

บรรณานุกรม

หนังสือ

- ธรรมศาสตร์, มหาวิทยาลัย. แผนกอิสระวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน
ศัพทานุกรมสื่อสารมวลชน. สันัน ปัทมะคิน, บรรณาธิการ. กรุงเทพมหานคร :
 โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2520.
- ประยงค์ อนันตวงศ์. แลหลังจีน. กรุงเทพฯ ๑ : โรงพิมพ์พีระพัทธนา, 2525.
- ประเวศ วะสี. สำรวจความสุขกับพุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร :
 แสงรุ่งการพิมพ์, 2524.
- ปานัน บุญ-หลง. โภชนาการ. กรุงเทพฯ ๑ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดคิมาร์เกิดตั้งมีเคียว, 2523.
- ไพรัตน์ เคชะรินทร์. การบริหารงานพัฒนาชนบท. (ม.ป.ท., ม.ป.ป.)
- ภาควิชาวิทยาศาสตร์การอาหาร. คณะเกษตร. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร. กรุงเทพฯ ๑ : การพิมพ์พระนคร, 2521.
- วิทยากร เชียงกูล. โลกซากแคลงอาหารจริงหรือ ? จุลสารธนาคารกรุงเทพ จำกัด
 มกราคม - มีนาคม 2522.
- วิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการพลังงาน, กระทรวง. การประชุมอภิปรายเรื่องโภชนาการ
 เพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ ๑ : โรงพิมพ์สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่ง
 ประเทศไทย, 2525.
- ศรีสมร คงพันธ์และมณี สุวรรณแดง. อาหารมังสวิวัตินิ. กรุงเทพฯ ๑ : คณะศึกษาศาสตร์,
 วิทยาลัยเทคโนโลยีอาชีวศึกษา, 2526.
- สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ. โภชนาการเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ ๑ : โรงพิมพ์
 กุรุสภา, 2518.

บทความ

"คนไทยป่วยวันละสองแสนเหตุเพราะอยู่คึกคักเกินไป." มติชน (28 กรกฎาคม 2526)

"ปัญหาการขาดแคลนบริการสาธารณสุขในชนบท." วารสารแพทยกิจนาคกรุงเทพ
13 (ตุลาคม 2523)

"ไปคูหมู่บ้านมั่งสวิง." มติชน (17 เมษายน 2526)

รบ เปรมศรีรัตน์. "โรคขาดอาหารกับการพัฒนาเศรษฐกิจ." สังคมศาสตร์ปริทัศน์
13 (1 มกราคม - มีนาคม 2518)

"เรื่องของมูลนิธิธรรมสันติ." วารสารแสงธรรม 1 (เมษายน 2523)

สมภพ จันทระประภา. "กินเจ" ใน เคลิมิเวอ์ 12 มีนาคม 2523

เสถียร เขยประทีป. "การสื่อสาร." นิเทศสาร (สิงหาคม 2522)

เอกสารอื่น ๆ

เกศรินทร์ สุทธิไสย. "พฤติกรรมกรรมการสื่อสารในชนบท : การสำรวจทางสังคม
ณ อำเภอหางฉัตร จังหวัดลำปาง." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
แผนกวิชาสังคมวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2520.

คณิต มานพพงศ์. "ปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับวิทยาการเกษตรแผนใหม่
ของเกษตรกรเจ้าของสวนยาง หมู่ที่ 2 ตำบลนาบอน อำเภอทุ่งสง
จังหวัดนครศรีธรรมราช." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาส่งเสริมการเกษตร
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2518.

ชัยชาญ มณีบุษย์. "การศึกษาการยอมรับวิทยาการเกษตรใหม่เกี่ยวกับการปลูกข้าวของเกษตรกร
ในท้องที่อำเภอท่าบ่อ จังหวัดหนองคาย." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
สาขาส่งเสริมการเกษตร บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2523.

"ชาวอโศกคือใคร." กรุงเทพมหานคร : พุทธสถานสันติอโศก, 2520. (อัคราเนา)

- กวางทิพย์ วรพันธ์. "กลยุทธ์การใช้สื่อในการปลูกฝังโภชนศาสตร์ชนบทจังหวัดสุพรรณบุรี." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- กุลลา ชีรชุกติมานนท์. "ปัจจัยบางประการที่มีผลต่อการยอมรับการปลูกพืชสามครั้งต่อปี ในเขตโครงการชลประทานเพชรบุรี." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาส่งเสริมการเกษตร บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2522.
- ทัศนีย์ แก้วสว่าง. "การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ความทันสมัยทางการเกษตร." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาส่งเสริมการเกษตร บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2519.
- ธิดาคาว ภัคที. "บทบาทของสื่อที่มีต่อการตัดสินใจยอมรับโครงการส่งเสริมการเลี้ยงกุ้ง-ก้ามกวางของสมาชิกเกษตรกรกรจังหวัดกาฬสินธุ์." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาการประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- พรพิมล วรภักติก. "พฤติกรรมการรับข่าวสารที่มีผลต่อการยอมรับการปลูกกาแฟของกิ่งอำเภอพะโต๊ะ จังหวัดชุมพร." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาการประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- พิศนีย์ กระแสอินทร์. "ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการยอมรับการปลูกพืชหมุนเวียนของเกษตรกรจังหวัดศรีสะเกษ." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาส่งเสริมการเกษตร บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2518.
- ลักขณา มนธาคุณสิน. "การเผยแพร่ข่าวสารด้านสาธารณสุขมูลฐานควยเอกสารเผยแพร่เรื่องอนามัยครอบครัวกับผลสัมฤทธิ์จากการให้เอกสารเผยแพร่." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาการประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- สาธารณสุข, กระทรวง. "วางแผนพัฒนาการสาธารณสุขตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 5 พ.ศ. 2525-2529." กรุงเทพมหานคร : กองแผนงานสาธารณสุข, 2524. (อักษิ์าเนา)

- สิริภรณ์ เขจรกุล. "ลักษณะการรับของใหม่ในหมู่บ้านจังหวัดพระนครศรีอยุธยา." วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต แผนกวิชาสังคมวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2518.
- สุวรรณ บัวทวน. "ทัศนคติต่อการยอมรับของใหม่และลักษณะการยอมรับของชาวนาในจังหวัดขอนแก่น." วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต แผนกวิชาสังคมวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2514.
- หัตถชัย พร้าโมศ. "การศึกษาการยอมรับการปลูกพืชในฤดูแล้งของเกษตรกรหมู่ 3 ตำบลกระสัง อ.กระสัง จ.บุรีรัมย์." วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาส่งเสริมการเกษตร บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2523.

Books

- Barkas, Janet. The Vegetable Passion. New York : Charles Scribner's Sons, 1975.
- Barnett, H.G. Innovation. New York : McGraw-Hill Book Co., 1953.
- Berlo, David K. The Process of Communication. New York : Holt Rinehart and Winston, 1960.
- Bueno, Pedro. "The Role of Mass Media in the Adoption of 2, 4-D in Two Laguna Barrios." In Esther F. Monigque (eds.) Abstract of Research in Agricultural Development Communication Vol.2. Department of Agricultural Communication, College of Agriculture, U.P. at Los Bonos College, Languna, Philippines, 1978.
- Chen, Phoebe Fie-pi. "Comparison of Family Planning Communication Practises of Taiwanese Family Planning in Madison, Wisconsin and Taiwan, Republic of China (M.A. Thesis, 1973). In List of Thesis 1973-1974. Singapore : Amic, 1976.

- Dioko, Gloria R. "Communication and Adoption of Family Planning Methods." (M.A. Thesis 1971) in List of Thesis 1971. Singapore : Amic, 1973.
- Efren, Defa Greez. "Availability and Use of Farm Information Media in Barrio Paciano Rizal, Bay, Laguna, 1964." In Esther F. Monigque (eds.) Abstract of Research in Agricultural Development Communication Vol. 3. Department of Agricultural Communications, College of Agriculture, U.P. at Los Bonos College, Laguna, Philippines, 1980.
- Encyclopedia Britanica. Chicago : William Benton Publisher, 1963.
- Felicidad, Sycip C. "Factors Related to Acceptance or Rejection of Innovation." In Espiritue, Social Foundations of Community Development. Manila : R.M. Garcia publishing House, 1967.
- Frio, Antonio S. "Leadership-Preference, I. R. 8 Adoption and Communication Sources Among Dry-Season Farmers of Morong, Rizal." In Esther F. Monigque (eds.) Abstract of Research in Agricultural Development Communication Vol.2. Department of Agricultural Communication, College of Agriculture, U.P. at Los Bonos College, Laguna, Philippines, 1970.
- Gordon, George N. Communication and Media. New York : Hasting House Publishers, 1975.
- Katz, Elihu and Lazarfelds, Paul F. Personal Influence : The Part Played by People in the Flow of Mass Communication. New York : The Free Press, A Division of MacMillan Publishing Co., 1955.

- King, Stephen W. Communication and Social Influence. Menlo Park, Calif. : Addison-Wesley Publishing Company, 1975.
- Lappe, Frances Moore. Diet for a Small Planet. New York : Ballantine Books 1975.
- Pineda, Angel. "Mass Media as Agents of Change in Pacino Rizal, Bay, Laguna." In Esther F. Monigque (eds.) Abstract of Research in Agricultural Development Communication, Vol.2. Department of Agricultural Communications, College of Agriculture, U.P. at Los Bonos college, Laguna, Philippines, 1976.
- Ridgway, Judy. The Vegetarian Gourmet. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall Inc., 1981.
- Rogers, E.M. "Mass Media Handbook and Interpersonal Communication." In Handbook of Communication. Chicago : Rand MacNally College Publishing Company, 1973.
- Rogers, E.M. and Meynen, Wicky L. "Communication Sources for 2, 4-D Weed Spray Among Columbia Peasants, Rural Social," 30 pp.213-219. Cited by Gardner Linzey and Elliot Aronson. The Handbook of Social Psychology Vol.3. Reading, Mass.: Addison Wesley publishing Company, 1969.
- Rogers, Evevett M. and Shoemaker, Floyd F. Communication of Innovation : A Cross Cultural Approach. 2d ed. New York : The Free Press, 1971.

Rogers, Everett M. and Svenning, Lynne. Modernization Among Peasants: The Impact of Communication. New York : Holt, Rinhart and Winston Inc., 1969.

Schramm, Wilbur. "Channels and Audience." In Handbook of Communication, eds. Ithiel de Sola Pool, et, al. Chicago : Rand MacNally College Publishing Company, 1973.

_____. Mass Media and National Development : The Role of Information in the Developing Countries. Stanford : Stanford University Press, 1964.

_____. The Role of Information in National Development. Stanford : Stanford University Press and Unesco, 1964.

Singh, K.N. "What Research Say about Communication with Rural People." In Communication and Rural Change, ed. P. R. R. Singh. Singapore : Asian Mass Communication Research and Information Center, 1976.

Tooley, Peter. Food and Drugs. London : Willam Clowes & Son, Limited, 1971.

White, P.L. Nutritional Qualities of Fresh Fruit and Vegetables. New York : Futara Publishing Company 1974.

Articles

Fujitake, Akira. "The Needs for Media : A Priority Study." The N.H.K. Report and Broadcasting Research. December, 1963.

Rozar, Florangel Z. "The Leader in Family Planning and the Two Step Flow Model." Journalism Quarterly 48(1971).



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก.

การนำเสนอผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ภูมิหลังทั่วไปของสมาชิก

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของสมาชิก จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	115	40.2
หญิง	171	59.8
รวม	286	100

จากตารางที่ 1 พบว่าสมาชิกเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของสมาชิก จำแนกตามอายุ

อายุ (ปี)	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่า 20 ปี	13	4.5
20-29 ปี	97	59.8
30-39 ปี	81	28.3
40-49 ปี	57	19.9
50-59 ปี	29	10.2
60 ปีขึ้นไป	9	3.2
รวม	286	100

จากตารางที่ 2 พบว่าสมาชิกจำนวนสูงสุดมีอายุระหว่าง 20-29 ปี และสมาชิกมีอายุเฉลี่ย 35.2 ปี

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของสมาชิก จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ไม่ได้เข้าโรงเรียน	3	1.0
ป.1 - ป.4	20	7.0
ป.5 - ป.7 หรือเทียบเท่า	27	9.4
ม.ศ.1 - ม.ศ.3 หรือเทียบเท่า	23	8.0
ม.ศ.4 - ม.ศ.5 หรือเทียบเท่า	61	21.3
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	91	31.8
ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	54	18.9
สูงกว่าปริญญาตรี	7	2.4
รวม	286	100

จากตารางที่ 3 พบว่าสมาชิกจำนวนสูงสุดจบการศึกษาระดับอนุปริญญา
หรือเทียบเท่า

ศูนย์วิทยพัชรพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของสมาชิก จำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	จำนวน	ร้อยละ
เกษตรกร	1	0.3
รับจ้างทั่วไป	19	6.6
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	24	8.4
พนักงานบริษัทเอกชน	53	18.5
รับราชการ	82	28.7
นักเรียน นิสิต นักศึกษา	57	19.9
อื่น ๆ	50	17.5
รวม	286	100

จากตารางที่ 4 พบว่าสมาชิกจำนวนสูงสุดมีอาชีพรับราชการ

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของสมาชิก จำแนกตามรายได้ต่อเดือน

รายได้ต่อเดือน (บาท)	จำนวน	ร้อยละ
ไม่มีรายได้	59	20.6
ต่ำกว่า 2,000	12	4.2
2,000 - 3,000	26	9.1
3,001 - 4,000	52	18.2
4,001 - 5,000	56	19.6
5,001 - 6,000	38	13.3
6,000 บาทขึ้นไป	43	15.0
รวม	286	100

จากตารางที่ 5 พบว่าสมาชิกจำนวนสูงสุดเป็นผู้ไม่มีรายได้และรายได้เฉลี่ย

3,001 - 4,000 บาท

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของสมาชิก จำแนกตามสถานภาพสมรส

สถานภาพสมรส	จำนวน	ร้อยละ
โสด	124	43.3
แต่งงาน	142	49.7
หย่า	11	3.8
อื่น ๆ	9	3.1
รวม	286	100

จากตารางที่ 6 พบว่าสมาชิกส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสเป็นคู่แต่งงาน

ตอนที่ 2 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับพุทธสถานสันติอโศก

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของสมาชิก จำแนกตามสาเหตุที่ทำให้มา
พุทธสถานสันติอโศก

เหตุที่มาที่พุทธสถานสันติอโศก	จำนวน	ร้อยละ
มีผู้แนะนำชักชวน	73	25.5
พบนักบวชแล้ว เกิดศรัทธา	45	15.7
มีความสนใจแหล่งเผยแพรพระพุทธศาสนา	108	37.8
ได้อ่านหนังสือของพุทธสถานสันติอโศก	44	15.4
มาโดยบังเอิญ	16	5.6
รวม	286	100

จากตารางที่ 7 พบว่าสมาชิกจำนวนสูงสุดมีสาเหตุที่ทำให้มาพุทธสถานสันติอโศก
เพราะมีความสนใจแหล่งเผยแพรพระพุทธศาสนา

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละของสมาชิก จำแนกตามความเป็นผู้เคยปฏิบัติ
ตามคำสอนทางศาสนาของสำนักอื่น ๆ

การปฏิบัติตามคำสอนทางศาสนาของสำนักอื่น ๆ	จำนวน	ร้อยละ
เคย	65	22.7
ไม่เคย	221	77.3
รวม	286	100

จากตารางที่ 8 พบว่าสมาชิกส่วนใหญ่เป็นผู้ไม่เคยปฏิบัติตามคำสอนของสำนักอื่น ๆ มาก่อน

ตารางที่ 9 จำนวนและร้อยละของสมาชิก จำแนกตามระยะเวลาการเป็นสมาชิก
ของพุทธสถานสันติอโศก

ระยะเวลาการเป็นสมาชิก (ปี)	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่า 1 ปี	36	12.6
1 - 3	121	42.3
4 - 6	112	39.2
6 ปีขึ้นไป	17	5.9
รวม	286	100

จากตารางที่ 9 พบว่าสมาชิกจำนวนสูงสุดเป็นผู้ที่เข้ามาเป็นสมาชิกของ
พุทธสถานสันติอโศก เป็นระยะเวลา 1 - 3 ปี

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการเปิดรับสาร

ตารางที่ 10 จำนวนและร้อยละของสมาชิก จำแนกตามการเปิดรับสารทั่วไป จากสื่อมวลชน

สื่อมวลชน	การเปิดรับสารทั่วไปจากสื่อมวลชน		
	เคย	ไม่เคย	รวม
วิทยุ	285 (99.7)	1 (0.3)	286 (100)
โทรทัศน์	285 (99.7)	1 (0.3)	286 (100)
หนังสือพิมพ์	284 (99.3)	2 (0.7)	286 (100)

จากตารางที่ 10 พบว่าสมาชิกเกือบทุกคนเคยเปิดรับสารจากสื่อมวลชน ทั้งวิทยุ โทรทัศน์ และหนังสือพิมพ์

ตารางที่ 11 จำนวนและร้อยละของสมาชิก จำแนกตามความบ่อยครั้งในการ เปิดรับสารทั่วไปจากสื่อมวลชน

สื่อมวลชน	ปริมาณความบ่อยครั้ง		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
วิทยุ	202 (70.6)	63 (22.0)	20 (7.0)
โทรทัศน์	132 (46.1)	90 (31.5)	63 (22.0)
หนังสือพิมพ์	234 (81.8)	39 (13.6)	11 (3.8)

จากตารางที่ 11 พบว่าสมาชิกส่วนใหญ่อ่านหนังสือพิมพ์บ่อยครั้งมาก

ตารางที่ 12 จำนวนและร้อยละของสมาชิก จำแนกตามความบ่อยครั้งในการเปิดรับสารทั่วไปจากสื่อบุคคล

สื่อบุคคล	ปริมาณความบ่อยครั้ง		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
ญาติใกล้ชิด	153 (53.5)	123 (43.0)	10 (3.5)
เพื่อนบ้านหรือเพื่อนร่วมงาน	174 (60.8)	109 (38.1)	3 (1.0)

จากตารางที่ 12 พบว่าสมาชิกส่วนใหญ่พบเพื่อนร่วมงานหรือเพื่อนบ้านบ่อยครั้งมาก

ตารางที่ 13 จำนวนและร้อยละของสมาชิก จำแนกตามการเลือกสื่อในการรับข่าวสารทั่วไป

สื่อ	จำนวน	ร้อยละ
วิทยุ	22	7.7
โทรทัศน์	25	8.7
หนังสือพิมพ์	217	75.9
เพื่อนบ้านหรือเพื่อนร่วมงาน	22	7.7
รวม	286	100

จากตารางที่ 13 พบว่าสมาชิกจำนวนสูงสุดเลือกหนังสือพิมพ์เป็นสื่อในการรับข่าวสารทั่วไป

ตารางที่ 14 จำนวนและร้อยละของสมาชิก จำแนกตามการเคยรับสาร
เรื่องอาหารมั่งสวิติจากสื่อมวลชน

สื่อมวลชน	การเคยรับสารเรื่องอาหารมั่งสวิติ	
	เคย	ไม่เคย
วิทยุ	14 (4.9)	271 (94.8)
โทรทัศน์	4 (1.4)	281 (98.3)
หนังสือพิมพ์	73 (25.5)	211 (73.8)

จากตารางที่ 14 พบว่าสมาชิกจำนวนสูงสุดเคยรับสารเรื่องอาหารมั่งสวิติ
จากหนังสือพิมพ์มากที่สุด

ตารางที่ 15 จำนวนและร้อยละของสมาชิก จำแนกตามการเคยรับสาร
เรื่องอาหารมั่งสวิติจากสื่อบุคคล

สื่อบุคคล	การเคยรับสารเรื่องอาหารมั่งสวิติ	
	เคย	ไม่เคย
ญาติใกล้ชิด	49 (17.1)	237 (82.9)
เพื่อนบ้านหรือเพื่อนร่วมงาน	59 (20.6)	227 (79.4)
สมาชิกของพุทธสถานสันติอโศก	282 (98.6)	4 (1.4)
นักบวชของพุทธสถานสันติอโศก	286 (100)	- (-)

จากตารางที่ 15 พบว่าสมาชิกจำนวนสูงสุดเคยรับสารเรื่องอาหารมั่งสวิติ
จากนักบวชของพุทธสถานสันติอโศก

ตารางที่ 16 จำนวนและร้อยละของสมาชิก จำแนกตามความบ่อยครั้ง
ในการรับสารเรื่องอาหารมั่งสวิติจากสื่อเฉพาะกิจ

สื่อเฉพาะกิจ	ปริมาณความบ่อยครั้ง		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
หนังสือของพุทธสถานสันติอโศก	187 (65.4)	86 (30.1)	13 (4.5)
เทปคลื่นบันทึกเสียงของพุทธสถานสันติอโศก	149 (52.1)	109 (38.1)	28 (9.8)

จากตารางที่ 16 พบว่าสมาชิกจำนวนสูงสุดรับสารเรื่องอาหารมั่งสวิติ
จากหนังสือของพุทธสถานสันติอโศกบ่อยครั้งมาก

ตารางที่ 17 จำนวนและร้อยละของสมาชิก จำแนกตามการเคยไปร่วมงาน
รณรงค์เผยแพร่อาหารมั่งสวิติของพุทธสถานสันติอโศก

การไปร่วมงาน	จำนวน	ร้อยละ
เคย	260	90.9
ไม่เคย	26	9.1
รวม	286	100

จากตารางที่ 17 พบว่าสมาชิกส่วนใหญ่เคยไปร่วมงานรณรงค์เผยแพร่
อาหารมั่งสวิติของพุทธสถานสันติอโศก

ตารางที่ 18 จำนวนและร้อยละของสมาชิก จำแนกตามการเลือกสื่อ
เพื่อรับสารเรื่องอาหารมังสวิรัต

