



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

แบบสอบถาม



แบบสอบถามชุดที่

เรื่อง

เงื่อนไขทางสังคมวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารชีวจิต

คำชี้แจงในการกรอกแบบสอบถาม

แบบสอบถามชุดนี้ จัดทำขึ้นเพื่อนำความคิดเห็นของท่านมาเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา โดยมี อาจารย์ ดร. สุภาพร นาคบัลลังก์ เป็นประธานที่ปรึกษา ซึ่งเป็นการศึกษาทางด้านวิชาการเท่านั้น คำตอบของท่านไม่มีข้อถูกหรือผิด ดังนั้นขอให้ท่านตอบให้ตรงกับข้อเท็จจริงของท่านมากที่สุด เพื่อประโยชน์สูงสุดในการศึกษาและนำข้อมูลที่ได้ไปปรับปรุง แก้ไข แนะนำ ส่งเสริม และเผยแพร่ให้ประชาชนทราบเกี่ยวกับการบริโภคอาหารชีวจิต ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามนี้มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการศึกษาในครั้งนี้ ผู้ศึกษาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่าน ในการให้ข้อมูลและขอขอบคุณเป็นอย่างสูงในความร่วมมือของท่านมา ณ โอกาสนี้

นายนวนัทสน์ เมืองลี

นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา

สาขาวิชาการจัดการมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

หมายเหตุ หากท่านเป็นบุคคลที่อยู่อาศัยในจังหวัดเชียงใหม่หรือจังหวัดลำพูน ขอความกรุณากรอกชื่อและเบอร์โทรศัพท์ เพื่อการขอข้อมูลเพิ่มเติมในบางส่วน

ชื่อ..... เบอร์โทรศัพท์.....เวลาที่สะดวกในการติดต่อ.....

ส่วนที่ 1 กำชับแจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความจริงมากที่สุด

| เพศ | สถานภาพ | การศึกษา | รายได้ ต่อเดือน | อาชีพ | ศาสนา | โรคประจำตัว |
|----------------------------------|-----------------------------------|---|--------------------|--|---|--|
| 1. <input type="checkbox"/> ชาย | 1. <input type="checkbox"/> โสด | 1. <input type="checkbox"/> ต่ำกว่า ประถมศึกษา | (บาท) | 1. <input type="checkbox"/> รับราชการ | 1. <input type="checkbox"/> พุทธ | 1. <input type="checkbox"/> ไม่มี |
| 2. <input type="checkbox"/> หญิง | 2. <input type="checkbox"/> สมรส | 2. <input type="checkbox"/> ประถม ศึกษา | | 2. <input type="checkbox"/> ธุรกิจส่วนตัว | 2. <input type="checkbox"/> คริสต์ | 2. <input type="checkbox"/> มี (โปรดระบุ) |
| อายุปี | 3. <input type="checkbox"/> หย่า | 3. <input type="checkbox"/> เทียบเท่า มัธยมศึกษา | | 3. <input type="checkbox"/> นักเรียน, นักศึกษา | 3. <input type="checkbox"/> อิสลาม | |
| | 4. <input type="checkbox"/> หม้าย | 4. <input type="checkbox"/> อนุปริญญา ปวช.,ปวส. | | 4. <input type="checkbox"/> พนักงาน บริษัทเอกชน | 4. <input type="checkbox"/> อื่นๆ (โปรดระบุ) | |
| | | 5. <input type="checkbox"/> ปริญญาตรี | | 5. <input type="checkbox"/> อื่นๆ (โปรดระบุ) | | |
| | | 6. <input type="checkbox"/> สูงกว่า ปริญญาตรี | | | | |

1. ท่านรับประทานอาหารชีวจิตหรือไม่

1. รับประทาน 2. ไม่รับประทาน 3. เป็นบางครั้ง

2. ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารอาหารชีวจิตจาก

| ข้อความ | ทุกวัน | เดือนละครั้ง | 2-3 เดือน | ไม่เคย |
|----------------------------------|--------|--------------|-----------|--------|
| 1. รายการทางโทรทัศน์ | | | | |
| 2. รายการทางวิทยุ | | | | |
| 3. หนังสือพิมพ์รายวัน รายสัปดาห์ | | | | |
| 4. นิตยสารรายสัปดาห์ รายเดือน | | | | |
| 5. วารสาร จุลสาร | | | | |
| 6. หนังสือเรียน ตำราทางวิชาการ | | | | |
| 7. โครงการ นิทรรศการต่างๆ | | | | |
| 8. การเข้าร่วมอบรม สัมมนา | | | | |
| 9. การพูดคุยกับผู้มีประสบการณ์ | | | | |
| 10. ผู้มีความรู้ด้านอาหารชีวจิต | | | | |
| 11. สามี ภรรยา | | | | |
| 12. บุตร ธิดา | | | | |
| 13.ญาติ พี่น้อง | | | | |
| 14. เพื่อนร่วมงาน เพื่อนบ้าน | | | | |

ส่วนที่ 2 ตอนที่ 1

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความจริงมากที่สุด

| ข้อความ | ใช่ | ไม่ใช่ |
|--|-----|--------|
| 1. อาหารชีวจัดเป็นอาหารที่คงสภาพตามธรรมชาติเดิมไว้มากที่สุด | | |
| 2. เมื่อท่านรับประทานอาหารชีวจัดแล้ว ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย | | |
| 3. อาหารชีวจัดเป็นอาหารที่ก่อให้เกิดสารพิษ (Toxin) ค้างน้อยที่สุด | | |
| 4. การรับประทานอาหารประเภทแป้งคือประมาณ 50 % ของแต่ละมื้อ | | |
| 5. อาหารชีวจัดใช้โปรตีนจากสัตว์ได้ คือปลาและอาหารทะเล | | |
| 6. อาหารชีวจัดเป็นการนำเอาหลักการของอาหารแมคไบ โอติกส์มาประยุกต์ | | |
| 7. ผู้รับประทานอาหารชีวจัดต้องงดน้ำตาลขาว | | |
| 8. ผู้ที่รับประทานอาหารชีวจัดต้องงดอาหารที่ใช้ไขมัน กะทิ นม เนย | | |
| 9. น้ำอาร์.ซี. เป็นน้ำที่ช่วยลดอาการอ่อนเพลียและทำให้กระปี้กระเป่า | | |
| 10. อาหารชีวจัดเป็นอาหารที่ทำให้สารอาหารครบถ้วน | | |
| 11. การรับประทานอาหารกลุ่มผักนั้นควรรับประทานผักดิบและผักสุกอย่างละครึ่ง | | |
| 12. ถ้าเรากินของที่มีประโยชน์เข้าไปสุขภาพของเราก็ดีตาม | | |
| 13. สารอาหารมีหน้าที่บำรุงร่างกายและเป็นยารักษาโรคด้วย | | |
| 14. การรับประทานอาหารชีวจัด คือ ให้ครบตามสัดส่วนที่หลักการของอาหารชีวจัดกำหนดไว้ | | |
| 15. อาหารชีวจัดเลือกสรรเฉพาะอาหารที่ให้คุณค่าแก่ร่างกายและจิตใจ | | |
| 16. ชีวจิตเป็นแนวความคิดต่อเรื่องสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic) | | |
| 17. น้ำอาร์.ซี. มีส่วนประกอบของ กลูโคส (น้ำตาล) DNA RNA และวิตามินแร่ธาตุจากธรรมชาติ | | |
| 18. อาหารทุกอย่างไม่ก่อให้เกิดสารพิษ (Toxin) ในร่างกาย | | |
| 19. เมื่อรับประทานอาหารชีวจัดแล้ว การนอนหลับ 3-4 ชั่วโมงก็เพียงพอ | | |
| 20. การทำชีวจิตให้เรียบง่ายที่สุดมีความกลมกลืนกับธรรมชาติเป็นส่วนหนึ่งของหลักการชีวจิต | | |

ตอนที่ 2

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความจริงมากที่สุด

| ข้อความ | ระดับความคิดเห็น | | | | |
|---|-----------------------|--------------|-----------------|------------------------------|---------|
| | เห็นด้วย อย่างยิ่ง | เห็น ด้วย | ไม่เห็น ด้วย | ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง | ไม่ทราบ |
| 1. อาหารชีวจิตง่ายต่อการปรุง | | | | | |
| 2. อาหารชีวจิตจัดหาส่วนประกอบได้ง่าย | | | | | |
| 3. ท่านคิดว่าทำอาหารชีวจิตรับประทานเองจะดีกว่าซื้อมา | | | | | |
| 4. ท่านขอรับประทานอาหารชีวจิตเพราะวัตถุดิบในการปรุงหาง่ายตามท้องตลาดราคาไม่สูง | | | | | |
| 5. ส่วนประกอบของน้ำอาร์.ซี. มีราคาปกติตามท้องตลาด | | | | | |
| 6. ท่านคิดว่า การหาความรู้เรื่องอาหารชีวจิตเป็นสิ่งจำเป็น | | | | | |
| 7. ท่านคิดว่าน้ำอาร์.ซี. มีคุณค่าต่อร่างกาย | | | | | |
| 8. ท่านเลือกมีสุขภาพที่ดีมากกว่าฐานะทางเศรษฐกิจที่ดี | | | | | |
| 9. ท่านคิดว่าอาหารชีวจิตมีคุณค่าต่อร่างกาย | | | | | |
| 10. การปรุงอาหารชีวจิตต้องปรุงด้วยความรัก และความนับถือในอาหารว่าให้ชีวิตแก่เรา | | | | | |
| 11. ท่านรู้สึกสดชื่นเมื่อรับประทานน้ำอาร์.ซี. | | | | | |
| 12. ท่านรู้สึกพอใจมีความสุขเมื่อรับประทานอาหารชีวจิต | | | | | |
| 13. ท่านสนใจเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับอาหารชีวจิตเสมอๆ | | | | | |

ตอนที่ 3**คำชี้แจง** โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความจริงมากที่สุด

| ข้อความ | ใช่ | ไม่ใช่ |
|---|-----|--------|
| 1. หากสถานที่นั้นเป็นที่หาอาหารได้ยากท่านก็จะไม่บริโภคหากไม่ใช่อาหารชีวจิต | | |
| 2. ในเวลาที่มีการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นท่านพยายามเลือกที่จะรับประทานอาหารที่ใกล้เคียงกับอาหารชีวจิต | | |
| 3. เมื่อมีบุคคลรอบข้างทักท้วงว่าอาหารชีวจิตมีรสชาติไม่ดีและแนะนำให้ท่านอาหารอย่างอื่นท่านก็จะปฏิเสธ | | |
| 4. ถ้าท่านมีโอกาสเลือกได้ ท่านจะเลือกบริโภคน้ำอาร์.ซี. | | |
| 5. ในเวลาที่เร่งรีบท่านก็ไม่ลืมที่จะรับประทานอาหารให้ถูกสัดส่วนของอาหารชีวจิต | | |
| 6. หากไม่ใช่อาหารเมื่อหลักถึงแม้ท่านจะรู้สึกหิวมาก ท่านก็จะรอรับประทานอาหารชีวจิต | | |

ตอนที่ 4**คำชี้แจง** โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความจริงมากที่สุด

| ข้อความ | ใช่ | ไม่ใช่ |
|---|-----|--------|
| 1. อาหารที่มีคุณค่ากับสุขภาพของท่านต้องเป็นอาหารชีวจิตเท่านั้น | | |
| 2. การรับประทานอาหารชีวจิตของท่านต้องตามสัดส่วนเสมอ | | |
| 3. ท่านจะเลือกคบหาแต่ผู้รับประทานอาหารชีวจิต | | |
| 4. ท่านพยายามให้บุคคลในครอบครัวรับประทานอาหารชีวจิต | | |
| 5. ในการรับประทานอาหารชีวจิตของท่านต้องไม่รับประทานควบคู่กับอาหารทั่วไป | | |
| 6. ท่านจะเลือกรับประทานอาหารชีวจิตในทุกสภาพแวดล้อม | | |

ตอนที่ 5

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความจริงมากที่สุด

| ข้อความ | ประจำ ทุกวัน | 5-6วัน ต่อ สัปดาห์ | 3-4 วัน ต่อ สัปดาห์ | 1-2 วัน ต่อ สัปดาห์ | ไม่เคย |
|--|-----------------|--------------------------|---------------------------|---------------------------|--------|
| 1. ท่านรับประทานอาหารชีวจิต | | | | | |
| 2. ท่านรับประทานอาหารประเภทแป้งขัดไม่ขาว | | | | | |
| 3. ท่านรับประทานอาหารประเภทผัก 25 % ของมือ | | | | | |
| 4. ท่านรับประทานอาหารประเภทแป้ง 50 % ของมือ | | | | | |
| 5. ท่านรับประทานอาหารกลุ่มถั่ว 15 % ของมือ | | | | | |
| 6. ท่านรับประทานกลุ่มประเภทแกง ชุป ผลไม้สด 10 % ของมือ | | | | | |
| 7. ท่านชักชวนบุคคลใกล้ชิดให้หันมาบริโภคอาหาร ชีวจิต | | | | | |
| 8. ท่านคั้นน้ำอาร์.ซี. | | | | | |
| 9. ท่านเข้าร่วมอบรมสัมมนาเรื่องอาหารชีวจิต | | | | | |
| 10. การเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับอาหารชีวจิต | | | | | |
| 11. ท่านรับประทานอาหารถูกต้องตามหลักการ อาหารชีวจิต | | | | | |
| 12. ท่านงดบริโภคอาหารจากไขมัน | | | | | |
| 13. ท่านหรือบุคคลในครอบครัวปรุงอาหารชีวจิต ด้วยตนเอง | | | | | |
| 14. ท่านรับประทานผลไม้สดที่มีหลายสี | | | | | |
| 15. ท่านรับประทานข้าวกล้อง ข้าวไม่ขัดสี | | | | | |
| 16. ท่านใช้ทั้งผักดิบและผักปรุงสุกอย่างละครั้งใน แต่ละมื้ออาหาร | | | | | |
| 17. ท่านรับประทานปลาหรืออาหารทะเล | | | | | |

แบบสัมภาษณ์

มีแนวประเด็นคำถามในการสัมภาษณ์ดังนี้

1. ข้อมูลเบื้องต้น เช่น ครอบครัว อาชีพ
2. ความคิดเห็นต่ออาหารชีวิต
3. สาเหตุที่ตัดสินใจบริโภค ระยะเวลา
4. การปฏิบัติตัวในการรับประทานอาหารชีวิต ของตนเองและครอบครัว
5. มีการศึกษาเพิ่มเติมด้านข้อมูลเพิ่มเติมอย่างไร
6. สภาพแวดล้อมในชุมชนที่ท่านอยู่อาศัย
7. การเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับอาหารชีวิต

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

นายนวัตน์ เมืองลือ

วัน เดือน ปีเกิด

16 มกราคม 2523

ประวัติการศึกษา

สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนจักรคำคณาทร
จังหวัดลำพูน ปีการศึกษา 2537

สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนจักรคำคณาทร
จังหวัดลำพูน ปีการศึกษา 2540

สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต คณะมนุษยศาสตร์
สาขาวิชาบ้านและชุมชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่
ปีการศึกษา 2544

สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัด
การมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่
ปีการศึกษา 2546

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved