

สารบัญ

| | หน้า |
|----------------------------------------|------|
| กิตติกรรมประกาศ | ค |
| บทคัดย่อภาษาไทย | ง |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ | จ |
| สารบัญตาราง | ช |
| | |
| บทที่ 1 บทนำ | 1 |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา | 1 |
| วัตถุประสงค์ | 2 |
| ขอบเขตของการศึกษา | 3 |
| นิยามศัพท์เฉพาะ | 3 |
| ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา | 3 |
| บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | 4 |
| อาหารเจ | 4 |
| ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารเจ | 6 |
| บริโภคนิสัย | 12 |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | 13 |
| บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา | 15 |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง | 15 |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย | 15 |
| การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ | 17 |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล | 17 |
| การวิเคราะห์ข้อมูล | 18 |
| บทที่ 4 ผลการศึกษา | 19 |

สารบัญ (ต่อ)

| | หน้า |
|---------------------------------------------|------|
| บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ | 50 |
| สรุปผลการศึกษา | 50 |
| อภิปรายผล | 52 |
| ข้อเสนอแนะ | 57 |
| บรรณานุกรม | 58 |
| ภาคผนวก | 60 |
| ผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ | 61 |
| ผนวก ข รายชื่อร้านอาหารเจที่ทำการเก็บข้อมูล | 62 |
| ผนวก ค แบบสอบถาม | 63 |
| ประวัติผู้เขียน | 78 |

สารบัญตาราง

| ตาราง | หน้า |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ | 19 |
| 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ | 20 |
| 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามจำนวนสมาชิกในครอบครัว | 20 |
| 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามศาสนา | 21 |
| 5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการศึกษา | 22 |
| 6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการประกอบอาชีพ | 23 |
| 7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายได้ | 23 |
| 8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ ของผู้ที่รับประทานอาหารเจ | 24 |
| 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่ามัธยฐานของคะแนนความรู้ด้าน โภชนาการ จำแนกตามเพศของผู้ที่รับประทานอาหารเจ | 24 |
| 10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่ามัธยฐานของคะแนนความรู้ด้าน โภชนาการ จำแนกตามอายุของผู้ที่รับประทานอาหารเจ | 25 |
| 11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่ามัธยฐานของคะแนนความรู้ด้าน โภชนาการ จำแนกตามระดับการศึกษาของผู้ที่รับประทานอาหารเจ | 26 |
| 12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่ามัธยฐานของคะแนนความรู้ด้าน โภชนาการ จำแนกตามอาชีพของผู้ที่รับประทานอาหารเจ | 27 |
| 13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่ามัธยฐานของคะแนนความรู้ด้าน โภชนาการ จำแนกตามรายได้ของผู้ที่รับประทานอาหารเจ | 27 |

สารบัญตาราง(ต่อ)

| ตาราง | หน้า |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 14 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามกลุ่มผู้บริโภคโภชนาการเจ มังสวิรัต และไม่เป็นทั้งสอง กับระดับความรู้ทาง โภชนาการ | 28 |
| 15 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามกลุ่มของผู้ที่คิดว่าเป็นผู้ที่รับประทานเจ มังสวิรัต และไม่เป็นทั้งสอง | 29 |
| 16 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามกลุ่มแบบประจำและไม่ประจำ | 29 |
| 17 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามภาวะสุขภาพ | 30 |
| 18 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความเชื่อต่อผลของสุขภาพหลังจาก รับประทานอาหารเจ | 30 |
| 19 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามกลุ่มผู้ที่คิดว่าเป็นผู้รับประทานอาหารเจ มังสวิรัต ไม่เป็นทั้งสอง และภาวะสุขภาพ | 31 |
| 20 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่รับประทานอาหารเจแบบไม่ประจำ จำแนกตามลักษณะ และ โอกาสที่เลือกรับประทานอาหารเจ | 31 |
| 21 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่รับประทานอาหารเจแบบไม่ประจำ จำแนกตามความถี่ในการรับประทานและมือที่นิยมรับประทาน | 32 |
| 22 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่รับประทานอาหารเจ จำแนกตามผู้แนะนำ | 33 |
| 23 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามจุดประสงค์หลักในการเลือก รับประทานอาหารเจ | 33 |
| 24 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่รับประทาน | 34 |
| 25 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะของอาหารที่ซื้อ | 34 |
| 26 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามหลักการเลือกซื้อ | 35 |
| 27 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่รับประทาน | 35 |
| 28 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการประกอบอาหารเมื่อปรุงด้วยตัวเอง | 36 |
| 29 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของน้ำมันในการประกอบอาหาร | 37 |
| 30 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรสชาติที่ชอบ | 38 |
| 31 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการปฏิบัติที่ไม่ทำให้เกิด ภาวะพร่องทาง โภชนาการ | 38 |

สารบัญตาราง(ต่อ)

| ตาราง | หน้า |
|--------------------------------------------------------------------------|------|
| 32 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามประเภทของสารอาหารต่อมื้อ | 39 |
| 33 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร | 39 |
| 34 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารในหมวดเนื้อสัตว์ ไข่ นม | 40 |
| 35 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารในหมวดข้าว แป้ง น้ำตาล | 41 |
| 36 ร้อยละของ กลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารในหมวดไขมัน | 42 |
| 37 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารในหมวดผัก | 43 |
| 38 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารในหมวดผลไม้ | 45 |
| 39 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของเครื่องดื่ม (ยกเว้นนม) | 47 |
| 40 ค่าเฉลี่ย ความถี่ของการบริโภคจำแนกตามกลุ่มผู้บริโภค และหมู่อาหาร | 49 |