

บทที่ 1

บทนำ



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารเป็นปัจจัยที่จำเป็นยิ่งในการดำรงชีวิตมนุษย์ เพราะคนเราต้องกินอาหาร ตั้งแต่แรกเกิดไปจนตลอดชีวิต ความสนใจของมนุษย์ในเรื่องอาหารจึงมีมาก่อนความเจริญก้าวหน้าอื่น ๆ การมีอาหารไม่เพียงพอเป็นปัญหาสำคัญระดับโลก และแม้จะมีอาหารอย่างเพียงพออยู่แล้วก็ยังคงรู้จักกินให้เป็น จึงจะทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่จากอาหารที่มีอยู่นั้น ปัญหาการมีอาหารที่เพียงพอและการบริโภคที่เกินประโยชน์และให้ค่าแก่ร่างกาย จึงเป็นปัญหาสำคัญปัญหาหนึ่งที่มนุษยชาติต้องเผชิญมาตั้งแต่อดีตจนปัจจุบัน ¹

แม้ประเทศไทยจะถือว่าเป็นประเทศเกษตรกรรม มีการส่งเสริมพันธุ์อาหาร และผลิตผลทางการเกษตรออกสู่ตลาดโลกและทำรายได้หลักให้แก่ประเทศเป็นอันมาก แต่ประชาชนในประเทศยังขาดความรู้ในการบริโภคอาหารที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์และคุณค่าต่อร่างกาย ² ทำให้เกิดปัญหาการขาดธาตุอาหารหรือทุพโภชนาการขึ้นตั้งแต่ทารกในครรภ์ มารดาที่ไม่บริโภคอาหารที่ให้คุณค่าแก่ร่างกายในระยะตั้งครรภ์ จึงเกิดปัญหาต่อเนื่องมาถึง วัยเด็กอ่อน วัยเล้าเรียน วัยหนุ่มสาว จนกระทั่งถึงวัยผู้ใหญ่ ปัญหาทุพโภชนาการเป็นความเจ็บป่วยที่แม้มีรุนแรง แต่ก็เป็นการสูญเสียทางเศรษฐกิจของประเทศในด้านการรักษาพยาบาล

1

Peter Tooley, Food and Drugs (London : William Clowes & Sons, Limited, 1971), p.1.

2

"ปัญหาการขาดแคลนบริการสาธารณสุขในชนบท," วารสารเศรษฐกิจ
ธนาคารกรุงเทพ 13 (ตุลาคม 2523) : 388.

และยังทำให้สูญเสียกำลังทรัพยากรมนุษย์ในการพัฒนาประเทศไปอีกด้วย¹

ตามสถิติที่นายแพทย์ไพโรจน์ นิงสานนท์ รองอธิบดีกรมอนามัย แถลง
เด็กในวัยก่อนเรียนท้องเสียช้ำวิตเพราะขาดอาหารปีหนึ่งอย่างน้อย
50,000 คน ศาสตราจารย์ นายแพทย์อารี วัลยะเสวี และคณะพบว่า
ร้อยละ 70 ถึง 80 ของเด็กในชุมชนที่มีปัญหาภาวะทุพโภชนาการ ถายัง
แก้ไขปัญหภาวะทุพโภชนาการไม่ได้ ก็ไม่สามารถแก้ไขปัญหาโรคภัย
ไข้เจ็บต่าง ๆ ได้ เพราะภาวะทุพโภชนาการเป็นต้นกำเนิดที่สำคัญ ๆ
ของปัญหาอื่น ๆ²

การขาดแคลนอาหารมีได้เพียงแต่ทำให้เด็กในประเทศต้องตายไปปีละจำนวนมาก ๆ
เท่านั้น การที่เด็กได้รับสารอาหารไม่เพียงพอทำให้ร่างกายและสมองเด็กไม่สามารถเจริญ-
เติบโตได้เต็มที่และจะมีผลต่อเขาไปตลอดชีวิต³

ในทำนองเดียวกันการได้อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต และไขมันมากกว่าที่ร่างกาย
ต้องการก็จะทำให้เกิดน้ำหนักเกิน (over weight) หรือโรคอ้วน (obesity) ซึ่งทำให้
เกิดโรคอื่นแทรกซ้อนได้อีกมาก⁴

¹ รม เปรมศรีรัตน์, "โรคขาดอาหารกับการพัฒนาเศรษฐกิจ," สังคมศาสตร์
ปริทัศน์ 13(1 มกราคม - มีนาคม 2518) : 182.

² ประเวศ วะสี, สาธารณสุขกับพุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ 3. (กรุงเทพมหานคร :
แสงรุ่งการพิมพ์, 2524), หน้า 48-49.

³ วิทยากร เขียงกุล, โลกขาดแคลนอาหารจริงหรือ. (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
มกราคม - มีนาคม, 2522.), หน้า 23.

⁴ อารี วัลยะเสวี, โรคโภชนาการ (กรุงเทพมหานคร : คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลรามาธิบดี, 2520), หน้า 3.