สื่อ	จำนวน	ร้อยละ
เพื่อนบ้านหรือเพื่อนร่วมงาน	2	0.7
นักบวชของพุทธสถานสันติอโศก	95	33.2
หนังสือของพุทธสถานสันติอโศก	183	64.0
อื่น ๆ	6	2.1
รวม	286	100

จากตารางที่ 18 พบว่าสมาชิกจำนวนสูงสุดเลือกหนังสือของพุทธสถานสันติอโศก เป็นสื่อเพื่อรับสารเรื่องอาหารมังสวิรัต

ตอนที่ 4 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับการยอมรับการถือมังสวิรัต

ตารางที่ 19 จำนวนและร้อยละของสมาชิก จำแนกตามระยะเวลาที่เริ่มปฏิบัติ
การถือมังสวิรัตหลังการรับสาร

ระยะเวลา	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่า 1 เดือน	177	61.9
1 - 2 เดือน	89	31.1
2 เดือนขึ้นไป	20	7.0
รวม	286	100

จากตารางที่ 19 พบว่าสมาชิกจำนวนสูงสุดเริ่มปฏิบัติกรถือมังสวิรัตในระยะเวลาน้อยกว่า 1 เดือน หลังการรับสาร

ตารางที่ 20 จำนวนและร้อยละของสมาชิก จำแนกตามสื่อสำคัญที่สุด ที่ทำให้
ยอมรับการถือมังสวิรัต

สื่อ	จำนวน	ร้อยละ
นักบวชของพุทธสถานสันตือ โศก	184	64.3
หนังสือของพุทธสถานสันตือ โศก	93	32.5
เทปคัมภีร์บทกถาเสียงของพุทธสถานสันตือ โศก	9	3.1
รวม	286	100

จากตารางที่ 20 พบว่าสมาชิกจำนวนสูงสุดยอมรับการถือมังสวิรัตเพราะ
นักบวชของพุทธสถานสันตือ โศก เป็นสื่อสำคัญที่สุด

ตารางที่ 21 จำนวนและร้อยละของสมาชิก จำแนกตามสาเหตุสำคัญที่ทำให้
ยอมรับการถือมังสวิรัต

สาเหตุที่ยอมรับ	จำนวน	ร้อยละ
เพื่อหลีกเลี่ยงการเบียดเบียนชีวิตสัตว์ ความหลักพุทธศาสนา	189	66.1
เพื่อสุขภาพ	85	29.7
ไต่กระทำสิ่งแปลกใหม่	12	4.2
รวม	286	100

จากตารางที่ 21 พบว่าสมาชิกจำนวนสูงสุดยอมรับการถือมังสวิรัตเพื่อหลีกเลี่ยง
การเบียดเบียนชีวิตสัตว์ความหลักพุทธศาสนาเป็นสาเหตุสำคัญที่สุด

ตารางที่ 22 จำนวนและร้อยละของสมาชิก จำแนกตามขั้นตอนการปฏิบัติ
การถือมั่งส่วรติ

ขั้นตอนการปฏิบัติ	จำนวน	ร้อยละ
ทำทุกขั้นตอนอย่างเคร่งครัด	181	63.3
ทำบางขั้นตอนอย่างไม่เคร่งครัด	105	36.7
รวม	286	100

จากตารางที่ 22 พบว่าสมาชิกส่วนใหญ่ปฏิบัติตามการถือมั่งส่วรติทุกขั้นตอน
อย่างเคร่งครัด

ตารางที่ 23 จำนวนและร้อยละของสมาชิก จำแนกตามเหตุผลของผูปฏิบัติ
การถือมั่งส่วรติเฉพาะบางขั้นตอน

เหตุผล	จำนวน	ร้อยละ
สภาพแวดล้อมไม่อำนวย	30	28.6
ยังฝึกหัดได้ไม่เข้มแข็ง	75	71.4
รวม	105	100

จากตารางที่ 23 พบว่าสมาชิกจำนวนสูงสุดของผูปฏิบัติตามการถือมั่งส่วรติเฉพาะ
บางขั้นตอนเป็นเพราะยังฝึกหัดได้ไม่เข้มแข็ง

ตารางที่ 24 จำนวนและร้อยละของสมาชิก จำแนกตามความรู้สึกต่อการปฏิบัติการ
ถือมั่งส่วรทท

ความรู้สึกจากการปฏิบัติ	จำนวน	ร้อยละ
สบายใจจากการรงคเว่นการเบียดเบียนชีวิตสัตว์	191	66.8
สุขภาพดีขึ้น	85	29.7
พอใจที่ได้ฝึกหัดในสิ่งแปลกใหม่	10	3.5
รวม	286	100

จากตารางที่ 24 พบว่าสมาชิกจำนวนสูงสุดรู้สึกสบายใจจากการรงคเว่นการเบียดเบียนชีวิตสัตว์

ตอนที่ 5 การทดสอบสมมุติฐาน

ตารางที่ 25 จำนวนและร้อยละของสมาชิก จำแนกตามเพศและระยะเวลา
การยอมรับการถือมั่งส่วรทท

เพศ	ระยะเวลาการยอมรับ			รวม
	เร็ว	ปานกลาง	ช้า	
ชาย	57 (19.9)	49 (17.1)	9 (3.1)	115 (40.2)
หญิง	120 (42.0)	40 (14.0)	11 (3.8)	171 (59.8)
รวม	177 (61.9)	89 (31.1)	20 (7.0)	286 (100.0)

ตารางที่ 26 จำนวนและร้อยละของสมาชิก จำแนกตามเพศและระดับการยอมรับ
การออมสวัสดิการ

เพศ	ระดับการยอมรับ		
	ทุกชั้นตอน	บางชั้นตอน	รวม
ชาย	78 (27.3)	37 (12.9)	115 (40.2)
หญิง	103 (36.0)	68 (23.8)	171 (59.8)
รวม	181 (63.3)	105 (36.7)	286 (100.0)

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 27 จำนวนและร้อยละของสมาชิก จำแนกตามอายุและระยะเวลา
การยอมรับการถือมั่งสืบริติ

อายุ (ปี)	ระยะเวลาการยอมรับ			รวม
	เร็ว	ปานกลาง	ช้า	
ต่ำกว่า 20 ปี	4 (1.4)	8 (2.8)	1 (0.3)	13 (4.5)
20 - 29	60 (21.0)	27 (9.4)	10 (3.5)	97 (33.9)
30 - 39	57 (19.9)	21 (7.3)	3 (1.0)	81 (28.3)
40 - 49	30 (10.5)	23 (8.0)	4 (1.4)	57 (19.9)
50 - 59	18 (6.3)	9 (3.1)	2 (0.7)	29 (10.1)
60 ปีขึ้นไป	8 (2.8)	1 (0.3)	0 (0.0)	9 (3.1)
รวม	177 (61.9)	89 (31.1)	20 (7.0)	286 (100.0)

ตารางที่ 28 จำนวนและร้อยละของสมาชิก จำแนกตามอายุและระดับการยอมรับ
การดื่มน้ำสุก

อายุ (ปี)	ระดับการยอมรับ		รวม
	ทุกชั้นตอน	บางชั้นตอน	
ต่ำกว่า 20 ปี	5 (1.7)	8 (2.8)	13 (4.5)
20 - 29	54 (18.9)	43 (15.0)	97 (33.9)
30 - 39	58 (20.3)	23 (8.0)	81 (28.3)
40 - 49	36 (12.6)	21 (7.3)	57 (19.9)
50 - 59	20 (7.0)	9 (3.1)	29 (10.1)
60 ปีขึ้นไป	8 (2.8)	1 (0.3)	9 (3.1)
รวม	181 (63.3)	105 (36.7)	286 (100.0)

ตารางที่ 29 จำนวนและร้อยละของสมาชิก จำแนกตามระดับการศึกษา
และระยะเวลาการยอมรับการถือมั่งสวิต

ระยะเวลาการยอมรับ ระดับการศึกษา	ระยะเวลาการยอมรับ			รวม
	เร็ว	ปานกลาง	ช้า	
ไม่ได้เข้าโรงเรียน	3 (1.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	3 (1.0)
ป.1 - ป.4	19 (6.6)	0 (0.0)	1 (0.3)	20 (7.0)
ป.5 - ป.7 หรือเทียบเท่า	15 (5.2)	10 (3.5)	2 (0.7)	27 (9.4)
มศ.1 - มศ.3 หรือเทียบเท่า	11 (3.8)	11 (3.8)	1 (0.3)	23 (8.0)
มศ.4 - มศ.5 หรือเทียบเท่า	38 (13.3)	18 (6.3)	5 (1.7)	61 (21.3)
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	26 (19.6)	28 (9.8)	7 (2.4)	91 (31.1)
ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	31 (10.8)	20 (7.0)	3 (1.0)	54 (18.9)
สูงกว่าปริญญาตรี	4 (1.4)	2 (0.7)	1 (0.3)	7 (2.4)
รวม	177 (61.9)	89 (31.1)	20 (7.0)	286 (100.0)

ตารางที่ 30 จำนวนและร้อยละของสมาชิก จำแนกตามระดับการศึกษา
และระดับการยอมรับการถือมั่งส่ววิติ

ระดับการศึกษา	ระดับการยอมรับ		รวม
	ทุกชั้นตอน	บางชั้นตอน	
ไม่ได้เข้าโรงเรียน	2 (0.7)	1 (0.3)	3 (1.0)
ป.1 - ป.4	19 (6.6)	1 (0.3)	20 (7.0)
ป.5 - ป.7 หรือเทียบเท่า	21 (7.3)	6 (2.1)	27 (9.4)
มศ.1 - มศ.3 หรือเทียบเท่า	14 (4.9)	9 (3.1)	23 (8.0)
มศ.4 - มศ.5 หรือเทียบเท่า	39 (13.6)	22 (7.7)	61 (21.3)
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	52 (18.2)	39 (13.6)	91 (31.8)
ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	31 (10.8)	23 (8.0)	54 (18.9)
สูงกว่าปริญญาตรี	3 (1.0)	4 (1.4)	7 (2.4)
รวม	181 (63.3)	105 (36.7)	286 (100.0)

ตารางที่ 31 จำนวนและร้อยละของสมาชิก จำแนกตามอาชีพและระยะเวลา
การยอมรับการถือมั่งส่ววิติ

อาชีพ	ระยะเวลาการยอมรับ			รวม
	เร็ว	ปานกลาง	ช้า	
เกษตรกร	1 (0.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (0.3)
รับจ้างทั่วไป	13 (4.5)	4 (1.4)	2 (0.7)	19 (6.6)
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	13 (4.5)	9 (3.1)	2 (0.7)	24 (8.4)
พนักงานบริษัทเอกชน	33 (11.5)	7 (5.9)	3 (1.0)	43 (15.0)
รับราชการ	45 (15.7)	33 (11.5)	4 (1.4)	82 (28.7)
นักเรียน นิสิต นักศึกษา	31 (10.8)	19 (6.6)	7 (2.4)	57 (19.9)
อื่น ๆ	41 (14.3)	7 (2.4)	2 (0.7)	50 (17.5)
รวม	177 (61.9)	89 (31.1)	20 (7.0)	286 (100.0)

ตารางที่ 32 จำนวนและร้อยละของสมาชิก จำแนกตามอาชีพและระดับ
การยอมรับการถือมั่งส่ววิติ

อาชีพ	ระดับการยอมรับ		รวม
	ทุกชั้นตอน	บางชั้นตอน	
เกษตรกร	1 (0.3)	0 (0.0)	1 (0.3)
รับจ้างทั่วไป	15 (5.2)	4 (1.4)	19 (6.6)
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	15 (5.2)	9 (3.1)	24 (8.4)
พนักงานบริษัทเอกชน	30 (10.5)	13 (4.5)	43 (15.0)
รับราชการ	51 (17.8)	31 (10.8)	82 (28.7)
นักเรียน นิสิต นักศึกษา	27 (9.4)	30 (10.5)	57 (19.9)
อื่น ๆ	42 (14.7)	8 (2.8)	50 (17.5)
รวม	181 (63.3)	105 (36.7)	286 (100.0)

ตารางที่ 33 จำนวนและร้อยละของสมาชิก จำแนกตามรายได้ต่อเดือน
และระยะเวลาการยอมรับการถือมั่งส่ววิติ

รายได้(บาท)ต่อเดือน	ระยะเวลาการยอมรับ			รวม
	เร็ว	ปานกลาง	ช้า	
ไม่มีรายได้	36 (12.6)	19 (6.6)	4 (1.4)	59 (20.6)
ต่ำกว่า 2000	8 (2.8)	0 (0.0)	4 (1.4)	12 (4.2)
2,001 - 3,000	21 (7.3)	5 (1.7)	0 (0.0)	26 (9.1)
3,001 - 4,000	30 (10.5)	18 (6.3)	4 (1.4)	52 (18.2)
4,001 - 5,000	39 (13.6)	14 (4.9)	3 (1.0)	56 (19.6)
5,001 - 6,000	20 (7.0)	17 (5.9)	1 (0.3)	38 (13.3)
สูงกว่า 6,000 ขึ้นไป	23 (8.0)	16 (5.6)	4 (1.4)	43 (15.0)
รวม	177 (61.9)	89 (31.1)	20 (7.0)	286 (100.0)

ตารางที่ 34 จำนวนและร้อยละของสมาชิก จำแนกตามรายได้ต่อเดือน
และระดับการยอมรับการดัดมั่งสวิง

รายได้(บาท)ต่อเดือน	ระดับการยอมรับ		
	ทุกชั้นตอน	บางชั้นตอน	รวม
ไม่มีรายได้	35 (12.2)	24 (8.4)	59 (20.6)
ต่ำกว่า 2,000	6 (2.1)	6 (2.1)	12 (4.2)
2,001 - 3,000	19 (6.6)	7 (2.4)	26 (9.1)
3,001 - 4,000	34 (11.9)	18 (6.3)	52 (18.2)
4,001 - 5,000	39 (3.6)	17 (5.9)	56 (19.6)
8,001 - 6,000	22 (7.7)	16 (5.6)	38 (13.3)
สูงกว่า 6,000 ขึ้นไป	26 (9.1)	17 (5.9)	43 (15.0)
รวม	181 (63.3)	105 (36.7)	286 (100.0)

ตารางที่ 35 จำนวนและร้อยละของสมาชิก จำแนกตามสถานภาพสมรส
และระยะเวลาการยอมรับการถือมั่งสืบทิ

ระยะเวลาการยอมรับ	สถานภาพสมรส			
	เริ่	ปานกลาง	ช้า	รวม
โสด	81 (28.3)	33 (11.6)	10 (3.5)	124 (43.4)
แต่งงาน	83 (29.1)	52 (18.2)	7 (2.4)	142 (49.7)
หย่า	8 (2.8)	2 (0.7)	1 (0.3)	11 (3.8)
อื่น ๆ	5 (1.7)	2 (0.7)	2 (0.7)	9 (3.1)
รวม	177 (61.9)	89 (31.1)	20 (7.0)	286 (100.0)

ศูนย์วิทยพัทพยาบาล
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 36 จำนวนและร้อยละของสมาชิก จำแนกตามสถานภาพสมรส
และระดับการยอมรับการถือมั่งส่ววิเทศ

สถานภาพสมรส	ระดับการยอมรับ		
	ทุกชั้นตอน	บางชั้นตอน	รวม
โสด	71 (24.8)	53 (18.6)	124 (43.4)
แต่งงาน	93 (32.5)	49 (17.2)	142 (49.7)
หย่า	9 (3.1)	2 (0.7)	11 (3.8)
อื่น ๆ	8 (2.8)	1 (0.3)	9 (3.1)
รวม	181 (63.3)	105 (36.7)	286 (100.0)

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 37 การเปรียบเทียบความถี่ในการเปิดรับสารทั่วไปจากสื่อมวลชนและสื่อบุคคล

สื่อมวลชน \ สื่อบุคคล	สื่อบุคคล			รวม
	มาก	ปานกลาง	น้อย	
มาก	55 (20.2)	34 (11.9)	17 (5.9)	106 (37.0)
ปานกลาง	65 (22.7)	47 (16.5)	45 (15.7)	157 (54.9)
น้อย	13 (4.5)	6 (2.1)	4 (1.3)	23 (8.0)
รวม	133 (46.6)	87 (30.4)	66 (23.0)	286 (100.0)

ตารางที่ 38 การเปรียบเทียบความถี่ในการรับสารทั่วไปจากสื่อมวลชนและการรับสารเรื่องอาหารมังสวิรัตจากสื่อเฉพาะกิจ

สื่อมวลชน \ สื่อเฉพาะกิจ	สื่อเฉพาะกิจ			รวม
	มาก	ปานกลาง	น้อย	
มาก	83 (29.1)	15 (5.2)	8 (2.7)	106 (37.0)
ปานกลาง	107 (37.4)	36 (12.5)	14 (4.9)	157 (54.9)
น้อย	14 (4.9)	6 (2.1)	3 (1.0)	23 (8.0)
รวม	204 (71.4)	57 (19.9)	25 (8.7)	286 (100.0)

ตารางที่ 39 ความถี่ในการเปิดรับสารทั่วไปจากสื่อมวลชนกับระยะเวลาการยอมรับการถือมั่งสืบริติ

ความถี่	ระยะเวลาการยอมรับ			รวม
	เร็ว	ปานกลาง	ช้า	
มาก	62 (21.7)	40 (14.0)	4 (1.4)	106 (37.1)
ปานกลาง	97 (33.9)	47 (16.5)	13 (4.5)	157 (54.9)
น้อย	18 (6.3)	2 (0.7)	3 (1.0)	23 (8.0)
รวม	177 (61.9)	89 (31.1)	20 (7.0)	286 (100.0)

ตารางที่ 40 ความถี่ในการเปิดรับสารทั่วไปจากสื่อมวลชนกับระดับการยอมรับการถือมั่งสืบริติ

ความถี่	ระดับการยอมรับ		รวม
	ทุกชั้นตอน	บางชั้นตอน	
มาก	56 (19.6)	50 (17.5)	106 (37.1)
ปานกลาง	106 (37.1)	51 (17.8)	157 (54.9)
น้อย	19 (6.6)	4 (1.4)	23 (8.0)
รวม	181 (63.3)	105 (36.7)	286 (100.0)

ตารางที่ 41 ความดีในการเปิดรับสารทั่วไปจากสื่อบุคคลกับระยะเวลาการยอมรับ
การถือมั่งสวัริติ

ความดี	ระยะเวลาการยอมรับ			รวม
	เร็ว	ปานกลาง	ช้า	
มาก	86 (30.1)	37 (12.9)	10 (3.5)	133 (46.5)
ปานกลาง	58 (20.2)	26 (9.1)	3 (1.0)	87 (30.4)
น้อย	33 (11.5)	26 (9.1)	7 (2.4)	66 (23.1)
รวม	177 (61.9)	89 (31.1)	20 (7.0)	286 (100.0)

ตารางที่ 42 ความดีในการเปิดรับสารทั่วไปจากสื่อบุคคลกับระดับการยอมรับ
การถือมั่งสวัริติ

ความดี	ระดับการยอมรับ		รวม
	ทุกชั้นตอน	บางชั้นตอน	
มาก	86 (30.1)	47 (16.4)	133 (46.5)
ปานกลาง	56 (19.6)	31 (10.8)	87 (30.4)
น้อย	39 (13.6)	27 (9.5)	66 (23.1)
รวม	181 (63.3)	105 (36.7)	286 (100.0)

ตารางที่ 43 ความดีในการเปิดรับสารเรื่องอาหารมั่งสวิติ จากสื่อเฉพาะกิจ
กับระยะเวลาการยอมรับการถือมั่งสวิติ

ความดี	ระยะเวลาการยอมรับ			รวม
	เร็ว	ปานกลาง	ช้า	
มาก	81 (28.3)	37 (12.9)	4 (1.4)	122 (42.7)
ปานกลาง	77 (26.9)	47 (16.7)	15 (5.2)	139 (48.6)
น้อย	19 (6.6)	5 (1.7)	1 (0.3)	25 (8.7)
รวม	177 (61.9)	89 (31.1)	20 (7.0)	286 (100.0)

ตารางที่ 44 ความดีในการเปิดรับสารเรื่องอาหารมั่งสวิติจากสื่อเฉพาะกิจ
กับระดับการยอมรับการถือมั่งสวิติ

ความดี	ระดับการยอมรับ		รวม
	ทุกชั้นตอน	บางชั้นตอน	
มาก	85 (29.7)	37 (12.9)	122 (42.7)
ปานกลาง	86 (30.1)	53 (18.5)	139 (48.6)
น้อย	10 (3.5)	15 (5.2)	25 (8.7)
รวม	181 (63.3)	105 (36.7)	286 (100.0)

ตารางที่ 45 การเปรียบเทียบความดีในการเปิดรับสารทั่วไปจากสื่อมวลชนและ
สื่อบุคคล กับระยะเวลาการยอมรับการถือมั่งสวัริติ

สื่อ/ระยะเวลาการยอมรับ	จำนวน	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S. D.)	ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย (ร้อยละ) (C. V.)	
สื่อมวลชน	ยอมรับเร็ว	177	2.25	0.64	28.44
	ยอมรับเร็วปานกลาง	89	2.43	0.54	22.08
	ยอมรับช้า	20	2.05	0.60	29.46
สื่อบุคคล	ยอมรับเร็ว	177	2.30	0.77	33.28
	ยอมรับเร็วปานกลาง	89	2.12	0.83	39.35
	ยอมรับช้า	20	2.15	0.93	43.34

ตารางที่ 46 การเปรียบเทียบความดีในการเปิดรับสารทั่วไปจากสื่อมวลชน
และสื่อบุคคลกับระยะเวลาการยอมรับการถือมั่งสวัริติ

สื่อ/ระยะการยอมรับ	จำนวน	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S. D.)	ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย (ร้อยละ) (C. V.)	
สื่อมวลชน	ทุกชั้นตอน	181	2.20	0.61	27.82
	บางชั้นตอน	105	2.44	0.57	23.24
สื่อบุคคล	ทุกชั้นตอน	181	2.26	0.79	35.09
	บางชั้นตอน	105	2.19	0.82	37.62

ตารางที่ 47 การเปรียบเทียบความถี่ในการเปิดรับสารเรืองอาหารมั่งสวิติจาก
สื่อเฉพาะกิจกับระยะเวลาการยอมรับการด้อมมั่งสวิติ

สื่อ/ระยะเวลาการยอมรับ	จำนวน	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S. D.)	ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย (ร้อยละ) (C. V.)	
หนังสือ	ยอมรับเร็ว	177	2.58	0.63	24.43
	ยอมรับเร็วปานกลาง	89	2.70	0.50	18.56
	ยอมรับช้า	20	2.60	0.51	19.73
เทปกลับ	ยอมรับเร็ว	177	2.45	0.67	27.41
	ยอมรับเร็วปานกลาง	89	2.38	0.66	27.83
	ยอมรับช้า	20	2.35	0.58	24.89

ตารางที่ 48 การเปรียบเทียบความถี่ในการเปิดรับสารเรืองอาหารมั่งสวิติ
จากสื่อเฉพาะกิจกับระดับการยอมรับการด้อมมั่งสวิติ

สื่อ/ระดับการยอมรับ	จำนวน	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S. D.)	ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย (ร้อยละ) (C. V.)	
หนังสือ	ทุกชั้นตอน	181	2.67	0.54	20.05
	บางชั้นตอน	105	2.48	0.61	24.35
เทปกลับ	ทุกชั้นตอน	181	2.51	0.62	25.07
	บางชั้นตอน	105	2.28	0.73	31.94

ตารางที่ 49 การเคยรับสารเรื่องอาหารมั่งสวิติจากสื่อมวลชน และสื่อบุคคล
กับระยะเวลาการยอมรับการถือมั่งสวิติ

สื่อ/ระยะเวลาการยอมรับ	การเคยรับสารเรื่องอาหารมั่งสวิติ		
	เคย	ไมเคย	
สื่อมวลชน	ยอมรับเร็ว	48 (16.8)	129 (45.1)
	ยอมรับเร็วปานกลาง	18 (6.3)	71 (24.8)
	ยอมรับช้า	7 (2.4)	13 (4.5)
สื่อบุคคล	ยอมรับเร็ว	176 (61.5)	1 (0.3)
	ยอมรับเร็วปานกลาง	86 (30.1)	3 (1.0)
	ยอมรับช้า	20 (7.0)	0 (0.0)

ตารางที่ 50 การเคยรับสารเรื่องอาหารมั่งสวิติจากสื่อมวลชนและสื่อบุคคล
กับระดับการยอมรับการถือมั่งสวิติ

สื่อ/ระดับการยอมรับ	การเคยรับสารเรื่องอาหารมั่งสวิติ		
	เคย	ไมเคย	
สื่อมวลชน	ทุกชั้นตอน	42 (14.7)	139 (48.6)
	บางชั้นตอน	31 (10.8)	74 (25.9)
สื่อบุคคล	ทุกชั้นตอน	181 (63.3)	0 (0.0)
	บางชั้นตอน	101 (35.3)	4 (1.4)

ตารางที่ 51 การเปรียบเทียบระยะเวลาการยอมรับการถือมังสวิรัตกับเพศของสมาชิก

เพศ	จำนวน	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S. D.)	ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย(ร้อยละ) (C. V.)
ชาย	115	2.42	0.64	26.45
หญิง	171	2.63	0.60	22.89

ตารางที่ 52 การเปรียบเทียบระดับการยอมรับการถือมังสวิรัตกับเพศของสมาชิก

เพศ	จำนวน	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S. D.)	ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย(ร้อยละ) (C. V.)
ชาย	115	1.68	0.47	27.77
หญิง	117	1.60	0.49	30.68

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 53 การเปรียบเทียบระยะเวลาการยอมรับการถือมั่งส่วชีวิตกับอายุของสมาชิก

อายุ	จำนวน	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S. D.)	ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย(ร้อยละ) (C. V.)
ต่ำกว่า 20 ปี	13	2.23	0.60	26.75
20 - 29	97	2.52	0.68	26.92
30 - 39	81	2.62	0.55	20.82
40 - 49	57	2.46	0.63	25.51
50 - 59	29	2.55	0.63	24.69
60 ปีขึ้นไป	9	2.88	0.44	15.38

ตารางที่ 54 การเปรียบเทียบระดับการยอมรับการถือมั่งส่วชีวิตกับอายุของสมาชิก

อายุ	จำนวน	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S. D.)	ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย(ร้อยละ) (C. V.)
ต่ำกว่า 20 ปี	13	1.38	0.50	36.56
20 - 29	97	1.56	0.50	32.00
30 - 39	81	1.72	0.45	26.45
40 - 49	57	1.63	0.48	30.05
50 - 59	29	1.68	0.47	27.87
60 ปีขึ้นไป	9	1.89	0.33	52.91

ตารางที่ 55 เปรียบเทียบระยะเวลาการยอมรับการถือมั่งสวิตกับระดับการศึกษา
ของสมาชิก

ระดับการศึกษา	จำนวน	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S. D.)	ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย (ร้อยละ) (C. V.)
ไม่ได้เข้าโรงเรียน	3	3.0	0	0
ป.1 - ป.4	20	2.90	0.48	16.65
ป.5 - ป.7หรือเทียบเท่า	27	2.48	0.64	25.90
มศ.1-มศ.3หรือเทียบเท่า	23	2.43	0.58	24.09
มศ.4-มศ.5หรือเทียบเท่า	61	2.54	0.65	25.44
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	91	2.54	0.64	25.07
ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	54	2.52	0.60	24.05
สูงกว่าปริญญาตรี	7	2.43	0.79	32.38

ตารางที่ 56 เปรียบเทียบระดับการยอมรับการถือมั่งสวิตกับระดับการศึกษาของสมาชิก

ระดับการศึกษา	จำนวน	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S. D.)	ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย (ร้อยละ) (C. V.)
ไม่ได้เข้าโรงเรียน	3	1.67	0.58	34.65
ป.1 - ป.4หรือเทียบเท่า	20	1.95	0.22	11.47
ป.5 - ป.7หรือเทียบเท่า	27	1.78	0.42	23.84
มศ.1-มศ.3หรือเทียบเท่า	23	1.61	0.50	30.99
มศ.4-มศ.5หรือเทียบเท่า	61	1.66	0.48	29.52
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	91	1.57	0.50	31.69
ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	54	1.57	0.50	31.79
สูงกว่าปริญญาตรี	7	1.43	0.53	37.38

ตารางที่ 57 การเปรียบเทียบระยะเวลาการยอมรับการถือมั่งสวัริคกับอาชีพของสมาชิก

อาชีพ	จำนวน	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S. D.)	ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย (ร้อยละ) (C. V.)
เกษตรกร	1	3.0	0	0
รับจ้างทั่วไป	19	2.58	0.69	26.83
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	24	2.47	0.66	26.64
พนักงานบริษัทเอกชน	43	2.70	0.60	22.18
รับราชการ	82	2.50	0.59	23.72
นักเรียน นิสิต นักศึกษา	57	2.42	0.70	29.16
อื่น ๆ	50	2.78	0.51	18.22

ตารางที่ 58 การเปรียบเทียบระดับการยอมรับการถือมั่งสวัริคกับอาชีพของสมาชิก

อาชีพ	จำนวน	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S. D.)	ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย (ร้อยละ) (C. V.)
เกษตรกร	1	2.0	0	0
รับจ้างทั่วไป	19	1.79	0.42	23.40
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	24	1.63	0.49	30.34
พนักงานบริษัทเอกชน	43	1.70	0.47	27.57
รับราชการ	82	1.62	0.49	30.12
นักเรียน นิสิต นักศึกษา	57	1.47	0.50	34.26
อื่น ๆ	50	1.84	0.37	20.12

ตารางที่ 59 การเปรียบเทียบระยะเวลาการยอมรับการถือมั่งสวิตช์กับรายได้ของสมาชิก

รายได้(บาท)ต่อเนื่อง	จำนวน	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S. D.)	ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย (ร้อยละ) (C. V.)
ไม่มีรายได้	59	2.54	0.62	24.59
ต่ำกว่า 2,000	12	2.33	0.98	42.26
2,000 - 3,000	26	2.80	0.40	14.36
3,001 - 4,000	52	2.50	0.71	28.28
4,001 - 5,000	56	2.64	0.59	22.18
5,001 - 6,000	38	2.50	0.56	22.30
สูงกว่า 6,000 บาทขึ้นไป	43	2.46	0.67	27.28

ตารางที่ 60 การเปรียบเทียบระดับการยอมรับการถือมั่งสวิตช์กับรายได้ของสมาชิก

รายได้(บาท)ต่อเนื่อง	จำนวน	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S. D.)	ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย (ร้อยละ) (C. V.)
ไม่มีรายได้	59	1.59	0.50	31.16
ต่ำกว่า 2,000	12	1.50	0.52	34.81
2,000 - 3,000	26	1.73	0.45	26.13
3,001 - 4,000	52	1.65	0.48	29.12
4,001 - 5,000	56	1.70	0.46	27.29
5,001 - 6,000	38	1.57	0.50	31.87
สูงกว่า 6,000 บาทขึ้นไป	43	1.60	0.49	30.92

ตารางที่ 61 การเปรียบเทียบระยะเวลาการยอมรับการถือมั่งสวิตกับสถานภาพสมรส
ของสมาชิก

สถานภาพสมรส	จำนวน	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S. D.)	ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย (ร้อยละ) (C. V.)
โสด	124	2.57	0.64	24.89
แต่งงาน	142	2.54	0.59	23.28
หย่า	11	2.64	0.67	25.53
อื่น ๆ	9	2.33	0.87	37.16

ตารางที่ 62 การเปรียบเทียบระดับการยอมรับการถือมั่งสวิตกับสถานภาพสมรส
ของสมาชิก

สถานภาพสมรส	จำนวน	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S. D.)	ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย (ร้อยละ) (C. V.)
โสด	124	1.57	0.50	31.64
แต่งงาน	142	1.72	0.52	30.13
หย่า	11	1.81	0.40	22.35
อื่น ๆ	9	1.89	0.33	17.63

ภาคผนวก ข.

แบบสอบถาม

โปรดวงกลมหมายเลขหน้าข้อที่เป็นคำตอบ หรือเติมคำลงในช่องว่าง

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ

1. ชาย

2. หญิง

2. อายุปี

3. การศึกษา

1. ไม่ได้เข้าโรงเรียน

2. ป.1 - ป.4

3. ป.5-ป.7 หรือเทียบเท่า

4. มศ.1-มศ.3หรือเทียบเท่า

5. มศ.4-มศ.5หรือเทียบเท่า

6. อนุปริญญาหรือเทียบเท่า

7. ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า

8. สูงกว่าปริญญาตรี

4. อาชีพ

1. เกษตรกร

2. รับจ้างทั่วไป

3. พนักงานรัฐวิสาหกิจ

4. พนักงานบริษัทเอกชน

5. รับราชการ

6. นักเรียน นิสิต นักศึกษา

7. อื่น ๆ ระบุ

5. รายได้ต่อเดือน

1. ไม่มีรายได้

2. ต่ำกว่า 2,000 บาท

3. 2,000 - 3,000 บาท

4. 3,001 - 4,000 บาท

5. 4,001 - 5,000 บาท

6. 5,001 - 6,000 บาท

7. สูงกว่า 6,000 บาทขึ้นไป

ช่องใส่รหัส

1 2 3

4

5 6

7

8

9

6. สถานภาพสมรส 10
1. โสด 2. แต่งงาน
3. หย่า 4. อื่น ๆ ระบุ
7. เหตุใดท่านจึงมาที่พุทธสถานสันติโคส 11
-
8. ท่านเคยปฏิบัติตามหลักคำสอนของสำนักทางศาสนาใด ๆ มาก่อนหรือไม่ 12
1. เคย 2. ไม่เคย
9. ท่านเป็นสมาชิกของพุทธสถานสันติโคสมานานเท่าใด 13
1. น้อยกว่า 1 ปี 2. 1 - 3 ปี
3. 4 - 6 ปี 4. มากกว่า 6 ปี

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการเปิดรับข่าวสาร

เครื่องมือสื่อสาร

วิทยุ

1. ท่านเคยฟังวิทยุหรือไม่ (ในกรณีไม่เคยให้ข้ามไปข้อ 5) 14
1. เคย 2. ไม่เคย
2. ในกรณีที่ท่านฟังวิทยุ ท่านฟังบ่อยไหม 15
1. ทุกวัน 2. เกือบทุกวัน
3. บางวัน 4. นาน ๆ ครั้ง
3. ท่านเคยฟังเรื่องเกี่ยวกับอาหารมังสวิรัตจากวิทยุหรือไม่ 16
1. เคย 2. ไม่เคย (ข้ามไปข้อ 5)
4. หลังจากฟังเรื่องอาหารมังสวิรัตจากวิทยุแล้ว ท่านอยากทดลองทดลอง
รับประทานอาหารมังสวิรัตหรือไม่ 17
1. อยากทดลอง 2. เฉย ๆ
3. ไม่อยากทดลอง เพราะ
- 18

สอบบุคคล

13. ท่านพบปะญาติใกล้ชิดบ่อยหรือไม่
1. บ่อย
2. ปานกลาง
3. นาน ๆ ครั้ง
4. ไม่พบเลย (ข้ามไปข้อ 16)
- 29
14. ท่านเคยรับข่าวสารเกี่ยวกับอาหารมั่งส่วรติจากญาติใกล้ชิดหรือไม่
1. เคย
2. ไม่เคย (ข้ามไปข้อ 16)
- 30
15. หลังรับข่าวจากญาติใกล้ชิด ท่านอยากทดลองรับประทานอาหารมั่งส่วรติหรือไม่
1. อยากทดลอง
2. เคย ๆ
3. ไม่อยากทดลองเพราะ
- 31
16. ท่านพบปะเพื่อนบ้านหรือเพื่อนร่วมงานบ่อยหรือไม่
1. บ่อย
2. ปานกลาง
3. นาน ๆ ครั้ง
4. ไม่พบเลย (ข้ามไปข้อ 19)
- 32
17. ท่านเคยรับข่าวสารเกี่ยวกับอาหารมั่งส่วรติจากเพื่อนบ้านหรือเพื่อนร่วมงานหรือไม่
1. เคย
2. ไม่เคย (ข้ามไปข้อ 19)
- 33
18. จากข้อ 17 เมื่อท่านได้รับข่าวสารจากเพื่อนบ้านหรือเพื่อนร่วมงาน ท่านอยากทดลองรับประทานอาหารมั่งส่วรติหรือไม่
1. อยากทดลอง
2. เคย ๆ
3. ไม่อยากทดลองเพราะ
- 34
19. ท่านพบปะสมาชิกของพุทธสถานสันติอศกบ่อยหรือไม่
1. บ่อย
2. ปานกลาง
3. นาน ๆ ครั้ง
4. ไม่พบเลย (ข้ามไปข้อ 22)
- 35
20. ท่านเคยรับข่าวสารเกี่ยวกับอาหารมั่งส่วรติจากสมาชิกพุทธสถาน-สันติอศกหรือไม่
1. เคย
2. ไม่เคย (ข้ามไปข้อ 22)
- 36
- 37
- 38

28. เมื่อท่านฟังเพลงฉบับบันทึกเสียงของพุทธสถานสันติอโศกแล้ว
ท่านอยากทดลองรับประทานอาหารมังสวิรัตหรือไม่
1. อยากทดลอง
 2. เฉย ๆ
 3. ไม่อยากทดลอง เพราะ
29. ท่านเคยไปร่วมงานรณรงค์เผยแพร่อาหารมังสวิรัตของพุทธสถาน
สันติอโศกหรือไม่
1. เคย
 2. ไม่เคย (ข้ามไปข้อ 31)
30. กรณีที่เคยไปร่วมงานแล้ว ท่านอยากทดลองรับประทานอาหาร
มังสวิรัตหรือไม่
1. อยากทดลอง
 2. เฉย ๆ
 3. ไม่อยากทดลอง เพราะ
31. ในการรับข่าวสารโดยทั่วไปท่านรับจากสื่อชนิดใดมากที่สุด
1. วิทยุ
 2. โทรทัศน์
 3. หนังสือพิมพ์
 4. เพื่อนบ้านหรือเพื่อนร่วมงาน
 5. อื่น ๆ ระบุ
32. ในการรับข่าวสารเกี่ยวกับอาหารมังสวิรัตท่านรับจากสื่อใดมากที่สุด
1. วิทยุ
 2. โทรทัศน์
 3. หนังสือพิมพ์
 4. เพื่อนบ้าน
 5. นักบวชของพุทธสถานสันติอโศก
 5. หนังสือของพุทธสถานสันติอโศก
 7. เทปบันทึกเสียงของสันติอโศก
 8. อื่น ๆ ระบุ

ตอนที่ 3 การยอมรับการถือมังสวิรัต

1. เมื่อท่านได้รับข่าวสารเกี่ยวกับอาหารมังสวิรัตแล้ว อีกนานเท่าใด
ท่านจึงเริ่มรับประทานอาหารมังสวิรัต
 1. น้อยกว่า 1 เดือน
 2. 1 - 2 เดือน
 3. 2 เดือนขึ้นไป
2. ท่านคิดว่าสื่อชนิดใดมีส่วนทำให้ท่านหันมารับประทานอาหารมังสวิรัต
.....
3. สาเหตุสำคัญที่ท่านยอมรับการถือมังสวิรัต
.....
4. ขณะนี้ท่านปฏิบัติตามขั้นตอนการถือมังสวิรัตทุกขั้นตอนหรือไม่
 1. ทำทุกขั้นตอนอย่างเคร่งครัด
 2. ทำบางขั้นตอนอย่างไม่เคร่งครัด
5. ถ้าท่านทำเฉพาะบางขั้นตอนนั้นเป็นเพราะเหตุใด
.....
6. ท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อการรับประทานอาหารมังสวิรัต
.....
7. ท่านยังรับข่าวสารเกี่ยวกับอาหารมังสวิรัตเพิ่มเติมหรือไม่
 1. รับ
 2. ไม่รับ (สิ้นสุดคำถาม)
8. กรณีที่รับข่าวสารเกี่ยวกับอาหารมังสวิรัตเพิ่มเติม ท่านรับจากแหล่งใด
มากที่สุด
 1. วิทยุ
 2. โทรทัศน์
 3. หนังสือพิมพ์
 4. ญาติใกล้ชิด
 5. เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน
 6. นักบวชสันตือโศก
 7. สมาชิกของสันตือโศก
 8. หนังสือของสันตือโศก
 9. เหมตลับของสันตือโศก

ภาคผนวก ค.

อาหารมังสวิรัตคืออะไร

ความจริงใคร ๆ มักลงความเห็นว่ายูริโภคอาหารมังสวิรัตเป็นคณงมง่าย แต่กลับเห็นว่า ผู้เลี้ยงสัตว์ และฆ่าสัตว์ เพื่อใช้ทำเป็นอาหารเป็นคนที่พบความสำเร็จยิ่งใหญ่ คนหนึ่ง

ในอดีตคนที่ไม่บริโภคอาหารเนื้อสัตว์เพราะศาสนาบังคับก็ยังมีอยู่บ้าง แต่ส่วนใหญ่มักจะคิดว่า ถ้าท่านไม่บริโภคอาหารเนื้อสัตว์เพราะสาเหตุทางโภชนศาสตร์แล้ว คุณท่านช่างเป็นคนพิสดารแท้

แต่คำกล่าวเช่นนี้ จะไม่มีต่อไปอีกแล้ว เพราะเมื่อเร็ว ๆ นี้ได้มีการพิสูจน์พบว่า บุคคลที่รับประทานอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์อย่างถูกต้องจะมีผลดีต่อสุขภาพมากกว่าบุคคลที่บริโภคอาหารเนื้อสัตว์หลายเท่า อาหารมังสวิรัตจึงเริ่มได้รับความนิยมแพร่หลาย

เหตุผลสามประการสำคัญที่ควรเปลี่ยนรายการอาหารประจำวันไปเป็นอาหารมังสวิรัต คือ

1. เพื่อปกป้องหัวใจของท่าน จากการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างอาหารและโรคหัวใจ โดยเปรียบเทียบจาก 7 ประเทศ พบว่า อัตราการตายจากโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน พบมากที่สุดในประเทศที่ผลิตและบริโภคเนื้อสัตว์ ได้แก่ ชาวฟินแลนด์ รองลงมาคือ อเมริกัน (ยกเว้น กลุ่มเซเวนธ์เดย์แอคเวนคิสต์ ที่เกือบทั้งหมดไม่บริโภคเนื้อสัตว์ พบว่าเป็นโรคหัวใจเพียงร้อยละ 50 ของชาวอเมริกันโดยทั่วไป) ส่วนในญี่ปุ่น มีการบริโภคอาหารไขมันน้อยมาก อัตราการตายจากโรคหัวใจจึงต่ำกว่าประเทศอุตสาหกรรมอื่น ๆ

นักวิทยาศาสตร์ของมหาวิทยาลัยแลน พบว่า จากอาหารพืชและสัตว์ที่มีไขมันและโคเลสเตอรอลเท่า ๆ กัน ยูริโภคโปรตีนจากสัตว์จะมีระดับโคเลสเตอรอลในกระแสโลหิตสูงกว่ายูริโภคโปรตีนจากพืช และการค้นคว้าเมื่อเร็ว ๆ นี้ พบว่า เส้นใย (กาก) ในอาหารจากพืชหลายชนิดกลับช่วยลดโคเลสเตอรอลในกระแสโลหิตลงได้

2. เพื่อควบคุมน้ำหนัก ทุกวันนี้ทุกคนไม่แน่นอนว่ามีสัดส่วนที่คงที่ แต่ที่น่าประหลาดที่ไม่มีใครยอมเปลี่ยนมาบริโภคอาหารมังสวิรัตกัน เพราะจากการเปรียบเทียบในบอสตัน พบว่า น้ำหนักเฉลี่ยของกลุ่มผู้บริโภคอาหารมังสวิวัติ 116 คน มีน้ำหนักต่ำกว่ากลุ่มที่บริโภคเนื้อสัตว์ถึง 15 กิโลกรัม

ทำไมจึงเป็นเช่นนี้ ? เพราะขนาดและจำนวนของอาหารมังสวิวัติที่รับประทานได้จนอิ่ม จะมีจำนวนแคลอรีน้อยกว่าอาหารเนื้อสัตว์ ยกเว้น เค้กและเนยแข็ง ตัวอย่างเช่น แคลอรีของเบคอนเพียง 2 ชิ้น จะมากกว่าข้าวโอตสุก 1 ถ้วยตวง และแคลอรีที่ได้จากเนื้อวัว (รวมไขมันในเนื้อ) 6 ออนซ์ ผู้บริโภคมังสวิวัติจะสามารถรับประทานเส้นที่ปรุงแล้วถึง 1 ปอนด์ จึงไม่น่าประหลาดใจที่พบว่า ผู้รับประทานอาหารมังสวิวัติสามารถลดน้ำหนักได้

นอกจากจะได้รับความสุขและความพอใจ ที่สังคมหยิบยื่นให้เพราะรูปร่างที่คงที่ขึ้นของเธอแล้ว ผลพลอยได้จากการนี้คือ เราจะสามารถรักษาน้ำหนักปกติได้ และยังเป็นการลดการเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง ตลอดจนโรคปวกหลังอีกด้วย

3. ลดการเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง การค้นคว้าเมื่อทศวรรษ พบว่า อาหารที่ประกอบด้วยไขมันและโซเลสเตอรอลจากสัตว์ อาจมีผลต่อการเป็นโรคหัวใจและอาจมีผลต่อการเจริญของโรคมะเร็งในลำไส้ใหญ่ เต้านม และมดลูกอีกด้วย และในขณะที่มะเร็งชนิดนี้พบมากในหมู่ชาวอเมริกันส่วนใหญ่ แต่กลับพบได้น้อยในหมู่เซเวนต์เดย์แอคเวนติสต์ และชาวญี่ปุ่น

ซึ่งเรื่องนี้สามารถอธิบายความสัมพันธ์ที่อาจเป็นไปได้หลายประการคือ มะเร็งในลำไส้ใหญ่ อาหารที่มีไขมัน และโซเลสเตอรอลสูง อาจมีผลต่อการสะสมสารมะเร็งตามธรรมชาติ ทำให้เกิดปฏิกิริยาทางเคมีในลำไส้ ประกอบกับการรับประทานอาหารที่มีกากน้อย จึงทำให้การขับถ่ายช้าลง เป็นผลให้ลำไส้สัมผัสกับปฏิกิริยาทางเคมีที่มีต่อเนื้อเยื่อนานกว่าปกติ ประการสุดท้าย การเจริญของมะเร็งเต้านม และมดลูก ได้รับความกระตุ้นโดยฮอร์โมนเอสโตรเจน และอาหารที่มีไขมัน ตลอดจนโซเลสเตอรอลสูงทำให้มีแนวโน้มต่อการผลิตเอสโตรเจนในลำไส้ และในไขมันของร่างกาย

อาหารมังสวิรัตหลายชนิด เช่น กะหล่ำปลีชนิดหัวเล็ก ๆ กะหล่ำดอก บรอกโคลี ผักกาด กะหล่ำปลี ผักขม สิ่งเหล่านี้สามารถกระตุ้นเอ็นไซม์ต่อต้านมะเร็งจากร่างกายได้ จากการศึกษาของมหาวิทยาลัยเซนต์แอนดรูว์ส ในเมืองบิฟฟาโล โดยศาสตราจารย์ แครคตัน เกรแฮม ประธานฝ่ายสังคมศาสตร์และการป้องกันโรค พบว่า ผู้บริโภคผักในตระกูล กะหล่ำปลี จะเป็มะเร็งในลำไส้ใหญ่และทวารหนักน้อย สารเคมีในผักชนิดนี้สามารถยับยั้ง สารที่ก่อให้เกิดมะเร็ง

เคี้ยว! มนุษย์เราถูกสร้างมาให้กินเนื้อสัตว์เป็นอาหารมิใช่หรือ ?

เราไม่ต้องการโปรตีนจากสัตว์ เพื่อความแข็งแรง และพลังงานหรือ ?

คำตอบทั้ง 2 ข้อคือ "ไม่จำเป็น" ถึงแม้ว่าประวัติดั้งเดิมของมนุษย์จะบริโภค ทั้งพืชและสัตว์เป็นอาหารก็ตาม แต่สรีระของมนุษย์ทุกส่วน เช่น ฟัน คาง ระบบการย่อย จะทำงานได้ดีกับอาหารพืชมากกว่า สมาคมโภชนาการอเมริกันให้ข้อสังเกตว่า "มนุษย์ทุกชาติ ทุกภาษา ตั้งแต่เด็กคำบรรพมาแล้วสามารถยังชีพได้ด้วยการบริโภคอาหารมังสวิรัตเกือบทั้งหมด" ซึ่งคนส่วนใหญ่ในโลกก็ดำรงชีวิตอยู่เช่นนี้ได้ เพราะเหตุที่มนุษย์เราอยู่ใกล้ชิดกับสิ่งเหล่านี้ เราจึงชอบบริโภคเนื้อสัตว์เกินกว่าที่ร่างกายต้องการ ปัจจุบันชาวอเมริกันส่วนใหญ่ชอบบริโภค เนื้อสัตว์ จึงทำให้มีน้ำหนักเกินอัตราเฉลี่ยที่ควรจะเป็น

ส่วนพลังงานนั้น มีผู้ศึกษากลุ่มหนึ่งโคชิบายไว้ พลังงานในร่างกายส่วนใหญ่มาจากคาร์โบไฮเดรท ไม่ใช่โปรตีน และโคชิบายผักที่เป็นเมล็ด ผักที่เป็นผัก และผลไม้ สิ่งเหล่านี้แหละที่เป็นพลังแก่กล้ามเนื้อของเรา ความนิยมที่สอนให้กินสเต็กชิ้นใหญ่ นั้น ไม่ใช่ประโยชน์ใด ๆ เลย ควรเปลี่ยนมาเป็นอาหารแป้งสักจานจะดีกว่า

การเป็นผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตที่ดึ้นไม่ยาก ท่านไม่จำเป็นต้องเสียเวลาหรือต้องมี ความรู้ทางคานโภชนาการอย่างละเอียด หรือมีความรู้เรื่องสูตรต่าง ๆ ของอาหาร แต่ ควรมีความรู้ในข้อเท็จจริงสำคัญ ๆ ใว้บาง

โปรตีนจากสัตว์ส่วนใหญ่เป็นโปรตีนชนิด "สมบูรณ์" ส่วนพืชเป็นโปรตีน "ไม่สมบูรณ์" เมื่อร่างกายต้องการโปรตีนสมบูรณ์ เพื่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ท่านจึงจำเป็นต้องนำ โปรตีนจากพืชมารวมกันให้เป็นโปรตีนสมบูรณ์

โปรตีนไม่สมบูรณ์จากพืช 2-3 ชนิด สามารถนำมารวมเป็นโปรตีนสมบูรณ์ในอาหารแต่ละมื้อได้ หรือจะใช้โปรตีนสมบูรณ์จากสัตว์เพียงจำนวนน้อยมาช่วยก็ได้ ซึ่งมีข้อแนะนำง่าย ๆ

3 วิธีคือ

1. การรวมพืชที่เป็นผัก (ถั่วลันเตาแห้ง ถั่วฝัก ถั่วจำพวกนัท) กับธัญพืช (ข้าวบาเลย์ ข้าวสาลี ข้าว ไรย์)
2. รวมพืชตระกูลที่เป็นผัก กับถั่วจำพวกและพืชมีเมล็ดต่าง ๆ
3. รวมไข่หรือนม เนย กับโปรตีนจากพืช

ถ้าโปรตีนที่ท่านรับประทานนั้น เพียงพอที่ร่างกายของท่านต้องการแล้ว อาหารจะประกอบไปด้วยแคลอรีพอที่จะรักษาระดับปกติของน้ำหนักร่างกาย ไม่เช่นนั้นร่างกายจะดึงเอาโปรตีนมาใช้เป็นพลังงาน ทำให้ขาดโปรตีนสำหรับการเจริญเติบโตและการซ่อมแซมส่วนสึกหรอของเนื้อเยื่อในร่างกาย

ในฐานะที่ท่านเป็นผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตื ท่านคงระวังเรื่องวิตามินและเกลือแร่ที่ร่างกายต้องการด้วย เพราะผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตืที่เข้มงวดเกินไป จะขาดวิตามินบี 12 จึงต้องรับประทานบี 12 เพิ่ม ไม่ว่าท่านจะรับประทานนม และไข่ ตลอดจนจนผลิตผลจากพืช ท่านควรรับประทานพืชหลากหลายชนิด เพราะแต่ละชนิดจะให้คุณค่าทางอาหารที่ต่างกัน แต่ถ้าวานเลือกอาหารอย่างถูกต้อง ท่านก็ไม่จำเป็นต้องรับประทานวิตามิน และเกลือแร่เพิ่มเติม

จงเลือกอาหารประจำวันในแต่ละกลุ่มที่ให้ไว้ต่อไปนี้

(นอกเหนือไปจากอาหารจำพวกนม เนย หรือไข่) ดังนี้.-

1. ถั่ว (พืชตระกูลถั่ว) นัท และพืชจำพวกเมล็ด 2 ถ้วยหรือมากกว่า
2. ข้าวทุกชนิด ขนมปัง และธัญพืช 3 ถ้วยหรือมากกว่า
3. พืช ผัก และผลไม้ 1 ถ้วยหรือมากกว่าซึ่งได้แก่ มะนาว ส้ม มะเขือเทศ แดง มันฝรั่ง กะหล่ำตัก สตรอเบอร์รี่ บรอกคอลลี ผักขม
4. พืชผลไม้ที่มีสีเขียวเข้ม และเหลืองเข้ม 2 ถ้วยหรือมากกว่า
5. ไขมัน (จากน้ำมันพืชหรือน้ำมัน) 1 หรือ 2 ช้อนโต๊ะ

ถ้าท่านกำลังตั้งครรภ์ หรือระหว่างการเลี้ยงลูกด้วยนม ความต้องการโปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ย่อมเพิ่มขึ้นอย่างแน่นอน ให้ปรึกษาแพทย์และนักโภชนาการ

แม้ว่าอาหารมังสวิรัตินี้จะทำให้ผู้ใหญ่ที่ปฏิบัติตัวอย่างเข้มงวดมีสุขภาพที่สมบูรณ์ แต่ในวัยเด็กและทารกที่กำลังจะเจริญเติบโต อาหารมังสวิรัตินี้ใช้อย่างผู้ใหญ่อาจทำให้การเจริญเติบโตไม่เพียงพอ และเป็นโรคขาดอาหาร แต่ปัญหานี้สามารถขจัดได้ โดยการให้อาหารเสริมจำพวกนม เนย และไข่ เป็นต้น

ถึงแม้ว่าท่านจะยังไม่สนใจที่จะเป็นมังสวิรัติก็ตาม แต่อาหารที่ท่านต้องรับประทานไม่จำเป็นต้องมีเนื้อสัตว์ทุกมื้อ หรือทุกวัน มีไข่หรือ ? โดยการปรับทัศนคติมาบริโภคอาหารมังสวิรัตินั้นในรายการอาหารมื้อของท่านบาง ท่านจะสามารถลดความอยากอาหารโปรตีนจากเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะสามารถลดไขมัน และโคเลสเตอรอลจากเนื้อสัตว์ได้ สมมุติว่าท่านมีอาหารโปรตีนจากผักพอกับความต้องการในอาหารมื้อนั้นแล้ว ท่านก็ไม่จำเป็นต้องบริโภคเนื้อวัว เนื้อหมู หรือเนื้อปลาอีกเลย หากต้องบริโภคอาหารเนื้อสัตว์เพียง 1 ออนซ์ ก็เกินความต้องการของร่างกายแล้ว

เราจะมีสุขภาพพลานามัยที่ดีกว่า หากเราเลิกคิดว่า อาหารมังสวิรัตินี้และอาหารจำพวกแป้งเป็นอาหารที่บริโภคไปเพื่อให้อิ่มท้องเท่านั้น อาหารที่ประกอบด้วยพืช ผัก สามารถให้คุณค่าทางโภชนาการแก่เราทุกคน

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ง.

บุคคลสำคัญของโลกที่เป็นนักมั่งส่วรวิติ

- | | |
|---|---|
| 1. ไพธาโกรัส
(Pythagoras) | นักคิด นักคณิตศาสตร์ ชาวกรีก
ประมาณ 580-500 ปี ก่อน ค.ศ. |
| 2. สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
(The Lord Buddha) | ศาสดาศาสนาพุทธ
500 ปี ก่อน ค.ศ. |
| 3. โซคราตีส
(Socrates) | นักปรัชญากรีก
470-399 ปี ก่อน ค.ศ. |
| 4. เพลโต
(Plato) | นักปรัชญากรีก ลูกศิษย์ของโซคราตีส
427-347 ปี ก่อน ค.ศ. |
| 5. โอวิด
(Ovid) | กวีโรมัน
43-18 ปี ก่อน ค.ศ. |
| 6. เซเนกา
(Seneca) | นักประพันธ์ละครชาวโรมัน
3 ปี ก่อน ค.ศ. - ค.ศ. 65 |
| 7. คลีเมนต์แห่งอเล็กซานเดรีย
(Clement of Alexandria) | แพทย์นักเขียนชาวกรีก
ค.ศ. 160-220 |
| 8. เซนต์ ฟรานซิส
(St. Francis of Assisi) | นักบุญชาวอิตาลี
ค.ศ. 1182-1226 |
| 9. เลโอนาร์โด คาวินชี
(Leonard da Vince) | ศิลปินชาวอิตาลี
ค.ศ. 1452-1519 |
| 10. ปาสคาล
(Pascal) | นักคณิตศาสตร์ชาวฝรั่งเศส
ค.ศ. 1623-1662 |

- | | |
|---|--|
| 11. เซอร์ไอแซค นิวตัน
(Sir Isaac Newton) | นักคณิตศาสตร์ชาวอังกฤษ
ค.ศ. 1643-1727 |
| 12. ไลบนิซ
(Leibniz) | นักคณิตศาสตร์ชาวเยอรมัน
ค.ศ. 1646-1716 |
| 13. อเล็กซานเกรีย โป๊ป
(Alexandria Pope) | กวีอังกฤษ
ค.ศ. 1688-1744 |
| 14. วอลแตร์
(Voltaire) | นักประพันธ์ชาวฝรั่งเศส
ค.ศ. 1694-1778 |
| 15. จอห์น เวสลีย์
(John Wesley) | นักศาสนาชาวอังกฤษ
ค.ศ. 1703-1790 |
| 16. เบนจามิน แฟรงคลิน
(Benjamin Franklin) | นักการเมืองและนักวิทยาศาสตร์
ชาวอเมริกัน ค.ศ. 1706-1790 |
| 17. เซลเล
(Shelly) | กวีอังกฤษ
ค.ศ. 1792-1822 |
| 18. ราล์ฟ วอลโด เอเบอส์สัน
(Ralph Waldo Emerson) | นักประพันธ์อเมริกัน
ค.ศ. 1803-1882 |
| 19. ชาร์ลส์ ดาร์วิน
(Charles Darwin) | นักวิทยาศาสตร์ชาวอังกฤษ
ค.ศ. 1809-1882 |
| 20. ฮอเรส กรีลีย์
(Horace Greeley) | นักการเมืองอเมริกัน
ค.ศ. 1811-1872 |
| 21. ริชาร์ด วากเนอร์
(Richard Wagner) | คีตกวีชาวเยอรมัน
ค.ศ. 1813-1883 |
| 22. เฮนรี เดวิด โธโร
(Henry David Thoreau) | นักเขียนชาวอเมริกัน
ค.ศ. 1817-1862 |

- | | |
|--|---|
| 23. ลีโอ ตอลสตอย
(Leo Tolstoy) | นักประพันธ์ชาวรัสเซีย
ค.ศ. 1828-1910 |
| 24. ยอร์จ เบอร์นาร์ด ชอว์
(George Bernard Shaw) | นักประพันธ์อังกฤษ
ค.ศ. 1856-1950 |
| 25. รพินทรนาถ ฐากูร
(Rabindranath Tagore) | ปราชญ์ชาวอินเดีย
ค.ศ. 1861-1941 |
| 26. เอช จี เวลล์
(H.G. Wells) | นักประพันธ์ชาวอังกฤษ
ค.ศ. 1866-1946 |
| 27. มหาตมะ คานธี
(Mahatma Gandhi) | รัฐบุรุษอินเดีย
ค.ศ. 1869-1948 |
| 28. อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์
(Albert Einstein) | นักวิทยาศาสตร์
ค.ศ. 1878-1955 |
| 29. พอล นิวแมน
(Paul Newman) | การภาพยนตร์อเมริกัน
ค.ศ. 1925- |

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก จ.

พุทธสถานสันติอโศก

พุทธสถานสันติอโศกเป็นองค์กรทางพุทธศาสนาที่ดำเนินงานโดยเอกชน ตั้งอยู่เลขที่ 67/1 ซอยประสาทหิน ถนนสุขาภิบาล 1 แขวงคลองกุ่ม เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ โดยมีคหบดีชื่อนางกิติยา วีระพันธุ์ ซึ่งเลื่อมใสในการปฏิบัติของพระโพธิรักษ์และคณะโคกศิลาที่คืนและเวียนทรงไทยขนาดใหญ่ให้เป็นสถานก่อสร้างพุทธสถานสันติอโศกขึ้นในปี พ.ศ. 2519 และมีมูลนิธิธรรมสันติ จกทะเบียนเลขที่ 1020 วันที่ 19 สิงหาคม พ.ศ. 2520 เป็นฝ่ายสนับสนุนในการเผยแพร่พุทธศาสนาและอาหารมังสวิรัตควบคู่กันไป

พุทธสถานสันติอโศกเป็นสถานที่ผลิตสื่อประเภทหนังสือและเทปคลิบบันทึกคำสอน และมีนักบวชชาย หญิง จำนวน 75 รูป ที่เผยแพร่คำสอนโดยการเทศนา อบรม แนะนำ แก่สมาชิกและผู้สนใจที่ไปร่วมกิจกรรมในวันเสาร์-อาทิตย์และวันสำคัญทางพุทธศาสนา

ลักษณะแนวคิดที่เด่นชัดในคำสอนเรื่องพุทธศาสนาของพุทธสถานสันติอโศกคือ การเน้นถึงความสำคัญของการปฏิบัติเรื่อง "ศีล" โดยเห็นว่าบุคคลต้องมีรากฐานตั้งแต่ศีล 5 ไปยังศีล 8 และศีลที่สูงขึ้น

นอกจากนี้พุทธสถานสันติอโศกยังให้ความสำคัญในเรื่องการรับประทานอาหารมังสวิรัต โดยเห็นว่ากิจกรรมการกินเป็นกิจกรรมพื้นฐานที่ทำให้มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ได้ ถ้ามนุษย์ดำเนินกิจกรรมการกินด้วยความตระหนักในความเมตตาต่อชีวิตอื่นก็จะเป็นผลดีต่อชีวิตสัตว์และมนุษย์ที่อยู่ร่วมกัน การเผยแพร่อาหารมังสวิรัตเน้นที่ความเมตตา สุขภาพ และการประหยัดรายจ่าย

การจัดองค์กรในการดำเนินงานของพุทธสถานสันติอโศก ประกอบด้วยกลุ่มสมาชิกที่มีฐานะทางสังคมและเศรษฐกิจแตกต่างกัน โดยอาจแบ่งได้ 2 ประเภทคือ

1. ผู้ปฏิบัติงานเต็มเวลา ได้แก่ผู้สละชีวิตทางโลก อุทิศตัวให้งานศาสนา นับจากนักบวช 75 รูป และผู้ปฏิบัติงานประจำพุทธสถานอีก 25 คน

2. ผู้ปฏิบัติงานที่ช่วยงานเป็นครั้งคราวซึ่งยังประกอบอาชีพและอยู่กับครอบครัว แต่หมุนเวียนกันมาช่วยงานในวันหยุด หรือช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง

สมาชิกที่มาปฏิบัติงานทุกคนเป็นอาสาสมัคร ไม่มีค่าตอบแทนใด ๆ นอกจากอาหาร มังสวิรัติที่พุทธสถานมีให้รับประทานวันละ 1 มื้อ

ความสัมพันธ์ในองค์กรเป็นไปในลักษณะประชาธิปไตย ไม่เน้นการควบคุมบังคับบัญชา แต่จะเน้นการประสานร่วมมือร่วมใจ ผู้ที่เข้ามาทำงานจะรู้หน้าที่ของตนโดยไม่มีคำสั่งงาน และมีการประชุมกันทั้งแบบกลุ่มย่อยและประชุมกลุ่มใหญ่ในกรณีที่ต้องการมติรับรองจากที่ประชุม

โครงการสำคัญ ๆ ของพุทธสถานสันติอโศกได้แก่ โครงการเผยแพร่อาหารมังสวิรัติ และโครงการพิมพ์หนังสือเผยแพร่พุทธศาสนา

ศูนย์วิทยพัทธยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียน

นางสาวเยาวดี รัชวีริยะ เกิดเมื่อวันที่ 1 มีนาคม 2494 ที่จังหวัดนครราชสีมา
 สำเร็จการศึกษา การศึกษามัธยมศึกษา (กศ.บ) วิชาเอกภาษาอังกฤษ สาขามัธยมศึกษา
 จากวิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในปัจจุบัน)
 เมื่อ พ.ศ. 2516 ปัจจุบันรับราชการตำแหน่งอาจารย์ 1 ระดับ 5 วิทยาลัยครูเพชรบุรี
 จังหวัดเพชรบุรี



ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย