
|-------------|--------------|------------------------|
| 1 ( ) พุทธ  | 3 ( ) คริสต์ | 5 ( ) อิสลาม           |
| 2 ( ) ซิกข์ | 4 ( ) ฮินดู  | 6 ( ) อื่น ๆ ระบุ..... |

**ตอนที่ 2** ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรม และ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภค

## 7) ท่านรับประทานอาหารมังสวิรัตืบ่อยเพียงใด

- |                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| 1 ( ) เป็นครั้งคราว | 3 ( ) ช่วงเทศกาลกินเจ  |
| 2 ( ) ทุกวันพระ     | 4 ( ) เป็นประจำทุกมื้อ |

## 8) ระยะเวลาที่บริโภค

- |                                 |                         |
|---------------------------------|-------------------------|
| 1 ( ) เพิ่งมาบริโภคเป็นครั้งแรก | 4 ( ) บริโภค 5 ปีขึ้นไป |
| 2 ( ) มาบริโภคไม่เกิน 1 ปี      | 5 ( ) อื่นๆ ระบุ .....  |
| 3 ( ) บริโภคเกิน 1 ปี ถึง 5 ปี  |                         |

## 9) ท่านรับประทานอาหารจากที่ใดเป็นส่วนใหญ่

- |                              |               |
|------------------------------|---------------|
| 1 ( ) ร้านขายอาหารมังสวิรัตื | 3 ( ) ปรุงเอง |
| 2 ( ) ร้านขายอาหารทั่วไป     | 4 ( ) โรงเจ   |

## 10) ช่วงเวลาที่ท่านรับประทานอาหารมังสวิรัตืในแต่ละวัน

- |                        |                                   |
|------------------------|-----------------------------------|
| 1 ( ) ทุกมื้อ          | 5 ( ) เฉพาะมื้อเช้าและมื้อกลางวัน |
| 2 ( ) เฉพาะมื้อเช้า    | 6 ( ) เฉพาะมื้อกลางวันและมื้อเย็น |
| 3 ( ) เฉพาะมื้อกลางวัน | 7 ( ) เฉพาะมื้อเช้าและมื้อเย็น    |
| 4 ( ) เฉพาะมื้อเย็น    |                                   |

## 11) ท่านรับประทานอาหารมังสวิรัตืครั้งแรกโดย

- |                               |
|-------------------------------|
| 1 ( ) ทดลองรับประทานด้วยตนเอง |
| 2 ( ) แพทย์แนะนำให้รับประทาน  |
| 3 ( ) โดยการชักชวนของคนรู้จัก |
| 4 ( ) อื่น ๆ ระบุ.....        |

## 12) หลังจากที่ท่านบริโภคอาหารมังสวิรัตืแล้วท่านรู้สึก

- |              |                    |
|--------------|--------------------|
| 1 ( ) สบายใจ | 3 อื่น ๆ ระบุ..... |
| 2 ( ) เฉย ๆ  |                    |

- 13) ในอนาคตท่านจะมีการรับประทานอาหารมังสวิรัตต่อไปอย่างไร
- 1 ( ) รับประทานอาหารต่อไป
  - 2 ( ) ลดการรับประทานอาหาร
  - 3 ( ) เลิกรับประทานอาหาร เพราะ.....
- 14) หากมีการขายอาหารมังสวิรัตตามแหล่งต่าง ๆ มากขึ้นท่านจะมีความเห็นอย่างไร
- 1 ( ) รับประทานอาหารมากขึ้น
  - 2 ( ) รับประทานอาหารเมื่อมีโอกาส
  - 3 ( ) รับประทานอาหารตามปกติ
  - 4 ( ) อื่น ๆ ระบุ.....
- 15) นอกจากท่านแล้วสมาชิกในครอบครัวที่บริโภคอาหารมังสวิรัตมี
- 1 ( ) บิดา-มารดา
  - 2 ( ) ญาติพี่น้อง
  - 3 ( ) บุตรหลาน
  - 4 ( ) ไม่มีใครบริโภคนอกจากตัวท่าน
- 16) ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารมังสวิรัตต่อคน ต่อมือ เป็นเงิน.....บาท

**ตอนที่ 3** ข้อมูลเกี่ยวกับทัศนคติของผู้บริโภค  
ทำเครื่องหมาย (/) ในช่องที่ท่านคิดว่าถูกต้อง

ด้านค่านิยมและความเชื่อของผู้บริโภค	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	เฉย ๆ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1. ผู้ที่บริโภคอาหารมังสวิรัตินี้จะมีสุขภาพแข็งแรงกว่าผู้ที่ไม่บริโภคอาหารมังสวิรัตินี้					
2. ผู้ที่บริโภคอาหารมังสวิรัตินี้มีโอกาสจะได้ รับสารอาหารที่ร่างกายต้องการไม่ครบถ้วน					
3. ผู้ที่บริโภคอาหารมังสวิรัตินี้มีโอกาสเป็น โรคขาดสารอาหารมากกว่าผู้ที่ไม่บริโภคเนื้อสัตว์					
4. ผู้ที่บริโภคอาหารมังสวิรัตินี้เป็นประจำมีสุขภาพจิตที่ดีกว่าผู้ที่ไม่บริโภคอาหาร มังสวิรัตินี้					
5. อาหารมังสวิรัตินี้สามารถช่วยรักษาโรคได้					
6. ท่านคิดว่าอาหารมังสวิรัตินี้เป็นอาหารที่ไม่บาปเพราะไม่เบียดเบียนชีวิตของสัตว์					
7. ท่านบริโภคเพราะต้องการมีอายุยืนยาวปลอดจากโรคมะเร็งและโรคหัวใจจึงลดอาหารเนื้อสัตว์และหันมาบริโภคมังสวิรัตินี้แทน					

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ด้านค่านิยมและความเชื่อของผู้บริโภค	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	เฉย ๆ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
<p>8. ท่านคิดว่าการบริโภคมังสวิรัตืเป็นประโยชน์สูง และเป็นการประหยัดสุดอันเป็นหลักธรรมคำสอนของพุทธศาสนา</p> <p>9. ผู้ที่เป็นนักปฏิบัติธรรมสมควรจะบริโภคแต่อาหารปลอดเนื้อสัตว์เช่นอาหารมังสวิรัตื</p> <p>10. ท่านผู้บริโภคทราบว่าการแพทย์ของโลกได้มีการพิสูจน์ถึงคุณค่าของอาหารมังสวิรัตืแล้วว่ามีประโยชน์และส่งเสริมคุณภาพมนุษย์อย่างสูง</p> <p>11. ท่านต้องการมีรูปร่างได้สัดส่วนสุขภาพแข็งแรง เป็นคนกระฉับกระเฉง แคล่วคล่องว่องไว มีหน้าตาผิวพรรณผ่องใส สุขุม เยือกเย็นตลอดเวลา จึงหันมาบริโภคอาหารมังสวิรัตื</p> <p>12. ท่านทราบว่าอาหารมังสวิรัตืทำให้ผู้ที่อ้วนมากมีน้ำหนักตัวลดลงได้โดยสุขภาพไม่เสื่อมโทรมหรืออ่อนเพลียและผู้ที่ผอมเกินไปเมื่อบริโภคมังสวิรัตืก็จะทำให้รูปทรงพอเหมาะดี</p>					

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ด้านราคา	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	เฉย ๆ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
13. อาหารมังสวิรัติดีราคาถูกกว่าอาหารที่ ทำจากเนื้อสัตว์					
14. ราคาอาหารมังสวิรัติดีราคาแพงกว่า เนื้อสัตว์					
15. การบริโภคอาหารมังสวิวัติสะดวก สบายง่ายเป็นการประหยัดทั้งเวลาและ ทุนทรัพย์ รสชาติอาหารก็อร่อย					

- 16) แสดงความคิดเห็นต่อปัญหาที่ท่านพบและข้อเสนอแนะของท่านต่อการบริโภคอาหาร  
มังสวิวัติ เช่น
- หาสถานที่รับประทานยาก  
    •  รสชาติของอาหารไม่อร่อย  
    •  หาที่จอดรถยาก เป็นต้น

.....

.....

.....

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ  
น.ศ. ชญาภา ณีฐาภูมิ