

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตติ เขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือผู้ที่บริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัตติ เขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 250 คน ผลการศึกษานี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบคำบรรยายโดยแบ่งผลเป็น 3 ส่วนดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคล
2. ภาวะโภชนาการของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตติ
3. พฤติกรรมการบริโภคของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตติ และความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัตติ

1. ข้อมูลส่วนบุคคล

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละของผู้ที่มารับบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตาม
ข้อมูลเพศ อายุ และศาสนา

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวนคน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	86	34.4
หญิง	164	65.6
อายุ		
น้อยกว่า 20 ปี	32	12.8
20 – 59 ปี	209	83.6
มากกว่า 59 ปี	9	3.6
ศาสนา		
พุทธ	220	88.0
คริสต์	26	10.4
อิสลาม	4	1.6

จากตาราง 3 ผู้ที่บริโภคอาหารมังสวิรัตส่วนมากเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 65.6 มีอายุระหว่าง 20 -59 ปี คิดเป็นร้อยละ 83.6 รองลงมาอายุน้อยกว่า 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 12.8 และพบว่าส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 88.0

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัตติ (N=250) จำแนกตามข้อมูลเกี่ยวกับระดับการศึกษา รายได้ และการสูบบุหรี่

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวนคน	ร้อยละ
ระดับการศึกษา		
ไม่ได้เรียนหนังสือ	1	0.4
ประถมศึกษา	14	5.6
มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า	75	30.0
อนุปริญญา	15	6.0
ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	129	51.6
สูงกว่าปริญญาตรี	16	6.4
รายได้ต่อเดือน		
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 3,000 บาท	53	21.2
3,000 – 6,000 บาท	64	25.6
6,001 – 9,000 บาท	62	24.8
9,001 – 12,000 บาท	31	12.4
ตั้งแต่ 12,001 บาทขึ้นไป	40	16.0
การสูบบุหรี่		
สูบ	32	12.8
ไม่สูบ	218	87.2

จากตาราง 4 ส่วนมากมีระดับการศึกษาอยู่ในระดับชั้นปริญญาตรีหรือเทียบเท่า คิดเป็นร้อยละ 51.6 รองลงมา มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า คิดเป็นร้อยละ 30.0 มีรายได้ต่อเดือน 3,000 – 6,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 25.6 รองลงมา มีรายได้ต่อเดือน 6,001 - 9,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 24.8 และพบว่าส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ 87.2

ตาราง 5 จำนวนและร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหาร ในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตาม การมีโรคประจำตัวและชนิดของโรคประจำตัว

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวนคน	ร้อยละ
โรคประจำตัว		
มี	44	17.6
ไม่มี	206	82.4
ชนิดของโรคประจำตัว (ตอบได้มากกว่า 1 โรค)		
โรคภูมิแพ้	15	34.1
โรคกระเพาะอาหาร	8	18.2
โรคความดันโลหิตสูง	6	13.6
โรคหัวใจ	4	9.1
โรคเบาหวาน	3	6.8
โรคไต	3	6.8
โรคเกาต์	3	6.8
โรคหอบหืด	3	6.8
โรคไมเกรน ปวดศีรษะ	2	4.5
โรคคอพอก	1	2.3
โรคจิต	1	2.3
โรคกระดูกเสื่อม	1	2.3
โรคปวดประจำเดือน	1	2.3
โรคริดสีดวง	1	2.3
โรคปวดหลัง	1	2.3
โรคไขมันในตับ	1	2.3

จากตาราง 5 พบว่าส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 82.4 สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัว ส่วนมากพบว่าป่วยเป็นโรคภูมิแพ้ รองลงมาคือโรคกระเพาะอาหาร และโรคความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ 34.1 18.2 และ 13.6 ตามลำดับ

ตาราง 6 จำนวนและร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามวิธีการรักษาโรค

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวนคน	ร้อยละ
วิธีการรักษา (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ยาแผนปัจจุบัน	35	79.5
ยาแผนโบราณ	9	20.5
รับประทานอาหารมังสวิรัต	14	31.8
ทำจิตใจว่าง	1	2.3
ออกกำลังกาย	1	2.3
ควบคุมอาหาร	1	2.3

จากตาราง 6 ส่วนมากใช้วิธีการรักษาโรคโดยการใช้ยาแผนปัจจุบัน คิดเป็นร้อยละ 79.5 รองลงมาใช้วิธีการรักษาโดยการรับประทานอาหารมังสวิรัต และยาแผนโบราณ คิดเป็นร้อยละ 31.8 และ 20.5 ตามลำดับ

โดยจากการสำรวจพบว่าผู้ที่ใช้วิธีการรักษาโดยการรับประทานอาหารมังสวิรัตส่วนมากนิยมทำร่วมกับการใช้ยาแผนปัจจุบัน จำนวน 6 คน รองลงมาได้แก่การใช้ยาแผนโบราณ จำนวน 3 คน และใช้ร่วมกับการควบคุมอาหาร จำนวน 1 คน นอกนั้นใช้วิธีการรับประทานอาหารมังสวิรัตในการรักษาโรคเพียงอย่างเดียว

ตาราง 7 จำนวนและร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามแหล่งคำแนะนำในการรับประทานอาหารมังสวิรัต (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

แหล่งคำแนะนำ	จำนวนคน	ร้อยละ
บุคคลในครอบครัว	82	32.8
เพื่อน ผู้ร่วมงาน	156	62.4
วิทยุ โทรทัศน์	79	31.6
หนังสือพิมพ์ นิตยสาร และเอกสารเผยแพร่ความรู้ต่างๆ	118	17.5
อยากทานเอง/ไม่อยากเบียดเบียนสัตว์	84	33.6
สถานธรรม	1	0.4
พระสงฆ์ ครูสอนสมาธิ	6	2.4
ศึกษารธรรม รู้สัจธรรมเอง	2	0.8
แพทย์	1	0.4

จากตาราง 7 ผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตส่วนมากได้รับคำแนะนำในการรับประทานอาหารมังสวิรัตจากเพื่อน ผู้ร่วมงาน คิดเป็นร้อยละ 62.4 รองลงมาอยากทานเอง/ไม่อยากเบียดเบียนสัตว์ และได้รับคำแนะนำจากบุคคลในครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 33.6 และ 32.8 ตามลำดับ

2. ภาวะโภชนาการของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต

ตาราง 8 จำนวนและร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามภาวะโภชนาการ ซึ่งประเมินโดยการใช้ดัชนีความหนาของร่างกาย (Body Mass Index, BMI)

ภาวะโภชนาการ (BMI)	จำนวนคน	ร้อยละ
ผอม ระดับ 3 (BMI น้อยกว่า 16.0)	3	1.2
ผอม ระดับ 2 (BMI 16.0 - 16.99)	9	3.6
ผอม ระดับ 1 (BMI 17.0 - 18.49)	42	16.8
ปกติ (normal) (BMI 18.5 - 24.99)	174	69.6
น้ำหนักเกิน ระดับ 1 (BMI 25.0 - 29.99)	18	7.2
น้ำหนักเกิน ระดับ 2 (BMI 30.0 - 39.99)	4	1.6

จากตาราง 8 พบว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตส่วนมากมีภาวะโภชนาการปกติ คิดเป็นร้อยละ 69.6 มีภาวะโภชนาการขาด ระดับ 1 และมีภาวะโภชนาการเกิน ระดับ 1 คิดเป็นร้อยละ 21.6 และ 8.8 ตามลำดับ

ตาราง 9 จำนวนและร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต โดยรับประทานอาหารมังสวิรัตเป็นประจำ (N=22)*และไม่ประจำ**(N=228) จำแนกตามภาวะโภชนาการ ซึ่งประเมินโดยการใช้ดัชนีความหนาของร่างกาย (Body Mass Index, BMI)

ภาวะโภชนาการ	ประจำ		ไม่ประจำ	
	จำนวนคน	ร้อยละ	จำนวนคน	ร้อยละ
ผอม ระดับ 3 (BMI น้อยกว่า 16.0)	-	-	3	1.31
ผอม ระดับ 2 (BMI 16.0 - 16.99)	-	-	9	3.95
ผอม ระดับ 1 (BMI 17.0 - 18.49)	5	22.73	37	16.23
ปกติ (normal) (BMI 18.5 - 24.99)	13	59.09	161	70.61
น้ำหนักเกิน ระดับ 1 (BMI 25.0 - 29.99)	3	13.64	15	6.58
น้ำหนักเกิน ระดับ 2 (BMI 30.0 - 39.99)	1	4.54	3	1.32

* ประจำ หมายถึง ผู้ที่รับประทานอาหารมังสวิรัตทุกมื้อและทุกวัน

** ไม่ประจำ หมายถึง ผู้ที่รับประทานอาหารมังสวิรัตเป็นบางมื้อหรือบางวัน

จากตาราง 9 ผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตประจำและไม่ประจำส่วนมากมีภาวะโภชนาการปกติ คิดเป็นร้อยละ 59.09 และ 70.61 ตามลำดับ รองลงมาพบว่ามีภาวะโภชนาการขาด คิดเป็นร้อยละ 22.73 และ 21.49 ตามลำดับ และมีภาวะโภชนาการเกิน คิดเป็นร้อยละ 18.18 และ 7.90 ตามลำดับ

ตาราง 10 ร้อยละของภาวะโภชนาการ ซึ่งประเมิน โดยการใช้ดัชนีความหนาของร่างกาย (Body Mass Index, BMI) ของผู้บริโภคร้านอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตาม เพศ อายุ และศาสนา

ลักษณะของกลุ่ม ตัวอย่าง	ภาวะโภชนาการ					
	ผอม ระดับ 3	ผอม ระดับ 2	ผอม ระดับ 1	ปกติ	เกิน ระดับ 1	เกิน ระดับ 2
เพศ						
ชาย	0.8	-	1.6	28.4	3.2	0.4
หญิง	0.4	3.6	15.2	41.2	4.0	1.2
อายุ						
น้อยกว่า 20 ปี	-	1.2	2.4	9.2	-	-
20 – 59 ปี	1.2	2.4	14.4	57.6	6.4	1.6
มากกว่า 60 ปี	-	-	-	2.8	0.8	-
ศาสนา						
พุทธ	1.2	3.6	15.2	59.6	6.8	1.6
คริสต์	-	-	1.6	8.4	0.4	-
อิสลาม	-	-	-	1.6	-	-

จากตาราง 10 ผู้บริโภคร้านอาหารมังสวิรัตส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ โดยเพศชาย และเพศหญิงมีภาวะโภชนาการปกติ คิดเป็นร้อยละ 28.4 และ 41.2 ตามลำดับ และส่วนมากมีอายุ 20 – 59 ปี และนับถือศาสนาพุทธ คิดเป็นร้อยละ 57.6 และ 59.6 ตามลำดับ

ตาราง 11 ร้อยละของภาวะโภชนาการ ซึ่งประเมินโดยการใช้ดัชนีความหนาของร่างกาย (Body Mass Index, BMI) ของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน และโรคประจำตัว

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	ภาวะโภชนาการ					
	ผอม ระดับ 3	ผอม ระดับ 2	ผอม ระดับ 1	ปกติ	เกิน ระดับ 1	เกิน ระดับ 2
ระดับการศึกษา						
ไม่ได้เรียนหนังสือ	-	-	-	-	0.4	-
ประถมศึกษา	-	-	0.4	4.0	1.2	-
มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า	0.4	1.6	4.8	20.0	2.8	0.4
อนุปริญญา	-	0.4	0.4	4.8	0.4	-
ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	0.8	-	9.2	36.8	2.0	1.2
สูงกว่าปริญญาตรี	-	-	2.0	4.0	0.4	-
รายได้/เดือน						
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 3,000 บาท	-	1.6	4.8	12.8	2.0	-
3,000 – 6,000 บาท	0.4	0.8	4.8	18.0	1.6	-
6,001 – 9,000 บาท	0.8	0.8	2.8	18.8	1.6	-
9,001 – 12,000 บาท	-	0.4	2.4	8.4	0.8	0.4
ตั้งแต่ 12,001 บาทขึ้นไป	-	-	2.0	11.6	1.2	1.2
โรคประจำตัว						
ไม่มี	1.2	3.2	14.8	55.6	6.4	1.2
มี	-	0.4	2.0	14.0	0.8	0.4

จากตาราง 11 ผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตที่มีภาวะโภชนาการปกติ ส่วนมากมีการศึกษาอยู่ในระดับชั้นปริญญาตรีหรือเทียบเท่า มีรายได้ 6,001 – 9,000 บาท/เดือน และไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 36.8 18.8 และ 55.6 ตามลำดับ

3. พฤติกรรมการบริโภคของผู้บริโภคอาหารมังสวิวัติ และความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิวัติ

ตาราง 12 จำนวนและร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิวัติ (N=250) จำแนกตามการรับประทานเป็นประจำ* หรือไม่ประจำ**

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวนคน	ร้อยละ
การรับประทานอาหารมังสวิวัติ		
ประจำ	22	8.8
ไม่ประจำ	228	91.2

* ประจำ หมายถึง ผู้ที่รับประทานอาหารมังสวิวัติทุกมื้อและทุกวัน

** ไม่ประจำ หมายถึง ผู้ที่รับประทานอาหารมังสวิวัติเป็นบางมื้อหรือบางวัน

จากตาราง 12 พบว่าส่วนใหญ่เป็นผู้ที่รับประทานอาหารมังสวิวัติไม่ประจำ คิดเป็นร้อยละ 91.2 มีเพียงส่วนน้อยที่รับประทานอาหารมังสวิวัติประจำ คิดเป็นร้อยละ 8.8

ตาราง 13 จำนวนและร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัติ โดยรับประทาน
อาหารมังสวิรัติเป็นประจำ* (N=22) จำแนกตามประเภทของอาหารมังสวิรัติที่
รับประทาน ระยะเวลา และจำนวนมื้ออาหารที่รับประทาน

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวนคน	ร้อยละ
ประเภทของอาหารมังสวิรัติ		
รับประทานพืช ผัก ผลไม้เท่านั้น (Strict vegetarian)	31	12.4
รับประทานพืช ผัก ผลไม้ นม และไข่ (Lacto-ovo-vegetarian)	179	71.6
รับประทานพืช ผัก ผลไม้ และนม (Lacto-vegetarian)	34	13.6
รับประทานผลไม้แห้งและสด น้ำผึ้ง- น้ำมันมะกอกเท่านั้น (Fruitarian)	1	0.4
รับประทานธัญพืชเท่านั้น (Zen macrobiotic)	5	2.0
ระยะเวลาที่รับประทานอาหารมังสวิรัติ		
น้อยกว่า 5 ปี	9	40.9
5 – 10 ปี	6	27.3
มากกว่า 10 ปี	7	31.8
จำนวนมื้ออาหารที่รับประทาน		
ครบ 3 มื้อ	12	54.5
น้อยกว่า 3 มื้อ	10	45.5

* ประจำ หมายถึง ผู้ที่รับประทานอาหารมังสวิรัติทุกมื้อ และทุกวัน

จากตาราง 13 พบว่าชนิดของอาหารมังสวิรัตที่รับประทานส่วนใหญ่ คือ พืชผัก ผลไม้ นม และไข่ (Lacto-ovo-vegetarian) คิดเป็นร้อยละ 71.6 รองลงมารับประทานพืช ผัก ผลไม้ และนม (Lacto-vegetarian) และรับประทานพืชผัก ผลไม้เท่านั้น (Strict vegetarian) คิดเป็นร้อยละ 13.6 และ 12.4 ตามลำดับ พบว่าผู้ที่รับประทานอาหารมังสวิรัตเป็นประจำส่วนมากรับประทานน้อยกว่า 5 ปี คิดเป็นร้อยละ 40.9 รองลงมารับประทานอาหารมังสวิรัตนานมากกว่า 10 ปี และรับประทานอาหารมังสวิรัตนาน 5 – 10 ปี คิดเป็นร้อยละ 31.8 และ 27.3 ตามลำดับ และส่วนมากพบว่ารับประทานอาหารมังสวิรัตครบทั้ง 3 มื้อ คิดเป็นร้อยละ 54.5

ตาราง 14 จำนวนและร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต โดยรับประทาน
อาหารมังสวิรัตไม่ประจำ* (N=228) จำแนกตามความถี่บ่อย และโอกาสในการ
รับประทานอาหารมังสวิรัต

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวนคน	ร้อยละ
ความถี่ในการรับประทานอาหารมังสวิรัต		
น้อยกว่า 4 วัน/เดือน	27	11.8
1 – 2 วัน/สัปดาห์	49	21.5
3 – 4 วัน/สัปดาห์	18	7.9
5 – 7 วัน/สัปดาห์	6	2.6
ไม่แน่นอน	128	56.2
โอกาสในการรับประทานอาหารมังสวิรัต (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
เฉพาะในช่วงวันสำคัญทางศาสนา	44	19.3
เฉพาะวันเกิด เดือนเกิด	26	11.4
แล้วแต่โอกาส ไม่แน่นอน	179	78.5
พยายามรับประทานทุกวัน	2	0.9
ทานทุกวันศุกร์	1	0.4

* ไม่ประจำ หมายถึง ผู้ที่รับประทานอาหารมังสวิรัตเป็นบางมื้อหรือบางวัน

จากตาราง 14 พบว่าส่วนมากผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตไม่ประจำ โดยมีความถี่ไม่แน่นอน คิดเป็นร้อยละ 56.2 รองลงมารับประทานอาหารมังสวิรัต 1 – 2 วัน/สัปดาห์ และน้อยกว่า 4 วัน/เดือน คิดเป็นร้อยละ 21.5 และ 11.8 ตามลำดับ และพบว่าโอกาสในการรับประทานอาหารมังสวิรัตแล้วแต่โอกาส ไม่แน่นอน คิดเป็นร้อยละ 78.5 รองลงมารับประทานอาหารมังสวิรัตเฉพาะในช่วงวันสำคัญทางศาสนา คิดเป็นร้อยละ 19.3 และรับประทานอาหารมังสวิรัตเฉพาะวันเกิด เดือนเกิด คิดเป็นร้อยละ 11.4

ตาราง 15 จำนวนและร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัตินำ (N=250) จำแนกตามจุดประสงค์หลักในการรับประทานอาหาร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

จุดประสงค์หลัก	จำนวนคน	ร้อยละ
ต้องการประหยัด	34	13.6
ไม่ต้องการเบียดเบียนสัตว์	126	50.4
ความนิยมในปัจจุบัน	37	14.8
ข้อกำหนดทางศาสนา	12	4.8
เพื่อสุขภาพที่ดี	177	70.8
รักษา-บรรเทาโรค	33	13.2
ตามเพื่อน	2	0.8
เนื้ออาหารเนื้อสัตว์	2	0.8
ชอบ อร่อย ทานแล้วไม่อึดอัด	6	2.4
เป็นพุทธบูชาระหว่างเข้าพรรษา	1	0.4
ไม่แน่นอนแล้วแต่โอกาส	5	2.0
อยากลอง	7	2.8
เพื่อปลูกฝังจิตเมตตา กรุณา เพื่อความสบายใจ	4	1.6

จากตาราง 15 พบว่าจุดประสงค์หลักของผู้ที่รับประทานอาหารมังสวิรัตินำ ได้แก่ เพื่อสุขภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 70.8 รองลงมาคือไม่ต้องการเบียดเบียนสัตว์ และเป็นความนิยมในปัจจุบัน คิดเป็นร้อยละ 50.4 และ 14.8 ตามลำดับ

ตาราง 16 จำนวนและร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารที่รับประทาน

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวนคน	ร้อยละ
แหล่งที่มาของอาหาร		
ทำรับประทานเอง	69	27.6
ซื้อรับประทานจากแหล่งต่างๆ	181	72.4

จากตาราง 16 พบว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตส่วนมากซื้ออาหารรับประทานจากแหล่งต่างๆ คิดเป็นร้อยละ 72.4 ซึ่งจากการสัมภาษณ์พบว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตเป็นประจำส่วนใหญ่ประกอบอาหารรับประทานเอง ส่วนผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตไม่เป็นประจำส่วนใหญ่จะซื้ออาหารรับประทานจากแหล่งต่างๆ ได้แก่ อาหารถุง การรับปันโตเป็นรายเดือน อาหารแช่แข็งสำเร็จรูป และอาหารสำเร็จรูปบรรจุซอง/กระป๋อง เป็นต้น

ตาราง 17 จำนวนและร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามชนิดอาหารทั้งคหรีโภคหรือยกเว้นทางด้านศาสนา

ชนิดอาหาร	จำนวนคน	ร้อยละ
ไม่มีข้อห้าม	238	95.2
มีข้อห้าม (ศาสนาพุทธ, ศาสนาอิสลาม) (ตอบได้มากกว่า 1 ชนิด)	12	4.8
เนื้อสัตว์	12	100.0
สุรา	1	8.3

จากตาราง 17 โดยความเป็นจริงแล้วศาสนาพุทธและศาสนาอิสลาม มีข้อห้ามเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร แต่ขึ้นอยู่กับความเชื่อส่วนบุคคลนั้นจะมีความเคร่งครัดมากน้อยเพียงใด ซึ่งจากการวิจัยฉบับนี้พบว่า ผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตส่วนใหญ่ตอบว่าไม่มีข้อห้ามทางด้านศาสนาเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร คิดเป็นร้อยละ 95.2 มีเพียงส่วนน้อยที่มีข้อห้ามทางด้านศาสนาเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร คิดเป็นร้อยละ 4.8 แล้วแต่ความเคร่งครัดของแต่ละบุคคล

สำหรับเหตุผลของการงดบริโภคอาหารแต่ละชนิด จากการสอบถามพบว่างดบริโภคเนื้อสัตว์เนื่องจากนับถือศาสนาพุทธ มีความเชื่อว่าเป็นบาป ผิดศีล ส่วนในศาสนาอิสลามเชื่อว่าเนื้อหมู เลือด สัตว์ที่ตายเอง และสุรา ทำลายสุขภาพ ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

ตาราง 18 จำนวนและร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามชนิดอาหารที่งดบริโภคหรือยกเว้นเมื่อสุขภาพปกติ

ชนิดอาหาร	จำนวนคน	ร้อยละ
ไม่มีข้อห้าม	217	86.8
มีข้อห้าม (ตอบได้มากกว่า 1 ชนิด)	33	13.2
เนื้อสัตว์	20	60.6
ไข่ม้วน	2	6.1
ผัก	4	12.1
รสชาติอาหาร	8	24.3
อาหารหมักดอง	4	12.1
เครื่องดื่ม	4	12.1

จากตาราง 18 พบว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตส่วนใหญ่ไม่มีข้อห้ามในการงดบริโภคอาหารเมื่อมีภาวะสุขภาพปกติ คิดเป็นร้อยละ 86.8 มีเพียงส่วนน้อยที่มีข้อห้ามในการบริโภคอาหารเมื่อภาวะสุขภาพปกติ คิดเป็นร้อยละ 13.2 อาหารที่งดส่วนมากเป็นอาหารประเภทเนื้อสัตว์ คิดเป็นร้อยละ 60.6 รองลงมาคือ รสชาติอาหาร คิดเป็นร้อยละ 24.3

สำหรับเหตุผลของการงดบริโภคอาหารแต่ละชนิด จากการสอบถามพบว่า งดบริโภคเนื้อสัตว์เนื่องจากมีความรู้สึกที่ไม่อร่อย เหน็น เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และต้องการละเว้นสัตว์ใหญ่ โดยเนื้อสัตว์ที่งดบริโภค ได้แก่ เครื่องในสัตว์ เนื้อวัว เนื้อควาย เป็นต้น งดบริโภคอาหารที่มีรสจัด หวาน-เผ็ด-เค็มจัด เนื่องจากมีความคิดเห็นว่าการรับประทานอาหารรสจัดมีผลต่อสุขภาพ ทำให้สุขภาพร่างกายเสื่อมถอย ดังนั้นจึงงดเว้นไม่รับประทานและงดเว้นเครื่องดื่มบางชนิด ได้แก่ น้ำอัดลมต่างๆ เนื่องจากไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายทำให้เกิดกรดในกระเพาะอาหารได้

ตาราง 19 จำนวนและร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามชนิดอาหารที่งดบริโภคหรือยกเว้นเมื่อเจ็บป่วย

ชนิดอาหาร	จำนวนคน	ร้อยละ
ไม่มีข้อห้าม	203	81.2
มีข้อห้าม	47	18.8
เนื้อสัตว์	23	48.9
ข้าว แป้ง น้ำตาล	1	2.1
ไขมัน	2	4.3
รสชาติอาหาร	12	25.5
อาหารหมักดอง	8	17.0
ไม่ระบุ	7	14.9

จากตาราง 19 พบว่าผู้บริโภคร้านอาหารมังสวิรัตส่วนใหญ่ไม่มีข้อห้ามในการงดบริโภคอาหารเมื่อเจ็บป่วย คิดเป็นร้อยละ 81.2 มีเพียงส่วนน้อยที่มีข้อห้ามในการบริโภคอาหารเมื่อเจ็บป่วย คิดเป็นร้อยละ 18.8 อาหารที่งดส่วนมากเป็นอาหารประเภทเนื้อสัตว์ คิดเป็นร้อยละ 48.9 รองลงมาคือ รสชาติอาหาร คิดเป็นร้อยละ 25.5

สำหรับเหตุผลของการงดบริโภคอาหารแต่ละชนิด จากการสอบถามพบว่า งดบริโภคเนื้อสัตว์เนื่องจากเชื่อว่าเนื้อสัตว์เป็นอาหารแสลง ย่อยยาก ทำให้หายจากโรคช้า โดยเนื้อสัตว์ที่งดบริโภคเมื่อเจ็บป่วย ได้แก่ เนื้อวัว เครื่องในสัตว์ ปลา อาหารทะเลต่างๆ และไข่ เป็นต้น และงดบริโภคอาหารที่มีรสจัด ได้แก่ เผ็ด มัน หวานจัด เนื่องจากมีผลต่อสุขภาพร่างกายขณะเจ็บป่วย เช่น เมื่อรับประทานอาหารรสเผ็ด-มัน-หวานจัด เข้าไป จะกระตุ้นทำให้เกิดอาการหอบเหนื่อยได้ หรืออาจก่อให้เกิดการระคายเคืองต่อกระเพาะอาหารได้ เป็นต้น

ตาราง 20 จำนวนและร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามความชอบเกี่ยวกับประเภทของอาหาร และรสชาติอาหาร (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวนคน	ร้อยละ
ประเภทของอาหาร		
เนื้อสัตว์	41	16.4
ข้าว แป้ง น้ำตาล	38	15.2
ไขมัน	1	0.4
ผัก	107	42.8
ผลไม้	62	24.8
ไม่ยึดติด	1	0.4
รสชาติอาหาร		
หวาน	125	50.0
เปรี้ยว	148	59.2
ขม	38	15.2
เค็ม	63	25.2
เผ็ด	131	52.4
จืด	95	38.0
ไม่ยึดติด	1	0.4

จากตาราง 20 พบว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตส่วนมาก มีความชอบในการรับประทานอาหารประเภทผักมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.8 รองลงมาได้แก่ ผักและผลไม้ คิดเป็นร้อยละ 24.8 และ 16.4 ตามลำดับ มีเพียงร้อยละ 0.4 ที่ไม่ยึดติดกับประเภทของอาหาร และส่วนมากมีความชอบอาหารรสเปรี้ยวมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.2 รองลงมาชอบรสเผ็ดและรสหวาน คิดเป็นร้อยละ 52.4 และ 50.0 ตามลำดับ

ตาราง 21 จำนวนและร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามความชอบเกี่ยวกับลักษณะการปรุงอาหาร และความชอบในการรับประทานอาหารประเภทผัก (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวนคน	ร้อยละ
การปรุงอาหาร		
ผัด	206	82.4
นึ่ง	110	44.0
ต้ม	157	62.8
ยำ	89	35.6
ย่าง-ปิ้ง	28	11.2
อบ	45	18.0
ตุ๋น	43	17.2
แกงกะทิ	50	20.0
ทอด	97	38.8
แกงจืด แกงเลียง แกงไม่ใส่กะทิ- ก๋วยเตี๋ยวเรือ	2	0.8
ไม่ยึดติด	1	0.4
การรับประทานอาหารประเภทผัก		
สด	185	74.0
ต้ม	133	53.2
ลวก	117	46.8
นึ่ง	81	32.4
ผัด	160	64.0
คอง	28	11.2
แกง	4	1.6

จากตาราง 21 พบว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตส่วนใหญ่ปรุงอาหารด้วยวิธีการผัดมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 82.4 รองลงมาได้แก่วิธีการต้ม และนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 62.8 และ 44.0 ตามลำดับ มีเพียงร้อยละ 0.4 ที่ไม่ยึดติดกับวิธีการปรุงอาหาร และส่วนมากรับประทานอาหารประเภทผัก ด้วยวิธีการรับประทานแบบสด คิดเป็นร้อยละ 74.0 รองลงมารับประทานอาหารประเภทผักด้วยวิธีการผัดและต้ม คิดเป็นร้อยละ 64.0 และ 53.2 ตามลำดับ

ตาราง 22 จำนวนและร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตาม ปริมาณการดื่มน้ำในหนึ่งวัน และประเภทของน้ำดื่ม

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวนคน	ร้อยละ
ปริมาณการดื่มน้ำ/วัน		
< 8 แก้ว	151	60.4
≥ 8 แก้ว	99	39.6
ประเภทของน้ำดื่ม. (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
น้ำกรอง	94	37.6
น้ำประปา	26	10.4
น้ำบาดาล	16	6.4
น้ำฝน	9	3.6
น้ำดื่มสุก	43	17.2
น้ำบรรจุขวด	185	74.0

จากตาราง 22 พบว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต ส่วนมากดื่มน้ำน้อยกว่า 8 แก้ว/วัน คิดเป็นร้อยละ 60.4 โดยนิยมดื่มน้ำบรรจุขวดมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 74.0 รองลงมานิยมดื่มน้ำกรอง และน้ำดื่มสุก คิดเป็นร้อยละ 37.6 และ 17.2 ตามลำดับ

ตาราง 23 จำนวนและร้อยละของผู้ที่บริโภคน้ำมันในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามชนิดของน้ำมันที่ใช้ (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวนคน	ร้อยละ
ประเภทของน้ำมัน		
น้ำมันพืช	250	100.0
น้ำมันจากสัตว์ (น้ำมันหมู)	22	8.8
ชนิดของน้ำมันพืช		
น้ำมันถั่วเหลือง	238	95.2
น้ำมันรำข้าว	104	41.6
น้ำมันมะพร้าว	1	0.4
น้ำมันดอกทานตะวัน	20	8.0
น้ำมันข้าวโพด	12	4.8
น้ำมันปาล์ม	46	18.4
น้ำมันถั่วลิสง	6	2.4
น้ำมันงา	8	3.2
น้ำมันมะกอก	5	2.0
น้ำมันดอกคำฝอย	1	0.4
ไม่ทราบ เพราะไม่ได้ทำอาหารเอง	2	0.8

จากตาราง 23 พบว่าผู้บริโภคน้ำมันมังสวิรัตินิยมใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหาร คิดเป็นร้อยละ 100 และมีส่วนน้อยที่ยังมีการใช้น้ำมันหมูในการประกอบอาหารในบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 8.8 โดยพบว่าผู้บริโภคน้ำมันมังสวิรัติส่วนใหญ่ใช้น้ำมันถั่วเหลืองในการประกอบอาหารมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 95.2 รองลงมาได้แก่ น้ำมันรำข้าว น้ำมันปาล์ม และน้ำมันดอกทานตะวัน คิดเป็นร้อยละ 41.6 18.4 และ 8.0 ตามลำดับ

ตาราง 24 จำนวนและร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตาม การรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและเหตุผลในการรับประทาน

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวนคน	ร้อยละ
การรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร		
ไม่รับประทาน	213	85.2
รับประทาน	37	14.8
เหตุผลที่รับประทาน (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง	31	83.8
เพื่อเป็นการเสริมสารอาหารที่อาจได้รับไม่เพียงพอจากการกินอาหาร	20	54.1
เพื่อให้หายจากอาการเจ็บป่วยที่เป็น	5	13.5

จากตาราง 24 พบว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตส่วนใหญ่ไม่รับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร คิดเป็นร้อยละ 85.2 มีเพียงร้อยละ 14.8 ที่รับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร โดยเหตุผลที่ รับประทานเพราะเชื่อว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารช่วยให้มีสุขภาพแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 83.3 และเชื่อว่าเป็นการเสริมสารอาหารที่อาจได้รับไม่เพียงพอจากการรับประทานอาหาร คิดเป็นร้อยละ 54.1 ซึ่งจากแบบสอบถามพบว่าส่วนใหญ่นิยมบริโภควิตามินเสริม เช่น วิตามินเอ วิตามินบีรวม วิตามินซี เป็นต้น

ตาราง 25 ร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามความถี่ในการรับประทานอาหารในหมวดเนื้อสัตว์ ไข่

หมวดเนื้อสัตว์ ไข่	ความถี่ในการรับประทานอาหารต่อสัปดาห์					รวม
	5-7วัน	3-4วัน	1-2วัน	น้อยกว่า 4วัน/เดือน	ไม่ รับประทาน	
เนื้อสัตว์ / ไข่						
เนื้อหมู/วัว	32.4	31.6	18.8	5.6	11.6	100.0
เนื้อเป็ด/ไก่	8.0	26.0	40.8	14.0	11.2	100.0
เนื้อปลา	8.0	26.8	41.6	14.0	9.6	100.0
อาหารทะเล	2.0	8.8	36.0	40.4	12.8	100.0
ไข่เป็ด/ไก่	16.0	37.6	28.8	12.0	5.6	100.0

จากตาราง 25 พบว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตส่วนมากรับประทานเนื้อปลา และเนื้อเป็ด/ไก่ 1-2 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 41.6 และ 40.8 ตามลำดับ รองลงมารับประทานอาหารทะเล น้อยกว่า 4 วัน/เดือน คิดเป็นร้อยละ 40.4 รับประทานไข่เป็ด/ไก่ 3-4 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 37.6 และรับประทานเนื้อหมู/วัว 5-7 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 32.4

ตาราง 26 ร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามความถี่ในการรับประทานอาหารในหมวดนม

หมวดนม	ความถี่ในการรับประทานอาหารต่อสัปดาห์					รวม
	5-7วัน	3-4วัน	1-2วัน	น้อยกว่า 4วัน/เดือน	ไม่ รับประทาน	
นมสด/นมธรรมดา	20.8	18.8	30.4	17.2	12.8	100.0
นมพร่องมันเนย	8.0	12.0	28.4	24.0	27.6	100.0
โยเกิร์ต	6.8	10.8	24.8	30.8	26.8	100.0
นมถั่วเหลือง	13.2	16.4	30.8	29.6	10.0	100.0

จากตาราง 26 พบว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตส่วนมากดื่มนมถั่วเหลือง นมสด/นมธรรมดา และนมพร่องมันเนย 1-2 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 30.8 30.4 และ 28.4 ตามลำดับ รองลงมารับประทานโยเกิร์ต น้อยกว่า 4 วัน/เดือน คิดเป็นร้อยละ 30.8

ตาราง 27 ร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามความถี่ในการรับประทานอาหารในหมวดถั่ว

หมวดถั่ว	ความถี่ในการรับประทานอาหารต่อสัปดาห์					รวม
	5-7วัน	3-4วัน	1-2วัน	น้อยกว่า 4วัน/เดือน	ไม่ รับประทาน	
ถั่วต่างๆ	7.6	13.6	29.6	42.0	7.2	100.0
โปรตีนเกษตร	5.2	12.0	22.0	33.2	27.6	100.0
ແໜມถั่ว	2.0	4.8	10.0	28.4	54.8	100.0
เต้าหู้	11.2	18.0	30.8	31.6	8.4	100.0
ฟองเต้าหู้	5.6	7.6	17.6	36.8	32.4	100.0
ถั่วเน่า	2.8	6.0	12.4	34.4	44.4	100.0
ถั่วหมัก	2.0	2.0	9.6	60.4	56.0	100.0
กะปิเจ	3.2	3.6	8.8	34.4	50.0	100.0

จากตาราง 27 พบว่า ผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตส่วนมากรับประทานถั่วหมัก ถั่วต่างๆ ฟองเต้าหู้ โปรตีนเกษตร และเต้าหู้ น้อยกว่า 4 วัน/เดือน คิดเป็นร้อยละ 60.4 42.0 36.8 33.2 และ 31.6 ตามลำดับ รองลงมาไม่รับประทานແໜມถั่ว ถั่วเน่า และกะปิเจ คิดเป็นร้อยละ 54.8 44.4 และ 50.0 ตามลำดับ

ตาราง 28 ร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามความถี่ในการรับประทานอาหารในหมวดข้าว แป้ง น้ำตาล

หมวดข้าว แป้ง น้ำตาล	ความถี่ในการรับประทานอาหารต่อสัปดาห์					รวม
	5-7วัน	3-4วัน	1-2วัน	น้อยกว่า 4วัน/เดือน	ไม่ รับประทาน	
ข้าวเจ้า/ข้าวเหนียว(ข้าวขัดขาว)	62.4	17.2	10.0	3.2	7.2	100.00
ข้าวกล้อง/ข้าวซ้อมมือ	18.4	12.4	19.6	33.2	16.4	100.00
ก๋วยเตี๋ยว/บะหมี่/มาม่า/ขนมจีน	14.0	28.8	37.2	18.0	2.0	100.00
วุ้นเส้น	3.6	15.2	47.6	30.4	3.2	100.00
ขนมปัง	8.4	18.0	31.6	37.2	4.8	100.00
เผือก มัน	1.6	6.8	22.0	59.6	10.0	100.00
ขนมหวาน/เค้ก/คุกกี้/ขนมกรุบกรอบ	9.2	17.6	24.8	33.2	15.2	100.00

จากตาราง 28 พบว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตส่วนมากมีความถี่ในการรับประทานอาหารหมวดข้าว แป้ง น้ำตาล น้อยกว่า 4 วัน/เดือน ได้แก่ ข้าวกล้อง/ข้าวซ้อมมือ ขนมปัง เผือก/มัน และขนมหวาน/เค้ก/คุกกี้/ขนมกรุบกรอบ คิดเป็นร้อยละ 33.2 37.2 59.6 และ 33.2 ตามลำดับ รองลงมามีความถี่ในการรับประทานอาหารหมวดข้าว แป้ง น้ำตาล 3-4 วัน/สัปดาห์ ได้แก่ ก๋วยเตี๋ยว/บะหมี่/มาม่า/ขนมจีน และวุ้นเส้น คิดเป็นร้อยละ 37.2 และ 47.6 ตามลำดับ และมีความถี่ในการรับประทานอาหารหมวดข้าว แป้ง น้ำตาล 5-7 วัน/สัปดาห์ ได้แก่ ข้าวเจ้า/ข้าวเหนียว (ข้าวขัดขาว) คิดเป็นร้อยละ 62.4

ตาราง 29 ร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามความถี่ในการรับประทานอาหารในหมวดไขมัน

หมวดไขมัน	ความถี่ในการรับประทานอาหารต่อสัปดาห์					รวม
	5-7วัน	3-4วัน	1-2วัน	น้อยกว่า 4วัน/เดือน	ไม่ รับประทาน	
กะทิ	2.8	12.4	32.8	43.2	8.8	100.0
เนื้อมัน	4.4	17.2	23.2	30.0	25.2	100.0
มาการีน/เนย	0.4	2.0	11.6	40.0	46.0	100.0
งา	4.0	7.2	14.8	45.2	28.8	100.0

จากตาราง 29 พบว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตส่วนมากมีความถี่ในการรับประทานอาหารหมวดไขมัน น้อยกว่า 4 วัน/เดือน ได้แก่ กะทิ เนื้อมัน และงา คิดเป็นร้อยละ 43.2 30.0 และ 45.2 ตามลำดับ รองลงมาไม่รับประทานมาการีน/เนย คิดเป็นร้อยละ 46.0

ตาราง 30 ร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมั่งศรีวัตติ (N=250) จำแนกตามความถี่ในการรับประทานอาหารในหมวดผัก

หมวดผัก	ความถี่ในการรับประทานอาหารต่อสัปดาห์					รวม
	5-7วัน	3-4วัน	1-2วัน	น้อยกว่า 4วัน/เดือน	ไม่ รับประทาน	
ใบย่านาง	1.2	3.2	15.2	35.6	44.8	100.0
ใบชะพลู	0.8	2.8	17.6	43.6	35.2	100.0
ใบแค	1.2	7.2	23.6	44.8	23.2	100.0
ใบยอ	1.6	2.8	13.6	42.4	39.6	100.0
ผักโขม (ผักขม)	2.4	4.8	18.8	46.8	27.2	100.0
ใบขี้เหล็ก	1.2	4.8	13.2	46.0	34.8	100.0
ใบตำลึง	4.4	21.6	39.6	30.4	4.0	100.0
ผักกระเฉด	3.6	15.6	32.0	39.6	9.2	100.0
ผักกาด	14.8	36.8	28.4	18.8	1.2	100.0
ผักกาดคอง	3.2	14.0	21.2	40.8	20.8	100.0
ผักกวาดุ้ง	7.6	24.8	31.2	28.4	8.0	100.0
ผักคะน้า	14.0	36.8	32.0	16.0	1.2	100.0
ผักปรัง	2.4	9.6	22.4	35.6	30.0	100.0
ผักหวาน	2.8	8.0	20.4	49.6	19.2	100.0
เห็ดต่างๆ	11.2	26.0	36.8	24.8	1.2	100.0
แครอท	7.6	16.4	29.6	32.4	14.0	100.0
สาหร่ายทะเล	2.8	7.6	26.4	39.6	23.6	100.0
หัวปลี	2.0	10.4	27.6	50.0	10.0	100.0
ใบแมงลัก	1.2	4.8	19.2	45.6	29.2	100.0
กระถิน	0.8	8.0	27.6	42.0	21.6	100.0
พริกไทยสด	1.6	5.2	21.6	39.2	32.4	100.0
ยอดมะระจีน	0.4	1.6	13.2	34.8	50.0	100.0

ตาราง 30 (ต่อ)

หมวดผัก	ความถี่ในการรับประทานอาหารต่อสัปดาห์					รวม
	5-7วัน	3-4วัน	1-2วัน	น้อยกว่า 4วัน/เดือน	ไม่ รับประทาน	
ใบชะอม	0.8	6.4	33.2	51.2	8.4	100.0
สะแล	0.8	2.0	13.2	44.8	39.2	100.0
ข่า	3.6	14.0	27.2	37.2	18.0	100.0
กระชาย	1.6	7.6	22.4	45.2	23.2	100.0
ผักกะหล่ำ	8.4	30.8	36.4	20.0	4.4	100.0
ผักบุ้ง	14.4	40.0	33.6	11.2	0.8	100.0
ดอกกุยฉ่าย	2.0	12.8	26.8	34.0	24.4	100.0
หน่อไม้	4.0	16.0	35.6	36.8	7.6	100.0
ฟักทอง	6.0	24.4	34.8	32.8	2.0	100.0
ข้าวโพดอ่อน	4.8	22.0	38.4	33.2	1.6	100.0

จากตาราง 30 พบว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตินั้นส่วนมากมีความถี่ในการรับประทานอาหารหมวดผัก น้อยกว่า 4 วัน/เดือน 5 อันดับแรก ได้แก่ ใบชะอม หัวปลี ผักหวาน ผักโขม(ผักขม) และใบขี้เหล็ก คิดเป็นร้อยละ 51.2 50.0 49.6 46.8 และ 46.0 ตามลำดับ รองลงมาที่มีความถี่ในการรับประทานอาหารหมวดผัก 1-2 วัน/สัปดาห์ ได้แก่ ใบตำลึง ข้าวโพดอ่อน เห็ดต่างๆ ผักกะหล่ำ ฟักทอง และผักกวางตุ้ง คิดเป็นร้อยละ 39.6 38.4 36.8 36.4 34.8 และ 31.2 ตามลำดับ และมีความถี่ในการรับประทานอาหารหมวดผัก 3-4 วัน/สัปดาห์ ได้แก่ ผักบุ้ง ผักกาด และผักคะน้า คิดเป็นร้อยละ 40.0 36.8 และ 36.8 ตามลำดับ

ตาราง 31 ร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามความถี่ในการรับประทานอาหารในหมวดผลไม้สด

หมวดผลไม้สด	ความถี่ในการรับประทานอาหารต่อสัปดาห์					รวม
	5-7วัน	3-4วัน	1-2วัน	น้อยกว่า 4วัน/เดือน	ไม่ รับประทาน	
ส้มโอ	4.0	12.0	32.0	46.0	6.0	100.0
ล้างสาด	6.8	20.0	28.8	39.6	4.8	100.0
มะกอก	3.2	10.4	16.8	49.6	20.0	100.0
มะยม	4.0	4.0	12.8	61.2	18.0	100.0
ส้ม	14.8	25.2	36.8	22.8	0.4	100.0
ลำไย	4.0	15.6	32.0	42.4	6.0	100.0
น้อยหน่า	2.8	15.2	31.2	44.0	6.8	100.0
ฝรั่ง	11.6	30.8	40.0	16.4	1.2	100.0
สับปะรด	10.0	30.0	31.2	26.8	2.0	100.0
กล้วยหอม	7.6	17.6	35.6	32.8	6.4	100.0
กล้วยน้ำว้า	13.2	14.0	26.4	32.4	14.0	100.0
กล้วยไข่	6.0	11.6	32.8	45.6	4.0	100.0
มะเฟือง	2.0	2.4	13.6	54.0	28.0	100.0
องุ่น	2.0	10.4	28.8	51.2	7.6	100.0
มันแกว	2.0	4.8	21.6	57.6	14.0	100.0
มะละกอ	9.2	28.0	36.4	24.0	2.4	100.0
ทุเรียน	1.2	7.2	16.0	49.2	26.4	100.0
แตงโม	7.2	17.2	37.2	35.2	3.2	100.0
มะม่วง	7.2	17.6	36.0	37.2	2.0	100.0
ขนุน	3.6	10.0	24.0	52.0	10.4	100.0
มังคุด	4.8	10.0	34.8	46.4	4.0	100.0
มะขาม	4.4	8.8	28.8	48.4	9.6	100.0

ตาราง 31 (ต่อ)

หมวดผลไม้สด	ความถี่ในการรับประทานอาหารต่อสัปดาห์					รวม
	5-7วัน	3-4วัน	1-2วัน	น้อยกว่า 4วัน/เดือน	ไม่ รับประทาน	
แตงโม	2.8	10.0	29.2	47.6	10.4	100.0
กระเทียม	2.8	8.8	28.8	48.4	11.2	100.0
เงาะ	5.2	19.2	32.0	40.0	3.6	100.0

จากตาราง 31 พบว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตินั้นส่วนมากมีความถี่ในการรับประทานอาหารหมวดผลไม้สด น้อยกว่า 4 วัน/สัปดาห์ 5 อันดับแรก ได้แก่ มะยม มันแกว มะเฟือง ขนุน และ องุ่น คิดเป็นร้อยละ 61.2 57.6 54.0 52.0 และ 51.2 ตามลำดับ รองลงมาที่มีความถี่ในการรับประทานอาหารหมวดผลไม้สด 1-2 วัน/สัปดาห์ 5 อันดับแรก ได้แก่ ฝรั่ง แตงโม ส้ม มะละกอ และมะม่วง คิดเป็นร้อยละ 40.0 37.0 36.8 36.4 และ 36.0 ตามลำดับ

ตาราง 32 ร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัตติ (N=250) จำแนกความถี่ในการรับประทานอาหารในหมวดผลไม้แห้ง

หมวดผลไม้แห้ง	ความถี่ในการรับประทานอาหารต่อสัปดาห์					รวม
	5-7วัน	3-4วัน	1-2วัน	น้อยกว่า 4วัน/เดือน	ไม่ รับประทาน	
ลำไยอบแห้ง	3.2	8.4	17.2	44.8	26.4	100.0
กล้วยตาก	2.4	6.0	22.8	46.8	22.0	100.0
ลูกพรุน	35.6	48.0	12.0	3.2	1.2	100.0
ลูกเกด	22.8	56.8	16.0	3.6	0.8	100.0

จากตาราง 32 พบว่าผู้บริโภคร้านอาหารมังสวิรัตติส่วนมากมีความถี่ในการรับประทานอาหารหมวดผลไม้แห้ง 3-4 วัน/สัปดาห์ ได้แก่ ลูกเกด และลูกพรุน คิดเป็นร้อยละ 56.8 และ 48.0 ตามลำดับ รองลงมา มีความถี่ในการรับประทานอาหารหมวดผลไม้แห้งน้อยกว่า 4 วัน/เดือน ได้แก่ กล้วยตาก และลำไยอบแห้ง คิดเป็นร้อยละ 46.8 และ 44.8 ตามลำดับ

ตาราง 33 ร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัตติ (N=250) จำแนกตามความถี่ในการรับประทานอาหารในหมวดผลไม้ดอง

หมวดผลไม้ดอง	ความถี่ในการรับประทานอาหารต่อสัปดาห์					รวม
	5-7วัน	3-4วัน	1-2วัน	น้อยกว่า 4วัน/เดือน	ไม่ รับประทาน	
มะม่วงดอง	4.8	7.2	16.4	38.4	33.2	100.0
กระท้อนดอง	1.6	4.4	16.4	40.4	37.2	100.0
พุทราดอง	1.6	3.2	12.0	41.2	42.0	100.0
ฝรั่งดอง	1.6	4.4	18.4	41.2	34.4	100.0
มะยมดอง	1.6	4.0	10.8	43.2	40.4	100.0
มะขามดอง	1.6	1.2	12.0	44.8	40.4	100.0
มะปรางดอง	0.8	2.0	6.8	44.0	46.4	100.0
มะเกี๋ยงดอง	0.8	1.6	4.4	44.0	49.2	100.0

จากตาราง 33 พบว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตติส่วนมากมีความถี่ในการรับประทานอาหารหมวดผลไม้ดองน้อยกว่า 4 วัน/เดือน 5 อันดับแรก ได้แก่ มะขามดอง มะยมดอง ฝรั่งดอง กระท้อนดอง และมะม่วงดอง คิดเป็นร้อยละ 44.8 43.2 41.2 40.4 และ 38.4 ตามลำดับ รองลงมาไม่รับประทานอาหารหมวดผลไม้ดอง ได้แก่ มะเกี๋ยงดอง มะปรางดอง และพุทราดอง คิดเป็นร้อยละ 49.2 46.4 และ 42.0 ตามลำดับ

ตาราง 34 ร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัตติ (N=250) จำแนกตามความถี่ในการรับประทานอาหารในหมวดน้ำผลไม้

หมวดน้ำผลไม้	ความถี่ในการรับประทานอาหารต่อสัปดาห์					รวม
	5-7วัน	3-4วัน	1-2วัน	น้อยกว่า 4วัน/เดือน	ไม่ รับประทาน	
น้ำมะเขี๋ยง	1.2	0.8	6.8	28.4	62.8	100.0
น้ำมะขาม	2.4	2.0	10.4	52.4	32.8	100.0
น้ำส้ม	9.6	21.2	33.6	30.8	4.8	100.0
น้ำบัว	1.6	6.0	15.6	44.4	32.4	100.0
น้ำมะนาว	5.6	16.8	28.8	39.6	9.2	100.0
น้ำลำไย	2.4	8.0	17.6	42.4	29.6	100.0
น้ำลิ้นจี่	2.0	8.0	16.0	42.0	32.0	100.0
น้ำแตงโม	4.4	10.4	15.2	44.4	25.6	100.0
น้ำฝรั่ง	4.8	13.6	24.4	40.4	16.8	100.0
น้ำอ้อย	2.4	9.6	16.8	43.2	28.0	100.0
น้ำตาลสด	4.4	6.8	16.8	45.2	26.8	100.0
น้ำมะพร้าว	6.8	17.2	28.8	38.0	9.2	100.0

จากตาราง 34 พบว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตติส่วนมากมีความถี่ในการรับประทานอาหารหมวดน้ำผลไม้ น้อยกว่า 4 วัน/เดือน 5 อันดับแรก ได้แก่ น้ำมะขาม น้ำตาลสด น้ำบัว น้ำแตงโม และน้ำอ้อย คิดเป็นร้อยละ 52.4 45.2 44.4 44.4 และ 43.2 ตามลำดับ รองลงมา มีความถี่ในการรับประทานอาหารหมวดน้ำผลไม้ 1-2 วัน/สัปดาห์ ได้แก่ น้ำส้ม คิดเป็นร้อยละ 33.6 และ ไม่รับประทานน้ำมะเขี๋ยง คิดเป็นร้อยละ 62.8

ตาราง 35 ร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามความถี่ในการรับประทานอาหารในหมวดน้ำสมุนไพร

หมวดอาหาร	ความถี่ในการรับประทานอาหารต่อสัปดาห์					รวม
	5-7วัน	3-4วัน	1-2วัน	น้อยกว่า 4วัน/เดือน	ไม่ รับประทาน	
น้ำตะไคร้	1.2	2.0	12.4	36.0	48.4	100.0
น้ำจิง	3.2	3.6	16.8	42.8	33.6	100.0
น้ำมะตูม	2.0	4.8	10.8	48.0	34.4	100.0
น้ำใบบัวบก	2.8	9.2	17.2	47.2	23.6	100.0
น้ำกระเจี๊ยบ	2.8	5.2	16.4	50.8	24.8	100.0
น้ำแคโรท	2.8	5.6	8.4	34.0	49.2	100.0
น้ำเก๊กฮวย	2.4	10.4	25.2	44.4	17.6	100.0
น้ำมะเขือเทศ	1.6	2.8	10.8	31.2	53.6	100.0
น้ำกระชาย	0.4	0.4	5.2	22.4	71.6	100.0
น้ำหญ้าหนวดแมว	0.4	0.4	1.6	10.8	86.8	100.0
น้ำฟ้าทะลายโจร	-	0.4	2.8	9.6	87.2	100.0
น้ำผึ้ง	4.4	2.0	10.0	52.0	31.6	100.0
น้ำดอกคำฝอย	2.4	2.0	6.8	29.2	59.6	100.0

จากตาราง 35 พบว่าผู้บริโภคอาหารมังสวิรัติส่วนมากไม่รับประทานอาหารหมวดน้ำสมุนไพร 5 อันดับแรก ได้แก่ น้ำฟ้าทะลายโจร น้ำหญ้าหนวดแมว น้ำกระชาย น้ำดอกคำฝอย และน้ำมะเขือเทศ คิดเป็นร้อยละ 87.2 86.8 71.6 59.6 และ 53.6 ตามลำดับ รองลงมาคือความถี่ในการรับประทานอาหารหมวดน้ำสมุนไพรน้อยกว่า 4 วัน/เดือน 5 อันดับแรก ได้แก่ น้ำผึ้ง น้ำกระเจี๊ยบ น้ำมะตูม น้ำใบบัวบก และน้ำเก๊กฮวย คิดเป็นร้อยละ 52.0 50.8 48.0 47.2 และ 44.4 ตามลำดับ

ตาราง 36 ร้อยละของผู้ที่มีประวัติบริโภคอาหารในร้านอาหารมั่งสวิตติ (N=250) จำแนกตามความถี่ในการรับประทานอาหารในหมวดเครื่องดื่ม (ยกเว้นนม น้ำผลไม้ และน้ำสมุนไพร)

หมวดอาหาร	ความถี่ในการรับประทานอาหารต่อสัปดาห์					รวม
	5-7วัน	3-4วัน	1-2วัน	น้อยกว่า 4วัน/เดือน	ไม่ รับประทาน	
น้ำอัดลม	3.2	12.8	27.6	28.0	28.4	100.0
ชา	5.6	7.2	12.4	16.4	58.4	100.0
กาแฟ	22.0	11.2	9.2	11.6	46.0	100.0
สุรา	1.2	1.2	4.0	13.2	80.4	100.0
เบียร์	1.6	1.6	5.2	14.4	77.2	100.0
ไวน์	0.8	0.8	0.4	12.0	86.0	100.0

จากตาราง 36 พบว่าผู้บริโภคอาหารมั่งสวิตติส่วนมากไม่รับประทานอาหารหมวดเครื่องดื่ม (ยกเว้นนม น้ำผลไม้ และน้ำสมุนไพร) ได้แก่ ไวน์ สุรา เบียร์ ชา กาแฟ และน้ำอัดลม คิดเป็นร้อยละ 86.0 80.4 77.2 58.4 46.0 และ 28.4 ตามลำดับ

ซึ่งจากแบบสอบถามพบว่าผู้บริโภคส่วนใหญ่ดื่มชาและกาแฟ ประมาณ 1-3 แก้ว/วัน คิดเป็นร้อยละ 97.1 และ 100.0 ตามลำดับ สุราและเบียร์ ส่วนมากดื่มประมาณไม่เกิน 3 แก้ว/วัน คิดเป็นร้อยละ 73.5 และ 57.9 ตามลำดับ และไวน์ ส่วนใหญ่ดื่มประมาณไม่เกิน 3 แก้ว/วัน คิดเป็นร้อยละ 97.2

ตาราง 37 ร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามความเชื่อเกี่ยวกับอาหารมังสวิรัต

ข้อความ	เชื่อ	ไม่เชื่อ
1. ท่านเชื่อว่าโปรตีนจากถั่วเหลืองสามารถทดแทนโปรตีนจากเนื้อสัตว์ได้	86.0	14.0
2. ท่านเชื่อว่าการรับประทานอาหารที่ทำจากถั่วเหลือง ทำให้ได้รับสารอาหารประเภทโปรตีนครบถ้วนเทียบเท่ากับอาหารประเภทเนื้อสัตว์	66.4	33.6
3. ท่านเชื่อว่าอาหารทั่วไปทำให้เกิดโรคมะเร็งได้	72.4	27.6
4. ท่านเชื่อว่าการรับประทานอาหารมังสวิรัตสามารถรักษาโรคมะเร็งได้	58.0	42.0
5. ท่านเชื่อว่าการรับประทานอาหารมังสวิรัตจำเป็นต้องรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหรือวิตามินบำรุงควบคู่ไปด้วยเพื่อป้องกันการขาดสารอาหาร	42.4	57.6
6. ท่านเชื่อว่าการรับประทานอาหารมังสวิรัตเป็นประจำทำให้เกิดโรคขาดสารอาหาร	36.4	63.6
7. ท่านเชื่อว่าอาหารมังสวิรัตเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่มีกิจกรรมในการทำงานน้อยเท่านั้น เนื่องจากเป็นอาหารที่ให้พลังงานน้อย	33.6	66.4
8. ท่านเชื่อว่าการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์จะก่อให้เกิดโรคมะเร็งได้	55.6	44.4
9. ท่านเชื่อว่าอาหารมังสวิรัตเป็นอาหารที่ปลอดภัย ปราศจากเชื้อโรคมากกว่าอาหารประเภทเนื้อสัตว์	71.2	28.8
10. ท่านเชื่อว่าอาหารทั่วไปเป็นอันตรายต่อสุขภาพ	55.2	44.8
11. ท่านเชื่อว่าอาหารมังสวิรัตปลอดภัยต่อสุขภาพร่างกายท่าน	80.8	19.2
12. ท่านเชื่อว่าการรับประทานอาหารมังสวิรัตเป็นการล้างสารพิษในร่างกายได้	70.0	30.0
13. ท่านเชื่อว่าการรับประทานอาหารมังสวิรัตทำให้จิตใจสงบ	61.6	38.4
14. ท่านเชื่อว่าการรับประทานอาหารมังสวิรัตสามารถทำให้ท่านมีภูมิคุ้มกันต่อโรคได้	63.2	36.8
15. ท่านเชื่อว่าอาหารมังสวิรัตทำให้หายจากโรคมะเร็งได้	49.2	50.8
16. ท่านเชื่อว่าการรับประทานอาหารมังสวิรัต ถือเป็นการล้างบาป	44.4	55.6

ตาราง 37 (ต่อ)

ข้อความ	เชื่อ	ไม่เชื่อ
17. ท่านเชื่อว่าการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์เป็นการทำบาป- เบียดเบียนสัตว์	64.4	35.6
18. ท่านเชื่อว่าอาหารมังสวิรัตสามารถช่วยในการรักษาน้ำหนักตัวให้คงที่ได้	76.0	24.0
19. ท่านเชื่อว่าอาหารมังสวิรัตผู้ยากในการรับประทาน	43.2	56.8
20. ท่านเชื่อว่าอาหารมังสวิรัตมีรสชาติไม่อร่อย ไม่ถูกปาก	31.6	68.4
21. ท่านเชื่อว่าอาหารมังสวิรัตเป็นอาหารที่มีให้เลือกไม่หลากหลาย	43.2	56.8
22. ท่านเชื่อว่าอาหารมังสวิรัตมีคุณค่ามากกว่าอาหารประเภทเนื้อสัตว์	44.8	55.2
23. ท่านเชื่อว่าอาหารมังสวิรัตมีคุณค่ามากกว่าอาหารทั่วไป	48.4	51.6

จากตาราง 37 พบว่าความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัตที่ผู้บริโภคมักมีความเชื่อมากที่สุด ได้แก่ เชื่อว่าโปรตีนจากถั่วเหลืองสามารถทดแทนโปรตีนจากเนื้อสัตว์ได้ คิดเป็นร้อยละ 86.0 รองลงมาคือ เชื่อว่าอาหารมังสวิรัตปลอดภัยต่อสุขภาพร่างกาย และเชื่อว่าอาหารมังสวิรัตสามารถช่วยในการรักษาน้ำหนักตัวให้คงที่ได้ คิดเป็นร้อยละ 80.8 และ 76.0 ตามลำดับ และพบว่าความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัตที่ผู้บริโภคไม่เชื่อมากที่สุด ได้แก่ ไม่เชื่อว่าอาหารมังสวิรัตมีรสชาติไม่อร่อย ไม่ถูกปาก คิดเป็นร้อยละ 68.4 รองลงมาไม่เชื่อว่าอาหารมังสวิรัตเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่มีกิจกรรมในการทำงานน้อยเท่านั้น เนื่องจากเป็นอาหารที่ให้พลังงานน้อย และไม่เชื่อว่าการรับประทานอาหารมังสวิรัตเป็นประจำทำให้เกิดโรคขาดสารอาหาร คิดเป็นร้อยละ 66.4 และ 63.6 ตามลำดับ

ตาราง 38 ร้อยละ (จำนวน) ของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามหมวดอาหารและระดับพฤติกรรมการบริโภค

หมวดอาหาร	ระดับพฤติกรรมการบริโภค (ความถี่)			รวม
	มาก	ปานกลาง	น้อย	
เนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่ว	14.0 (35)	79.6 (199)	6.4 (16)	100 (250)
ข้าว แป้ง น้ำตาล	54.4 (136)	45.2 (113)	0.4 (1)	100 (250)
ไขมัน	11.2 (28)	64.8 (162)	24.0 (60)	100 (250)
ผัก	15.2 (38)	70.4 (176)	14.4 (36)	100 (250)
ผลไม้	13.6 (34)	68.0 (170)	18.4 (46)	100 (250)

จากตาราง 38 ส่วนมากมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัตในด้านความถี่อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ อาหารหมวดเนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่ว ไขมัน ผัก และผลไม้ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัตในด้านความถี่อยู่ในระดับสูงในอาหารหมวดข้าว แป้ง น้ำตาล และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัตในหมวดเครื่องดื่ม อยู่ในระดับน้อย

ตาราง 39 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านต่าง ๆ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารหมวดเนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่ว

ปัจจัย	พฤติกรรมการรับประทานอาหาร (ร้อยละ)			χ^2
	น้อย	ปานกลาง	มาก	
เพศ				2.806
- ชาย	0.4	33.6	0.4	
- หญิง	-	63.2	2.4	
อายุ				9.073
- น้อยกว่า 20 ปี	-	12.8	-	
- 20-59 ปี	-	80.8	2.8	
- มากกว่า 59 ปี	0.4	3.2	-	
ศาสนา				4.266
- พุทธ	0.4	85.2	2.4	
- คริสต์	-	10.0	0.4	
- อิสลาม	-	1.6	-	
การศึกษา				11.481
- ไม่ได้เรียนหนังสือ	-	0.4	-	
- ประถมศึกษา	-	5.4	-	
- มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า	0.4	28.8	0.8	
- อนุปริญญา	-	6.0	-	
- ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	-	49.6	2.0	
- สูงกว่าปริญญาตรี	-	6.4	-	
รายได้/เดือน				10.378
- ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 3,000 บาท	-	20.8	0.4	
- 3,000-6,000 บาท	-	24.4	1.2	
- 6,001-9,000 บาท	-	24.0	0.8	
- 9,001-12,000 บาท	-	12.4	-	
- ตั้งแต่ 12,001 บาทขึ้นไป	0.4	15.2	0.4	

จากตาราง 39 พบว่า ร้อยละของผู้ที่มีพฤติกรรมในการรับประทานอาหารในหมวดเนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่ว กับปัจจัยด้านเพศ อายุ ศาสนา การศึกษา และรายได้ ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตาราง 40 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านต่าง ๆ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารหมวดข้าว แป้ง น้ำตาล

ปัจจัย	ความถี่ในการรับประทานอาหาร (ร้อยละ)			χ^2
	น้อย	ปานกลาง	มาก	
เพศ				1.940
- ชาย	0.4	16.0	18.0	
- หญิง	-	29.2	36.4	
อายุ				6.249
- น้อยกว่า 20 ปี	-	5.2	7.6	
- 20-59 ปี	0.4	37.2	46.0	
- มากกว่า 59 ปี	-	2.8	0.8	
ศาสนา				5.723
- พุทธ	0.4	41.2	46.4	
- คริสต์	-	3.2	7.2	
- อิสลาม	-	0.8	0.8	
การศึกษา				12.813
- ไม่ได้เรียนหนังสือ	-	0.4	-	
- ประถมศึกษา	-	2.4	3.2	
- มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า	-	13.2	16.8	
- อนุปริญญา	-	2.4	3.6	
- ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	0.4	25.2	26.0	
- สูงกว่าปริญญาตรี	-	1.6	4.8	
รายได้/เดือน				10.395
- ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 3,000 บาท	-	11.6	9.6	
- 3,000-6,000 บาท	-	10.4	15.2	
- 6,001-9,000 บาท	0.4	10.0	14.4	
- 9,001-12,000 บาท	-	5.2	7.2	
- ตั้งแต่ 12,001 บาทขึ้นไป	-	8.0	8.0	

จากตาราง 40 พบว่า ร้อยละของผู้ที่มีพฤติกรรมในการรับประทานอาหารในหมวดข้าว แป้ง น้ำตาล กับปัจจัยด้านเพศ อายุ ศาสนา การศึกษา และรายได้ พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตาราง 41 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านต่าง ๆ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารหมวดไขมัน

ปัจจัย	ความถี่ในการรับประทานอาหาร (ร้อยละ)			χ^2
	น้อย	ปานกลาง	มาก	
เพศ				
- ชาย	8.8	22.8	2.8	1.277
- หญิง	15.2	42.0	8.4	
อายุ				
- น้อยกว่า 20 ปี	2.5	8.4	2.4	4.712
- 20-59 ปี	20.4	54.4	8.8	
- มากกว่า 59 ปี	1.6	2.0	-	
ศาสนา				
- พุทธ	19.2	58.8	10.0	6.890
- คริสต์	4.0	5.6	0.8	
- อิสลาม	0.8	0.4	0.4	
การศึกษา				
- ไม่ได้เรียนหนังสือ	-	0.4	-	7.477
- ประถมศึกษา	0.8	4.0	0.8	
- มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า	7.6	18.0	4.4	
- อนุปริญญา	2.4	3.6	-	
- ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	12.4	34.0	5.2	
- สูงกว่าปริญญาตรี	0.8	4.8	0.8	
รายได้/เดือน				
- ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 3,000 บาท	4.0	14.0	3.2	13.944
- 3,000-6,000 บาท	6.8	14.0	4.8	
- 6,001-9,000 บาท	6.4	17.6	0.8	
- 9,001-12,000 บาท	3.2	8.8	0.4	
- ตั้งแต่ 12,001 บาทขึ้นไป	3.6	10.4	2.0	

จากตาราง 41 พบว่า ร้อยละของผู้ที่มีพฤติกรรมในการรับประทานอาหารในหมวดไขมันกับปัจจัยด้านเพศ อายุ ศาสนา การศึกษา และรายได้ พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตาราง 42 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านต่าง ๆ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารหมวดผัก

ปัจจัย	ความถี่ในการรับประทานอาหาร (ร้อยละ)			χ^2
	น้อย	ปานกลาง	มาก	
เพศ				
- ชาย	-	33.6	0.8	1.130
- หญิง	0.4	64.4	0.8	
อายุ				
- น้อยกว่า 20 ปี	-	12.0	0.8	11.645*
- 20-59 ปี	0.4	82.8	0.4	
- มากกว่า 59 ปี	-	3.2	0.4	
ศาสนา				
- พุทธ	-	86.4	1.6	8.493
- คริสต์	0.4	10.0	-	
- อิสลาม	-	1.6	-	
การศึกษา				
- ไม่ได้เรียนหนังสือ	-	0.4	-	18.962
- ประถมศึกษา	-	5.6	-	
- มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า	-	29.2	0.8	
- อนุปริญญา	0.4	5.2	0.4	
- ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	-	51.2	0.4	
- สูงกว่าปริญญาตรี	-	6.4	-	
รายได้/เดือน				
- ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 3,000 บาท	-	21.2	-	11.294
- 3,000-6,000 บาท	-	25.2	0.4	
- 6,001-9,000 บาท	0.4	23.6	0.8	
- 9,001-12,000 บาท	-	12.0	0.4	
- ตั้งแต่ 12,001 บาทขึ้นไป	-	16.0	-	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 42 พบว่า ร้อยละของผู้ที่มีพฤติกรรมในการรับประทานอาหารในหมวดผัก กับปัจจัยด้านเพศ ศาสนา การศึกษา และรายได้ มีค่าใกล้เคียงกันเกือบทุกรายการ ยกเว้นปัจจัยด้านอายุ พบว่าพฤติกรรมการรับประทานอาหารในหมวดผัก มีความสัมพันธ์กับปัจจัยด้านอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยมีค่าไคสแควร์เท่ากับ 11.645 ส่วนพฤติกรรมการรับประทานอาหารในหมวดผัก กับปัจจัยด้านอื่นๆ ไม่มีความสัมพันธ์กัน

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ตาราง 43 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านต่าง ๆ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารหมวดผลไม้

ปัจจัย	ความถี่ในการรับประทานอาหาร (ร้อยละ)			χ^2
	น้อย	ปานกลาง	มาก	
เพศ				
- ชาย	5.6	25.6	3.2	2.895
- หญิง	12.8	42.4	10.4	
อายุ				
- น้อยกว่า 20 ปี	1.2	8.8	2.8	3.672
- 20-59 ปี	16.4	36.8	10.4	
- มากกว่า 59 ปี	0.8	2.4	0.4	
ศาสนา				
- พุทธ	14.8	60.8	12.4	4.051
- คริสต์	2.8	6.4	1.2	
- อิสลาม	0.8	0.8	-	
การศึกษา				
- ไม่ได้เรียนหนังสือ	0.4	-	-	16.527*
- ประถมศึกษา	1.2	2.8	1.6	
- มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า	4.0	20.0	6.0	
- อนุปริญญา	2.4	3.2	0.4	
- ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	9.6	37.2	4.8	
- สูงกว่าปริญญาตรี	0.8	4.8	0.8	
รายได้/เดือน				
- ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 3,000 บาท	4.0	14.8	2.4	16.254
- 3,000-6,000 บาท	4.0	16.8	4.8	
- 6,001-9,000 บาท	3.2	16.8	4.8	
- 9,001-12,000 บาท	2.4	9.2	0.8	
- ตั้งแต่ 12,001 บาทขึ้นไป	4.8	10.4	0.8	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 43 พบว่า ร้อยละของผู้ที่มีพฤติกรรมในการรับประทานอาหารในหมวดผลไม้ กับปัจจัยด้านเพศ อายุ ศาสนา และรายได้ มีค่าใกล้เคียงกันเกือบทุกรายการ ยกเว้นปัจจัยด้านการศึกษา พบว่าพฤติกรรมรับประทานอาหารในหมวดผลไม้ มีความสัมพันธ์กับปัจจัยด้านการศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยมีค่าไคสแควร์เท่ากับ 16.527 ส่วนพฤติกรรม การรับประทานอาหารในหมวดผลไม้ กับปัจจัยด้านอื่นๆ ไม่มีความสัมพันธ์กัน

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University