

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	2
ขอบเขตของการศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
อาหารมังสวิรัต	5
การประเมินภาวะโภชนาการ	9
พฤติกรรมกรบริโภคอาหาร	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	20
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	22
ลักษณะประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	22
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	22
การหาคุณภาพของเครื่องมือ	24
การเก็บรวบรวมข้อมูล	24
การวิเคราะห์ข้อมูล	25

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัย	26
ข้อมูลส่วนบุคคล	27
ภาวะโภชนาการของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต	32
พฤติกรรมการบริโภคของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต และความสัมพันธ์ ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัต	36
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	74
สรุปผลการวิจัย	75
อภิปรายผล	78
ข้อเสนอแนะ	86
บรรณานุกรม	87
ภาคผนวก	91
ภาคผนวก ก ตัวอย่างแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย	92
ภาคผนวก ข รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	106
ประวัติผู้เขียน	107

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของอาหารที่ได้รับต่อวันในมังสวิรัตแบบเคร่งครัด และคนปกติที่อยู่ในเมือง (กรัม/คน/วัน)	7
2 ดัชนีความหนาของร่างกาย (body mass index) และเกณฑ์การตัดสินใจในการประเมินภาวะทุพโภชนาการ	16
3 จำนวนและร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหาร ในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามข้อมูลเพศ อายุ และศาสนา	27
4 จำนวนและร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหาร ในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามข้อมูลเกี่ยวกับระดับการศึกษา รายได้ และการสูบบุหรี่	28
5 จำนวนและร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหาร ในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามการมีโรคประจำตัวและชนิดของโรคประจำตัว	29
6 จำนวนและร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหาร ในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามวิธีการรักษาโรค	30
7 จำนวนและร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหาร ในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามแหล่งคำแนะนำในการรับประทานอาหารมังสวิรัต	31
8 จำนวนและร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหาร ในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามภาวะโภชนาการ ซึ่งประเมินโดยการใช้ดัชนีความหนาของร่างกาย (Body Mass Index, BMI)	32
9 จำนวนและร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหาร ในร้านอาหารมังสวิรัต โดยรับประทานอาหารมังสวิรัตประจำ (N=22)* และไม่ประจำ (N=228) จำแนกตามภาวะโภชนาการ ซึ่งประเมินโดยการใช้ดัชนีความหนาของร่างกาย (Body Mass Index, BMI)	33
10 ร้อยละของภาวะโภชนาการ ซึ่งประเมินโดยการใช้ดัชนีความหนาของร่างกาย (Body Mass Index, BMI) ของผู้ที่มาบริโภคอาหาร ในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามเพศ อายุ และศาสนา	34

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
11 ร้อยละของภาวะโภชนาการ ซึ่งประเมินโดยการใช้อัตราส่วนความหนาของร่างกาย (Body Mass Index, BMI) ของผู้ที่มีบริโภคน้ำอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน และโรคประจำตัว	35
12 จำนวนและร้อยละของผู้ที่มีบริโภคน้ำอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามการรับประทานเป็นประจำ*หรือไม่ประจำ**	36
13 จำนวนและร้อยละของผู้ที่มีบริโภคน้ำอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต โดยรับประทานอาหารมังสวิรัตเป็นประจำ* (N=22) จำแนกตามประเภทของอาหารมังสวิรัตที่รับประทาน ระยะเวลา และจำนวนมื้ออาหารที่รับประทาน	37
14 จำนวนและร้อยละของผู้ที่มีบริโภคน้ำอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต โดยรับประทานอาหารมังสวิรัตไม่ประจำ* (N=228) จำแนกตามความถี่บ่อยและโอกาสในการรับประทานอาหารมังสวิรัต	39
15 จำนวนและร้อยละของผู้ที่มีบริโภคน้ำอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามจุดประสงค์หลักในการรับประทานอาหาร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	40
16 จำนวนและร้อยละของผู้ที่มีบริโภคน้ำอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารที่รับประทาน	41
17 จำนวนและร้อยละของผู้ที่มีบริโภคน้ำอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามชนิดอาหารที่งดบริโภคหรือยกเว้นทางด้านศาสนา	42
18 จำนวนและร้อยละของผู้ที่มีบริโภคน้ำอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามชนิดอาหารที่งดบริโภคหรือยกเว้นเมื่อสุขภาพปกติ	43
19 จำนวนและร้อยละของผู้ที่มีบริโภคน้ำอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามชนิดอาหารที่งดบริโภคหรือยกเว้นเมื่อเจ็บป่วย	44
20 จำนวนและร้อยละของผู้ที่มีบริโภคน้ำอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามความชอบเกี่ยวกับประเภทของอาหาร และรสชาติอาหาร	45
21 จำนวนและร้อยละของผู้ที่มีบริโภคน้ำอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามความชอบเกี่ยวกับลักษณะการปรุงอาหาร และความชอบในการรับประทานอาหารประเภทผัก	46

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
22 จำนวนและร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามปริมาณการคัมน้ำในหนึ่งวัน และประเภทของน้ำดื่ม	47
23 จำนวนและร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามชนิดของน้ำมันที่ใช้	48
24 จำนวนและร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและเหตุผลในการรับประทาน	49
25 ร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามความถี่ในการรับประทานอาหารในหมวดเนื้อสัตว์ ไช้	50
26 ร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามความถี่ในการรับประทานอาหารในหมวดนม	51
27 ร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามความถี่ในการรับประทานอาหารในหมวดถั่ว	52
28 ร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามความถี่ในการรับประทานอาหารในหมวดข้าว แป้ง น้ำตาล	53
29 ร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามความถี่ในการรับประทานอาหารในหมวดไขมัน	54
30 ร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามความถี่ในการรับประทานอาหารในหมวดผัก	55
31 ร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามความถี่ในการรับประทานอาหารในหมวดผลไม้สด	57
32 ร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามความถี่ในการรับประทานอาหารในหมวดผลไม้แห้ง	59
33 ร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามความถี่ในการรับประทานอาหารในหมวดผลไม้ดอง	60

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
34 ร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามความถี่ในการรับประทานอาหารในหมวดน้ำผลไม้	61
35 ร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามความถี่ในการรับประทานอาหารในหมวดน้ำสมุนไพร	62
36 ร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามความถี่ในการรับประทานอาหารในหมวดเครื่องดื่ม (ยกเว้นนม น้ำผลไม้ และน้ำสมุนไพร)	63
37 ร้อยละของผู้ที่มาบริโภคอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามความเชื่อเกี่ยวกับอาหารมังสวิรัต	64
38 ร้อยละ (จำนวน) ของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต (N=250) จำแนกตามหมวดอาหารและระดับพฤติกรรมการบริโภค	66
39 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านต่างๆ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารหมวดเนื้อสัตว์ ไช่ นม และถั่ว	67
40 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านต่างๆ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารหมวดข้าว แป้ง น้ำตาล	68
41 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านต่างๆ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารหมวดไขมัน	69
42 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านต่างๆ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารหมวดผัก	70
43 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านต่างๆ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารหมวดผลไม้	72

สารบัญภาพ

ภาพ		หน้า
1	รูปแบบของการประเมินภาวะโภชนาการ (assessment model)	11

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University