นายแพทย์อุคมศิลป์ ศรีแสงนาม จากมูลนิธิหม่อชาวบ้าน กล่าวว่า
ในแต่ละวันขณะนี้จะมีคนป่วยไปรักษาโรคซึ่งมิใช่เกิดจากความยากจน
ขาดแคลนอาหารแต่เป็นโรคที่เกิดมาจากความสุขสำราญ อยู่ดีกินดีเกินไป
เช่น โรคकुเกาท์ โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคพิษสุรา และยาเสพติด
จำนวนผู้ป่วยที่ไปรับการรักษาวันละ 144,000 - 240,000 คน และใน
ปีที่แล้วประเทศไทยต้องจ่ายเงินเพื่อขอยารักษาโรคเกือบหมื่นล้านบาท
นับว่าเป็นภาระหนักของรัฐ และเป็นการไม่ยุติธรรมต่อประชาชนทั่วไป
จึงอยากขอให้เรียกร้องให้คนที่เคยประสบอุบัติเหตุเช่นนั้น ให้เปลี่ยนการดำรงชีวิต
เสียใหม่¹

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าปัญหาที่สำคัญของประเทศไทยขณะนี้มิได้มีสาเหตุมาจากการ
ขาดแคลนอาหารเพียงอย่างเดียว เพราะประเทศไทยได้ชื่อว่าเป็นอู่อาริ อุ่น่า อุดมสมบูรณ์
ด้วยพืชพันธุ์ธัญญาหารนานาชาติ หากแต่ว่าประชาชนชาวไทยยังไม่รู้จักเลือกบริโภคอาหาร
ที่มีคุณค่าให้ เกิดประโยชน์ต่อร่างกายอย่างแท้จริงจึงทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการขึ้น

จากรายงานการประชุมอภิปราย เรื่อง โภชนาการ เพื่อสุขภาพของกระทรวงวิทยาศาสตร์
เทคโนโลยีและการพลังงานได้สรุปไว้ว่า

ทุพโภชนาการ (Malnutrition) คือภาวะที่เกิดจากการได้อาหาร
น้อยไปหรือมากเกินไปหรือการขาดความพอดีในเรื่องของการบริโภคอาหารนั่นเอง
การศึกษาค้นโภชนาการในเมืองไทยพบว่า ชาวไทยในท้องถิ่นชนบทจำนวนมาก
เป็นโรคขาดสารอาหาร โรคขาดสารอาหารที่เป็นปัญหาสาธารณสุขของประเทศ
เราในขณะนี้คือแก่ โรคขาดโปรตีนและแคลอรี โรคขาดวิตามินเอ โรคเหน็บชา
โรคปากนกกระจอก โรคคอพอก โรคโลหิตจาง และโรคผิวหนังเพราะขาดสังกะสี
สำหรับประชาชนในกรุงเทพมหานครหรือตามเมืองใหญ่ ๆ ในต่างจังหวัด
ที่มีฐานะความเป็นอยู่ดี แคชชการเอาใจใส่ด้านโภชนาการ กินอาหารมาก

¹ คนไทยป่วยวันละสองแสนเหตุเพราะอยู่ดีกินดีเกินไป," มติชน

เกินไปก็มีโอกาสเป็นทุพโภชนาการประเภทโภชนาการเกินได้ เช่น โรคอ้วน โรคไขมันในเส้นเลือดสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน โรคเกาต์ ซึ่งเป็นโรคที่ทำให้สูญเสียเศรษฐกิจในการรักษาพยาบาล¹

ปัญหาทุพโภชนาการในประเทศไทยจึงมีทั้งปัญหาการขาดสารอาหาร (Undernutrition) และการได้สารอาหารเกิน (Overnutrition)

ปาทนัน บุญ-หลง กล่าวถึง อันตรายและความฉกฉกจากการบริโภคไว้ดังนี้

1. การรับประทานอาหารที่ไม่เพียงพอต่อความจำเป็นของร่างกาย ทำให้อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย หย่อนสมรรถภาพในการทำงาน นำหนักตัวลดลง ตัวเล็ก ผอมซึก ไม่แข็งแรง ความต้านทานโรคต่ำ
2. การรับประทานอาหารที่มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายทำให้เกิดการสะสมเกินของอาหารที่รับประทานเข้าไปไว้ในสภาพไขมันทำให้เกิดโรคอ้วน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเส้นเลือดตีบ โรคเบาหวาน
3. การได้รับสารอาหารบางชนิดมากเกินไป หรือการขาดสารอาหารบางอย่างนานเกินไป จะทำให้เซลล์หรืออวัยวะเกิดความพิการได้ เช่น โรคเกาต์ โรคเหน็บชา โรคโลหิตจาง โรคคอพอก²

ภาวะทุพโภชนาการจึงเป็นปัญหาทางสุขภาพของประชากรไม่จำกัดเฉพาะท้องถิ่นชนบทที่ยากจนเท่านั้น การบริโภคอาหารมากเกินไปก็ทำให้เกิดปัญหาร้ายแรงเป็นผลตามมาได้เช่นกันกับการบริโภคอาหารไม่เพียงพอ ภาวะทุพโภชนาการจะทำให้การพัฒนาเศรษฐกิจล่าช้าไป เพราะการขาดธาตุอาหารสำคัญบางชนิด หรือโรคที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการจะ

¹ กระทรวงวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและการพลังงาน, การประชุมอภิปรายเรื่อง โภชนาการเพื่อสุขภาพ (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย, 2525), หน้า 7.

² ปาทนัน บุญ-หลง, โภชนาการ (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อาร์เกตคิงมีเดีย, 2523), หน้า 3.

กระทบกระเทือนต่อการทำงานของร่างกาย ชรรถมนูญแห่งองค์การอาหารและการเกษตรยอมรับว่า โภชนาการที่มีส่วนทำให้การแพร่ขยายของเศรษฐกิจโลกมีความมั่นคงยิ่งขึ้น ¹

จากเหตุผลดังกล่าวการให้ความรู้ด้านโภชนาการแก่ประชาชน จึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง เพื่อให้เกิดการนำมาปฏิบัติในการเลือกบริโภคอาหารที่ดีมีคุณภาพโภชนาการแก่ร่างกาย แต่เนื่องจากมนุษย์มีนิสัยในการเลือกบริโภคอาหารตามลักษณะที่ตนเองต้องการ และขึ้นอยู่กับสภาพความเป็นอยู่ในสังคมที่มีการถ่ายทอดกันมาเป็นนิสัย ² ดังนั้นเพื่อที่จะให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคจึงมีความจำเป็นที่จะต้องศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ที่จะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลง อย่างไรก็ตาม นิสัยการบริโภคของบุคคลเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาโดยมีปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้

1. สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป เช่น ภาวะน้ำท่วม ความแห้งแล้ง ความก้าวหน้าทางอุตสาหกรรม โชคชะตาของมนุษย์ เช่นความยากจน ความเจ็บป่วย ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนิสัยการบริโภค
2. การเปลี่ยนแปลงของตัวบุคคล เช่น ใ้รับการศึกษามากขึ้น ได้เห็นแบบอย่างจากผู้อื่น หรือใ้รับอิทธิพลจากผู้อื่น หรือเดินทางท่องเที่ยวไปพบและสนใจอาหารที่แตกต่างไปจากที่เคยบริโภค
3. การเปลี่ยนแปลงของอาหาร เช่น เทคนิคการผลิตอาหารที่พัฒนาเพื่อให้เกิดความรวดเร็ว และดูสวยงามจูงใจใ้หันมารับประทาน ³

¹ สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, โภชนาการเพื่อสุขภาพ (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2518), หน้า 29.

² ภาควิชาวิทยาศาสตร์การอาหาร, คณะเกษตร, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร (กรุงเทพฯ : การพิมพ์พระนคร, 2521), หน้า 11.

³ สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, โภชนาการเพื่อสุขภาพ, หน้า 68-72.

จากปัจจัย 3 ประการที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนิสัยการบริโภค จะเห็นว่า การเปลี่ยนแปลงของตัวบุคคลเป็นสิ่งที่รัฐบาลมุ่งให้ความสนใจ โดยจัดให้มีการศึกษาค้นคว้า การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความเชื่อและทัศนคติใหม่ในการเลือกบริโภคอาหารที่มีคุณค่าอันจะเป็นผลมาสู่การปฏิบัติต่อไป

พุทธสถานสันตือโสภ 1 เป็นหน่วยงานเอกชนซึ่งเป็นองค์กรทางศาสนาที่มีความสำคัญ ในการเลือกบริโภคอาหารของประชาชน โดยได้เผยแพร่ให้ประชาชนได้รู้จักอาหารมังสวิรัตินำไปปฏิบัติ

การรับประทานอาหารมังสวิรัติน หรือการถือมังสวิรัติน (Vegetarianism) คือ การรับประทานอาหารที่ประกอบด้วยข้าว พืชผัก ผลไม้และถั่วชนิดต่าง ๆ โดยงดเว้นการ รับประทานเนื้อสัตว์ทุกประเภท ซึ่งเป็นแนวคิดหนึ่งในการเลือกบริโภคอาหาร² ผู้ที่ปฏิบัติ การถือมังสวิรัตินมักมีเหตุผลอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันดังต่อไปนี้³

1. ค่านิยม เห็นว่าการฆ่าหรือการทำร้ายชีวิตเป็นสิ่งไม่ควรทำในหมู่อารยชน
2. ค่านิยมทางศาสนา นักโภชนาการบางคนพบคุณค่าอาหารที่ได้จากพืชว่ามีคุณค่า เทียบเท่าอาหารเนื้อสัตว์และยังช่วยให้สุขภาพแข็งแรง
3. ค่านิยมทางเศรษฐกิจ อาหารที่เป็นพืชผักผลไม้มีราคาถูกกว่าเนื้อสัตว์ การ รับประทานอาหารมังสวิรัตินจึงช่วยให้ประหยัด
4. ค่านิยมทางศาสนาและปรัชญาในการดำรงชีวิตของแต่ละบุคคล

¹ "ชาวอัสสัมคือใคร" (กรุงเทพมหานคร : พุทธสถานสันตือโสภ, 2520) อักสาเนา, หน้า 1-2.

² Encyclopedia Britanica (Chicago : William Benton Publisher, 1963), pp. 25-26.

³ Janet Barkas, The Vegetable Passion (New York : Charles Scribner's Sons, 1975), p. 185.

5. ก้านสุนทรียศาสตร์เห็นว่า การรับประทานเลือกเนื้อเป็นภาพที่ขาดความงดงาม
ของอารยธรรมมนุษย์
6. ก้านการฝึกหัดปฏิบัติตนเองให้มีวินัยเข้มแข็งช่วยการงดเว้นในการเลือก
รับประทานอาหาร
7. ก้านความคิดที่เป็นความพอใจในการปฏิบัติสิ่งที่เห็นว่าเป็นกิจงาม

การถือมังสวิรัติน่าประหลาดการณ์ใหม่ ในอดีตจนถึงปัจจุบันมีผูปฏิบัติถือมังสวิรัตอยู่เป็น
จำนวนมาก บุคคลสำคัญของโลกที่ถือมังสวิรัตและมีชื่อเสียงโด่งดังเป็นที่รู้จักกันทั่วไป เช่น
ดีโอ ทอลสตอย กวีและนักเขียนผู้ยิ่งใหญ่ของรัสเซีย ยอร์จ เบอร์นาร์ด ชอว์ นักประพันธ์
ชาวอังกฤษ มหาตมะ คานธี รัฐบาลของอินเดีย เป็นต้น แต่การถือมังสวิรัตในสังคมไทยถือ
เป็นแนวคิดใหม่ที่ยังไม่รู้จักกันแพร่หลาย คนไทยส่วนใหญ่เคยรู้ว่าการงดเว้นอาหารประเภท
เนื้อสัตว์คือการ "กินเจ" ของชาวจีน ซึ่งจะมีการถือปฏิบัติกันในราวกลางเดือนตุลาคม
(ตรงกับเดือน 12 จันทรคติของไทย และตรงกับเดือน 9 ของจีน) การกินเจของชาวจีนเป็น
ประเพณีที่ปฏิบัติกันทุกปีเป็นระยะเวลา 9-10 วัน¹

ประยงค์ อมันตวงศ์ กล่าวถึงการกินเจของชาวจีนไว้ดังนี้

คำว่า "เจ" หรือ "แจ" มีความหมายทางฝ่ายพุทธศาสนาหมายถึง
"อุโบสถ" การกินเจหมายถึงการรับประทานอาหารก่อนเที่ยง งดรับประทาน
อาหารหลังเที่ยงจะเรียกว่ากินเจไม่โต แต่เนื่องจากการถืออุโบสถของจีน
ส่วนมากไม่กินเนื้อสัตว์ จึงเพี้ยนไปว่าการไม่กินเนื้อสัตว์เป็นการกินเจ
ทั้งที่การไม่กินเนื้อสัตว์เรียกว่า "กินสุ"

ประเพณีกินเจของจีนนั้น ผู้คนทั่วไปเข้าใจว่าเป็นพิธีที่เกี่ยวข้องกับ
พุทธศาสนา แต่ความเป็นจริงแล้วเป็นการบูชาคุณวิญญูของคฤหัสถ์ของ
ราชวงศ์ของ ซึ่งพระองค์โค้วอ๋อวินบาตกรรมในขณะที่จะเสด็จลงเรือ
ไปไต้หวุ่น เมื่อมีพระชนมายุ 9 พรรษา พิธีบูชาคุณวิญญูนี้มีเฉพาะชนพล
ฮกเกี้ยนซึ่งเป็นดินแดนสุดท้ายของราชวงศ์ของเท่านั้น ชาวฮกเกี้ยนจึง
ประเพณีเพื่อเอาศานนามาบังหน้าการเมือง เพราะความเกรงกลัว

¹ สมภาพ จันทรประภา, "กินเจ" เคลิมเมอร์ (12 มีนาคม 2523), หน้า 6.

ราชวงศ์หงวนนั่นเอง ประเพณีการกินเจเข้ามาสู่เมืองไทยได้เพราะ
ชาวแต้จิ๋วที่อพยพมาจากมณฑลฮกเกี้ยนเข้ามาอยู่เมืองไทย

ผู้ที่กินเจคองบุงชาวหุนชาว ประพฤติอยู่ในศีลธรรม ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต
ไม่ทะเลาะวิวาท หรือก่อเหตุร้ายใด ๆ ขึ้น ต้องยึดมั่นอยู่ในความดี
การกินเจนอกจากจะงดเว้นเนื้อสัตว์ทุกชนิดแล้ว ยังงดเว้นพืชผักที่มี
กลิ่นรุนแรง เช่น หอม กระเทียม ผักชี เป็นต้น ¹

การถือมังสวิรัติก็นับว่าแตกต่างกับการกินเจของคนจีนที่ปฏิบัติเป็นประเพณีเฉพาะในช่วงที่
กำหนดตามเทศกาลเท่านั้น

การถือมังสวิรัติก็นับว่าเป็น "นวัตกรรม" (Innovation) ในหมู่นักไทยซึ่ง
บาร์เน็ต (Barnett) ใคินยาม "นวัตกรรม" หรือ "ของใหม่" ว่า หมายถึง แนวความคิด
ต่าง ๆ แบบแผนพฤติกรรมหรือสิ่งของใหม่ ๆ ที่แตกต่างไปจากของเดิมที่มีอยู่ ไม่ว่าจะเป็สิ่ง
ของที่มีมองเห็น สามารถสัมผัสได้ด้วยประสาททั้ง 5 หรือแบบแผนพฤติกรรมที่ไม่ใช้วัตถุ เช่น
ความเชื่อ ความคิด ความศรัทธา เป็นต้น ²

ปัจจุบันแนวคิดในการถือมังสวิรัติกได้เผยแพร่มากขึ้นในประเทศไทย มีผูปฏิบัติการถือ
มังสวิรัติกอยู่เป็นจำนวนไม่น้อย เช่น ชาวเขาเผ่ากระเหรี่ยง ³ ที่หมู่บ้านพุทธบาทห้วยต้ม
ตำบลนาทราย อำเภอเถิน จังหวัดลำพูน ซึ่งเป็นหมู่บ้านขนาดใหญ่มีกระเหรี่ยงถึง 3,147 คน
ทางกัรับประทานอาหารมังสวิรัติกัทุกคนและทุกคนมีสุขภาพดี นอกจากนั้นสื่อมวลชนต่าง ๆ ก็ได้
มีการเผยแพร่ชักชวนและส่งเสริมให้ประชาชนหันมารับประทานอาหารจำพวกพืชผักผลไม้ให้มากขึ้น
เพราะเป็นที่ยอมรับในวงการโภชนาการทั่วโลกแล้วว่า อาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์ก็ให้คุณค่า
ทางอาหารได้ครบถ้วนเท่าเทียมอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์ล้วน ๆ และยังเป็นอาหารที่ช่วยให้สุขภาพ

¹ ประยงค์ อนันทวงศ์, แลหลังจีน (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ที่ระพัตชนา, 2525),
หน้า 42-43.

² H.G. Barnett, Innovation (New York : McGraw-Hill Book Co.,
1953), p.7.

ก็ ป้องกันโรคมัยใช้เจ็บบางชนิดซึ่งคนที่รับประทานเนื้อสัตว์มีโอกาสเป็นกันได้ง่าย เช่น โรคไขมันในเส้นเลือดสูง โรคเก๊าท์ เป็นต้น ¹

นอกจากนี้อาหารมังสวิรัที่ยังช่วยลดค่าใช้จ่ายค่านอาหารในครอบครัว สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น โปรตีนที่มีราคาถูกและคนจำนวนมากมีอยู่เพียงพอในอาหารมังสวิรั การบริโภคอาหารประเภทเนื้อต้องไร้ทรัพยากรของโลกสิ้นเปลืองกว่าการบริโภคอาหารประเภทพืชผัก เพราะกว่าจะได้เนื้อวัวมาบริโภค 1 ปอนด์ จะต้องใช้ทรัพยากรไปในการเลี้ยงวัวถึง 20 ปอนด์ ² คนทั่ว ๆ ไปมักคิดว่าแหล่งโปรตีนอยู่ที่อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ซึ่งนับว่ามีราคาแพงสำหรับประเทศที่ค่อนข้างยากจนอย่างประเทศไทย ประชาชนที่ไม่สามารถซื้ออาหารประเภทเนื้อสัตว์มาบริโภคได้อย่างเพียงพอกับความต้องการของร่างกายจึงควรให้ความสนใจโปรตีนจากพืช โดยเฉพาะพืชตระกูลถั่ว เช่น ถั่วเหลือง ผู้ที่รับประทานอาหารมังสวิรัที่อาศัยถั่วเหลืองเป็นแหล่งที่ให้โปรตีนแก่ร่างกาย ³ ส่วนวิตามินหรือแร่ธาตุอื่น ๆ เช่น วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินบี 6 ธาตุเหล็ก น้ำตาลและไขมัน ก็ล้วนมาจากพืชผักผลไม้เป็นส่วนใหญ่ ⁴

1

Judy Ridgway, The Vegetarian Gourmet (Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall, Inc., 1981), p. 11.

2

วิทยากร เชียงกุล, โลกขาดแคลนอาหารจริงหรือ ? , หน้า 24.

3

ภาควิชาวิทยาศาสตร์การอาหาร คณะเกษตร, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร (กรุงเทพฯ : การพิมพ์พระนคร, 2521), หน้า 37.

4

P. L. White, Nutritional Qualities of Fresh Fruit and Vegetables (New York : Futara Publishing Company, 1974), pp. 1-2.

การรณรงค์เผยแพร่อาหารมังสวิรัตของพุทธสถานสันตือโศก มีจุดมุ่งหมายเพื่อต้องการ
 เบียดเบียนชีวิตสัตว์ เพื่อรักษาสุขภาพ และเพื่อลดค่าใช้จ่ายภายในครอบครัว การรณรงค์เผยแพร่
 ทำในรูปองค์กรทางศาสนา มีพระโพธิ์รักษ์เป็นประธาน มีนักบวชจำนวน 75 รูป และฆราวาส
 ร่วมดำเนินงานโดยได้รับการสนับสนุนจากมูลนิธิธรรมสันติ¹ จดทะเบียนเลขที่ 1020 วันที่ 19
 สิงหาคม พ.ศ. 2520

พุทธสถานสันตือโศก ตั้งอยู่เลขที่ 65/1 ซอยเทียมพร ถนนสุขุมวิท 1 แขวงคลองกุ่ม
 เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ ๗ เป็นศูนย์กลางการดำเนินงานเผยแพร่คำสอนทางพุทธศาสนาและอาหาร
 มังสวิรัต และยังมีพุทธสถานที่เป็นหน่วยงานเผยแพร่ในต่างจังหวัดอีก 3 แห่งคือ

1. พุทธสถานคีรีระอโศก อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ
2. พุทธสถานศาลือโศก อำเภอไพศาลี จังหวัดนครสวรรค์
3. พุทธสถานปฐมอโศก อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

การรณรงค์เผยแพร่อาหารมังสวิรัตกระทำควบคู่ไปกับการเผยแพร่พุทธศาสนาโดยใช้
 สื่อบุคคล (Interpersonal media) ได้แก่ นักบวช และฆราวาสที่เข้ามาร่วมดำเนินงาน
 นอกจากนั้นมูลนิธิธรรมสันติซึ่งตั้งอยู่บริเวณเดียวกับพุทธสถานสันตือโศกยังได้นำรายได้มา
 เป็นค่าใช้จ่ายสนับสนุนการผลิตสื่อเฉพาะกิจ (Specialized media) เพื่อรณรงค์เผยแพร่
 อาหารมังสวิรัตดังนี้

1. หนังสือ เป็นสิ่งพิมพ์ที่ผลิตมากเป็นอันดับหนึ่ง หนังสือที่พิมพ์เผยแพร่นี้จะให้
 เปลา โดยแจกไปยังสมาชิก หน่วยงานราชการ และหน่วยงานเอกชนทั้งกรุงเทพฯ และต่าง-
 จังหวัด แต่จะวางจำหน่ายบางในร้านค้าเพื่อนำหนังสือ ปัจจุบันหนังสือที่พุทธสถานสันตือโศก
 จัดพิมพ์แบ่งออกเป็น 3 ประเภทคือ

¹ "เรื่องของมูลนิธิธรรมสันติ," วารสารแสงสัจ 1 (เมษายน 2523) : 86-89.

- ก. วารสาร "แสงส่อง" ราย 3 เดือน จำนวนพิมพ์ครั้งละ 20,000 เล่ม
- ข. หนังสือ "สารอโศก" รายเดือน จำนวนพิมพ์ครั้งละ 2,000 เล่ม
- ค. หนังสือที่ออกตามวาระพิเศษ ซึ่งมียอดพิมพ์รวมทั้งสิ้นประมาณ 500,000 เล่ม

2. แถบบันทึกเสียงชนิดคัลัม อัดคำสอนของนักบวชและฆราวาสในเนื้อหาค่านิยม พุทธศาสนาและอาหารมังสวิรัต จำนวน 500 เรื่องพิเศษ มีทั้งจำหน่ายและให้ยืม

3. ภาพฉายเลื่อน (สไลด์) เป็นสื่อที่ยังผลิตได้น้อย ใช้สำหรับฉายในพุทธสถาน และอนุญาตให้หน่วยงานราชการและเอกชนยืมไปฉายได้

4. ภาพยนตร์ส่วนใหญ่จะยืมมาจากหน่วยงานของรัฐและเอกชน แล้วย่นำมาดัดแปลงคำบรรยายให้เข้ากับเรื่องที่ต้องการรณรงค์เผยแพร่ เช่น ชีวิตสัตว์โลก การรักษาทรัพยากร-ธรรมชาติ บีเวอร์จอมขยัน

5. นิทรรศการ จัดแสดงในโอกาสพิเศษ เช่น การรณรงค์เผยแพร่อาหารมังสวิรัตในงานหาชนวามหาราช

ปัจจุบันพุทธสถานสันติอโศกมีผู้เข้าร่วมลงทะเบียน เป็นสมาชิกและยอมรับการปฏิบัติ การถือมังสวิรัตจำนวน 300 คน นับเป็นกลุ่มบุคคลบุคคลกลุ่มใหญ่กลุ่มหนึ่งที่มีการยอมรับนวัตกรรมการบริโภคอาหารมาปฏิบัติโดยเปลี่ยนพฤติกรรมไปจากสิ่งที่เคยปฏิบัติอยู่เดิม ด้วยเหตุนี้จึง นำศึกษาวิจัยพฤติกรรมมารับข่าวสารและการยอมรับการถือมังสวิรัตของสมาชิกกลุ่มนี้ว่ามี พฤติกรรมมารับข่าวสารอย่างไร และมีการยอมรับการถือมังสวิรัตอย่างไร ทั้งนี้เพื่อจะได้นำ ผลจากการศึกษาไปใช้ในการวางแผนเผยแพร่ค่านิยมโภชนาการให้ประชาชนได้เกิดความรู้และมีทัศนคติที่พร้อมจะเลือกบริโภคอาหารที่โคคุณและมีผลดีต่อสุขภาพ อันจะเป็นการพัฒนาค่านิยมสุขภาพ ของประเทศไทยโดยบรรลุผลสมเจตนารมณ์ของรัฐบาล

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อสำรวจข้อที่เป็นแหล่งข่าวสารเกี่ยวกับแนวความคิดในการถือมังสวิรัตของสมาชิกพุทธสถานสันติอโศก
2. เพื่อทราบพฤติกรรมมารับข่าวสารของสมาชิกพุทธสถานสันติอโศก

3. เพื่อทราบพฤติกรรมการยอมรับการถือมังสวิรัตของสมาชิกพุทธสถานสันติอโศก
4. เพื่อทราบความแตกต่างของการยอมรับการถือมังสวิรัตกับความบ่อยครั้งในการเปิดรับสื่อมวลชน สื่อบุคคล และสื่อเฉพาะกิจ
5. เพื่อทราบความแตกต่างของการยอมรับการถือมังสวิรัตกับคุณสมบัติของสมาชิก เช่น เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ และสถานภาพสมรส

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษากลุ่มประชากรที่เป็นสมาชิกของพุทธสถานสันติอโศกที่ยอมรับการถือมังสวิรัต โดยการออกแบบสอบถามประกอบการสัมภาษณ์สมาชิกจำนวน 300 คน
2. สื่อที่ศึกษาวิจัยมีขอบเขตอยู่ที่สื่อมวลชน ได้แก่ วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ สื่อบุคคล ได้แก่ ญาติใกล้ชิด เพื่อนบ้านหรือเพื่อนร่วมงาน สมาชิกของพุทธสถานสันติอโศก นักบวชของพุทธสถานสันติอโศก และสื่อเฉพาะกิจ ได้แก่ หนังสือ และแถบบันทึกเสียงชนิดลับที่พุทธสถานสันติอโศกจัดทำขึ้นเพื่อรณรงค์เผยแพร่อาหารมังสวิรัต

นิยามศัพท์

1. พฤติกรรมการรับข่าวสาร หมายถึงการรับสารของสมาชิก แบ่งเป็นระดับความถี่ในการรับสารดังนี้
 - 1.1 การรับสารระดับความถี่สูง ได้แก่การรับสารทุกวันหรือเกือบทุกวัน
 - 1.2 การรับสารระดับความถี่ปานกลาง ได้แก่การรับสารเป็นบางวัน
 - 1.3 การรับสารระดับความถี่น้อย ได้แก่การรับสารแบบนาน ๆ ครั้ง
2. สาร แบ่งเป็น สารโดยทั่วไป และสารเกี่ยวกับอาหารมังสวิรัต
 - 2.1 สารโดยทั่วไป หมายถึงข้อความและภาพเกี่ยวกับเรื่องทั่ว ๆ ไปที่ปรากฏในสื่อมวลชนและสื่อบุคคล
 - 2.2 สารเกี่ยวกับอาหารมังสวิรัต หมายถึง ข้อความและภาพเกี่ยวกับอาหารมังสวิรัตที่ปรากฏในสื่อมวลชน สื่อบุคคล และสื่อเฉพาะกิจ

3. สื่อ แบ่งออกเป็น สื่อมวลชน สื่อบุคคล และสื่อเฉพาะกิจ
 - 3.1 สื่อมวลชน หมายถึง วิทยุ โทรทัศน์ และหนังสือพิมพ์
 - 3.2 สื่อบุคคล หมายถึง ญาติใกล้ชิด เพื่อนบ้านหรือเพื่อนร่วมงาน สมาชิกของพุทธสถานสันติอโศก และนักบวชของพุทธสถานสันติอโศก
 - 3.2.1 ญาติใกล้ชิด ได้แก่ พ่อ แม่ พี่น้อง และญาติที่อยู่รวมในครอบครัว
 เดียวกัน
 - 3.2.2 เพื่อนบ้านหรือเพื่อนร่วมงาน ได้แก่ เพื่อนบ้านใกล้เคียงหรือ
 เพื่อนที่ทำงานร่วมกัน
 - 3.2.3 สมาชิกของพุทธสถานสันติอโศก ได้แก่ สมาชิกที่มาร่วมกิจกรรม
 ณ พุทธสถานสันติอโศก
 - 3.2.4 นักบวชของพุทธสถานสันติอโศก ได้แก่ นักบวชชาย นักบวชหญิง
 จำนวน 75 รูปของพุทธสถานสันติอโศก
 - 3.3 สื่อเฉพาะกิจ หมายถึง หนังสือและแถบบันทึกเสียงชนิดคasset
4. การถือมังสวิรัตติ หมายถึง การรับประทานอาหารที่งดเว้นเนื้อสัตว์ทุกประเภท
5. สมาชิก หมายถึง ผู้ที่ลงชื่อเป็นสมาชิกของพุทธสถานสันติอโศกและยอมรับการ
 ถือมังสวิรัตติ
6. การยอมรับ หมายถึง การที่สมาชิกปฏิบัติกาถือมังสวิรัตติ โดยแบ่งออกเป็น
 - 6.1 ระยะเวลาการยอมรับ แบ่งออกเป็น 3 ระยะคือ
 - 6.1.1 การยอมรับเร็ว ได้แก่ การที่สมาชิกได้รับสารเรื่องอาหาร
 มังสวิรัตติ แล้วนำไปปฏิบัติในระยะเวลาน้อยกว่า 1 เดือน
 - 6.1.2 การยอมรับเร็วปานกลาง ได้แก่ การที่สมาชิกได้รับสารเรื่อง
 อาหารมังสวิรัตติ แล้วนำไปปฏิบัติในระยะเวลา 1-2 เดือน
 - 6.1.3 การยอมรับช้า ได้แก่ การที่สมาชิกได้รับสารเรื่องอาหารมังสวิรัตติ
 แล้วนำไปปฏิบัติในระยะเวลา 3 เดือนขึ้นไป

6.2 ระดับการยอมรับ แบ่งออกเป็น 2 ระดับคือ

6.2.1 การยอมรับทุกขั้นตอน ได้แก่การที่สมาชิกปฏิบัติภารกิจด้อมังสวิวัติ
อย่างเคร่งครัด งดเว้นผลิตภัณฑ์อาหารทุกชนิดที่มาจากสัตว์

6.2.2 การยอมรับบางขั้นตอน ได้แก่การที่สมาชิกปฏิบัติภารกิจด้อมังสวิวัติ
อย่างไม่เคร่งครัด โดยรับประทานอาหารที่เป็นผลิตภัณฑ์จากสัตว์
ปะปนอยู่บางเป็นบางโอกาส

สมมติฐานในการวิจัย

1. นักบวชเป็นแหล่งข่าวสารเกี่ยวกับแนวความคิดในการด้อมังสวิวัติของสมาชิก
พุทธสถานสันติอโศกมากกว่าสื่ออื่นอื่น ๆ
2. สมาชิกที่มีความดีมากในการเปิดรับสารทั่วไปจากสื่อมวลชน เป็นผู้มีความดีมาก
ในการเปิดรับสารทั่วไปจากบุคคล และเป็นผู้มีความดีมากในการเปิดรับสารเรื่องอาหารมังสวิวัติ
จากสื่อเฉพาะกิจ
3. สมาชิกที่มีความดีในการ เปิดรับสารทั่วไปและสาร เรื่องอาหารมังสวิวัติ
ต่างกัน จะมีพฤติกรรมการยอมรับการด้อมังสวิวัติต่างกันทั้งระยะเวลาการยอมรับและระดับ
การยอมรับ
4. สมาชิกที่ต่างเพศกัน มีอายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ และสถานภาพสมรส
ต่างกัน จะมีพฤติกรรมการยอมรับการด้อมังสวิวัติต่างกันทั้งระยะเวลาการยอมรับและระดับ
การยอมรับ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ได้ทราบพฤติกรรมการรับสารโดยทั่วไปของสมาชิกพุทธสถานสันติอโศก
2. ได้ทราบพฤติกรรมการรับสารเกี่ยวกับอาหารมังสวิวัติของสมาชิกพุทธสถาน
สันติอโศก
3. ได้ทราบพฤติกรรมการยอมรับการด้อมังสวิวัติของสมาชิกพุทธสถานสันติอโศก
4. ได้ทราบว่า การเปิดรับสาร เรื่องอาหารมังสวิวัติจากสื่อใดมีผลต่อการยอมรับและ
นำไปปฏิบัติ

5. เนื่องจากรัฐบาลมีนโยบายที่จะส่งเสริมให้กระทรวงสาธารณสุขดำเนินการให้ความรู้ด้านโภชนาการแก่ประชาชนทั่วประเทศ ให้รู้จักรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางสารอาหารแก่ร่างกาย โดยคำนึงถึงเศรษฐกิจในครอบครัวด้วย ดังที่กล่าวแล้วว่าอาหารเนื้อสัตว์ที่ให้โปรตีนมีราคาสูง หากหันมารับประทานถั่วเหลืองแทนก็จะให้คุณค่าทางอาหารได้เท่าเทียมกันแต่มีราคาถูกกว่า ดังนั้นการทราบถึงพฤติกรรมมารับข่าวสารโดยทั่วไป และพฤติกรรมมารับข่าวสารเกี่ยวกับอาหารมังสวิรัตของสมาชิกพุทธสถานสันติอโศกจะเป็นประโยชน์ต่อทางราชการในการใช้เป็นแนวทางเผยแพร่ด้านโภชนาการให้ขยายออกไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาเรื่องที่เกี่ยวข้องต่อไป

ศูนย์วิทยพัชร์พยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย