

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ทุกเพศ ทุกวัย ถ้ากินอาหารที่ดีมีประโยชน์ก็จะช่วยส่งเสริมให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดี แต่ถ้ากินอาหารที่ไม่มีประโยชน์จะส่งผลทำให้ร่างกายมีสุขภาพไม่ดี ก่อให้เกิดความไม่สมดุลในร่างกายจึงทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ขึ้นได้ โดยไม่รู้ตัว อีกทั้งในปัจจุบันสังคมไทยเป็นสังคมอุตสาหกรรมมากขึ้น สิ่งแวดล้อมถูกทำลาย ซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ทำให้ผู้คนชนวนขวายที่จะหาวิธีป้องกันตัวเองจากโรคภัยต่าง ๆ โดยเฉพาะในเรื่องของอาหาร จึงทำให้มีอาหารเพื่อสุขภาพเกิดขึ้นมากมายและมีหลายทางเลือก ไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบของเม็ดยา ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต่าง ๆ ของแต่ละบริษัทที่ยกสรรพคุณขึ้นมามากมายโดยที่ผู้บริโภคไม่ได้คำนึงถึงประโยชน์อย่างแท้จริงที่ร่างกายของตัวเองต้องการและในบางครั้งผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต่าง ๆ เหล่านั้น ผลิตขึ้นมาโดยไม่ได้รับรองและควบคุมคุณภาพอย่างแท้จริงจึงมีอันตรายต่อการเกิดโรคต่าง ๆ มากกว่าให้ประโยชน์แก่ร่างกาย แต่อีกทางเลือกหนึ่งที่ปัจจุบันนี้ผู้คนให้ความสนใจเพราะเป็นอาหารที่มาจากธรรมชาติโดยไม่ผ่านกระบวนการผลิตที่ยุ่ยยากซับซ้อน รวมทั้งมีความปลอดภัยมากขึ้น คือ อาหารเจและมังสวิรัตซึ่งถือว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่มีผู้คนหันมาสนใจบริโภคมากขึ้น โดยเฉพาะอาหารเจ มีร้านต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมาย ในระยะเวลาเพียงไม่กี่ปีที่ผ่านมา

อาหารเจเป็นสายหนึ่งในมังสวิรัต คือ งดเว้นการรับประทานเนื้อสัตว์ แต่ต่างกันตรงเพิ่มการงด ผักฉุน 5 ชนิด ได้แก่ หอม กระเทียม หลักเกียว กุยช่าย และใบยาสูบ การแพทย์ของจีน บ่งว่าสำหรับผู้ไม่กินเนื้อสัตว์ ผักฉุนทั้งห้าชนิด จะทำลายธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุดิน และธาตุทอง ซึ่งมีผลเสียต่อไต หัวใจ ม้าม ตับ และปอด ตามลำดับ ผู้ที่กินเจเคร่งครัด จะมีการถือศีล 8 และปฏิบัติธรรมร่วมด้วย จุดประสงค์ของผู้ที่กินเจ พบว่าการมีสุขภาพที่ดี และแข็งแรง เป็นการแผ่เมตตาจิตใจแก่สรรพสัตว์และเพื่อตัดกรรม (กัญญา กำศิริพินาน, 2542 : 87)

การกินเจถ้ากินแบบผิดวิธีจะส่งผลทำให้ร่างกายขาดสารอาหาร ซึ่งมักจะเกิดขึ้นกับผู้ที่กินเจแบบสมถะ คือ กินอย่างเรียบง่ายเป็นเวลานานๆ เพราะกินแต่ข้าวขาวที่ขาดวิตามินและกรดอะมิโนจำเป็น บางทีกินแต่ผักคองหรือถั่วถั่วเกลือซ้าๆ ส่งผลให้เกิดโรคเหน็บชา โรคตับปิดตึกเปิด โรคเลือดจาง โรคขาดโปรตีนและแคลอรี อีกทั้งในผู้ที่กินเจโดยไม่คำนึงถึง

คุณภาพของอาหาร ซึ่งจะมีแบบการกินที่เลิศจน เนื่องจากมีประเพณีการกินเจ 10 วัน ทำให้ผู้ประกอบการค้าต่าง ๆ แข่งขันกันที่จะผลิตอาหารเจออกมาวางจำหน่ายโดยไม่ได้คำนึงถึงคุณค่าของสารอาหาร ในช่วงเทศกาลพบว่า อาหารเจที่มีขายตามท้องตลาดมักจะมีอัตราส่วนของแป้งและไขมันในปริมาณที่สูง ซึ่งจะส่งผลทำให้เกิดโรคไขมันในเลือดสูงขึ้นได้

ปัจจุบันในประเทศไทยผู้คนหันมาสนใจกับการกินเจมากขึ้น โดยเฉพาะในช่วงเทศกาลประเพณีการกินเจ 10 วัน ซึ่งได้รับการกระตุ้นจากธุรกิจการค้าสมัยใหม่ ผู้กินเจขยายวงจากผู้สูงอายุชาวจีน มาสู่นักธุรกิจ และเจ้าหน้าที่ในสำนักงาน ธุรกิจอาหารเจจึงเติบโตขึ้น ทั้งในด้านรูปแบบและปริมาณอาหารสำเร็จและอาหารปรุง นับจากระดับอาหารสูงถึงภัตตาคาร อาหารเจที่พัฒนาใหม่เหล่านี้มีลักษณะพิเศษคือ พยายามลอกเลียนแบบอาหารเนื้อสัตว์ทั้งรูปร่างหน้าตา รสชาติ ใสีกลิ่น สารทำให้กรอบ รวมทั้งสารกันบูด ซึ่งล้วนมีอันตรายต่อสุขภาพทั้งสิ้น

สำหรับในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งสำรวจเมื่อปี พุทธศักราช 2542 พบว่ามีร้านอาหารเจจำนวน 18 ร้าน (ศิริลักษณ์ ศรีเมือง , 2543 : 133-136) และยังไม่นับรวมถึงร้านค้าที่วางแผงขายในตลาด แสดงให้เห็นถึง ความต้องการในการรับประทานอาหารเจเพิ่มขึ้น ทำให้ตระหนักว่าบุคคลที่หันมากินเจ ทั้งผู้ที่กินประจำและกินในช่วงเทศกาลนั้น มีความรู้ และหลักในการกินหรือไม่เพราะถ้ากินไม่ถูกต้อง จะเสี่ยงต่อการขาดสารอาหารหรือมีภาวะโภชนาการเกิน ซึ่งจะส่งผลทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการขึ้น จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัย พบว่ายังไม่มีผู้ใดทำการศึกษาในเรื่องนี้ และจากปัญหาดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะทำการศึกษาในเรื่องความรู้และบริโภคนิสัยของผู้ที่รับประทานอาหารเจในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ว่ามีความรู้และบริโภคนิสัยในการรับประทานอย่างไร เพื่อที่จะเป็นแนวทางให้ผู้รับประทานอาหารเจมีความรู้และบริโภคนิสัยที่ถูกต้อง

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อศึกษาความรู้และบริโภคนิสัยของผู้ที่รับประทานอาหารเจ ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ขอบเขตการศึกษา

ขอบเขตด้านประชากร ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้ที่เข้ามารับประทานอาหารเจในร้านอาหารเจ เขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ประชาชนหรือผู้ที่เข้ามารับประทานอาหารเจในร้านอาหารเจ เขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 100 คน

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงความรู้และบริโภคนิสัยรวมถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อบริโภคนิสัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

ผู้ที่รับประทานอาหารเช้า หมายถึง ผู้ที่เข้านรับประทานอาหารเช้าในร้านอาหารเจ เขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ความรู้ หมายถึง ความรู้ด้านโภชนาการที่เกี่ยวกับการรับประทานอาหารเช้าซึ่งจะมีผลดีและผลเสียต่อสุขภาพ

บริโภคนิสัย หมายถึง พฤติกรรมที่เกี่ยวกับการรับประทานอาหารเช้า ซึ่งประกอบด้วย ความถี่ในการบริโภคอาหาร ความชอบและความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงความรู้และบริโภคนิสัยของกลุ่มที่รับประทานอาหารเช้าในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
2. เป็นข้อมูลพื้นฐานในการเผยแพร่ความรู้แก่ผู้สนใจและรับประทานอาหารเช้าได้ถูกต้อง รวมทั้งเป็นข้อมูลพื้นฐานในการทำวิจัยต่อไป