

บทที่ 5

สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้และบริโภคนิสัยของผู้ที่รับประทานอาหารเช้าในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือผู้ที่เข้ามารับประทานอาหารเช้าในร้านอาหารที่ตั้งอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 100 คน การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง เป็นการเลือกแบบบังเอิญ (accidental sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถาม ความรู้และบริโภคนิสัยของผู้ที่รับประทานอาหารเช้า ผู้วิจัยนำมาทดสอบความเที่ยงตรงทางเนื้อหา (Content Validity) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบปรับปรุงแก้ไขและทดสอบความเชื่อมั่นโดยนำไปทดลองใช้กับผู้รับประทานอาหารเช้าที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน โดยใช้สูตรคูเดอริชาร์ดสัน 20 (Kuder-Richardson 20) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.75 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป spss for window สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สรุปผลการศึกษา

1. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นกลุ่มที่มีเศรษฐกิจระดับปานกลาง โดยมีอาชีพอิสระ เช่น ค้าขายและธุรกิจส่วนตัว รายได้อยู่ในช่วง 3,000 – 6,000 บาท/เดือน จบการศึกษาในระดับปริญญาตรีมากที่สุด และส่วนใหญ่จะนับถือศาสนาพุทธโดยผู้ที่เข้ามารับประทานอาหารเช้าในร้านอาหารจะเป็นผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย อายุโดยเฉลี่ยจะอยู่ในช่วง 21- 30 ปี รองลงมาอยู่ในช่วงอายุ ต่ำกว่า 20 ปี และมากกว่า 60 ปี น้อยที่สุด

2. ผู้ที่รับประทานอาหารเช้า ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องการรับประทานอาหารเช้าอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 38 ระดับสูง ร้อยละ 32 และมีความรู้อยู่ในระดับต่ำคิดเป็นร้อยละ 30

3. บริโภคนิสัยของผู้ที่รับประทานอาหารเช้าในเขต อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่แบ่งได้ดังนี้คือ

1) ความชอบ จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ที่ทำการศึกษานั้น เป็นผู้รับประทานอาหารเช้าแบบประจำมากกว่าแบบไม่ประจำ คิดเป็นร้อยละ 53 และ 47 ตามลำดับ ในการรับประทานอาหารเช้าพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่รับประทานแบบไม่ประจำมักจะเลือกรับประทานตาม

แต่โอกาสไม่แน่นอนและในเทศกาลกินเจ การรับประทานอาหารเจแต่ละครั้ง ส่วนใหญ่ชอบที่จะรับประทานรสจืดคิดเป็นร้อยละ 53

2) การปรุงอาหาร จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มักจะเลือกวิธีการปรุงโดยการผัด ต้มและทอด คิดเป็นร้อยละ 87 ร้อยละ 66 และ ร้อยละ 57 ตามลำดับในการปรุงโดยการผัดนั้นจะเน้นการใช้ น้ำมันพืชเป็นส่วนในการประกอบอาหาร โดยที่น้ำมันพืชที่ใช้มากที่สุด คือน้ำมันถั่วเหลือง คิดเป็นร้อยละ 92.7

3) การรับประทานอาหาร จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับประทานอาหารเจแต่ละมื้อจะเน้นหนักในด้านสารอาหารประเภทโปรตีนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45 โดยที่กลุ่มตัวอย่าง ไม่ได้รับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารช่วยแต่มีแนวทางปฏิบัติคือเลือกวิธีการรับประทานโดยรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบทุกชนิด และรับประทานชนิดของอาหารให้หลากหลาย ในการที่จะเลือกรับประทานนั้นมักจะเลือกอาหารเจที่มีคุณภาพและมีประโยชน์ คิดเป็นร้อยละ 84 สำหรับผู้ที่รับประทานอาหารเจแบบไม่ประจำ จะเลือกรับประทานตามแต่เวลาที่ไม่ว่าง คิดเป็นร้อยละ 45.8 โดยผู้รับประทานอาหารเจส่วนใหญ่ที่หันมารับประทานอาหารเจ นั้น มีแรงผลักดันมากจากครอบครัวมากที่สุด

4) จากการศึกษาพบว่า สุขภาพของผู้ที่รับประทานอาหารเจส่วนใหญ่มีสุขภาพที่ดี ไม่มีโรคประจำตัว และมีความเชื่อว่าการรับประทานอาหารเจจะส่งผลดีต่อสุขภาพมาก

5) ความถี่ในการรับประทาน จากผลการศึกษาพบว่าความถี่ในการรับประทานอาหารของผู้ที่รับประทานอาหารเจแยกตามหมวดหมู่ของอาหาร ดังนี้คือ

- หมวดเนื้อสัตว์ ไข่ นม พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่นิยมรับประทานโปรตีนเกษตรแทนเนื้อสัตว์ มากที่สุดโดยรับประทาน 5-7 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 26 ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากถั่ว นิยมรับประทานฟองเต้าหู้มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 16 และนิยมรับประทานนมสดมากกว่านมถั่วเหลือง ส่วนที่ไม่รับประทานและรับประทานน้อยที่สุด คือ เนื้อ หมู/วัว และเนื้อมถั่วซึ่งได้จากผลิตภัณฑ์จากถั่ว คิดเป็นร้อยละ 55 และ 51 ตามลำดับ

- หมวด ข้าว แป้ง น้ำตาล พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานข้าวขัดขาว มากที่สุด โดยรับประทานเฉลี่ย 5-7 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 43 และประเภทขนมปัง จะเลือกรับประทาน ขนมปังธรรมชาติมากกว่า ขนมปังโฮลวีท

- หมวดไขมัน พบว่ากลุ่มตัวอย่างจะรับประทานไขมัน จำพวก เมล็ดถั่ว และงามากที่สุดซึ่งรับประทานโดยเฉลี่ย 5-7 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 16 และที่ไม่รับประทาน คือ เนื้อมัน

- หมวดผัก พบว่ากลุ่มตัวอย่างเลือกที่จะรับประทานผักจำพวกเห็ด แครอท ผักบุ้ง ผักคะน้า และผักกาดมากที่สุดโดยรับประทานเฉลี่ย 5-7 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 34.0 27.0 23.0 20.0 และ 15.0 ตามลำดับ ส่วนที่ไม่รับประทาน คือ สะเล ไบยานาง ไบยอ ยอดมะระจีน ดอกกุยฉ่าย คิดเป็นร้อยละ 53.0 48.0 46.0 44.0 และ 42.0 ตามลำดับ

- หมวดผลไม้ พบว่ากลุ่มตัวอย่าง ชอบที่จะรับประทานผลไม้สดมากกว่าผลไม้แห้งและผลไม้ดอง ซึ่งผลไม้ที่นิยมรับประทานได้แก่ ส้ม สับปะรด กัญหอม ฝรั่ง มะม่วง โดยรับประทานเฉลี่ย 5-7 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 17.0 15.0 14.0 13.0 และ 10.0 ตามลำดับ ในส่วนของผลไม้ที่ไม่นิยมรับประทาน คือ มะเฟือง มะกอก ทุเรียน มะขม กระท้อน คิดเป็นร้อยละ 26.0 24.0 22.0 19.0 และ 15.0 ตามลำดับ

- หมวดเครื่องดื่ม (ยกเว้นนม) พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่จะดื่มน้ำผลไม้ มากกว่าน้ำสมุนไพรและน้ำอัดลม น้ำผลไม้ที่นิยมดื่มมากที่สุด คือ น้ำส้ม โดยดื่มในช่วงความถี่เฉลี่ย 5 – 7 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 15.0 ส่วนน้ำสมุนไพรที่นิยมดื่มมากที่สุด คือ น้ำแครอท คิดเป็นร้อยละ 10 ในกลุ่มที่ไม่ดื่ม คือ สุรา เบียร์ และไวน์ คิดเป็นร้อยละ 83.0 80.0 82.0 ตามลำดับ

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และบริโภคนิสัยในการรับประทานอาหารเจ ได้ดีถึงปานกลางเพราะส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในเขตเมืองและกลุ่มบุคคลที่ตอบแบบสอบถามมีความรู้อยู่ในระดับที่ค่อนข้างสูง อีกทั้งจากวิธีการที่เลือกรับประทานอาหาร การปรุงอาหารหรือความถี่ในการบริโภคอาหารในหมวดต่าง ๆ นั้นอยู่ในเกณฑ์ที่ดีถึงปานกลางและมีวิธีการเลือกสรรอาหารที่จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกาย อีกทั้งสุขภาพโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างมีสุขภาพที่ดีและแข็งแรง

อภิปรายผล

1. ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของผู้ที่รับประทานอาหารเจ

จากการศึกษาพบว่า ผู้ที่รับประทานอาหารเจในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่ากลุ่มผู้บริโภคอาหารเจ มีความรู้ในระดับปานกลาง โดยมี 3 ปัจจัยที่มีผลต่อความรู้ คือ อายุ ระดับการศึกษา และรายได้ ซึ่งกลุ่มที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ ผู้ที่มีอายุ 31 – 40 ปี รองลงมาคือ ช่วงอายุ 51 – 60 ปี และ 21 – 30 ปี ตามลำดับแต่เมื่อนำกลุ่มที่มีคะแนนความรู้เฉลี่ยที่ดีเหล่านี้มาวิเคราะห์ดู พบว่าเป็นกลุ่มที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าระดับปริญญาตรี โดยเฉพาะกลุ่มที่มีอายุ 31-40 ปี และเป็นกลุ่มที่มีรายได้สูงกว่า 9,000 บาท/เดือน ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้บ่งชี้ให้เห็นว่าถ้ามีรายได้ที่ดีจะสามารถส่งเสริม หรือ สนับสนุนด้านการศึกษาได้มากกว่ากลุ่มที่มีรายได้ต่ำ เพราะเมื่อมีการศึกษาที่ดีทำให้มีโอกาสตัดสินใจซื้อหรือเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายได้ดีกว่ากลุ่มที่มีรายได้ต่ำและ

การศึกษาน้อย และที่ในกลุ่มอายุ 31-40 ปี มีคะแนนเฉลี่ยของความรู้สูงกว่ากลุ่มอายุ 21 – 30 ปีนั้น อาจจะเป็นเพราะว่ากลุ่มเหล่านี้มีประสบการณ์ในเรื่องของอาหารเจมากกว่า เพราะกลุ่มอายุ 21 – 30 ปี ส่วนใหญ่จะบริโภคอาหารเจแบบไม่ประจำ และกลุ่ม 31 – 40 ปี เป็นกลุ่มที่บริโภคอาหารเจแบบประจำซึ่งอย่างน้อยจะรับประทานอาหารเจอย่างน้อยเป็นเวลา 3 ปีและพบว่ากลุ่มที่รับประทานแบบประจำมักจะมีการรวมกลุ่มหรือสมาคมที่ทางกลุ่มผู้บริโภคอาหารเจได้จัดขึ้นและทำให้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกันรวมทั้งได้ถ่ายทอดประสบการณ์ร่วมกันจึงทำให้กลุ่มนี้มีความรู้อยู่ในระดับที่ดี อีกทั้งถ้ามีความรู้ในการเลือกรับประทานอาหารเจอย่างถูกต้องและมีคุณค่าทางโภชนาการมากเท่าใดก็จะส่งผลทำให้มีโอกาสตัดสินใจในการเลือกปฏิบัติ เลือกรับประทานได้อย่างถูกต้องมากเท่านั้น และยิ่งถ้ามีระดับความรู้ที่สูง มีรายได้ที่ดีจะมีโอกาสที่ดีกว่าผู้ที่มีรายได้ต่ำ และมีความรู้น้อย เพราะผู้ที่มีความรู้สูงส่วนใหญ่จะมีนิสัยที่จะเสาะแสวงหา ศึกษาและค้นคว้าสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ทำให้มีประสบการณ์สั่งสมไว้ตัดสินใจในการเลือกบริโภคอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จินตนา หย่างอารี (2529หน้า 49) ที่ให้ข้อคิดเห็นว่า การที่บุคคลมีความรู้เกี่ยวกับอาหารจะช่วยในการตัดสินใจในการเลือกปฏิบัติ พฤติกรรมในการรับประทานอาหารและความรู้นั้น ก่อให้เกิดความเข้าใจเกิดสิ่งจูงใจที่จะปฏิบัติ ซึ่งความรู้ทางโภชนาการจะส่งผลทำให้มีการปฏิบัติเกี่ยวกับบริโภคนิสัยหรือการบริโภคที่ถูกต้อง มีความรู้ในการเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์มาบริโภค และความรู้ถึงสาเหตุและโรคต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับตนเอง ดังนั้นการที่มีความรู้เรื่องอาหารที่จะบริโภคนั้น จึงมีผลและมีอิทธิพลต่อบริโภคนิสัยพฤติกรรมบริโภคด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อำไพพรรณ สุขจิตนิรันดร์ (2535,บทคัดย่อ) ที่พบว่าการมีความรู้ที่ดีจะมีแบบแผนการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

2. บริโภคนิสัยของผู้ที่รับประทานอาหารในเขต อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

1) ความชอบ จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เข้ามารับประทานอาหารในร้านอาหารเจนั้น เป็นกลุ่มที่ชอบรับประทานอาหารแบบประจำเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งอาจเป็นเพราะว่าตามร้านอาหารเจ มักจะเป็นแหล่งที่ผู้รับประทานอาหารเจมารวมกลุ่มกัน เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตหรือประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมา อีกทั้งยังมีการรวมกลุ่มกันเพื่อจัดสรรกิจกรรมต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและชุมชนรอบข้าง หรืออีกนัยหนึ่งคือสะดวกในการเลือกซื้อกลับไปรับประทานที่บ้าน เพราะบางครอบครัวอาจกินเจไม่หมดทั้งบ้าน หรือบางครอบครัวกินเพียงคนเดียว และจากการสังเกตโดยส่วนใหญ่ผู้ที่เข้ามารับประทานอาหารเจในร้านนั้นจะไม่เคร่งครัดมากนักในการรับประทาน ซึ่งเหตุผลต่าง ๆ เหล่านี้อาจส่งผลให้ผู้รับประทานอาหารเจแบบประจำมักที่จะเลือกเข้ามารับประทานในร้านอาหารเจ อีกเหตุผลหนึ่ง อาจเป็นเพราะว่ามีที่ รับประทานมากที่สุดคือ มื้อกลางวัน และด้วยเหตุนี้เองผู้ที่รับประทานแบบประจำจึงมักเลือกรับประทานในร้าน

และซื้อมากกลับมารับประทาน เพราะเวลากลางวันเป็นเวลาที่ถูก ๆ คนทำงาน การซื้อหรือเข้าไปนั่งรับประทานในร้านนั้นจึงเป็นสิ่งที่สะดวกที่สุด ส่วนในกรณีของผู้ที่รับประทานอาหารเจแบบไม่ประจำ ก็มักที่จะเข้าไปรับประทานอาหารในร้านอาหารเจเหมือนกัน เพราะในกรณีนี้มักจะเลือกตามโอกาสไม่แน่นอน ซึ่งบางคน มักจะเลือกรับประทานเป็นบางมื้อ บางวัน หรือมักจะเลือกตามเทศกาลต่าง ๆ โดยเฉพาะในเทศกาลกินเจนั้นจะมีร้านต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมาย อีกทั้งบางท่านชอบที่จะรับประทานอาหารเจเพื่อแก้บนสิ่งต่าง ๆ เพราะการรับประทานอาหารเจนั้นทำให้มีความสบายกายสบายใจและละเว้นสิ่งที่จะทำให้เกิดบาป ดังคำกล่าวที่ว่า อาหารเจเป็นอาหารสำหรับผู้บำเพ็ญศีล คนที่มีจิตใจดีรู้จักละอายใจ ไม่เบียดเบียนทำลายสัตว์อื่นเพื่อตนเอง (กัญญา คำศิริพิมาน 2542,87) และพบว่าไม่ว่าจะเป็นทั้งแบบประจำและไม่ประจำ ในการรับประทานอาหารแต่ละชนิดนั้น มักที่จะเลือกรับประทานรสจัดเป็นส่วนใหญ่ อาจเป็นเพราะว่าเป็นประสบการณ์ที่สั่งสมมาว่า ผู้ที่รับประทานอาหารไม่ควรงินอาหารรสจัด ด้วยเหตุผลที่ว่าผู้ที่รับประทานอาหารส่วนใหญ่เป็นผู้ที่สืบเชื้อสายมาจากชาวจีน และในผู้ที่สืบเชื้อสายจีนนั้นมักจะเลือกรับประทานอาหารโดยอิงหลักธาตุต่าง ๆ ภายในร่างกายของคนเรา ดังนั้นผู้ที่กินเจ จึงไม่รับประทานอาหารรสจัดเกินไป เช่น เผ็ดจัด เค็มจัด ขมจัด เปรี้ยวจัด หวานจัด เพราะรสชาติที่จัดมากๆ จะส่งผลไปถึงอวัยวะหลักในร่างกาย คือ หัวใจ ตับ ไต ม้าม ปอด (หวัง ซื่อ ไฉ่, 2545 หน้า 21)

2) การปรุงอาหาร จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมักจะเลือกวิธีการปรุงอาหารโดยการผัดและต้มมากที่สุด ซึ่งอาจสืบเนื่องมาจากการทำอาหารเจนั้น ส่วนใหญ่จะรับประทานรสจัดหรือไม่มีรสชาติ ฉะนั้นผู้ที่รับประทานอาหารเจจึงใช้การผัดและการต้มเป็นส่วนมาก อีกทั้งกลุ่มผู้รับประทานอาหารเจเน้นผักเป็นส่วนประกอบในการทำอาหาร ซึ่งในผักมีวิตามินและเกลือแร่มาก ถ้าใช้วิธีการผัดหรือต้มนานๆ จะทำให้สูญเสียคุณค่าทางอาหารได้ง่าย (สิริพันธ์ จุลกรังคะ, 2541) ทำให้เมื่อรับประทานเข้าไปแล้ว ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ใด ๆ แก่ร่างกาย ส่วนวิธีการปรุงโดยการผัดนั้นกลุ่มตัวอย่างเลือกใช้ใช้น้ำมันพืชเป็นส่วนประกอบในการทำอาหาร โดยน้ำมันพืชที่ใช้มากที่สุดคือน้ำมันถั่วเหลือง เหตุผลที่กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้ใช้น้ำมันพืช อาจเป็นเพราะว่าปัจจุบันไม่ว่าจะเป็นสื่อต่าง ๆ ออกมาโปรโมตถึงคุณสมบัติที่ดีของน้ำมันพืช จึงทำให้ผู้คนในปัจจุบันหันมาใช้ใช้น้ำมันพืชเกือบทั้งหมด ซึ่งจากการให้กลุ่มตัวอย่างกรอกแบบสอบถามพบว่าไม่มีผู้ใดเลยที่ใช้ใช้น้ำมันจากสัตว์ประกอบอาหาร อีกทั้งผู้ที่รับประทานอาหารแบบประจำจะไม่บริโภคสิ่งใดๆ ที่มาจากสัตว์เลย และในน้ำมันถั่วเหลืองเมื่อรับประทานเข้าไปแล้วจะช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคไขมันอุดตัน โรคหลอดเลือดแดงสูง ได้มากกว่าน้ำมันจากสัตว์ จากลักษณะการปรุงอาหารดังกล่าว ถ้ามีบริโภคนิสัยที่ปรุงโดยการต้ม ผัดหรือทอดเป็นเวลานานจะทำให้เสี่ยงต่อการขาดสารอาหารได้ง่าย

ซึ่งลักษณะการปรุงอาหารต่าง ๆ เหล่านี้มักจะผ่านความร้อนสูงทำให้มีโอกาสน้อยที่จะทำให้สูญเสียคุณค่าสารอาหารได้

3) การรับประทานอาหาร ในการเลือกรับประทานอาหารพบว่ากลุ่มตัวอย่างเลือกที่จะรับประทานอาหารประเภทโปรตีนมากที่สุด ซึ่งอาจเป็นเพราะผู้คนส่วนใหญ่เชื่อว่าโปรตีนเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดและเป็นแหล่งที่หาได้ง่ายอีกทั้งยังเป็นส่วนประกอบในมื้ออาหารทุกมื้อโดยคุณสมบัติของโปรตีนคือช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและเป็นสารอาหารชนิดหนึ่งที่ทำให้พลังงาน ถึงแม้ว่าจะเน้นหนักสารอาหารประเภทโปรตีนเพียงอย่างเดียวแต่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เลือกที่จะรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารด้วยเหตุผลที่ว่า จะเลือกรับประทานอาหารที่หลากหลายและเลือกรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบทุกชนิด ให้คุณประโยชน์แก่ร่างกาย

4) ด้านสุขภาพ พบว่าโดยทั่วไปของผู้ที่รับประทานอาหารเช้ามีสุขภาพที่ดีส่วนใหญ่จะไม่มีโรคประจำตัว ซึ่งอาจเป็นเพราะผู้ที่รับประทานอาหารเช้ามีความเชื่อว่าเมื่อรับประทานเข้าไปแล้วทำให้มีสุขภาพที่ดี สบายกาย สบายใจ อีกทั้งช่วยรักษาระดับของโรคไม่ให้เกิดลุกลาม เช่น ในโรคความดันโลหิตสูงเมื่อรับประทานอาหารเช้าจะช่วยรักษาระดับไม่ให้ความดันโลหิตสูงขึ้น ซึ่งประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้รับจากผู้รับประทานอาหารเช้าว่าเมื่อรับประทานจะทำให้โอกาสของการเกิดโรคน้อยลง และ ที่สำคัญผู้ที่รับประทานอาหารเช้าโดยเฉพาะแบบประจำจะมีการดูแลและตรวจสอบสุขภาพตนเองเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ จึงทำให้กลุ่มที่รับประทานอาหารเช้ามีสุขภาพที่ดี

5) ความถี่ในการรับประทาน พบว่ากลุ่มตัวอย่างเลือกที่จะรับประทานอาหารเช้าในหมวดผักและผลไม้มากที่สุดเพราะพื้นฐานการรับประทานเจนั้นจะนำผักมาประกอบอาหารเป็นส่วนใหญ่ และพบว่ากลุ่มตัวอย่างเลือกบริโภคสารอาหารประเภทโปรตีนจากถั่วเป็นหลัก ซึ่งผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากถั่ว เช่น โปรตีนเกษตร เต้าหู้ น้ำเต้าหู้ เป็นต้น ซึ่งถั่วเหล่านั้นโดยเฉพาะถั่วเหลืองมีคุณสมบัติใกล้เคียงกับโปรตีนในสัตว์เพราะถั่วเหลืองมีกรดอะมิโนจำเป็นครบ (บรรจบ ขุนหสสวัสดิกุล 2542, หน้า 75) และคำกล่าวของ เกวียนโป คอรจิ (2542 หน้า 119) ว่าในเต้าหู้เนื้อถือเป็นแหล่งโปรตีนที่สำคัญในกระบวนโปรตีนทั้งหมด เพราะไม่มีคลอเลสเตอรอล มีปริมาณโซเดียมต่ำ ไขมันต่ำ แต่มีพลังงานที่ได้จากโปรตีนสูง เต้าหู้เป็นแหล่งของแคลเซียมชั้นดี และมีวิตามิน แร่ธาตุสูง เต้าหู้มีส่วนช่วยทำให้ระดับคลอเลสเตอรอลอยู่ในระดับต่ำ เพราะจะมีกรดเลซิทิน และลิโนเลอิก ซึ่งไปช่วยลดคลอเลสเตอรอลและการสะสมไขมันในเลือด การเลือกบริโภคอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตส่วนใหญ่จะเลือกรับประทานข้าวขัดขาวซึ่งเป็นบริโภคนิสัยที่ควรปรับปรุง เพราะในข้าวขัดขาวจะผ่านการขัดสีหลายครั้งทำให้สูญเสียวิตามิน โดยเฉพาะ วิตามิน B1 ที่มักจะอยู่ตรงบริเวณจมูกข้าว และในข้าวขัดขาวจะมีกาบใยอาหารน้อยกว่าข้าวกล้อง ซึ่งถ้าขาดวิตามิน B1 ทำให้มีโอกาสน้อยต่อการเกิดโรคเหน็บชาได้ แต่ในผู้ที่เลือกรับประทานข้าวขัดขาวส่วนหนึ่งอาจมาจากความเชื่อที่ว่า

ข้าวขัดขาวมีความบริสุทธิ์สูงสะอาด อีกทั้งหาได้ง่ายและราคาถูก ส่วนในสารอาหารประเภทไขมัน กลุ่มตัวอย่างมักจะหลีกเลี่ยงไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง และในการบริโภคผัก และ ผลไม้ ซึ่งให้คุณค่าสารอาหารด้านวิตามิน และเกลือแร่ กลุ่มตัวอย่างนิยมที่จะรับประทาน ผักประเภท เห็ด แครอท ผักบุ้ง ผักกะหล่ำ และผักกาดมากที่สุด ซึ่งเป็นเพราะหาได้ง่ายในฤดูนี้ และ เห็ดเป็น ผักที่ให้วิตามินสูงโดยเฉพาะ วิตามิน B12 B2 และ niacin ส่วนในแครอทพบว่าเป็นผักที่ให้ เบต้าแคโรทีนสูงซึ่งมีส่วนช่วยต่อต้านการเกิดมะเร็งได้ เพราะเบต้าแคโรทีนจะทำหน้าที่เป็นสาร ต่อต้านปฏิกิริยาออกซิเดชั่นซึ่งคอยกำจัดอนุมูลอิสระก่อนที่จะไปทำปฏิกิริยาทำลายส่วนประกอบ ต่าง ๆ ของเซลล์จนทำให้เกิดโรคมะเร็ง และเป็นผักที่ผู้คนทั่วไปรู้จักเป็นอย่างดี เป็นที่นิยมนำมา ประกอบอาหาร ส่วนผักที่ไม่รับประทาน หรือรับประทานน้อยนั้น คือ สะเล ไบย่านาง ไบยอ ยอดมะระจีน และดอกกุยฉ่ายนั้นอาจเป็นเพราะผักในกลุ่มนี้เป็นพืชผักพื้นบ้าน ซึ่งกลุ่มคน ในตัวเมืองจะรู้จักกันน้อยมาก และไม่นิยมในการนำมาประกอบอาหารแต่ในผักเหล่านี้โดยเฉพาะ สะเล และ มะระจีนมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระซึ่งป้องกันการเกิดโรคมะเร็งได้ อีกทั้ง สะเลจะออกใน ช่วงเดือนมกราคมซึ่งไม่ตรงกับช่วงที่ทำการเก็บข้อมูลและมะระจีนมีรสที่ขมจึงทำให้มีผู้บริโภค น้อยมาก ในส่วนของผลไม้ พบว่าผลไม้ที่นิยมรับประทาน คือ ส้ม สับปะรด กล้วยหอมเพราะเป็นผลไม้ ที่หาได้ง่ายในฤดูนั้น และมีราคาถูก และในผู้ที่รับประทานอาหารจะเน้นการบริโภคผักและผลไม้ เป็นส่วนใหญ่ซึ่งอาจให้คุณค่าสารอาหาร เช่น โปรตีนน้อยกว่าพวกเนื้อสัตว์แต่ถ้าเลือก รับประทานผักที่ให้คุณค่าใกล้เคียงก็จะให้คุณค่าไม่แตกต่างกันดังคำกล่าวของฟลอยด์ ดันน์ (2542 หน้า 113) ได้กล่าวไว้ว่าถึงแม้ว่าผักจะมีโปรตีนอยู่ค่อนข้างน้อยกว่าในเนื้อสัตว์แต่จริงๆแล้วถือว่า พืชผักมีประโยชน์ต่อสุขภาพมาก เนื่องจากปริมาณของโปรตีนจากเนื้อสัตว์ที่มากเกินไปจะทำให้ เกิดโรคหัวใจ โรคลมชัก โรคมะเร็งต่าง ๆ โรคนี้ในไต โรคกระดูกผุ และโรคเบาหวานในผู้ใหญ่ ซึ่งอาหารที่ประกอบด้วยธัญพืช ถั่ว และผักจะมีโปรตีนที่มีปริมาณพอเพียงหรือพอดี ซึ่งจะแตกต่าง จากผู้ที่รับประทานอาหารจากเนื้อสัตว์ที่ได้รับโปรตีน ไขมัน ที่มากเกินไปเป็นประจำ ในส่วนของการ เลือกบริโภคเครื่องดื่มประเภทต่าง ๆ กลุ่มตัวอย่างเลือกที่จะดื่มน้ำผลไม้มากกว่าน้ำสมุนไพร ซึ่งอาจ เป็นเพราะว่าขั้นตอนในการทำไม่ยุ่งยากและหาซื้อได้ง่าย ในส่วนของเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ ไม่นิยมรับประทาน

ข้อเสนอแนะ

1. จากผลการศึกษาในส่วนของคุณรู้พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นจึงควรจะมีการให้ความรู้แก่ประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มที่รับประทานอาหารเช้าแบบประจำและไม่ประจำ อาจจะเป็นการให้ความรู้ทางด้านสื่อต่าง ๆ ให้มากขึ้น เช่น วิทยุ หรือหนังสือพิมพ์ โดยเน้นในเรื่องคุณค่าของสารอาหารต่าง ๆ ในอาหารเช้าและในเรื่องของการรับประทานอาหารเช้าอย่างไรให้ถูกต้อง ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถสอดแทรกเข้าไปโดยอาจนำเสนอในรูปแบบแผ่นพับ หรือโปสเตอร์วางไว้ในร้านอาหาร ซึ่งผู้ที่เข้ามารับประทานอาหารเช้าในร้านอาหารสามารถที่จะนำมาอ่านได้ง่ายและสามารถที่จะเข้าถึงกลุ่มตัวอย่างได้มากที่สุด เพื่อให้ผู้ที่รับประทานอาหารเช้าได้มีความรู้ในการรับประทานได้อย่างถูกต้อง อันจะมีประโยชน์ต่อผู้ที่รับประทานอาหารเช้าและผู้ที่จะเริ่มรับประทานอาหารเช้าซึ่งจะทำให้กลุ่มเหล่านี้ มีสุขภาพที่ดีไม่มีโรคขาดสารอาหารหรือภาวะโภชนาการเกิน

2. ควรมีการอบรมให้ความรู้และเผยแพร่ความรู้อย่างต่อเนื่องแก่กลุ่มที่รับประทานอาหารเช้า โดยเฉพาะกลุ่มที่รับประทานอาหารเช้าแบบประจำและเคร่งครัดในการรับประทานอาหารเช้าตลอดจนแนะนำให้มีการตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบความรู้ระหว่างผู้ที่รับประทานอาหารเช้าแบบประจำ และแบบไม่ประจำ

2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบความรู้และบริโภคนิสัย ระหว่างกลุ่มที่รับประทานอาหารเช้าแบบประจำที่เข้ามารับประทานอาหารเช้าในร้านอาหารกับกลุ่มที่รับประทานอาหารเช้าแบบเคร่งครัดในสถานธรรม

3. ควรมีการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างในพื้นที่อื่นๆ และจำนวนตัวอย่างมากกว่านี้ เพื่อให้ทราบถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อการรับประทานอาหารเช้าแบบเคร่งครัดและไม่เคร่งครัด

4. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับประทานอาหารเช้า ได้แก่ ความเชื่อทั้งภายใน – ภายนอก รวมถึงแรงจูงใจในการหันมารับประทานอาหารเช้า

5. ควรมีการศึกษาถึงภาวะโภชนาการของผู้ที่รับประทานอาหารเช้าทั้ง แบบประจำและไม่ประจำ โดยมีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงรวมทั้งศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ที่รับประทานอาหารเช้าเปรียบเทียบกับกลุ่มที่รับประทานอาหารเช้าทั่วไป