



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบสอบถาม

การศึกษาความเป็นไปได้ในการลงทุนร้านอาหารชีวิตใจในอำเภอเมืองเชียงใหม่

คำชี้แจงในการกรอกแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าอิสระ ตามหลักสูตรปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ใ้ขอความกรุณาผู้ที่สนใจใน อาหารเพื่อสุขภาพ โปรดให้ข้อมูลในแบบสอบถามนี้ ซึ่งจะนำไปใช้ประโยชน์ทางการศึกษาเท่านั้น ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงในความร่วมมือของท่านมา ณ โอกาสนี้

กรุณาทำเครื่องหมาย ลงในช่อง หน้าตัวเลือกที่ท่านต้องการ และเติมข้อความลงในช่องว่าง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ

 1. ชาย 2. หญิง

2. อายุ

 1. 19 – 25 ปี 2. 26 – 30 ปี 3. 31 – 35 ปี 4. 36 – 40 ปี 5. 41 – 45 ปี 6. 46 – 50 ปี 7. 51 – 60 ปี 8. มากกว่า 60 ปี

3. สถานภาพการสมรส

 1. โสด 2. สมรส 3. หย่าร้าง 4. หม้าย

4. ระดับการศึกษา

 1. มัธยมศึกษาหรือต่ำกว่า 2. อนุปริญญาหรือเทียบเท่า 3. ปริญญาตรี 4. ปริญญาโท 5. ปริญญาเอก

5. อาชีพ

 1. นักศึกษา 2. ข้าราชการ, รัฐวิสาหกิจ 3. พนักงานบริษัทเอกชน 4. ธุรกิจส่วนตัว 5. อื่นๆ โปรดระบุ.....

6. รายได้ต่อเดือน

 1. ต่ำกว่า 5,000 บาท 2. 5,000 – 10,000 บาท 3. 10,001 – 15,000 บาท 4. 15,001 – 20,000 บาท 5. 20,001 – 25,000 บาท 6. 25,001 – 30,000 บาท 7. 30,000 บาท ขึ้นไป

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นและความรู้ความเข้าใจในการบริโภคอาหารชีวจิต

1. ท่านเป็นผู้ที่รักและดูแลสุขภาพไข่หรือไม่

1. ใช่ 2. บางครั้ง 3. ไม่ใช่ (ให้ไปตอบข้อ4)

2. ท่านรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพไข่หรือไม่

1. ใช่ 2. บางครั้ง 3. ไม่ใช่ (ให้ไปตอบข้อ4)

3. อาหารเพื่อสุขภาพประเภทใดที่ท่านรับประทาน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. อาหารเจ 2. อาหารมังสวิรัต 3. อาหารชีวจิต

4. อาหารเมคโครไบโอติกส์ 5. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

4. ท่านรู้จักอาหารชีวจิตหรือไม่

1. รู้จัก 2. ไม่รู้จัก (ให้ไปตอบข้อ 6)

5. ท่านเคยรับประทานอาหารชีวจิตหรือไม่

1. เคย (ให้ไปตอบข้อ 7) 2. ไม่เคย (ให้ไปตอบข้อ 6)

6. หากท่านไม่รู้จักหรือไม่เคยรับประทานอาหารชีวจิต ท่านอยากทดลองทานหรือไม่

1. อยากทดลอง 2. ไม่อยากทดลอง เนื่องจาก.....

**หากท่าน ไม่รู้จัก หรือ ไม่เคย รับประทานอาหารชีวจิต กรุณาข้ามไปตอบใน หน้า 6

ใน ส่วนที่ 3 และตอบ ข้อที่ 4

7. ความคิดเห็นของท่านต่ออาหารชีวจิต

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่มีความคิดเห็น
7.1. ท่านคิดว่าการบริโภคอาหารชีวจิตมีประโยชน์และมีความสำคัญต่อสุขภาพ						
7.2. ท่านคิดว่าอาหารชีวจิตดีกว่าอาหารเพื่อสุขภาพอื่นๆ						
7.3. ท่านคิดว่าจะแนะนำ ชักชวน และส่งเสริมให้บุคคลรอบข้างมาบริโภคอาหารชีวจิต						
7.4. ท่านคิดว่าอาหารชีวจิตน่าสนใจและน่าศึกษา						

ส่วนที่ 2 (ต่อ)

8. ท่านมีความรู้ความเข้าใจในอาหารชีวจิตเพียงใด

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
8.1. อาหารชีวจิตคืออาหารที่มาจากธรรมชาติมากที่สุดและผ่านการคัดแปลงน้อยที่สุด		
8.2. อาหารชีวจิตสามารถรับประทานปลาและอาหารทะเลได้เป็นครั้งคราว		
8.3. อาหารชีวจิตจะมีรสชาติจัด		
8.4. อาหารชีวจิตคืออาหารแมคโครไบโอติกส์ที่นำมาปรับให้เข้ากับคนไทย		
8.5. ข้าวกล้องและข้าวซ้อมมือคืออาหารที่ชาวชีวจิตควรรับประทาน		
8.6. อาหารชีวจิตคืออาหารเพื่อสุขภาพประเภทหนึ่ง		
8.7. อาหารชีวจิตเน้นการบริโภคแป้งขัดขาวและน้ำตาลขัดขาว		
8.8. น้ำอาร์ซี เป็นเครื่องดื่มชีวจิตที่ดีต่อสุขภาพ ช่วยลดอาการอ่อนเพลีย		
8.9. อาหารชีวจิตคืออาหารที่สามารถบริโภคเนื้อสัตว์ได้ เช่น เนื้อ หมู ไก่		
8.10. อาหารชีวจิตมีลักษณะเหมือนกันกับอาหารเจและอาหารมังสวิรัต		
8.11. ผักที่ใช้ในการปรุงอาหารต้องเป็นผักที่ปลอดสารพิษเท่านั้น		

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภค ปัจจัยในการตัดสินใจเลือก ปริมาณและความถี่ในการบริโภค และความคิดเห็นต่อลักษณะร้านอาหารชีวจิต

1. ท่านมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารชีวจิตอย่างไร

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่ใช่
1.1. ท่านนิยมการทำอาหารชีวจิตเพื่อรับประทานเองที่บ้าน						
1.2. ท่านนิยมไปทานอาหารที่ร้านอาหารชีวจิต						
1.3. ท่านนิยมซื้ออาหารชีวจิตมาทานที่บ้าน						
1.4. ท่านรับอาหารปั่นโตชีวจิตเป็นรายเดือน						
1.5. ท่านจะเลือกทานอาหารเฉพาะที่ร้านอาหารชีวจิตเท่านั้น						
1.6. ท่านสามารถทานอาหารในร้านทั่วไปได้แต่จะเลือกทานเฉพาะเมนูอาหารชีวจิตเท่านั้น						

ส่วนที่ 3 (ต่อ)

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่ใช่
1.7. ท่านรับประทานอาหารตามสูตรสัดส่วนอาหารชีวิตอย่างเคร่งครัด						
1.8. ท่านบริโภคอาหารชีวิตไปพร้อมๆกับอาหารเพื่อสุขภาพประเภทอื่นๆ เช่น อาหารเจ มังสวิรัติ แมคโครไบโอติกส์						
1.9. ท่านบริโภคอาหารทั่วไปและอาหารฟาสต์ฟู้ดส์						
1.10. ท่านจะยังคงทานอาหารชีวิตตลอดไป						

2. ปัจจัยที่มีส่วนในการตัดสินใจเลือกการบริโภคอาหารชีวิตของท่าน

ข้อมูล	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่ใช่
2.1. ท่านบริโภคอาหารชีวิตเนื่องจากมีคนแนะนำ						
2.2. ท่านบริโภคอาหารชีวิตเนื่องจากได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ เช่น โทรทัศน์ นิตยสาร วิทยุ หนังสือพิมพ์ฯ						
2.3. ท่านบริโภคเนื่องจากตามกระแสที่นิยมในปัจจุบันเพื่อต้องการเป็นคนทันสมัย						
2.4. ท่านบริโภคเนื่องจากกลัวและป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บ						
2.5. ท่านบริโภคเนื่องจากต้องการบำบัดโรค						
2.6. ท่านบริโภคเพื่อต้องการรักษา และส่งเสริมสุขภาพให้ดียิ่งขึ้นไป						
2.7. ท่านบริโภคเพราะคิดว่าเป็นอาหารที่ดีมีประโยชน์กว่าอาหารเพื่อสุขภาพอื่นๆ และที่ขายโดยทั่วไปในท้องตลาด						
2.8. ท่านรับประทานเพราะชื่นชอบในรสชาติ						

ส่วนที่ 3 (ต่อ)

ข้อมูล	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่ใช่
2.9. ท่านรับประทานเพราะบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลที่ใกล้ชิดรับประทาน						
2.10. ท่านบริโภคเพราะราคาไม่แพง						
2.11. ท่านบริโภคเพื่อการมีรูปร่างที่สวยงามและไม่อ้วน						
2.12. ท่านรับประทานเพราะอยากทดลอง						

3. ปริมาณและความถี่ในการบริโภคอาหารชีวิตของท่าน

3.1. ท่านรับประทานอาหารชีวิตบ่อยแค่ไหน

1. นานๆครั้ง 2. 1-2 วันต่อสัปดาห์ 3. 2-3 วันต่อสัปดาห์
 4. 4-5 วันต่อสัปดาห์ 5. ทุกวัน

3.2. ท่านรับประทานอาหารชีวิตกี่มื้อโดยเฉลี่ยต่อวัน

1. นานๆครั้ง 2. 1 มื้อ 3. 2 มื้อ
 4. 3 มื้อ

3.3. มื้อไหนที่ท่านนิยมออกมารับประทานอาหารที่ร้านอาหาร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. มื้อเช้า 2. มื้อกลางวัน 3. มื้อเย็น

3.4. ท่านมักจะรับประทานอาหารชีวิตกับใคร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. คนเดียว 2. ครอบครัว 3. เพื่อน
 4. คนรัก 5.ญาติพี่น้อง

3.5. จำนวนคนที่ท่านรับประทานอาหารเช้าในแต่ละครั้งโดยเฉลี่ย

1. คนเดียว 2. 1-2 คน 3. 3-4 คน
 4. 4-5 คน 5. 6 คนหรือมากกว่า

3.6. ค่าใช้จ่ายในการรับประทานอาหารเช้าแต่ละครั้ง(ต่อ 1 ท่าน)

1. 20 บาทหรือต่ำกว่า 2. 21-30 บาท 3. 31-40 บาท
 4. 41-50 บาท 5. 51-60 บาท 6. มากกว่า 60 บาท

ส่วนที่ 3 (ต่อ)

4. หากจะมีการเปิดให้บริการร้านอาหารชีวจิต ท่านต้องการให้มีลักษณะเป็นอย่างไร

4.1. ลักษณะการให้บริการอาหาร

1. อาหารจานเดียว 2. อาหารบุฟเฟ่ต์ 3. อาหารตามสั่ง

4.2. รายการอาหารประเภทใดที่ท่านชื่นชอบ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. ต้มจืด 2. ต้มยำ 3. ผัดผัก
 4. ขอนึ่ง 5. ของทอด 6. ของอบ
 7. ของปิ้งย่าง 8. ประเภทเส้นทุกชนิด 9. ยำต่างๆ
 10. แกงต่างๆ 11. น้ำพริก 12. อื่นๆ (ระบุ).....

4.3. ราคาอาหารต่อจานที่ท่านพึงพอใจ

1. 20 บาทหรือต่ำกว่า 2. 21-30 บาท 3. 31-40 บาท
 4. 41-50 บาท 5. 51-60 บาท 6. มากกว่า 60 บาท

4.4. ลักษณะและบรรยากาศร้านอาหารที่ท่านชื่นชอบ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. มีพัดลม 2. ห้องปรับอากาศ 3. ร้านแบบเปิดโล่ง
 4. ร้านแบบกระจก 5. ร้านแบบตึกแถว 6. มีต้นไม้ร่มรื่น
 7. ตั้งอยู่ในตัวเมือง 8. ตั้งอยู่เมืองรอบนอก 9. ตั้งในห้างสรรพสินค้า
 10. โต๊ะเก้าอี้ไม้ 11. โต๊ะเก้าอี้โลหะ 12. โต๊ะเก้าอี้พลาสติก
 13. พื้นไม้ 14. พื้นกระเบื้อง 15. ร้านสีอ่อนๆเย็นตา
 16. ร้านสีทันสมัย 17. ร้านสีแบบธรรมชาติ 18. ตกแต่งแบบน่ารัก
 19. ตกแต่งแบบทันสมัย 20. ตกแต่งแบบธรรมชาติ อื่นๆ(ระบุ).....

4.5. ปัจจัยที่สำคัญที่ใช้ในการตัดสินใจเลือกร้านอาหาร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. บรรยากาศภายในร้าน 2. ระยะเวลา 3. ความสะอาด
 4. การให้บริการ 5. ราคา 6. รสชาติ
 7. รายการส่งเสริมการขาย 8. ที่จอดรถ 9. คุณภาพอาหาร
 10. ความหลากหลายของอาหาร

4.6. การโฆษณาผ่านสื่อใดที่จะทำให้ท่านรู้จักร้านอาหารได้ดีที่สุด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. แผ่นพับ 2. ทางวิทยุ 3. ทางโทรทัศน์
 4. ป้ายโฆษณา 5. หนังสือพิมพ์ 6. นิตยสาร
 7. หนังสือแนะนำร้านอาหาร 8. ไม่มีผลต่อท่าน 9. อื่นๆ (ระบุ).....

4.7. หากมีพนักงานขายมาเสนอขายอาหารแก่ท่าน ท่านจะให้ความสนใจเพียงใด

1. รับฟังและทดลองซื้อทันที 2. ฟังและพิจารณาภายหลัง 3. ฟังแต่ไม่ซื้อ
 4. ไม่ฟังเพราะ.....

4.8. การส่งเสริมการขายใดที่ท่านต้องการให้มากที่สุด (ตอบ ได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. บัตรส่วนลดสมาชิก 2. สะสมแต้มเพื่อแลกรางวัล 3. สะสมแต้มเพื่อส่วนลด
 4. จับฉลากรับของรางวัล 5. จับฉลากรับส่วนลด 6. ชุดประหยัดประจำเดือน
 7. เครื่องดื่มสมุนไพร อื่นๆ(ระบุ).....

4.9. หากมีร้านอาหารที่สร้างประโยชน์และความสัมพันธ์อันดีให้กับชุมชนและสังคม จะทำให้ท่านรู้สึกชื่นชมและจะมารับประทานอาหารที่ร้านนั้นบ่อยๆ ใช่มั้ยหรือไม่

1. ใช่ 2. ไม่ใช่ 3. ไม่แน่ใจ

4.10. หากมีร้านอาหารชีวจิตเปิดให้บริการท่านจะสนใจและมารับประทานใช่มั้ยหรือไม่

1. ใช่ 2. ไม่ใช่ 3. ไม่แน่ใจ

4.10. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

แนวทางในการสัมภาษณ์ผู้ประกอบการ

ข้อมูลการลงทุน

1. ค่าธรรมเนียมต่างๆในการจัดตั้งสถานประกอบการร้านอาหาร
2. การลงทุนในที่ดิน
3. การลงทุนในอาคาร
4. การลงทุนในอุปกรณ์ เช่น โต๊ะ เก้าอี้ งาน ชาม ช้อน ส้อม หม้อ กระทะ ฯลฯ
5. การลงทุนในวัตถุดิบ
6. การลงทุนในแรงงาน

ข้อมูลการจัดการ

1. การจัดการด้านแรงงาน
2. การจัดการด้านการบริการ
3. การจัดการด้านการผลิต
4. การจัดการด้านการเงิน

ข้อมูลด้านการตลาด

1. สินค้าและบริการ
2. ลูกค้า
3. ราคา
4. การส่งเสริมการขาย
5. การแข่งขัน

ข้อมูลด้านการเงิน

1. รายรับ
2. ค่าใช้จ่ายในการดำเนินงาน
3. ต้นทุนการผลิต

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ข้อมูลจากผู้ประกอบการร้านอาหารชีวิต

ผู้ประกอบการรายที่ 1

1. การลงทุนในที่ดิน อาคาร และอุปกรณ์

ผู้ประกอบการได้ให้ข้อมูลการลงทุนว่า ไม่มีการลงทุนซื้อที่ดิน อาคาร และระบบสาธารณูปโภคใดๆ เพราะที่ตั้งร้านอาหารในปัจจุบันเป็นการตัดแปลงมาจากบ้าน ยานพาหนะก็ได้มีการนำรถส่วนตัวมาใช้ จึงไม่มีค่าใช้จ่ายในการซื้อยานพาหนะ ในการลงทุนเริ่มแรกจึงมีเพียงแต่ค่าค่าตกแต่งร้าน ค่าวัตถุดิบในการทำอาหาร และวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ สำหรับใช้ในการผลิต การบริหารงาน และการบริการซึ่งรวมแล้วมีค่าใช้จ่ายเริ่มแรกประมาณ 3 ล้านบาท

2. การจ้างบุคลากร

ในร้านอาหารมีพนักงานทั้งสิ้น 5 คน (รวมเจ้าของร้านด้วยจำนวน 1 คน) ประกอบด้วย แม่ครัวจำนวน 3 คน พนักงานเสิร์ฟ ต้อนรับลูกค้าและเก็บเงิน จำนวน 2 คน ในเรื่องของค่าจ้างพนักงาน แต่ละเดือนจะมีค่าใช้จ่ายในการจ้างพนักงานประมาณ 27,000 บาท โดยจ่ายเงินเดือนให้กับพนักงานเพียง 4 คนเท่านั้น ไม่มีการจ่ายเงินเดือนให้กับผู้เป็นเจ้าของร้าน

พนักงานจะมาทำงานตั้งแต่เวลา 06.00 – 21.00 น. เพื่อเตรียมตัวและเตรียมวัตถุดิบต่างๆ ให้พร้อมก่อนเปิดให้บริการ

3. เวลาการเปิดให้บริการ

ร้านเปิดให้บริการในวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 10.00 - 20.30 น. ส่วนในวันเสาร์-อาทิตย์เปิดให้บริการเวลา 09.00 - 21.00 น.

4. ขนาดและลักษณะของร้าน

ร้านมีพื้นที่ประมาณ 150 ตารางเมตร สามารถรองรับลูกค้าได้จำนวน 15 โต๊ะ โต๊ะละ 4 ที่นั่ง รวมทั้งสิ้น 60 ที่นั่ง โดย 6 โต๊ะจัดไว้สำหรับลูกค้าที่ขอรับประทานอาหารในห้องแอร์ และจำนวน 9 โต๊ะจัดไว้สำหรับลูกค้าที่ขอรับประทานอาหารบรรยากาศในสวนร่มรื่นแบบธรรมชาติ

5. อาหารและการบริการ

ร้านอาหารจะเน้นการบริการลูกค้าเป็นอย่างดี เอาใจใส่ลูกค้า ให้ความสำคัญแก่ลูกค้าเป็นอันดับหนึ่ง เพื่อสร้างความรู้สึที่ดีและประทับใจให้แก่ลูกค้า นอกการเน้นการดูแลลูกค้าแล้ว ในด้านวัตถุดิบ ยังมีการเก็บรักษาและมีขั้นตอนการผลิตตามหลักที่ถูกต้องตามมาตรฐานเพื่อให้อาหารที่ผลิตออกมาให้ประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างสูงสุด อาหารที่ร้านจะเน้นความสด สะอาด ปราศจากเชื้อ ปลอดภัย และมีประโยชน์ เน้นการปรุงสดๆ เพื่อเป็นการมอบคุณค่าของอาหารให้แก่ลูกค้า เพราะหากปรุงทิ้งไว้นานๆ คุณค่าอาหารก็จะลดลงและหายไป นโยบายที่สำคัญของร้านคือจะ

ปลอดผงชูรสโดยเด็ดขาด ไม่ใช้น้ำตาลฟอกขาว ไม่ใช้กะทิ เครื่องปรุงทุกชนิดคัดสรร นอกจากนี้ผักก็เป็นผู้ปลูกไว้สารพิษ โดยซื้อจากตลาดนัดวันศุกร์ที่คณะสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งเป็นผักคัดสรรจากชุมชนผู้ปลูกจากปุยอินทรีย์

ร้านอาหารให้บริการอาหารและเครื่องดื่มแบบตามสั่ง โดยมีรายการอาหารให้เลือกประมาณ 70 รายการ

6. ราคา

ในด้านราคาอาหาร จะมีราคาที่สูงกว่าอาหารเพื่อสุขภาพประเภทอื่นและอาหารทั่วไป เพราะมีการคัดเลือกวัตถุดิบในการผลิตและเครื่องปรุงที่มีคุณภาพดี รวมถึงภาชนะที่ใช้ในการผลิตและใส่อาหาร ก็มีการเลือกใช้แบบที่มีคุณภาพสูง ไม่ก่อให้เกิดสารเคมีเจือปนลงในอาหาร ในปัจจุบันได้ประสบกับปัญหาราคาวัตถุดิบในการผลิตอาหารสูงขึ้น แต่ราคาอาหารยังไม่ได้ขึ้นตาม ซึ่งผู้ประกอบการคาดว่าหากราคาวัตถุดิบยังคงสูงอย่างต่อเนื่อง จะต้องมีการปรับราคาอาหารขึ้นตาม

7. การส่งเสริมการตลาด

ร้านไม่ได้มีการลงทุนด้วยการโฆษณาเพื่อให้ร้านเป็นที่รู้จัก แต่ร้านมีการส่งเสริมการตลาด โดยการให้ข่าวและการประชาสัมพันธ์ ซึ่งจะมีสื่อต่างๆเข้ามาหาตัวเอง เช่น หนังสือพิมพ์ นิตยสาร ชีวิตดี โทรทัศน์ และทางอินเทอร์เน็ตเป็นต้น เพื่อขอสัมภาษณ์ และนำเสนอเมนูเด่นและจุดเด่นของร้าน ทำให้ร้านเป็นที่รู้จักของผู้คนอย่างแพร่หลาย นอกจากนี้ร้านยังเคยมีการส่งเสริมการขายอยู่ช่วงระยะเวลาหนึ่งคือในช่วงที่ได้รับการแนะนำในนิตยสารชีวิตดี โดยร้านจะให้ส่วนลดสำหรับลูกค้าที่ตัดชิ้นส่วนในนิตยสารชีวิตดีมาแสดง

8. กลุ่มลูกค้า

ลูกค้าที่มาใช้บริการส่วนมากเป็นวัยกลางคน อายุประมาณ 40 ปีขึ้นไป ส่วนวัยรุ่นมีจำนวนน้อยมากที่มาใช้บริการ ลูกค้าส่วนใหญ่นิยมมารับประทานอาหารมื้อกลางวันและมื้อเย็น โดยในมื้อเย็นจะมีลูกค้ามารับประทานอาหารมากกว่ามื้อกลางวันประมาณร้อยละ 5 ในวันเสาร์และอาทิตย์จะมีลูกค้ามาใช้บริการมากกว่าวันจันทร์ถึงวันศุกร์ประมาณ 1 เท่า (ในวันเสาร์และอาทิตย์มีอัตราการหมุนของลูกค้าประมาณ 2 รอบต่อ 1 โต๊ะ) ในสถานการณ์ปกติจำนวนลูกค้าที่มารับประทานอาหารเฉลี่ยแล้วไม่น้อยกว่าร้อยละ 90 ของที่นั่งทั้งหมดในแต่ละมื้อ และจะมีลูกค้ามากกว่าปกติในเดือนที่มีเทศกาลถือศีลกินเจซึ่งมียอดขายเพิ่มขึ้นเกือบ 1 เท่าจากยอดขายในสถานการณ์ปกติ

9. การแข่งขัน

การแข่งขันของธุรกิจร้านอาหารชีวิตดียังมีจำนวนน้อย มีผู้ประกอบการน้อยรายที่ประกอบการร้านอาหารชีวิตดี แต่มีคู่แข่งทางอ้อมอยู่จำนวนมากคือร้านอาหารเพื่อสุขภาพต่างๆ เช่น

ร้านอาหารมังสวิรัต ร้านอาหารเจ เป็นต้น ร้านมีความได้เปรียบคือในเขตที่ร้านอาหารตั้งอยู่ไม่มีร้านอาหารชีวิตตั้งอยู่เลย ซึ่งทำให้ร้านเป็นที่นิยมของคนที่อาศัยอยู่บริเวณใกล้เคียง เจ้าของร้านได้มีการคาดการณ์ไว้ว่าในอนาคตจำนวนคู่แข่งจะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นเนื่องจากมีคนให้ความสนใจและดูแลสุขภาพกันมากขึ้น ประกอบกับการเป็นธุรกิจที่คู่แข่งสามารถเข้ามาได้ง่าย

10. เงินทุนหมุนเวียน

เงินทุนที่ใช้หมุนเวียนในการบริหารร้านอาหารประมาณเดือนละ 30,000 บาท เพราะร้านมีขนาดไม่ใหญ่มากและไม่ต้องซื้อวัตถุดิบประเภทเนื้อสัตว์ซึ่งมีราคาก่อนข้างแพง

11. ผลการดำเนินงาน

ร้านอาหารมีอัตราการเจริญเติบโตร้อยละ 5 – 10 ต่อปี โดยมีต้นทุนการผลิตและค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานรวมกันประมาณร้อยละ 60

ผู้ประกอบการรายที่ 2

1. การลงทุนในที่ดิน อาคาร และอุปกรณ์

ไม่มีการลงทุนในที่ดินและอาคารเนื่องจากคัดแปลงมาจากที่อยู่อาศัย การลงทุนเริ่มแรกจึงมีเพียงค่าตกแต่งร้าน โต๊ะ เก้าอี้ และอุปกรณ์การผลิตอาหาร ประมาณ 300,000 บาท

2. การจ้างบุคลากร

ร้านอาหารมีพนักงานจำนวน 2 คน คือแม่ครัว 1 คนมีหน้าที่ซื้อวัตถุดิบและช่วยปรุงอาหาร พนักงานต้อนรับลูกค้า เสริฟและเก็บเงินจากลูกค้าจำนวน 1 คน ส่วนเจ้าของร้านทำหน้าที่ช่วยแม่ครัวและคิดเงินค่าอาหารเพื่อให้พนักงานไปเก็บเงินจากลูกค้า โดยแต่ละเดือนจะมีค่าจ้างพนักงานประมาณเดือนละ 14,000 บาท

3. การเปิดให้บริการ

ร้านเปิดเวลา 08.00 – 20.00 น. ให้บริการทุกวัน ไม่มีวันหยุด ลูกค้าที่มารับประทานอาหารมีจำนวนใกล้เคียงกันทั้งมือเที่ยงและมือเย็น

4. ขนาดและลักษณะของร้านอาหาร

ร้านอาหารเป็นลักษณะห้องแถวขนาด 2 คูหา มีจำนวน 10 โต๊ะ โต๊ะละ 4 ที่นั่ง รวม 40 ที่นั่ง ร้านไม่เน้นเรื่องการตกแต่งร้าน มีการตกแต่งเพียงเล็กน้อยคือรูปภาพอาหารตามผนังร้าน แต่เน้นเรื่องความสะดวกและความสว่างของร้าน

5. อาหารและการบริการ

ร้านให้บริการอาหารตามสั่งและข้าวราดแกง โดยอาหารจะเน้นความสะดวกและรสชาติอร่อย ส่วนการบริการจะเน้นความสุภาพและความรวดเร็ว

6. ราคา

ราคาอาหารจะอยู่ในระดับใกล้เคียงกับอาหารเพื่อสุขภาพอื่นๆ เนื่องจากหากตั้งราคาสูงกว่าจะทำให้ผู้บริโภคหันไปบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพอื่นๆแทน จึงทำให้ต้องลดคุณภาพของวัตถุดิบและเครื่องปรุงบางอย่างเพื่อเป็นการลดต้นทุน

7. การส่งเสริมการตลาด

ไม่เน้นการส่งเสริมการตลาด โดยมีการส่งเสริมเพียงเล็กน้อยคือการลดราคาอาหารเมื่อมีเศษเงินเพียงเล็กน้อย เช่น ราคาอาหารรวม 72 บาท ก็จะลดให้เหลือเพียง 70 บาท เป็นต้น

8. กลุ่มลูกค้า

ส่วนมากคือกลุ่มคนวัยทำงาน มีวัยรุ่นและวัยสูงอายุเพียงเล็กน้อย ส่วนมากนิยมมารับประทานในมือกลางวันมากกว่ามือเย็น ในบางวันลูกค้าก็มารับประทานอาหารเต็มทุกโต๊ะแต่บางวันก็ไม่เต็มทุกโต๊ะ เฉลี่ยแล้วมือละประมาณ 30-35 ที่นั่ง ช่วงที่มียอดขายมากที่สุดคือช่วงเดือนที่มีเทศกาลถือศีลกินเจและทุกวันที่เป็นวันพระ โดยมีอัตราการหมุนของลูกค้าประมาณ 2 รอบต่อ 1 โต๊ะ

9. การแข่งขัน

มีการแข่งขันที่รุนแรง เนื่องจากบริเวณใกล้เคียงมีร้านอาหารชีวิตและอาหารเพื่อสุขภาพจำนวนมากหลายร้านให้เลือก

10. เงินทุนหมุนเวียน

เงินทุนหมุนเวียนที่ใช้ประมาณ 25,000 บาทต่อเดือน

11. ผลการดำเนินงาน

ร้านอาหารมีอัตราการเจริญเติบโตประมาณร้อยละ 10 ต่อปี โดยมีต้นทุนการผลิตและการดำเนินงานประมาณร้อยละ 50

อาหารเจ

ความหมาย

คำว่า เจ ในภาษาจีนมีความหมายทางพุทธศาสนาฝ่ายมหายานว่า อุโบสถ คำว่า กินเจ ตามความหมายที่แท้จริงคือการรับประทานอาหารก่อนเที่ยงวัน เช่นเดียวกับชาวพุทธในประเทศไทย ถืออุโบสถศีลหรือรักษาศีล 8 จะไม่รับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวัน แต่เนื่องจากการถืออุโบสถศีลของชาวพุทธฝ่ายมหายานไม่กินเนื้อสัตว์ จึงนิยมเรียกการไม่กินเนื้อสัตว์ไปรวมกันคำว่ากินเจซึ่งเป็นการถือศีลไปด้วย ในปัจจุบันผู้ที่รับประทานอาหารทั้ง 3 มื้อ แต่ไม่กินเนื้อสัตว์ก็ยังคงเรียกว่ากินเจ ฉะนั้นความหมายก็คือคนที่กินเจ มิใช่เพียงแต่ไม่กินเนื้อสัตว์ แต่คนที่กินเจ ยังต้องดำรงตนอยู่

ในศิลปกรรมอันดีงาม มีความบริสุทธิ์สะอาด งดงามทั้งกาย วาจา ใจ เป็นการถือศีลบำเพ็ญธรรมไปด้วยพร้อมกันจึงจะเรียกว่ากินเจที่แท้จริง ดังนั้นคำว่าถือศีลกินเจ จึงมีความหมายที่ชัดเจน สมบูรณ์ครบถ้วนอยู่ในตัวเอง (banfun:2551)

แนวคิด

การรับประทานอาหารเจเป็นการงดเว้นการรับประทานเนื้อสัตว์หรือของคาวทุกชนิดไปพร้อมๆ กับการรักษาจิตใจให้บริสุทธิ์ รักษาอารมณ์ ปฏิบัติธรรม รักษาศีลห้า รักษาพรหมจรรย์ ทำบุญทำทาน นุ่งขาวห่มขาว เป็นการเจริญมหายานเมตตากรุณาธรรมอันจะนำมาซึ่งความเป็นสิริมงคลแก่ตนเอง และก่อให้เกิดสันติสุขแก่ทุกชีวิตบนโลก ชาวจีนถือกันว่าสีแดงเป็นสีแห่งความสิริมงคลแก่ชีวิต สีเหลืองเป็นสีของผู้ทรงศีลดังนั้นตัวอักษร ใจ (เจ) ซึ่งแปลว่า ไม่มีของคาว จึงเขียนด้วยสีแดงบนพื้นสีเหลือง จะเห็นตัวอักษรนี้เขียนบนธงสีเหลือง ปักอยู่ตามร้านขายอาหารเจในช่วงเทศกาลกินเจเดือน 9 ถือว่าเป็นเครื่องหมายเตือนสติให้ระลึกไว้เสมอว่าให้งดการบริโภคเนื้อสัตว์และของคาว (banfun:2551)

ลักษณะอาหารเจ

ในหมู่ชนชาวจีนมีคำกล่าวว่า อาหารและยามาจากแหล่งเดียวกัน ซึ่งก็มีความหมายว่าอาหารคือยานั่นเอง หลักการแพทย์ของจีนมุ่งเน้นไปที่การป้องกันไม่ให้ร่างกายเจ็บป่วย โดยวิธีดูแลรักษาสุขภาพให้ดี ไม่ใช่เพียงแค่บำบัดอาการเมื่อเกิดเจ็บป่วยขึ้นแล้วเท่านั้น แพทย์จีนกล่าวว่า หัวใจของการมีสุขภาพที่ดี คือ การกินที่ถูกต้อง เพราะอาหารที่คนเรารับประทานเข้าไปแต่ละวัน มีผลต่อร่างกายและจิตใจอย่างมาก อาหารเจ เป็นอาหารที่ปรุงโดยปราศจากเนื้อสัตว์รวมทั้งไม่มีส่วนประกอบอื่นใดที่นำมาจากสัตว์ทุกประเภท ลักษณะที่สำคัญของอาหารเจคืองดเว้นการปรุงการเสพพืชผักถั่ว 5 ประเภท ได้แก่

1. กระเทียม (หมายรวมไปถึง หัวกระเทียม ต้นกระเทียม)
2. หัวหอม (หมายรวมไปถึง ต้นหอม ใบหอม หอมแดง หอมขาว หอมหัวใหญ่)
3. หลักเกียว (คือกระเทียมโทนจีน ลักษณะคล้ายหัวกระเทียม แต่มีขนาดเล็กและยาว กว่าในประเทศไทยไม่พบว่าปลูกแพร่หลาย)
4. กุยฉ่าย (ใบคล้ายใบหอม แต่แบนและเล็กกว่า)
5. ใบยาสูบ (บุหรี่ ยาเส้น ของเสพติดมีนเมา)

ผักดังกล่าวเหล่านี้ เป็นผักที่มีรสหนัก กลิ่นเหม็นคาวรุนแรง นอกจากนี้ยังมีพืชที่ทำลายพลังธาตุทั้ง 5 ในร่างกาย เป็นมูลเหตุให้อวัยวะหลักสำคัญภายในทั้ง 5 ทำงานไม่ปกติ ผักดังกล่าวมีฤทธิ์กระตุ้นจิตใจอารมณ์ให้ร้อน หงุดหงิดง่าย และยังมีผลทำให้พลังธาตุในร่างกายรวมตัวกันได้ยาก เพราะฉะนั้น โดยหลักเกณฑ์ที่มีมาแต่ครั้งบรรพกาลกล่าวได้ว่า อาหารเจ เป็นอาหารที่ปรุงและ

รับประทานตามหลักเวชศาสตร์และเภสัชศาสตร์โบราณของจีนนั่นเอง นอกจากลักษณะที่สำคัญดังกล่าวข้างต้น อาหารเจยังแบ่งออกเป็นประเภทต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. พืชผักและผลไม้ ผู้ที่กินเจจำเป็นต้องรับประทานผลไม้สดๆ หลังอาหารทุกมื้ออย่างสม่ำเสมอ การเลือกซื้อผักผลไม้เพื่อนำมาปรุง และการบริโภคในแต่ละวันควรจัดให้ครบตามสีของธาตุทั้ง 5 ดังต่อไปนี้

1.1. สีแดง (แดงส้ม, แสด, ชมพู) เป็นสัญลักษณ์ของธาตุไฟ เช่น มะเขือเทศ, พริกสุก, หัวแครอท, มะละกอ, ส้ม, แดงโม ฯลฯ

1.2. สีดำ (น้ำเงิน, ม่วง) เป็นสัญลักษณ์ของธาตุน้ำ เช่น มะเขือม่วง, เผือก, เห็ดหูหนู, ละมุด, ลูกหว่า, องุ่น ฯลฯ

1.3. สีเหลือง (เหลืองแก่, เหลืองอ่อน) เป็นสัญลักษณ์ของธาตุดิน เช่น ฟักทอง, ข้าวโพด, พริก, มะม่วง, ถั่วเขียว, ทุเรียน เหลือง ฯลฯ

1.4. สีเขียว (เขียวเข้ม, เขียวอ่อน) เป็นสัญลักษณ์ของธาตุไม้ เช่น ผักคะน้า, ถั้วผักยาว, ผักบุ้ง, ฝรั่ง, ชมภู, มะเฟือง ฯลฯ

1.5. สีขาว (ขาวนวล, ขาวสะอาด) เป็นสัญลักษณ์ของธาตุโลหะ เช่น หัวผักกาดขาว, ผักกาดขาว

ควรบริโภคผักและผลไม้ให้ครบทั้ง 5 สี สลับเปลี่ยนในแต่ละวันโดยไม่ซ้ำกันไม่ควรเลือกทานเพียงอย่างหนึ่งอย่างใด

2. เมล็ดธัญพืช ได้แก่ ถั่ว ถั่วแปกแข็งทุกประเภท พืชที่เป็นหัวในดิน เช่น เผือก มัน ถั่วลันเตามีคุณค่าทางโภชนาการสูงมาก โดยเฉพาะเมล็ดถั่วมีสารอาหารครบทุกหมู่ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต คีโตนิก และน้ำตาล โปรตีน ไขมัน วิตามิน เกลือแร่หลายชนิด คนที่กินเจควรรับประทานถั่วทั้ง 5 สีเป็นประจำ ได้แก่ ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วเหลือง ถั่วเขียว และถั่วขาว ถั่วทั้ง 5 สีนี้ สามารถทำเป็นของหวานต่างได้ เช่น ถั่วดำบวช ถั่วแดงต้มน้ำตาล ถั่วเหลืองน้ำกะทิ (เต้าส่วน) ถั่วเขียวต้มน้ำตาลกรวด ถั่วลันเตาบวช หรือเคลือบน้ำตาล ลูกเดือยบวช ถั่วขาวถวน ฯลฯ สำหรับถั่วขาวมีการปลูกไม่แพร่หลายในประเทศไทย แต่ก็สามารถรับประทานถั่วลิสงซึ่งให้ประโยชน์ทดแทนกันได้ การรับประทานถั่วหมูนเวียนครบทั้ง 5 สี จะทำให้ร่างกาย ได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์ และช่วยเสริมให้อวัยวะหลักสำคัญภายในทำงานได้ดียิ่งขึ้น ถั่วทั้ง 5 สีที่ให้คุณประโยชน์ต่ออวัยวะหลักภายในดังต่อไปนี้

1. ถั่วแดง (RED BEANS) ให้คุณต่อหัวใจ
2. ถั่วดำ (BLACK BEANS) ให้คุณต่อไต
3. ถั่วเหลือง (SOY BEANS) ให้คุณต่อม้าม
4. ถั่วเขียว (GREEN BEANS) ให้คุณต่อตับ

5. ถั่วขาว (WHITE BEANS) ให้คุณต่อปอด

นอกจากนี้ยังสามารถรับประทานเนื้อเมล็ดในของพืชผักเป็นของขบเคี้ยวได้ อันได้แก่ เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง เมล็ดแตงโม มันฮ่อ เนื้อในของเมล็ดพืชดังกล่าว เป็นแหล่งอาหารที่อุดมไปด้วยแร่ธาตุและวิตามินมากมายหลายชนิด ซึ่งให้คุณค่าทางโภชนาการสูง

3. สาหร่ายทะเล ทั้งสาหร่ายทะเลสดและแห้ง รวมถึงเกลือทะเลใช้สำหรับการปรุงอาหาร ทั้ง 2 อย่างนี้มีไอโอดีนสามารถป้องกันโรคคอพอกได้เป็นอย่างดี

4. งาขาวและงาดำ ควรใช้งาปรุงผสมในอาหารด้วยเสมอ ไม่ว่าจะเป็นงาขาวหรืองาดำ เพราะในเมล็ดงามีกรดไขมันไลโนเลอิก (LINOLEIC ACID) ที่จำเป็นต่อร่างกายมากแต่ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ ควรรับประทานงาในปริมาณวันละ 2 ช้อนโต๊ะ เพื่อให้เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย

5. เครื่องดื่ม ควรดื่มน้ำผลไม้สดๆ ตามธรรมชาติ เช่น น้ำส้ม น้ำมะเขือเทศ น้ำสับปะรด น้ำอ้อย น้ำมะพร้าว น้ำใบบัวบก น้ำมะตูม ฯลฯ น้ำผลไม้ดังกล่าวจะทำให้ร่างกายและผิวพรรณสดชื่นเปล่งปลั่ง เราควรดื่มน้ำหวานที่ปรุงแต่งรสและเจือสีสังเคราะห์ เพื่อหลีกเลี่ยงพิษภัยจากสิ่งปลอมปน นอกจากการดื่มน้ำผลไม้สดๆ แล้ว ต้องดื่มน้ำสะอาดให้ได้วันละ 8 แก้ว เป็นประจำ

6. ผู้ที่กินเจ ไม่ควรรับประทานรสจัดเกินไป เช่น เผ็ดจัด เค็มจัด ขมจัด เปรี้ยวจัด หวานจัด รสชาติที่จัดมากๆ จะส่งผลไปถึงอวัยวะหลักคือรสขม ส่งผลต่อ หัวใจ, รสเค็ม ส่งผลต่อ ไต, รสหวาน ส่งผลต่อ ม้าม, รสเปรี้ยว ส่งผลต่อ ตับและรสเผ็ด ส่งผลต่อ ปอด

7. หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารหมักดอง เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง เครื่องกระป๋อง อาหารสำเร็จรูป ควรหันมารับประทานอาหารสดที่ปรุงใหม่ๆ จะให้คุณประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่า (banfun:2551)

อาหารมังสวิรัต

ความหมาย

คำว่า มังสวิรัต มาจากคำว่า มังสะ แปลว่าเนื้อสัตว์ วิรัต แปลว่า การงดเว้น มังสวิรัตจึงแปลว่า การงดเว้นเนื้อสัตว์ ซึ่งหมายถึงการไม่รับประทานเนื้อสัตว์ ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า เวเจเตเรียนนิซึม (Vegetarianism) มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินคือ เวเจตัส (Vegetus) แปลว่า สมบูรณ์ ดีพร้อม สดชื่น เบิกบาน หรือมีความหมายว่า ผู้ซึ่งละเว้นจากการนำสัตว์ทุกชนิดมาเป็นอาหาร ทั้งนี้ อาจรวมหรือไม่รวมถึงไข่และผลิตภัณฑ์จากนม (ศาลามังสวิรัต:2549)

แนวคิด

มีความเชื่อว่าอาหารมังสวิรัตินั้นเป็นกุญแจที่จะเปิดประตูทุกบานและเป็นหลักประกันของสุขภาพอันสมบูรณ์ ความเจริญทางวัตถุ ความสมดุลทางปัญญา ความบริสุทธิ์ ความดี ความเมตตา ต่อสัตว์และมนุษย์ จ้าค เดอ มาเควต (JACQUES DE MARQUETTE) ผู้ก่อตั้งสมาคมครอบครัวสากลด้วยวัตถุประสงค์ที่จะทำงานเพื่อส่งเสริมมนุษยชาติ ธรรมชาติและบุคลิกภาพ ได้ให้เหตุผลของการกินอาหารมังสวิรัตินี้ 12 ข้อดังนี้

1. เพื่อร่างกายที่สะอาด บริสุทธิ์
 2. เพื่อเหตุผลทางเศรษฐกิจ
 3. เพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม
 4. เพื่อความรัก อันปราศจากความหลงในเมถุน
 5. เพื่อจิตใจที่เข้มแข็ง
 6. เพื่อความสมดุลทางเศรษฐกิจและสังคม
 7. เพื่อการพัฒนาทางปัญญา
 8. เพื่อความกลมกลืนกับธรรมชาติ
 9. เพื่อเหตุผลทางด้านศีลธรรมและความไม่เบียดเบียน
 10. เพื่อเป็นรากฐานของสันติภาพ
 11. เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา
- (ศาลามังสวิรัตินี้:2549)

ลักษณะอาหารมังสวิรัตินั้น

มังสวิรัตินั้น มีผู้ถือปฏิบัติกันมาเป็นเวลาช้านาน และกลายเป็นแนวปฏิบัติ ทางศาสนา สำหรับหลายศาสนา ในตะวันออกกลางมาเป็นเวลาหลายพันปี แล้วเช่น ศาสนาเซน ศาสนาฮินดู ศาสนาโซโรแอสเตอร์ ศาสนาพุทธ และศาสนาอื่นๆ ส่วนประกอบของอาหารมังสวิรัตินั้นประกอบด้วย

1. ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ นอกจากนี้ยังสามารถใช้รำละเอียดหุงกับข้าวหรือซงกับเครื่องคั้นได้
2. ถั่วเหลือง ถั่วต่างๆ หรือผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ ฟองเต้าหู้ โปรตีนเกษตรหรือโปรตีนถั่วเหลือง ซีอิ้ว เต้าเจี้ยว เป็นต้น
3. เห็ด เช่น เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดหอม เห็ดหูหนูดำ เป็นต้น

4. เมล็ดพืชต่างๆ เช่น งา เมล็ดฟักทอง เมล็ดทานตะวัน เมล็ดแดงโม เม็ดบัว ลูกก้อ ลูกเนียง ลูกกระบก เมล็ดมะขาม ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ เช่น มะม่วงหิมพานต์ เมล็ดอัลมอนต์ วอลนัท เกาลัด เป็นต้น

5. ผักและผลไม้ตามฤดูกาล ผลไม้ที่คีคือ กล้วยน้ำว้า มะละกอ ฝรั่ง ส้ม สับปะรด เป็นต้น (นิตยสาร fitness:2541)

อาหารมังสวิรัต อาจแบ่งได้เป็น 8 ประเภท คือ

1. มังสวิรัตแบบแมคโครไบโอติก (Macrobiotig) งดเว้นผลิตภัณฑ์จาก สัตว์ และยึดถือหลักหยิน-หยาง

2. มังสวิรัตินม-ไข่ (Lacto Ovo Vegetarian) งดเว้นผลิตภัณฑ์จากสัตว์ แต่กินนม ผลิตภัณฑ์จากนม และกินไข่

3. มังสวิรัตไข่ (Ovo Vegetarian) งดเว้นผลิตภัณฑ์จากสัตว์ แต่กินไข่

4. มังสวิรัตินม (Lacto Vegetarian) งดเว้นผลิตภัณฑ์จากสัตว์ แต่กินนม และผลิตภัณฑ์จากนม

5. มังสวิรัตแบบเจ (J-Chinese Vegetarian) งดเว้นผลิตภัณฑ์จากสัตว์ รวมทั้งพืชที่มีกลิ่นฉุน 5 ชนิด ได้แก่ หอม กระเทียม กึ่นฉ่าย ใบยาสูบ และหลักเกี้ยว (กระเทียมโทนจีน)

6. มังสวิรัตบริสุทธิ์ (Pure Vegetarian) งดเว้นผลิตภัณฑ์จากสัตว์ทุกชนิด

7. มังสวิรัตพืชสด (Raw Food Eater) งดเว้นผลิตภัณฑ์จากสัตว์ และกินพืช ผัก ผลไม้ที่สดดิบ ไม่ผ่านขบวนการหุงต้มใดๆ

8. มังสวิรัตผลไม้ (Fruitarian) กินแต่ผลไม้และถั่ว (ศาลามังสวิรัต:2549)

อาหารมังสวิรัตมีความแตกต่างจากอาหารเจเพียงเล็กน้อยคือ อาหารมังสวิรัตเป็นอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์ทุกประเภท แต่ยังคงสามารถใช้ผักทุกประเภทในการปรุงอาหาร ส่วนอาหารเจเป็นอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์ทุกประเภทเช่นกัน แต่อาหารเจจะไม่ใช้ผักนึ่งทั้ง 5 ประเภท มาใช้ในการปรุงอาหาร (นิตยสาร fitness:2541)

อาหารแมคโครไบโอติกส์ (Macrobiotics)

ความหมาย

แมคโครไบโอติกส์ เป็นศัพท์ที่มาจากภาษากรีกโบราณ แมคโคร(Macro) แปลว่า ยิ่งใหญ่ ยาวนาน ส่วนคำว่าไบโอติก(Biotic) แปลว่า ชีวิต(นิตยสาร fitness:2541) ดังนั้นคำว่า Macrobiotics จึงหมายถึง การมีชีวิตที่ยืนยาว งดงามและมีสุขภาพสมบูรณ์ อันเนื่องมาจากการรับประทานอาหาร

ที่เป็นธรรมชาติและการดำรงชีวิตที่สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน(ลัคน์:2549) ผู้คิดค้นคำนี้เป็นนักปราชญ์ญี่ปุ่นชื่อ จอร์จ โอซาวา ซึ่งได้ให้ความหมายคำนี้ว่า "ความเป็นอยู่ของคนสุขภาพดี" (นิตยสารfitness:2541)

แนวคิด

แนวคิดของการบริโภคอาหารแมคโครไบโอติกส์คือการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เป็นแนวคิดที่จะสร้างสมดุลระหว่างหยินหยางในร่างกายผ่านทางอาหารและจิตวิญญาณที่มาจากชาวญี่ปุ่นชื่อ จอร์จ โอซาวา ซึ่งได้ศึกษาวิถีการกินแบบเซนและได้นำมาดัดแปลงผสมผสานจนเกิดเป็นโภชนาการที่เรียกว่า แมคโครไบโอติกส์ (ภัทรชัย อมรธรรม:2544) หลักการของแมคโครไบโอติกส์มีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวคือ มีลักษณะเป็นแบบธรรมชาตินิยม มีการใช้ชีวิตอยู่กับธรรมชาติ เน้นความเป็นธรรมชาติของอาหารอย่างเคร่งครัด มีหลักการอย่างกว้างๆ อยู่ 5 ประการคือ

1. อาหารคือรากฐานของชีวิตและสุขภาพ
2. อาหารจะต้องมีปริมาณของโพแทสเซียมและโซเดียมที่สมดุลกัน
3. ธัญพืชเป็นอาหารหลักที่เหมาะสม เพราะย่อยง่าย ให้พลังงานได้นาน มีการใยและมีสารอาหารมากมาย
4. ควรรับประทานอาหารที่คงลักษณะเดิมจากธรรมชาติมากที่สุด ยิ่งปราศจากการปรุงแต่งมาเท่าใดยิ่งปลอดภัยต่อร่างกายมากเท่านั้น
5. ควรรับประทานอาหารตามฤดูกาลและควรเป็นอาหารที่เพาะปลูกได้ในท้องถิ่น (มัทนิเกษมกล:2536)

ลักษณะของอาหารแมคโครไบโอติกส์

อาหารแมคโครไบโอติกส์ จะเน้นอาหารที่สดเป็นธรรมชาติ มีการปรุงแต่งน้อย และใช้วิธีการที่ไม่ทำให้คุณค่าอาหารตามธรรมชาติสูญเสียไป ส่วนประกอบของอาหารแมคโครไบโอติกส์จะให้ความสมดุลแก่ร่างกายตามหลักหยินและหยาง และการทำอาหารแมคโครไบโอติกส์จะช่วยสร้างสมดุลในธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา (เลมอนฟาร์ม:2551) อาหารแมคโครไบโอติกส์มีปรัชญาที่สำคัญคือการบริโภคเฉพาะพืชที่เพาะปลูกในท้องถิ่นและงอกตามฤดูกาลเท่านั้น เพราะคุณค่าของอาหารจะไม่สูญหายไป อาหารจะต้องทำมือต่อมือ เพื่อไม่ให้คุณค่าอาหารสูญหายไป ห้ามการใช้ไฟฟ้าในการปรุงอาหารเพราะไฟฟ้าจะทำให้ข้าวบวกรั่วลบนในอาหารเปลี่ยนและทำให้คุณค่าของอาหารลดลง การปรุงอาหารจึงต้องใช้ถ่านหรือเตาแก๊สเท่านั้น ภาชนะที่ใช้ปรุงอาหารต้องเป็นภาชนะที่ทำมาจากดินหรือหม้อดิน ทัพพีไม้ เขียงไม้ เครื่องบดผัก เครื่องครัวสเตนเลส แต่ไม่ใช่อลูมิเนียมเพราะอลูมิเนียมมีสารที่ทำปฏิกิริยากับอาหารซึ่งจะส่งผลกระทบต่อร่างกาย ในการ

กล้วยอาหาร จะต้องเคี้ยวให้ละเอียด หนึ่งคำจะต้องเคี้ยวประมาณ 50-100 ครั้ง แมคโครไบโอติกส์ได้ช่วยในการรักษา การป้องกันโรคและสร้างความสมดุลในชีวิต(โดยใช้หลักหยินหยาง) อาหารแมคโครไบโอติกส์รสชาติจะไม่จัดจ้าน ใช้แครอทแทนความหวาน ใช้หอมหัวใหญ่แทนรสเผ็ด ใช้กะปิเจหรือเกลือแทนรสเค็ม เครื่องปรุงหลักนอกจากนี้คือน้ำมันมะกอก น้ำมันงา น้ำมันและรำข้าว ส่วนประกอบอาหารส่วนใหญ่จะเน้นผักและอาหารทะเล แมคโครไบโอติกส์จะพิถีพิถันในการเลือกวัตถุดิบสำหรับการปรุงอาหาร โดยเฉพาะข้าวต้องเลือกข้าวเม็ดสวย ไม้หักและไม่มีสิ่งปลอมปน การซาวข้าวต้องซาวทวนเข็มนาฬิกา การหุงข้าวจะเติมเกลือลงเล็กน้อยเพื่อให้ข้าวมีคุณสมบัติเป็นกลาง ที่กล่าวมานี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งของสูตรอาหารแมคโครไบโอติกส์ สูตรอาหารสามารถดัดแปลงให้เข้ากับสภาพชีวิตแต่ละท้องถิ่นได้ การรับประทานให้ทานในปริมาณที่พอเหมาะ ประมาณ 70 เปอร์เซ็นต์ของความหิว(ลิ้น:2549) อาหารแมคโครไบโอติกส์กำหนดให้ทุก ๆ มือต้องประกอบด้วย

1. ธัญพืชไม่ผ่านการขัดสี ได้แก่ ข้าวกล้อง ลูกเดือย เส้นหรือแป้งที่ทำจากธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดฟอกเช่น วัณเส้นไม่ฟอกสี ขนมปังที่ทำจากโฮลวีท ปริมาณการบริโภค 50-60% ของแต่ละมือ
2. ผักต่างๆ คือผักสด จะไม่ใช่ผักกระป๋องหรือผักแช่แข็ง ผักใบเขียวทุกชนิดรวมทั้งผักที่เป็นหัว เช่น แครอท หัวผักกาด เป็นต้น ปริมาณการบริโภค 25-30% ของแต่ละมือ
3. ถั่วและสาหร่ายทะเล โปรตีนจากถั่วเช่น ถั่วเมล็ดแห้ง เต้าหู้ โปรตีนเกษตร หรือผลิตภัณฑ์ซึ่งดัดแปลงจากถั่วในรูปต่าง ๆ ปริมาณการบริโภค 5-10% ของแต่ละมือ
4. แองจิดและน้ำซूप แองจิดและน้ำซूपทำมาจากผักต่างๆ โดยอาจปรุงรสด้วยซีอิ๊ว หรือมิโซะ(เต้าเจี้ยวหมักของญี่ปุ่น) ปริมาณการบริโภค 5-10% ของแต่ละมือ

นอกจากนี้ยังสามารถบริโภคอาหารเสริมพวกโปรตีนจากเนื้อสัตว์ ผลไม้ ของหวานได้ สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง เช่น ปลา หอย ผลไม้สดและแห้ง น้ำเชื่อมที่ทำจากธัญพืชเช่น แบะแซ (น้ำเชื่อมข้นทำจากข้าว) น้ำผักผลไม้คั้นสดๆ ชาสมุนไพร เป็นต้น

ลิขสิทธิ์ © by Chiang Mai University
All rights reserved

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

1. ธัญพืชที่ผ่านการขัดฟอก ได้แก่ข้าวขาวที่รับประทานกันอยู่โดยทั่วไป แป้งขาวที่นำมาทำเส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปังขาว และขนมอื่นๆ

2. ผัก ผักที่ไม่ควรรับประทานมากเกินไป ได้แก่ มะเขือเทศ มันฝรั่ง มะเขือยาว มะเขือม่วง เพราะเป็นผักประเภทไนท์เชด(Night Shade) ซึ่งมีสารชนิดหนึ่งที่ไม่ดีต่อสุขภาพถ้าหารับประทานเป็นจำนวนมากๆ จึงไม่ควรรับประทานเป็นประจำ ควรรับประทานแต่น้อย
3. โปรตีน โปรตีนจากสัตว์เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อแกะ สัตว์ปีก ไข่ ผลิตภัณฑ์นม ไขมันจากสัตว์ เป็นต้น
4. อาหารปรุงแต่ง ได้แก่ อาหารสำเร็จรูปต่างๆ ที่วางขายอยู่โดยทั่วไป เพราะมีการใส่สารปรุงรส แต่งเติมสี สารกันเสีย ซึ่งล้วนแต่เป็นสารเคมีทั้งสิ้น
5. น้ำมัน น้ำมันพืชต่างๆ ที่ผ่านกรรมวิธีในการแปรรูป รวมทั้งมาการีน น้ำมันแข็ง ให้ใช้น้ำมันงาหรือน้ำมันมะกอกสดๆ
6. ของหวาน ห้ามการรับประทานน้ำตาล เพราะผ่านกรรมวิธีทางเคมี ให้ใช้ความหวานจากธรรมชาติอย่างอื่นแทน เช่น แปะแซ ความหวานอีกอย่างหนึ่งที่ห้ามรับประทานคือ น้ำผึ้ง เพราะน้ำผึ้งให้ความหวานที่เข้มข้น ทำให้ร่างกายขาดความสมดุลได้
7. เครื่องดื่ม ห้ามดื่มชา กาแฟ แอลกอฮอล์ น้ำอัดลม น้ำผักผลไม้กระป๋อง เพราะมีการผ่านกรรมวิธีทางเคมีและยังมีมีการปรุงแต่งกลิ่น รส และสีเพื่อนำมารับประทาน(สิทธา พรรณสมบุญ:2544)

อาหารชีวิต

ความหมาย

ชีวิต คือ ร่างกายและจิตใจ มาจากการผนวกเอาคำว่า “ชีว” ที่หมายถึง “กาย” รวมเข้ากับคำว่า “จิต” ที่หมายถึง “ใจ” จุดประสงค์ของชีวิตคือ การมีความสุขสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ (สาทิส อินทรกำแหง:2550)

แนวคิด

ชีวิตจะยึดเอาวิธีปฏิบัติและความคิดตามแนวธรรมชาติเป็นหลัก ชีวิตถือว่าร่างกายและจิตใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ร่างกายมีผลต่อจิตใจ และจิตใจก็มีผลต่อร่างกายด้วย ความสุขสมบูรณ์ที่แท้จริงขึ้นอยู่กับความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของร่างกาย (Wholeness As Perfection) การปฏิบัติตามแนวชีวิตจะมุ่งไปในด้านการสร้างสุขภาพกายและใจก่อน โดยการใช้อาหารสุขภาพ การใช้เครื่องอุปโภคที่มาจากธรรมชาติ หรือใกล้เคียงธรรมชาติมากที่สุด ชีวิตความเป็นอยู่ที่เป็นไปตามธรรมชาติ คือใช้ชีวิตที่บริสุทธิ์และเรียบง่าย ละทิ้งเรื่องวัตถุนิยม เป็นการนำมาซึ่งชีวิตที่มีอายุยืน แข็งแรง มีความสุข สดชื่นตลอดเวลา ในด้านจิตใจ เป้าหมายที่สำคัญที่สุดคือความสงบ ความสงบ

ทางกายซึ่งอาศัยธรรมชาติเป็นปัจจัยจะทำให้เกิดความสงบทางใจ เกิดปัญญามองเห็นสังขารของโลกและชีวิต ในเรื่องการบำบัดโรค แนวคิดชีวิตคือการบำบัดรักษาโรคในแนวธรรมชาติและ การใช้การแพทย์แบบผสมผสาน ยึดหลักการเยียวยาแบบองค์รวม วิธีบำบัดหลักๆของชีวิต ได้ผสมผสานองค์ความรู้และวิธีการต่างๆ ประกอบด้วย

1. การใช้ธรรมชาติเป็นยา
2. การใช้อาหารเป็นยา (อาหารชีวิต)
3. การใช้แนวการแพทย์แบบผสมผสาน
 - 3.1 แผนปัจจุบัน Conventional, Orthodox, Allopathic
 - 3.2 Wholistic (Holistic)
 - 3.3 Macrobiotics
 - 3.4 แบบจีนและการฝังเข็ม
 - 3.5 อายุรเวชและโยคะ
 - 3.6 สมุนไพร
 - 3.7 การกดนวดจุด นวดฝ่าเท้าและบริหารโคอิน
 - 3.8 แบบอื่นๆ

การบริหารและการออกกำลังกาย

ใช้แบบผสมผสาน

1. โคอิน/โยคะ/นวดกดจุด
2. การยืด สั่ง และดัน
3. ไคโรแพรคติก(Chiropratic) (การจัด บิบนวดกระดูกโดยไม่ผ่าตัด)
4. การใช้ตะบอง

ลักษณะของอาหารชีวิต

ในด้านการใช้อาหารเป็นยา ได้มีการนำอาหารชีวิตมาใช้ในการป้องกันและบำบัดโรคซึ่งอาหารชีวิตคืออาหารแบบแมคโครไบโอติกส์ที่มีพื้นฐานมาจากอาหารญี่ปุ่นของพระเซน แต่มีการนำมาปรับให้เข้ากับบริโภคนิยมของชาวไทย อาหารชีวิตคือการบริโภคอาหารที่เน้นว่าเป็นธรรมชาติมากที่สุด ผ่านการคัดแปลงและปรุงแต่งให้น้อยที่สุด มีการแบ่งประเภทและสัดส่วนการบริโภคดังต่อไปนี้

1. อาหารประเภทแป้งไม่ขัดขาว(Whole Grains) เช่นข้าว(ข้าวซ้อมมือ,ข้าวกล้อง) ข้าวโพด(ข้าวโพดทั้งเมล็ดหรือทั้งฝัก) ขนมปัง(ขนมปังโฮลวีท) เป็นต้น ปริมาณบริโภคอาหารประเภทนี้ประมาณร้อยละ 50 ของแต่ละมื้อ
2. ผัก ให้รับประทานทั้งผักสดกับผักสุกอย่างละครึ่ง โดยจะต้องเป็นผักที่ปลอดสารพิษ ปริมาณบริโภคประมาณร้อยละ 25 ของแต่ละมื้อ
3. สาหร่ายทะเลและถั่วต่างๆ เช่น ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วลิสง และผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ โปรตีนเกษตร หรือผลผลิตซึ่งคัดแปลงจากถั่วในรูปแบบต่างๆ โปรตีนจากกลุ่มนี้แนะนำให้ บริโภคในสัดส่วนร้อยละ 15 ของแต่ละมื้อ นอกจากนี้จะเสริม โปรตีนจากสัตว์เป็นครั้งคราวคือปลาและอาหารทะเลได้ประมาณสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นการเสริมคุณภาพโปรตีนที่ได้จากสัตว์ และเป็นแหล่งไอโอดีนด้วย
4. เบ็ดเตล็ด เช่น แกลงหรือซูป (แกลงจืด แกลงเค็ม ซูปมิโซะ หรือน้ำแกลงที่ผสมด้วยเต้าเจี้ยวญี่ปุ่น) สามารถปรุงรสด้วยอาหารอย่างอื่นได้ ที่นิยมใช้ในการปรุงรสคือ สาหร่ายทะเลและงาสามารถใช้ได้ทั้งงาสดและงาคั่วมักใช้โรยอาหารต่าง ๆ ผลไม้ (ควรเป็นผลไม้เขียวและไม่หวาน เช่น มะม่วงดิบ ฝรั่ง) ของกินเล่น (ถั่วคั่วเมล็ดพืช เช่น เมล็ดแตงโม เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง งา) กลุ่มเบ็ดเตล็ดแนะนำให้บริโภคร้อยละ 10 ของแต่ละมื้อ

อาหารที่ควรงด

1. งดอาหารเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อ หมู ไก่ (ยกเว้นปลาและอาหารทะเล) ไข่ เป็นต้น
2. งดน้ำตาลขาวทุกชนิด รวมทั้งอาหาร ขนม และเครื่องดื่มที่ผลิตจากน้ำตาล เช่น ทองหยิบ ฝอยทอง เค้ก ไอศกรีม น้ำหวานต่างๆ เป็นต้น
3. งดอาหารที่ใช้น้ำมัน นม เนย กะทิ
4. งดแป้งขาวทุกชนิด เช่น ข้าวขาว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปังขาว เป็นต้น(สาทิส อินทรกำ

แหง:2550)

อาหารชีวจิต เป็นการดัดแปลงวิธีการของแมคโครไบโอติกส์มาเป็นการดำเนินชีวิตแบบไทย ซึ่งไม่ได้เน้นเฉพาะในเรื่องของอาหารเท่านั้น ยังเน้นถึงการดำเนินชีวิตและปรัชญาที่ผสมผสานกันเพื่อความสุขสมบูรณ์ทั้งกายและใจ

ตัวอย่างร้านอาหารแนวชีวจิตที่ได้รับการแนะนำจากนิตยสารชีวจิต

Coffee & More

ร้านเล็กๆ ตกแต่งแบบสบายๆ เรียบง่ายและอบอุ่น เมนูแนะนำของ Coffee & More คือ ซุปมะเขือพวง สลัดผักรวม (Farmer Greens) เมี่ยงปลาทูน่า และน้ำผลไม้ชื่อเก๋ “จิ้งเกิ้ลมูค”

Coffee & More ตั้งอยู่ที่อาคารอับดุลราฮิม ถนนพระราม4 เปิดบริการตั้งแต่เวลา 8.00น-19.00 น. โทร 0-2636-1596

บ้านรินน้ำ

สัมผัสบรรยากาศสบายรินน้ำ พร้อมรับลมเย็นริมระเบียงที่ ร้านบ้านรินน้ำ ที่นี่ยังบริการอาหารทะเลสดๆ และอาหารเพื่อสุขภาพอันประกอบด้วยเครื่องปรุงสมุนไพรต่างๆ เป็นต้นว่า กุ้งแม่น้ำย่างตะไคร้ แกงส้มปูไข่ และ ปลาช่อนสามกษัตริย์ เป็นต้น

ชาวชีวจิตคนไหนที่อยากเปลี่ยนบรรยากาศ ไปรับลมเย็นได้ที่ ร้านบ้านรินน้ำ 723 ถนนเจริญนคร แขวง คลองตันใต้ เขตคลองสาน (เชิงสะพานสะพานสารสิน เยื้องโรงแรมแข่งกรี-ลา) เปิดบริการตั้งแต่เวลา 10.30 น -24.00 น. โทร 0-2860-4500

บ้านสวนไผ่สุขภาพ

ร้านอาหารที่รวบรวมผักพื้นบ้านจากทั่วทุกภาคมาไว้ในร้าน รับประกันความสดสะอาด และปลอดภัยจากสารพิษตกค้าง โดยเจ้าของร้านที่ชื่อพลตรีจำลอง ศรีเมือง ใครที่ชื่นชอบผักขอ

แนะนำเมนู น้ำพริกตาแดงแกงส้มผักพื้นบ้าน เต้าเจี้ยวลูกชิ้นหัวบุก ยำสมุนไพร และ สลัดน้ำผักทอง

บ้านสวนไผ่สุขภาพ ตั้งอยู่ที่ ถนนพหลโยธิน ดิชนาคารทหารไทย สาขาสนามเป่า เยื้องปากซอยราชครู เปิดบริการทุกวันตั้งแต่ 10.00 น-19.00 น. โทร. 0-2615-1583 , 0-2615-2454 , 0-1924-4448

อโรคยา (Don't get sick)

ร้านอาหารที่เกิดจากแนวความคิดของผู้บริหารโรงพยาบาลเปาโล ที่ต้องการให้ผู้ป่วยสามารถมาใช้บริการร้านอาหารของโรงพยาบาลได้ ซึ่งอาหารที่นั่นนอกจากมีประโยชน์แล้ว นักโภชนาการของโรงพยาบาลยังเป็นผู้ดูแลโดยตรง อยากรู้ว่าชีวิตได้ไปชิม ย้ำเห็ดหิมะ เมียงเพื่อสุขภาพ เส้นข้าวกล้องผัดไทยกุ้งกรอบ เนื้อปลาผัดกระเพาพะระ คุณสักหน่อยว่า อร่อยแค่ไหน

แวะไปกินได้ที่ หน้าโรงพยาบาลเปาโลเมโมเรียล (ย่านสะพานควาย) 664/1 , 3-7 ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ โทร. 0-2616 -7605 , 0-1523-4079

กรีนไลน์

ร้านอาหารที่ขายทั้งอาหารและสินค้าเพื่อสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผักสดตามฤดูกาลที่ปราศจากสารเคมีเจือปน นอกจากนี้ผักส่วนใหญ่ที่กรีนไลน์เลือกมาเป็นวัตถุดิบคือผักพื้นบ้านที่ช่วยในการปรับสมดุลธาตุให้กับร่างกาย เมนูแนะนำคือ แกงส้มสี่สหาย ผัดผักกะโรนีข้าวกล้อง ยำขอมะขามกุ้งสด ข้าวแคบ ยำหัวปลี เป็นต้น

กรีนไลน์ ตั้งอยู่ที่ชั้นจี ห้างสรรพสินค้า เสรีเซ็นเตอร์ เปิดบริการทุกวัน ตั้งแต่เวลา 10.30 น.- 20.00 น. โทร 0-2746-0216

Himali Cha Cha & Sun Restaurant

ร้านอาหารอินเดียชื่อแปลกที่ดำเนินกิจการมากกว่า 20 ปี ใครที่ชื่นชอบบรรยากาศแบบอินเดีย อาหารทุกเมนูของที่นี่ล้วนมีส่วนผสมอันอบอวลไปด้วยเครื่องเทศหลากชนิด ชวนให้คุณได้ลิ้มลอง ไม่ว่าจะเป็น ปลากระพงย่าง นาน แกงถั่วเหลือง และ แกงกระเจียว

ชาวชีวิตที่ชื่นชอบอาหารอินเดียแวะเวียนไปใช้บริการกันได้ที่ Himali Cha Cha & Sun Restaurant บ้านเลขที่ 2 ซอยสุขุมวิท 35 ถนนสุขุมวิท เปิดบริการทุกวัน โทร 0-2258 - 8843, 0-22588-8846

THE T. HOUSE

ร้านอาหารเวียดนาม สำหรับคนที่ชื่นชอบผักทั้งหลายเป็นเครื่องเคียง จุดเด่นของอาหาร คือน้ำจิ้มรสเด็ด และผักสดทั้งหลายที่มีให้เลือกมากมายตามฤดูกาล ลองแวะไปชิมเมนูเด็ด ที่ชื่อ ยำปลาน้ำกิน นางสาวปทุม สุกี่เวียดนาม และ น้ำข้าวโพดหอมหวาน

THE T. HOUSE ตั้งอยู่ที่ 25/1 ซอยสุขุมวิท 24 ถนน สุขุมวิท คลองตัน คลองเตย กรุงเทพฯ โทร 0-2661-0388

Whole Earth

สำหรับคนที่ชื่นชอบอาหารไทยแนะนำให้ลองไปชิมกันที่ร้าน Whole Earth สาขาหลังสวน เพราะที่นี่ให้บริการเฉพาะอาหารไทยเพื่อสุขภาพอย่างเดียว ที่สำคัญที่ร้านเน้นคือนอกจากอาหารอร่อยแล้วอาหารทุกเมนูของที่นี่ต้องมีประโยชน์ต่อสุขภาพด้วยไม่ว่าจะเป็นยำมะม่วงเจ ผัดเผ็ด ถาป วุ้นเส้น เป็นต้น

แวะไปชิมกันได้ที่ ร้าน Whole Earth 93/3 ซอยหลังสวน ถนนเพลินจิต โทร 0-2252-5574 , 0-2652-0301

Healthy Spice

เพราะอาหารเพื่อสุขภาพหารับประทานยาก ดังนั้นเจ้าของร้านจึงตัดสินใจเปิดร้านอาหารด้วยตนเอง ที่เด็ดของร้านอยู่ที่ ความใส่ใจในรายละเอียดเล็กๆน้อยๆในการประกอบอาหาร และที่สำคัญ ทุกเมนูของที่นี่ใช้ข้าวกล้องทั้งหมด นอกจากนั้นยังใช้ผักสดที่ส่งตรงจากโครงการหลวงคอย คำอีกด้วย

ลองไปชิมเมนูเด็ด ข้าวอบสายรุ้ง ข้าวผัดหน้าเลียบ ข้าวยาบายอ ก้วยเตี๋ยวก ได้ที่ ร้าน Healthy Spice อยู่ใกล้ชมรมมังสวิรัตแห่งประเทศไทย ตรงข้ามกับตลาด อ.ต.ก. 434 ถนนลาดยาว จตุจักร กรุงเทพฯ โทร 0-2618-7935 หรือ 0-1848-0807

Bio Kitchen & Bakery

ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ ที่ทำให้ทุกชีวิตในร้านได้สดชื่นทุกวันด้วยบรรยากาศสบายๆ และให้ความเพลิดเพลินกับอาหารทุกเมนูด้วยการจัดวางอาหารอย่างสวยงามและลงตัวอีกทั้งมีประโยชน์ต่อสุขภาพโดยเฉพาะเมนูแนะนำที่ชื่อ ปลาทรายแดงทอดกับผัดผักรวม ส้มตำผลไม้กุ้งสด สปาเกตตี้ทูน่ากะเพราะกรอบ ตะกร้าผักกับมินต์โยเกิร์ต

Bio Kitchen & Bakery ตั้งอยู่ที่ 425/15 ซอยศิริจุลเสวก ถนนสีลม บางรัก เปิดบริการจันทร์ - ศุกร์ ตั้งแต่เวลา 11.00 น. - 22.30 น.

ชีนทิพย์

ร้านอาหารสุขภาพที่ดำเนินงานโดยนักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ ของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ เขต 3 ชลบุรี ท่านที่ที่มาที่นี่นอกจากคุณจะได้รับคำแนะนำทางด้านสุขภาพแล้ว ยังได้ความอร่อย และได้ทานอาหารที่เหมาะสมกับตัวเองอีกด้วย เมนูแนะนำคือ สุกี้หม้อไฟสุขภาพ ถั่วลันเตาหน้าตั้ง ก้วยเตี๋ยวเรือ และห้ำสหายคลายร้อน เป็นต้น

ใครที่ไปจังหวัดชลบุรีแวะเวียนไปชิมได้ที่ ร้านชื่นทิพย์ ตั้งอยู่ใกล้ๆกับองค์การโทรศัพท์
จังหวัดชลบุรี ตำบลเสม็ด อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี
(นิตยสารชีวจิต:2550)

กฎหมายที่เกี่ยวข้องในการจัดตั้งร้านอาหาร

ร้านอาหารจัดเป็นสถานที่จำหน่ายอาหาร ตามพระราชบัญญัติการสาธารณสุข พ.ศ. 2535 ซึ่งอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของราชการส่วนท้องถิ่น (กรุงเทพมหานคร, เทศบาล, สุขาภิบาล, องค์การบริหารส่วนจังหวัด, องค์การบริหารส่วนตำบล และเมืองพัทยา) ดังนั้น การจะประกอบกิจการร้านอาหารต้องปฏิบัติตามข้อกำหนดและข้อบังคับซึ่งเกี่ยวข้องกับการประกอบการร้านอาหารดังต่อไปนี้

มาตรา 4 ในพระราชบัญญัตินี้

"สถานที่จำหน่ายอาหาร" หมายความว่า อาคาร สถานที่ หรือบริเวณใด ๆ ที่มีใช้หรือทางสาธารณะ ที่จัดไว้เพื่อประกอบอาหารหรือปรุงอาหารจนสำเร็จและจำหน่ายให้ผู้ซื้อสามารถบริโภคได้ทันที ทั้งนี้ไม่ว่าจะเป็นการจำหน่ายโดยจัดให้มีบริเวณไว้สำหรับการบริโภค ณ ที่นั้น หรือนำไปบริโภคที่อื่นก็ตาม

"สถานที่สะสมอาหาร" หมายความว่า อาคาร สถานที่ หรือบริเวณใด ๆ ที่มีใช้หรือทางสาธารณะ ที่จัดไว้สำหรับเก็บอาหารอันมีสภาพเป็นของสดหรือของแห้งหรืออาหารในรูปลักษณะอื่นใด ซึ่งผู้ซื้อต้องนำไปทำ ประกอบหรือปรุงเพื่อบริโภคในภายหลัง

หมวด 8

ตลาด สถานที่จำหน่ายอาหารและสถานที่สะสมอาหาร

มาตรา 38 ผู้ใดจะจัดตั้งสถานที่จำหน่ายอาหารหรือสถานที่สะสมอาหารในอาคารหรือพื้นที่ใดซึ่งมีพื้นที่เกินสองร้อยตารางเมตรและมีใช้เป็นการขายของในตลาด ต้องได้รับใบอนุญาตจากเจ้าพนักงานท้องถิ่นตามมาตรา 56 ถ้าสถานที่ดังกล่าวมีพื้นที่ไม่เกินสองร้อยตารางเมตร ต้องแจ้งต่อเจ้าพนักงานท้องถิ่นเพื่อขอรับหนังสือรับรองการแจ้งตามมาตรา 47 ก่อนการจัดตั้ง

มาตรา 39 ผู้จัดตั้งสถานที่จำหน่ายอาหารหรือสถานที่สะสมอาหารซึ่งได้รับใบอนุญาตตามมาตรา 56 หรือหนังสือรับรองการแจ้งตามมาตรา 48 และผู้จำหน่าย ทำ ประกอบ ปรุง เก็บหรือสะสม

อาหารในสถานที่จำหน่ายอาหารหรือสถานที่สะสมอาหารตามมาตรา 38 ต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในข้อกำหนดของท้องถิ่นตามมาตรา 40 หรือเงื่อนไขที่กำหนดไว้ในใบอนุญาตหรือหนังสือรับรองการแจ้ง

มาตรา 40 เพื่อประโยชน์ในการควบคุมหรือกำกับดูแลสถานที่จำหน่ายอาหารและสถานที่สะสมอาหารที่ได้รับใบอนุญาต หรือได้รับหนังสือรับรองการแจ้งให้ราชการส่วนท้องถิ่นมีอำนาจออกข้อกำหนดของท้องถิ่นดังต่อไปนี้

1. กำหนดประเภทของสถานที่จำหน่ายอาหารหรือสถานที่สะสมอาหารตามประเภทของอาหารหรือตามลักษณะของสถานที่ประกอบกิจการหรือตามวิธีการจำหน่าย
2. กำหนดหลักเกณฑ์เกี่ยวกับการจัดตั้ง ใช้อุณหภูมิและคูแลร์กษาสถานที่และสุขลักษณะของบริเวณที่ใช้จำหน่ายอาหาร ที่จัดไว้สำหรับบริโภคอาหาร ที่ใช้ทำ ประกอบ หรือปรุงอาหาร หรือที่ใช้สะสมอาหาร
3. กำหนดหลักเกณฑ์เกี่ยวกับการป้องกันมิให้เกิดเหตุรำคาญและการป้องกันโรคติดต่อ
4. กำหนดเวลาจำหน่ายอาหาร
5. กำหนดหลักเกณฑ์เกี่ยวกับสุขลักษณะส่วนบุคคลของผู้จำหน่ายอาหาร ผู้ปรุงอาหาร และผู้ให้บริการ
6. กำหนดหลักเกณฑ์เกี่ยวกับสุขลักษณะของอาหาร กรรมวิธีการจำหน่าย ทำ ประกอบ ปรุง เก็บรักษาหรือสะสมอาหาร
7. กำหนดหลักเกณฑ์เกี่ยวกับสุขลักษณะของภาชนะ อุปกรณ์ น้ำใช้ และของใช้อื่น ๆ

หมวด 12

ใบอนุญาต

มาตรา 55 บรรดาใบอนุญาตที่ออกให้ตามพระราชบัญญัตินี้ให้มีอายุหนึ่งปีนับแต่วันที่ออกใบอนุญาต และให้ใช้ได้เพียงในเขตอำนาจของราชการส่วนท้องถิ่นที่เป็นผู้ออกใบอนุญาตนั้น การขอต่ออายุใบอนุญาตจะต้องยื่นคำขอก่อนใบอนุญาตสิ้นอายุ เมื่อได้ยื่นคำขอพร้อมกับเสียค่าธรรมเนียมแล้วให้ประกอบกิจการต่อไปได้จนกว่าเจ้าพนักงานท้องถิ่นจะสั่งไม่ต่ออายุใบอนุญาตหลักเกณฑ์ วิธีการและเงื่อนไขการขอต่ออายุใบอนุญาต และการอนุญาตให้ต่ออายุใบอนุญาตให้เป็นไปตามที่กำหนดในข้อกำหนดของท้องถิ่น

มาตรา 57 ผู้รับใบอนุญาตตามพระราชบัญญัตินี้ ต้องแสดงใบอนุญาตไว้โดยเปิดเผยและเห็นได้ง่าย ณ สถานที่ประกอบกิจการตลอดเวลาที่ประกอบกิจการ

หมวด 15
บทกำหนดโทษ

มาตรา 72 ผู้ใดจัดตั้งสถานที่จำหน่ายอาหารหรือสถานที่สะสมอาหารซึ่งมีพื้นที่เกินสองร้อยตารางเมตร โดยไม่ได้รับใบอนุญาต ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินหกเดือนหรือปรับไม่เกินหนึ่งหมื่นบาท

ผู้ใดจัดตั้งสถานที่จำหน่ายอาหารหรือสถานที่สะสมอาหาร ซึ่งมีพื้นที่ไม่เกินสองร้อยตารางเมตร โดยไม่มีหนังสือรับรองการแจ้ง ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสามเดือนหรือปรับไม่เกินห้าพันบาท

มาตรา 83 ผู้รับใบอนุญาตผู้ใดฝ่าฝืนมาตรา 57 หรือมาตรา 58 ต้องระวางโทษปรับไม่เกินห้าร้อยบาท

ข้อกำหนดด้านสุขาภิบาลอาหาร สำหรับร้านอาหาร

เพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค ร้านอาหารจะต้องมีการจัดการและดูแลร้านอาหารให้ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลอาหาร ซึ่งมีข้อกำหนดพื้นฐานทั้งหมด 15 ข้อ ดังต่อไปนี้

1. สถานที่รับประทาน เตรียม-ปรุง-ประกอบอาหาร ต้องสะอาดเป็นระเบียบ และจัดเป็นสัดส่วน ต้องจัดและดูแลรักษาบริเวณสถานที่รับประทานอาหาร และสถานที่เตรียม ปรุงประกอบจำหน่ายอาหารให้สะอาดเป็นระเบียบอยู่เสมอ พื้น ควรมีลักษณะผิวเรียบ ไม่ลื่น ไม่แตกร้าวหรือเป็นร่องและไม่มีเศษขยะ ผง และเป็ดาน ควรทาสีอ่อน เพื่อช่วยให้บริเวณร้านสว่าง ไม่มีดักทึบ และสามารถมองเห็นสิ่งสกปรกได้ง่าย โดยเฉพาะบริเวณที่เตรียมปรุงอาหารควรทำด้วยวัสดุผิวเรียบ ทำความสะอาดง่าย เช่น สแตนเลส อลูมิเนียม โฟเมก้า กระเบื้องเคลือบ อยู่ในสภาพดี ไม่ชำรุด และต้องรักษาความสะอาดอยู่เสมอ วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ต้องจัดให้เป็นระเบียบ สามารถทำความสะอาดได้ทั่วถึง และ จัดบริเวณในการปฏิบัติงานให้เป็นสัดส่วน ไม่ปะปนกัน เพื่อป้องกันการปนเปื้อนของอาหารและในบริเวณที่ปรุงควรมีพัดลมดูดอากาศหรือปล่องระบายควันช่วยระบายอากาศ และต้องไม่รบกวนบริเวณใกล้เคียงด้วย

2. ไม่เตรียมปรุงอาหารบนพื้น และบริเวณหน้า หรือในห้องน้ำ ห้องส้วม และต้องเตรียมปรุงอาหารบนโต๊ะที่สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. ไม่เตรียมหรือวางอาหาร ภาชนะใส่อาหาร รวมถึงการหัน การล้าง การเก็บอาหาร บนพื้น และบริเวณหน้าหรือในห้องน้ำห้องส้วม ตลอดจนในบริเวณที่อาจทำให้อาหารปนเปื้อน สิ่งสกปรกได้ ต้องเตรียมและปรุงอาหารบนโต๊ะที่สูงจากพื้นอย่างน้อย

๖๐ ซม. และโต๊ะที่ใช้เตรียมปรุงอาหารต้องทำด้วยวัสดุผิวเรียบสามารถทำความสะอาดได้ง่าย เช่น สแตนเลส โฟเมก้า

3. ใช้สารปรุงแต่งอาหารที่มีความปลอดภัย มีเครื่องหมายรับรองของทางราชการ เช่น เลขสารบบอาหาร (อย.) เครื่องหมายรับรองมาตรฐานของกระทรวงอุตสาหกรรม (มอก.) ต้องไม่ใช่สารปลอมปน สารที่ไม่ใช่อาหาร หรือสารที่ไม่ปลอดภัยในการบริโภค มาปรุง ประกอบอาหาร ภาชนะที่ใช้ใส่เครื่องปรุงรส เช่น น้ำส้มสายชู น้ำปลา และน้ำจิ้ม ซึ่งมีฤทธิ์ กัดกร่อนได้ต้องใส่ในภาชนะที่ทำจากวัสดุที่ทนการกัดกร่อนได้ดี ได้แก่ แก้ว ระเบียบเคลือบขาว และต้องมีฝาปิด สำหรับซ่อนตักควรใช้ซ่อนระเบียบเคลือบขาว ถ้าใช้สแตนเลส ควรเป็นชนิด 18-8 ส่วนเครื่องปรุงรส หรือสารปรุงแต่งอาหารที่ไม่มีฤทธิ์กัดกร่อน เช่น น้ำตาล พริกป่น ควรเก็บในภาชนะที่สะอาดได้ง่าย มีฝาปิด หรือใช้ฝาชีครอบ

4. อาหารสดต้องล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุง หรือเก็บ การเก็บอาหารประเภทต่างๆ ต้องแยกเก็บเป็นสัดส่วน อาหารประเภทเนื้อสัตว์ดิบเก็บในอุณหภูมิที่ต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส อาหารสด เช่น เนื้อสัตว์ ผักสด ผลไม้ ต้องล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุงหรือเก็บ การเก็บอาหาร ประเภทต่างๆ ต้องแยกเก็บเป็นสัดส่วน ไม่ปะปนกัน โดยอาหารประเภทเนื้อสัตว์ดิบต้องเก็บในอุณหภูมิที่ต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส และควรจะมีการแยกเก็บอาหารประเภทต่างๆ ดังนี้

- 4.1 ผักสดก่อนล้างทำความสะอาด
- 4.2 ผักสดหลังจากล้างทำความสะอาดแล้ว
- 4.3 ผลไม้สดก่อนล้าง
- 4.4 ผลไม้สดหลังจากล้างทำความสะอาดแล้ว
- 4.5 เนื้อสัตว์สดที่ไม่ใช่อาหารทะเล
- 4.6 เนื้อสัตว์สดประเภทอาหารทะเล

4.7 อาหารที่พร้อมบริโภค

5. อาหารที่ปรุงสำเร็จแล้ว เก็บในภาชนะที่สะอาดมีการปกปิด วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. อาหารปรุงสำเร็จ หรืออาหารที่พร้อมที่จะรับประทานได้ โดยไม่ผ่านขั้นตอนของการให้ความร้อนหรือการฆ่าเชื้อโรคอีก ต้องเก็บไว้ในภาชนะที่สะอาด มีการปกปิดอาหารไว้ตลอดเวลา เพื่อป้องกันสัตว์ แมลงนำโรค และฝุ่นละออง และตั้งวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.

6. น้ำแข็งที่ใช้บริโภคต้องสะอาด เก็บในภาชนะที่สะอาดมีฝาปิด ใช้อุปกรณ์ที่มีด้ามสำหรับ คีบ หรือตักโดยเฉพาะ วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. น้ำแข็งที่ใช้บริโภคต้องเป็นน้ำแข็งที่ผลิตขึ้นเพื่อใช้ในการบริโภคโดยเฉพาะเมื่อละลายแล้วควรเป็นน้ำที่สะอาด ไม่มีตะกอน ภาชนะที่ใส่ ต้องเป็นภาชนะที่สะอาด ไม่เป็นสนิม มีฝาปิด สามารถเก็บความเย็นได้ดี ต้องมีอุปกรณ์สำหรับคีบ

หรือดักที่มีด้ามยาวเพียงพอสามารถหยิบจับได้โดยมือไม่สัมผัสกับน้ำแข็ง หรือไม่ทำให้เกิดการปนเปื้อน และต้องไม่มีสิ่งของอื่นแช่ปนอยู่กับ น้ำแข็ง

7. ล้างภาชนะด้วยน้ำยาล้างภาชนะ แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด 2 ครั้ง หรือล้างด้วยน้ำไหล และภาชนะที่ใช้ใส่อาหารทุกประเภทต้องล้างให้สะอาด แยกภาชนะที่ใส่ของหวานและของคาว กำจัดเศษอาหาร แล้วล้างด้วยน้ำยาล้างภาชนะ ขัดถูกราบสกปรกของอาหารและไขมันออก แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาดอีก 2 ครั้ง โดยน้ำที่ใช้ล้างจะต้องเปลี่ยนให้สะอาดอยู่เสมอหรือล้างด้วยน้ำไหลโดยเปิดก๊อกให้น้ำไหลผ่านภาชนะแล้วล้างให้สะอาด เมื่อล้างเสร็จแล้วควรคว่ำให้แห้ง ในที่โปร่งสะอาดและสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.

8. เหยียงและมิด ต้องมีสภาพดี แยกใช้ระหว่างเนื้อสัตว์สุก เนื้อสัตว์ดิบ และผัก ผลไม้ เหยียงต้องมีสภาพดี ไม่แตกร้าว ไม่เป็นร่อง สะอาด ไม่มีรา ไม่มีคราบไขมัน หรือคราบสกปรกฝังแน่น เหยียงและมิดจะต้องแยกใช้ระหว่างเนื้อสัตว์ดิบ เนื้อสัตว์สุก ผัก ผลไม้ โดยไม่ใช่ปะปนกัน เพราะถ้าใช้ปนกันจะทำให้มีการปนเปื้อนของเชื้อโรคจากอาหารดิบไปสู่อาหารสุก และผักผลไม้ได้ ควรล้างให้สะอาดทั้งก่อน, หลัง และระหว่างการใช้งานเป็นระยะและผึ่งให้แห้งในที่โปร่ง โดยวางให้ได้รับแสงแดด ไม่ควรใช้ผ้าหรือฝาหม้อปิด เพราะจะทำให้อับชื้น ควรใช้ผ้าซีโครบเพื่อป้องกันสัตว์และแมลงนำโรค

9. ซ้อน ส้อม ตะเกียบ วางตั้งเอาด้ามขึ้นในภาชนะโปร่งสะอาด หรือวางเป็นระเบียบในภาชนะโปร่งสะอาดและมีการปกปิด เก็บสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. ซ้อน ส้อม ตะเกียบ ที่ล้างสะอาดแล้ว ต้องเก็บวางในลักษณะตั้งให้ส่วนที่เป็นด้ามจับไว้ด้านบน ในภาชนะที่โปร่งสะอาด ภาชนะ ไม่กว้างเกินไป หรือเก็บวางเรียงเป็นระเบียบ โดยวางเรียงนอนไปในทางเดียวกัน และในการหยิบจับต้องจับเฉพาะด้ามเท่านั้น

10. มุลฝอย และน้ำเสียนทุกชนิด ได้รับการกำจัดด้วยวิธีที่ถูกหลักสุขาภิบาล มีการเก็บและรวบรวมขยะมูลฝอยให้เรียบร้อยและมิดชิด ไม่รั่วซึมเพื่อป้องกันเศษขยะและน้ำจากขยะซึมรั่วออกนอกถัง และเพื่อความสะอาดในการรวบรวม ควรใช้ถุงพลาสติกสวมไว้ด้านในถังขยะด้วย เวลาเก็บไปกำจัดควรผูกปากถุงให้แน่นและต้องมีฝาปิดถังขยะให้มิดชิดด้วยการระบายน้ำเสีย ต้องมีรางระบายน้ำเสียจากจุดต่างๆ ที่ใช้การได้ดี โดยเฉพาะบริเวณห้องครัว และบริเวณที่ล้างภาชนะ อุปกรณ์ ต้องมีรางระบายน้ำที่มีสภาพดี ไม่แตกร้าว ไม่อุดตัน มีการคัดกรองเศษอาหารและควรติดตั้งบ่อดักไขมันในขนาดที่เหมาะสม ก่อนระบายน้ำเสียลงสู่ท่อระบาย หรือระบบบำบัดน้ำเสีย ไม่ระบายน้ำเสียลงสู่แหล่งน้ำสาธารณะ เช่น แม่น้ำ ลำคลอง ฯลฯ โดยตรงทั้งนี้ ต้องดักเศษอาหารและคราบไขมันทิ้งเป็นประจำ

11. ห้องส้วมสำหรับผู้บริโภคและผู้สัมผัสอาหารต้องสะอาด มีอ่างล้างมือที่ใช้การได้ดี และห้องส้วมควรแยกออกจากห้องครัวเป็นสัดส่วนเฉพาะ โดยประตูของห้องส้วมต้องไม่เปิดตรงสู่บริเวณที่เตรียมปรุงอาหาร ที่ล้าง ที่เก็บภาชนะอุปกรณ์ และที่เก็บวางอาหารทุกชนิด เพื่อเป็นการป้องกันการปนเปื้อนของเชื้อโรคต้องดูแลรักษาความสะอาดห้องส้วมที่อยู่ในบริเวณร้านอาหารทุกห้อง ทั้งห้องส้วมสำหรับผู้บริโภค ห้องส้วมสำหรับผู้สัมผัสอาหาร และพนักงานของร้านอาหารต้องสะอาดไม่มีคราบสกปรก ไม่มีกลิ่นเหม็น มีน้ำใช้เพียงพอ นอกจากนี้ต้องมีอ่างล้างมือที่ใช้การได้ดี และจัดให้มีสบู่สำหรับล้างมือใช้ตลอดเวลา (ควรใช้สบู่เหลว เพราะสบู่ก้อนอาจมีสิ่งสกปรกติดอยู่ที่ก้อนสบู่ได้ ถ้าใช้สบู่ก้อนต้องล้างสบู่ให้สะอาดด้วย)

12. ผู้สัมผัสอาหารแต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน ผู้ปรุงต้องผูกผ้ากันเปื้อนที่สะอาด สวมหมวกหรือเน็ตคลุมผม ผู้ปรุง ผู้เสิร์ฟ ผู้เตรียมอาหาร ผู้ล้างภาชนะหรือผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับอาหารทุกคน ต้องแต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน ผู้ปรุงต้องผูกผ้ากันเปื้อนที่สะอาด หรือมีเครื่องแบบเฉพาะ ที่สะอาด และสวมหมวกหรือเน็ตที่สามารถเก็บรวบรวมได้เรียบร้อย เพื่อป้องกันเส้นผมและสิ่งสกปรกปนเปื้อนอาหาร

13. ผู้สัมผัสอาหารต้องล้างมือให้สะอาดก่อนเตรียมปรุง ประกอบ จำหน่ายอาหารทุกครั้ง ใช้อุปกรณ์ในการหยิบจับอาหารที่ปรุงสำเร็จแล้วทุกชนิด ผู้สัมผัสอาหารทุกคนต้องล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือน้ำยา ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ โดยเฉพาะก่อนเตรียม ปรุง ประกอบ และจำหน่ายอาหารทุกครั้งและต้องล้างมือให้สะอาดทันที หลังออกจากห้องส้วมหรือหลังจากจับต้องสิ่งสกปรก เช่น ผ้าขี้ริ้ว ขยะ การแกะเกาผิวหนัง การปิดปากขณะไอจาม เป็นต้น สำหรับอาหารที่ปรุงสำเร็จหรืออาหารที่พร้อมรับประทาน ห้ามใช้มือหยิบจับ หรือสัมผัสอาหารโดยตรง ต้องใช้อุปกรณ์ที่สะอาดปลอดภัย ในการหยิบจับอาหาร เช่น ทัพพี ที่คีบ

14. ผู้สัมผัสอาหารที่มีบาดแผลที่มือต้องปกปิดแผลให้มิดชิด หลีกเลี่ยงการปฏิบัติงานที่มีโอกาสสัมผัสอาหาร ผู้สัมผัสอาหารที่มีบาดแผลต้องปกปิดแผลให้มิดชิด โดยเฉพาะบาดแผลหรือฝีที่มีหนองจะต้องหยุดหรือหลีกเลี่ยง การปฏิบัติงานที่มีโอกาสสัมผัสอาหาร ถ้าไม่สามารถหยุดปฏิบัติงานได้ ควรเลี่ยงไปปฏิบัติงานหน้าที่อื่นแทนจนกว่าบาดแผลจะหายสนิท จึงกลับมาปฏิบัติงานตามปกติ นอกจากนี้ผู้สัมผัสอาหาร ต้องตัดเล็บสั้นและไม่สวมเครื่องประดับนิ้วมือและข้อมือ เพราะจะเป็นแหล่งสะสมสิ่งสกปรกและเชื้อโรคได้

15. ผู้สัมผัสอาหารที่เจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถติดต่อไปยังผู้บริโภค โดยมีน้ำและอาหารเป็นสื่อ ให้หยุดปฏิบัติงานจนกว่าจะรักษาให้หายขาด ผู้สัมผัสอาหารที่มีอาการเจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถติดต่อไปยังผู้บริโภคได้ ได้แก่ วัณโรค อหิวาตกโรค ไทฟอยด์ บิด อุจจาระร่วง ไข้สวกไสหัด คางทูม ไวรัสตับอักเสบนชนิดเอ และโรคผิวหนังที่น่ารังเกียจ ต้องหยุดปฏิบัติงานและได้รับการ

รักษากว่าที่จะหายเป็นปกติ ไม่สามารถแพร่เชื้อโรคได้และไม่เป็นที่น่ารังเกียจแล้วจึงกลับมาปฏิบัติงานตามปกติได้

(กองสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย:2550)

การคำนวณต้นทุนขายและค่าใช้จ่ายในการดำเนินงาน กรณียอดขายลดลง 10%

รายการ	ปีที่ 1	ปีที่ 2	ปีที่ 3	ปีที่ 4	ปีที่ 5
ยอดขาย	1,648,391	1,813,230	1,994,553	2,194,008	2,413,409
ต้นทุนขาย					
วัตถุดิบทางตรง	412,098	453,307	498,638	548,502	603,352
ค่าแรงทางตรง					
ผู้ปรุงอาหาร	108,000	113,400	119,070	125,024	131,275
ผู้ช่วยผู้ปรุงอาหาร	156,000	163,800	171,990	180,590	189,619
ค่าใช้จ่ายโรงงาน					
ค่าไฟฟ้า	36,000	39,600	43,560	47,916	52,708
ค่าน้ำประปา	3,600	3,960	4,356	4,792	5,271
ค่าแก๊สหุงต้ม	14,400	15,840	17,424	19,166	21,083
ค่าเสื่อมราคา	39,660	39,660	39,660	39,660	39,656
รวมต้นทุนขาย	769,758	829,567	894,698	965,649	1,042,963
ค่าใช้จ่ายในการดำเนินงาน					
ค่าธรรมเนียมจัดตั้ง	3,300	-	-	-	-
ค่าออกแบบตกแต่ง	200,000	-	-	-	-
ค่าเช่า	240,000	240,000	240,000	240,000	240,000
ค่าแรง	453,600	476,280	500,094	525,099	551,354
ค่าโฆษณา	100,000	50,000	50,000	50,000	50,000
ค่าวัสดุสำนักงาน	18,000	19,800	21,780	23,958	26,354
ค่าวัสดุสิ้นเปลือง	18,000	19,800	21,780	23,958	26,354
ค่าภาษีป้าย	1,100	200	200	200	200
ค่าเสื่อมราคา	5,290	5,290	5,290	5,290	5,287
รวมค่าใช้จ่ายดำเนินงาน	1,039,290	811,370	839,144	868,505	899,548

การคำนวณต้นทุนขายและค่าใช้จ่ายในการดำเนินงาน กรณียอดขายเพิ่มขึ้น 10%

รายการ	ปีที่ 1	ปีที่ 2	ปีที่ 3	ปีที่ 4	ปีที่ 5
ยอดขาย	2,014,700	2,216,169	2,437,786	2,681,565	2,949,722
ต้นทุนขาย					
วัตถุดิบทางตรง	503,675	554,042	609,447	670,391	737,430
ค่าแรงทางตรง					
ผู้ปรุงอาหาร	108,000	113,400	119,070	125,024	131,275
ผู้ช่วยผู้ปรุงอาหาร	156,000	163,800	171,990	180,590	189,619
ค่าใช้จ่ายโรงงาน					
ค่าไฟฟ้า	36,000	39,600	43,560	47,916	52,708
ค่าน้ำประปา	3,600	3,960	4,356	4,792	5,271
ค่าแก๊สหุงต้ม	14,400	15,840	17,424	19,166	21,083
ค่าเสื่อมราคา	39,660	39,660	39,660	39,660	39,656
รวมต้นทุนขาย	861,335	930,302	1,005,507	1,087,538	1,177,041
ค่าใช้จ่ายในการดำเนินงาน					
ค่าธรรมเนียมจัดตั้ง	3,300	-	-	-	-
ค่าออกแบบตกแต่ง	200,000	-	-	-	-
ค่าเช่า	240,000	240,000	240,000	240,000	240,000
ค่าแรง	453,600	476,280	500,094	525,099	551,354
ค่าโฆษณา	100,000	50,000	50,000	50,000	50,000
ค่าวัสดุสำนักงาน	18,000	19,800	21,780	23,958	26,354
ค่าวัสดุสิ้นเปลือง	18,000	19,800	21,780	23,958	26,354
ค่าภาษีป้าย	1,100	200	200	200	200
ค่าเสื่อมราคา	5,290	5,290	5,290	5,290	5,287
รวมค่าใช้จ่ายดำเนินงาน	1,039,290	811,370	839,144	868,505	899,548

งบกำไร(ขาดทุน) กรณียอดขายลดลง 10%

	ปีที่ 1	ปีที่ 2	ปีที่ 3	ปีที่ 4	ปีที่ 5
รายได้	1,648,391	1,813,230	1,994,553	2,194,008	2,413,409
(หัก) ต้นทุนขาย	769,758	829,567	894,698	965,649	1,042,963
กำไรขั้นต้น	878,633	983,662	1,099,854	1,228,359	1,370,445
(หัก) ค่าใช้จ่ายในการดำเนินงาน	1,039,290	811,370	839,144	868,505	899,548
กำไร(ขาดทุน)จากการดำเนินงาน	(160,657)	172,292	260,710	359,854	470,897
(หัก) ดอกเบี่ยจ่าย	35,250	28,200	21,150	14,100	7,050
กำไร(ขาดทุน)ก่อนภาษี	(195,907)	144,092	239,560	345,754	463,847
ภาษีเงินได้	8,242	9,066	10,956	21,575	33,385
กำไร(ขาดทุน)สุทธิ	(204,149)	135,026	228,604	324,179	430,462

งบกำไร(ขาดทุน) กรณียอดขายเพิ่มขึ้น 10%

	ปีที่ 1	ปีที่ 2	ปีที่ 3	ปีที่ 4	ปีที่ 5
รายได้	2,014,700	2,216,169	2,437,786	2,681,565	2,949,722
(หัก) ต้นทุนขาย	861,335	930,302	1,005,507	1,087,538	1,177,041
กำไรขั้นต้น	1,153,365	1,285,867	1,432,280	1,594,027	1,772,680
(หัก) ค่าใช้จ่ายในการดำเนินงาน	1,039,290	811,370	839,144	868,505	899,548
กำไร(ขาดทุน)จากการดำเนินงาน	114,075	474,497	593,136	725,522	873,132
(หัก) ดอกเบี่ยจ่าย	35,250	28,200	21,150	14,100	7,050
กำไร(ขาดทุน)ก่อนภาษี	78,825	446,297	571,986	711,422	866,082
ภาษีเงินได้	10,073	31,630	48,397	76,284	107,216
กำไร(ขาดทุน)สุทธิ	68,751	414,667	523,589	635,138	758,865

การคำนวณภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา กรณียอดขายลดลง 10%

	ปีที่ 1	ปีที่ 2	ปีที่ 3	ปีที่ 4	ปีที่ 5
เงินได้หลังจากหักค่าใช้จ่าย	(195,907)	144,092	239,560	345,754	463,847
หัก ลดหย่อนส่วนตัว	30,000	30,000	30,000	30,000	30,000
เงินได้สุทธิในการคำนวณภาษี	(225,907)	114,092	209,560	315,754	433,847

วิธีที่ 1 คำนวณจากเงินได้สุทธิ

	ปีที่ 1	ปีที่ 2	ปีที่ 3	ปีที่ 4	ปีที่ 5
100,000 บาทแรก ได้รับยกเว้น	-	-	-	-	-
100,001 - 500,000 บาท คิด 10%	-	1,409	10,956	21,575	33,385
500,001 - 1,000,000 บาท คิด 20%	-	-	-	-	-
ภาษีคำนวณจากเงินได้สุทธิ	-	1,409	10,956	21,575	33,385

วิธีที่ 2 คำนวณจากเงินได้พึงประเมิน

	ปีที่ 1	ปีที่ 2	ปีที่ 3	ปีที่ 4	ปีที่ 5
เงินได้ก่อนหักค่าใช้จ่าย	1,648,391	1,813,230	1,994,553	2,194,008	2,413,409
คิด 0.5%	8,242	9,066	9,973	10,970	12,067

การคำนวณภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา กรณียอดขายเพิ่มขึ้น 10%

กรณียอดขายเพิ่มขึ้น 10%	ปีที่ 1	ปีที่ 2	ปีที่ 3	ปีที่ 4	ปีที่ 5
เงินได้หลังจากหักค่าใช้จ่าย	78,825	446,297	571,986	711,422	866,082
หัก ลดหย่อนส่วนตัว	30,000	30,000	30,000	30,000	30,000
เงินได้สุทธิในการคำนวณภาษี	48,825	416,297	541,986	681,422	836,082

วิธีที่ 1 คำนวณจากเงินได้สุทธิ

	ปีที่ 1	ปีที่ 2	ปีที่ 3	ปีที่ 4	ปีที่ 5
100,000 บาทแรก ได้รับยกเว้น	-	-	-	-	-
100,001 - 500,000 บาท คิด 10%	-	31,630	40,000	40,000	40,000
500,001 - 1,000,000 บาท คิด 20%	-	-	8,397	36,284	67,216
ภาษีคำนวณจากเงินได้สุทธิ	-	31,630	48,397	76,284	107,216

วิธีที่ 2 คำนวณจากเงินได้พึงประเมิน

	ปีที่ 1	ปีที่ 2	ปีที่ 3	ปีที่ 4	ปีที่ 5
เงินได้ก่อนหักค่าใช้จ่าย	2,014,700	2,216,169	2,437,786	2,681,565	2,949,722
คิด 0.5%	10,073	11,081	12,189	13,408	14,749

ตารางประมาณการกระแสเงินสดรับ(จ่าย)สุทธิจากการดำเนินงาน กรณียอดขายลดลง 10%

รายการ	ปีที่ 0	ปีที่ 1	ปีที่ 2	ปีที่ 3	ปีที่ 4	ปีที่ 5
กระแสเงินสดรับ						
รายรับ	-	1,648,391	1,813,230	1,994,553	2,194,008	2,413,409
รวมกระแสเงินสดรับ	-	1,648,391	1,813,230	1,994,553	2,194,008	2,413,409
กระแสเงินสดจ่าย						
เงินสดจ่ายลงทุน(สุทธิ)	674,550	-	-	-	-	-
ต้นทุนขาย	-	769,758	829,567	894,698	965,649	1,042,963
ค่าใช้จ่ายในการดำเนินงาน	-	1,039,290	811,370	839,144	868,505	899,548
(หัก) ค่าเสื่อมราคา	-	248,250	44,950	44,950	44,950	44,943
ภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา	-	-	8,242	9,066	10,956	21,575
รวมกระแสเงินสดจ่าย	674,550	1,560,798	1,604,229	1,697,958	1,800,160	1,919,144
กระแสเงินสดรับ(จ่าย)สุทธิ	(674,550)	87,593	209,000	296,594	393,848	494,265

ตารางประมาณการกระแสเงินสดรับ(จ่าย)สุทธิจากการดำเนินงาน กรณียอดขายเพิ่มขึ้น 10%

รายการ	ปีที่ 0	ปีที่ 1	ปีที่ 2	ปีที่ 3	ปีที่ 4	ปีที่ 5
กระแสเงินสดรับ						
รายรับ	-	2,014,700	2,216,169	2,437,786	2,681,565	2,949,722
รวมกระแสเงินสดรับ	-	2,014,700	2,216,169	2,437,786	2,681,565	2,949,722
กระแสเงินสดจ่าย						
เงินสดจ่ายลงทุน(สุทธิ)	674,550	-	-	-	-	-
ต้นทุนขาย	-	861,335	930,302	1,005,507	1,087,538	1,177,041
ค่าใช้จ่ายในการดำเนินงาน	-	1,039,290	811,370	839,144	868,505	899,548
(หัก) ค่าเสื่อมราคา	-	248,250	44,950	44,950	44,950	44,943
ภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา	-	-	10,073	31,630	48,397	76,284
รวมกระแสเงินสดจ่าย	674,550	1,652,375	1,706,796	1,831,330	1,959,490	2,107,931
กระแสเงินสดรับ(จ่าย)สุทธิ	(674,550)	362,325	509,374	606,456	722,075	841,790

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นางสาวปณนุช สมพัตร์	
วัน เดือน ปี เกิด	17 สิงหาคม 2523	
ประวัติการศึกษา	สำเร็จการศึกษาปริญญาบัญชีบัณฑิต คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2546	
ประวัติการทำงาน	เม.ย. 2546 - ก.ค. 2548	บริษัท เฮอริงค์ จำกัด ตำแหน่ง พนักงานบัญชี
	ก.ค. 2548 - มี.ค. 2550	สถาบันวิจัยและพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ตำแหน่ง นักวิชาการเงินและบัญชี
	เม.ย. 2550 – ปัจจุบัน	วิทยาลัยศิลปะ สื่อ และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ตำแหน่ง นักวิชาการเงินและบัญชี

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved