

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ในวัดเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

รัชну ปินตาดง^{1*} และ ธนภพ โสตรโยม²

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ในวัดเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร และ 2) เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ในวัดเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามอายุ พรรษา ระดับการศึกษาทางโลก และภาวะโภชนาการ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ พระสงฆ์ในวัดเขตดุสิต จำนวน 389 รูป สุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ ทาโร่ ยามาเน่ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) การทดสอบค่าที (t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวน (One-Way Analysis of Variance) และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธี LSD ผลการวิจัยพบว่า 1) พระสงฆ์ในวัดเขตดุสิตมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง 2) พระสงฆ์ในวัดเขตดุสิตที่มีอายุ พรรษา ระดับการศึกษาทางโลกแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนพระสงฆ์ที่มีภาวะโภชนาการแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ: พฤติกรรมการบริโภคอาหาร; พระสงฆ์; วัดในเขตดุสิต

รับพิจารณา: 11 เมษายน 2561

แก้ไข: 21 สิงหาคม 2563

ตอบรับ: 18 มกราคม 2564

¹ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

² อาจารย์สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

* ผู้นิพนธ์ประสานงาน โทร. +669 5486 0666 อีเมล: Ratchanu.pin@gmail.com

Food Consumption Behavior of Monks in Temples at Dusit District, Bangkok

Ratchanoo Pintadong^{1*} and Thanapop Soteyome²

Abstract

This exploratory study aimed to 1) study a food consumption behavior of monks in temples in Dusit district, Bangkok and 2) compare a food consumption behavior of monks in such area according to their ages, years during ordination, education level before ordination, and nutritional status. The samples were 389 monks in temples in Dusit district, sampled by Taro Yamane's finished table. We analyzed the collected data by calculating the percentage (%), mean (\bar{x}), standard deviation (S.D), T-test, One-Way Analysis of Variance, and using Fisher's Least Significant Difference method (LSD) to test the pair difference. The result indicated that 1) monks in temples in Dusit district had moderate food consumption behavior and 2) monks in temples in Dusit district, who had different ages, years during ordination, education level before ordination, had different food consumption behavior with significant level of .05. However, monks had different nutritional status had no difference in food consumption behavior.

Keywords: food consumption behavior; monks; temples in Dusit district in Bangkok

Received: April 11, 2018

Revised: August 21, 2020

Accepted: January 18, 2021

¹ Student, Major Field : Master of Home Economics, Faculty of Home Economics Technology, Rajamangala University of Technology Phra Nakhon

² Lecturer, Faculty of Home Economics Technology, Rajamangala University of Technology Phra Nakhon

* Corresponding Author Tel. +669 5486 0666 e-mail : ratchanu.pin@gmail.com

1. บทนำ

ชาวพุทธไทยให้ความสำคัญกับเรื่องการทำบุญมาก การทำบุญในพุทธศาสนานั้นแบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ ทาน ศีล และภาวนา ส่วนใหญ่แล้วการปฏิบัติทางศาสนาของชาวพุทธไทยจะเน้นหนักที่การให้ทาน ดังนั้น ญาติโยมพุทธบริษัทจะนำอาหารที่คิดว่าดีที่สุด อร่อยที่สุดมาถวายพระ ซึ่งอาหารที่นำมาถวายพระอาจแฝงผลร้ายทางสุขภาพของพระสงฆ์ได้ โดยเฉพาะคนในเมืองที่ไม่ค่อยมีเวลาปรุงอาหารใส่บาตรเอง จึงซื้ออาหารถุงหรืออาหารสำเร็จรูปมาถวายพระ ซึ่งบางครั้งอาหารนั้นอาจหมดอายุหรือขนมหวานที่มีส่วนผสมของกะทิที่บูดหรือเสียง่าย ทำให้พระต้องเสียได้และความหวานเกินขนาดของขนมซึ่งมีส่วนผสมของน้ำตาลกับไขแดง ถ้าฉ้นมากเกินไปทำให้พระสงฆ์เสี่ยงกับการเกิดโรคฟันผุ โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็งบางชนิด อีกทั้งยังมีน้ำตาลที่มีฤทธิ์เป็นกรดกัดกระเพาะได้ ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคกระเพาะมากขึ้น และที่นับว่าเป็นอันตรายอีกประการหนึ่ง คือ การถวายมันไอสล ก็ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคต่าง ๆ มากมาย เช่น การติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ โรคถุงลมโป่งพอง โรคต่อกระจก รวมทั้งมะเร็งปอดด้วย

จากสถิติข้อมูลการเจ็บป่วยของพระสงฆ์ในโรงพยาบาลสงฆ์ ปี 2556 พบว่า พระสงฆ์ป่วยด้วยโรคเบาหวาน 5,090 ราย โรคความดันโลหิตสูง 5,472 ราย ไขมันในเลือดสูง 7,315 ราย และหากมองย้อนกลับไป 5-10 ปีที่ผ่านมา โรคที่พระภิกษุอาพาธมากที่สุด 3 โรคแรกก็คือ 3 โรคดังกล่าว ถือได้ว่าวิกฤติอาพาธอันเกิดจากการฉันอาหารไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการของพระสงฆ์นั้น เป็นปัญหาที่มีมานานแล้ว [1]

ข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุข ประจำปี 2558 พบพระสงฆ์เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลสงฆ์ใน 5 กลุ่มโรคสำคัญ คือ 1) โรคเมตาบอลิซึมและไขมันในเลือดผิดปกติ, 2) โรคความดันโลหิตสูง, 3) โรคเบาหวาน, 4) โรคไตวาย และไตล้มเหลว และ 5) โรคข้อเข่าเสื่อม นอกจากนี้ยังพบว่า สาเหตุของอาการเจ็บป่วยของพระสงฆ์ในช่วง 10 ที่ผ่านมา ร้อยละ 90 มาจากอาหาร โดยเฉพาะอาหารชุดยอดนิยม เช่น แกงเขียวหวาน พะโล้ ผัดกะเพรา ของทอด รสจัด รวมถึงน้ำปานะที่มีรสหวาน อาทิ กาแฟกระป๋อง ชาเขียว เครื่องดื่มชูกำลัง ที่มีความเสี่ยงต่อการ

อาพาธโรคอ้วน โรคเบาหวาน ถึงร้อยละ 45 ซึ่งจะกลายเป็นโรคเรื้อรังที่จะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงในภายหลัง และยังพบภาวะเสี่ยงเป็นโรคกระดูกพรุนเนื่องจากพระสงฆ์จำนวนมากมีแคลเซียมต่ำกว่าคนปกติ 8-10 เท่า [2]

จากข้อมูลข้างต้น ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงปัญหาและความสำคัญด้านโภชนาการ จึงมีความสนใจศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ในวัดเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร เพื่อหาสาเหตุของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ และเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคที่จะมีผลต่อสุขภาพของพระสงฆ์ ตลอดจนสามารถนำข้อมูลที่ได้เผยแพร่สู่ประชาชนทั่วไปที่นับถือพระพุทธศาสนาได้เข้าใจและตระหนักถึงปัญหา นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใส่บาตรอาหารให้พระภิกษุได้ถูกต้องและเหมาะสม

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ในวัดเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

2.2 เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ในวัดเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามอายุ พรรษา ระดับการศึกษาทางโลก และภาวะโภชนาการ

3. สมมติฐานการวิจัย

พระสงฆ์ที่มีอายุ พรรษา ระดับการศึกษาทางโลก และภาวะโภชนาการต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

4. ขอบเขตของงานวิจัย

4.1 ขอบเขตพื้นที่การวิจัย ทำการศึกษาเฉพาะวัดในเขตดุสิต จำนวน 17 วัด ได้แก่ วัดแก้วฟ้าจุฬามณี, วัดจอมสุราธรรม, วัดจันทรมุข, วัดเทวราชกุญชร, วัดธรรมมาภิรัตาราม, วัดน้อยนพคุณ, วัดเบญจมบพิตรดุสิตวนาราม, วัดประหาระบือธรรม, วัดอัมพวัน, วัดประสาธน์บุญญาวาส, วัดราชาธิวาสวิหาร, วัดโบสถ์, วัดสมณานัมบริหาร, วัดราชผาติการา, วัดสวัสดีวาริสิมาราม, วัดสุคันธาราม และวัดใหม่ทองเสน

4.2 ขอบเขตประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ พระสงฆ์ในวัดเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำนวน 516 รูป

กลุ่มตัวอย่าง กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ ตารางสำเร็จรูปของ Yamane [3] โดยคาดว่าสัดส่วนของลักษณะที่สนใจในประชากร เท่ากับ 0.5 และระดับความเชื่อมั่น 95 % กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ คือ 389 รูป โดยใช้การสุ่มแบบอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

4.3 ขอบเขตด้านตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่

4.3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ อายุ พรรษา ระดับการศึกษาทางโลก และภาวะโภชนาการ

4.3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ในวัดเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

4.4 ระยะเวลาในการวิจัย ผู้วิจัยทำการค้นคว้าศึกษาข้อมูล ตลอดจนการเก็บข้อมูลภาคสนาม เพื่อประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้ ตั้งแต่เดือนมกราคม 2560 - เดือนพฤษภาคม 2561

5. วิธีการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ออกแบบการวิจัยในรูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจ มีขั้นตอนการวิจัยดังนี้

5.1 การกำหนดตัวแปรที่เกี่ยวข้องในการวิจัย โดยการทบทวนวรรณกรรม ทำการศึกษาข้อมูลจากเอกสาร วารสาร งานวิจัย แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารและโภชนาการ รวมทั้งหลักการประเมินภาวะโภชนาการ เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัย โดยการวิเคราะห์เนื้อหาเพื่อให้ได้ตัวแปรที่ต้องการ โดยได้ตัวแปรอิสระ จำนวน 4 ปัจจัย ส่วนตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

5.2 การพัฒนาเครื่องมือ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ประกอบด้วย คำถามที่สร้างขึ้นเพื่อวัดระดับพฤติกรรมต่อตัวแปรอิสระ โดยกำหนดคำตอบให้เลือก (Check list) เป็นแบบ Likert's Scale จำนวน 5 ระดับ โดยแต่ละคำมีความหมายดังนี้ คือ

- 5 หมายถึง พระสงฆ์มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปฏิบัติจริงอยู่ในระดับดีมาก
- 4 หมายถึง พระสงฆ์มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปฏิบัติจริงอยู่ในระดับดี

- 3 หมายถึง พระสงฆ์มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปฏิบัติจริงอยู่ในระดับปานกลาง
- 2 หมายถึง พระสงฆ์มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปฏิบัติจริงอยู่ในระดับพอใช้
- 1 หมายถึง พระสงฆ์มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปฏิบัติจริงอยู่ในระดับควรปรับปรุง

กำหนดเกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ย ดังนี้

- 4.50–5.00 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีมาก
- 3.50–4.49 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี
- 2.50–3.49 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง
- 1.50–2.49 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้
- 1.00–1.49 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับควรปรับปรุง

และคำถามที่ให้แสดงความคิดเห็นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ ตลอดจนการศึกษาผลการวิจัยที่เกี่ยวข้อง การทดสอบเครื่องมือที่ใช้ดำเนินการ ดังนี้ 1) แบบสอบถาม สร้างจากการศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย เรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ในวัดเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร เพื่อนำมากำหนดกรอบของการสร้างแบบสอบถาม ตลอดจนแนวทางการสร้างคำถามให้ครอบคลุมกับวัตถุประสงค์ 2) นำแบบสอบถามที่ร่างเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อขอคำแนะนำและตรวจสอบ โดยเลือกคำถามที่ได้ค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้ 3) นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับพระสงฆ์ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แต่มีลักษณะสอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ราย พบว่าแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ในวัดเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ได้ค่า Cronbach's Alpha เท่ากับ 0.862 ซึ่งถือว่าแบบสอบถามนี้มีความเชื่อถือได้ สามารถนำไปเก็บข้อมูลได้จริงต่อไป และ 4) นำแบบสอบถามที่ได้รับมาประมวลผล โดยการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อหาผลการวิจัย



5.3 การวิเคราะห์ข้อมูล ดำเนินการตามกระบวนการ ดังนี้ 1) นำแบบสอบถามมาดำเนินการตรวจสอบจำนวนและความสมบูรณ์ 2) นำข้อมูลทั้งหมดมาลงรหัสในรูปแบบฟอร์มลงรหัส 3) ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลอีกครั้งก่อนทำการวิเคราะห์ข้อมูล แล้วนำไปประมวลผลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย วิเคราะห์ข้อมูลจำนวนนับ ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม อายุ พรรษา ระดับการศึกษาทางโลก และภาวะโภชนาการ วิเคราะห์พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ในวัดเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร สถิติที่ใช้ คือ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแตกต่างของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ในวัดเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ทำการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่ม สถิติที่ใช้ทดสอบ คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance) และกรณีผลทดสอบระหว่างค่าคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรมากกว่า 2 กลุ่ม พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการของ LSD และการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม สถิติที่ใช้ทดสอบ คือ ค่าที (Independent Sample t-test)

6. ผลการวิจัย

6.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ในวัดเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความหมายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ในวัดเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร (n = 389)

พฤติกรรม การบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับ พฤติกรรม
1. ฉันทักวัก/ข้าวซ้อมมือแทนข้าวขัดสี	2.96	1.04	ปานกลาง
2. ไม่ฉันอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันหรืออาหารที่มีไขมันสูง	2.59	1.05	ปานกลาง
3. ไม่ฉันอาหารที่ผ่านการปรุงด้วยกะทิ เช่น แกงเขียวหวาน ฯลฯ	2.66	1.24	ปานกลาง

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความหมายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ในวัดเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร (ต่อ) (n = 389)

พฤติกรรม การบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับ พฤติกรรม
4. ไม่ฉันอาหารที่มีรสเค็มจัด เช่น ปลาเค็ม ไช้เค็ม	3.66	1.19	ดี
5. ไม่เติมเครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลา น้ำตาล ทุกครั้งที่ฉันอาหาร	3.98	1.22	ดี
6. ไม่ฉันอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ลาบ แหนม	4.18	1.10	ดี
7. ฉันอาหารที่มีเส้นใยสูง เช่น ผัก ผลไม้ตามฤดูกาล	3.55	1.18	ดี
8. ฉันทักน้ำเปล่าวันละ 6-8 แก้วต่อวัน	4.02	1.04	ดี
9. ฉันเครื่องดื่มชูกำลังต่าง ๆ เช่น กระทิงแดง ลิโพ	3.28	1.46	ปานกลาง
10. ไม่ฉันอาหารประเภทของหมักดอง เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง	3.96	1.12	ดี
11. ไม่ฉันอาหารประเภททอด เช่น หมูทอด ไก่ทอด	3.22	1.32	ปานกลาง
12. ไม่ฉันขนมที่มีรสชาติดหวานจัด เช่น ผอยทอง ขนมเค้ก ฯลฯ	3.12	1.30	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม	3.43	1.30	ปานกลาง

จากตารางที่ 1 พบว่า พระสงฆ์ในวัดเขตดุสิต มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.43 แสดงว่า พระสงฆ์มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารถูกหลักอนามัยพอสมควร โดยเฉพาะการไม่ฉันอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ลาบ แหนม มีค่าเฉลี่ยสูงสุด เท่ากับ 4.18 รองลงมา คือ การฉันน้ำเปล่าวันละ 6-8 แก้วต่อวัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.02 ไม่เติมเครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลา น้ำตาล ทุกครั้งที่ฉันอาหาร และไม่ฉันอาหารประเภทของหมักดอง เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.98 และ 3.96 ตามลำดับ ในขณะที่การไม่ฉันอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันหรืออาหารที่มีไขมันสูง มีค่าเฉลี่ย น้อยสุด เท่ากับ 2.59 อยู่ในระดับปานกลาง แสดงว่า พระสงฆ์มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารถูกหลักอนามัยพอสมควร แต่ยังคงมีการบริโภคอาหารเป็นประเภทเนื้อสัตว์ติดมันหรืออาหารที่มีไขมันสูงอยู่

6.2 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ในวัดเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามอายุ พรรษา ระดับการศึกษาทางโลก และ

ภาวะโภชนาการ ดังตารางที่ 2 - 5

ตารางที่ 2 การประเมินและการเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ในวัดเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามอายุ (n = 389)

อายุ	\bar{X}	S.D.	F	p-value
20 – 29 ปี	3.41	.54	3.086*	.010
30 – 39 ปี	3.58	.56		
40 – 49 ปี	3.41	.59		
50 – 59 ปี	3.31	.60		
60 – 69 ปี	3.33	.56		
70 ปีขึ้นไป	3.72	.82		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 พบว่า พระสงฆ์ในวัดเขตดุสิต ที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไป และอายุ 30-39 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี แสดงว่า พระสงฆ์มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารถูกหลักอนามัยที่ดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.72 และ 3.58 ตามลำดับ ส่วนพระสงฆ์ที่มีอายุ 20-29 ปี, อายุ 40-49 ปี, อายุ 50-59 ปี และอายุ 60-69 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง แสดงว่า พระสงฆ์มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารถูกหลักอนามัยพอสมควร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.41, 3.41, 3.31 และ 3.33 ตามลำดับ เมื่อทำการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า พระสงฆ์ที่มีอายุแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 การประเมินและการเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ในวัดเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามพรรษา (n = 389)

พรรษา	\bar{X}	S.D.	F	p-value
ไม่เกิน 5 พรรษา	3.38	.56	4.042*	.001
6-10 พรรษา	3.57	.60		
11-15 พรรษา	3.20	.53		
16-20 พรรษา	3.48	.60		
21-25 พรรษา	3.41	.59		
26 พรรษาขึ้นไป	3.73	.60		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 3 พบว่า พระสงฆ์ในวัดเขตดุสิต ที่มีพรรษาตั้งแต่ 26 พรรษาขึ้นไป และมีพรรษาระหว่าง 6-10 พรรษา จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับดี แสดงว่า พระสงฆ์มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารถูกหลักอนามัยที่ดี มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 3.73 และ 3.57 ตามลำดับ ส่วนพระสงฆ์ที่มีพรรษา 11-15 พรรษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยน้อยสุด เท่ากับ 3.20 แสดงว่า พระสงฆ์มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารถูกหลักอนามัยพอสมควร และยังพบว่า พระสงฆ์ในวัดเขตดุสิต ที่มีพรรษาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 การประเมินและการเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ในวัดเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับการศึกษาทางโลก (n = 389)

ระดับการศึกษาทางโลก	\bar{X}	S.D.	F	p-value
ประถมศึกษา	3.20	.51	7.070*	.000
มัธยมศึกษาตอนต้น	3.27	.58		
มัธยมศึกษาตอนปลาย	3.42	.55		
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	3.44	.66		
ปริญญาตรี	3.76	.53		
สูงกว่าปริญญาตรี	3.71	.40		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4 พบว่า พระสงฆ์ในวัดเขตดุสิตที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี และสูงกว่าปริญญาตรี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.76 และ 3.71 ตามลำดับ แสดงว่า พระสงฆ์มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารถูกหลักอนามัยที่ดี โดยพระสงฆ์ที่มีการศึกษาระดับอื่น ๆ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง แสดงว่า พระสงฆ์มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารถูกหลักอนามัยพอสมควร มีค่าเฉลี่ยลดหลั่นตามระดับการศึกษา ซึ่งพระสงฆ์ที่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา จะมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด เท่ากับ 3.20 และพบว่า พระสงฆ์ที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ตารางที่ 5 การประเมินและการเปรียบเทียบความแตกต่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ในวัดเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามภาวะโภชนาการ (n = 389)

ภาวะโภชนาการ	\bar{X}	S.D.	t	p-value
ภาวะโภชนาการดี	3.51	.64	1.885	.061
ภาวะโภชนาการไม่ดี	3.39	.55		

จากตารางที่ 5 พบว่า พระสงฆ์ในวัดเขตดุสิตที่มีภาวะโภชนาการแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน โดยพระสงฆ์ที่มีภาวะโภชนาการดีมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารเท่ากับ 3.51 ไม่แตกต่างจากพระสงฆ์ที่มีภาวะโภชนาการเกินที่มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เท่ากับ 3.39

7. สรุปและอภิปรายผล

พระสงฆ์ในวัดเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 30-39 ปี จำพรรษาไม่เกิน 5 พรรษา มีการศึกษาทางโลกในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และมีดัชนีมวลกายอยู่ในระดับเหมาะสม (ค่าดัชนีมวลกาย 18.5-22.99 kg/m²) โดยพระสงฆ์ในวัดเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมการบริโภคในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.43 ทั้งนี้เนื่องจากตามกิจของสงฆ์ต้องออกบิณฑบาตเป็นประจำทุกเช้า และฆราวาสถวายอาหารเป็นประจำมาจากแรงศรัทธาและอาณิสย์ รวมทั้งพระสงฆ์มีข้อปฏิบัติในการฉันอาหารก็คือ ไม่สามารถประกอบอาหารด้วยตนเองได้ ดังนั้นอาหารที่พระฉันจึงขึ้นอยู่กับอาหารที่ฆราวาสใส่บาตรหรือนำมาถวาย ทำให้ไม่สามารถหลีกเลี่ยงอาหารที่มีผลต่อสุขภาพได้ เช่น อาหารที่มีไขมันสูง อาหารรสเค็ม อาหารรสหวานจัด ฉะนั้น สิ่งที่ดีที่สุดในระหว่างฆราวาสถวายและพระสงฆ์ก็คือ ใส่บาตรด้วยอาหารที่ครบทั้ง 5 หมู่ ตามหลักโภชนาการที่ถูกต้อง พระสงฆ์เองก็ควรฉันแต่พออิ่ม ไม่มากเกินไป จนเกินไป เพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง

ส่วนการวิเคราะห์ความแตกต่างของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ในวัดเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ต่อปัจจัยทั้ง 4 ปัจจัย พบว่า

7.1 พระสงฆ์ในวัดเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ที่มีอายุแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน โดยกลุ่มพระสงฆ์ที่มีอายุต่ำกว่า 40 ปี และพระสงฆ์ที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมการบริโภคในระดับดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ดารุณี และ โสภา [4] ที่ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระภิกษุสงฆ์ กรุงเทพฯ พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ที่มีอายุต่ำกว่า 40 ปี มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่อยู่ในระดับดี คือการดื่มน้ำสะอาด การฉันผัก และการไม่ฉันอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ

7.2 พระสงฆ์ในวัดเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ที่มีพรรษาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน โดยพบว่า พระสงฆ์ที่มีพรรษา 6-10 พรรษา และ 26 พรรษาขึ้นไป มีพฤติกรรมการบริโภคที่ดีกว่าระดับพรรษาอื่น ๆ กล่าวคือ มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภค เท่ากับ 3.57 และ 3.73 ตามลำดับ ซึ่งจะเห็นว่ากลุ่มที่มีพรรษา 26 พรรษาขึ้นไป จะสอดคล้องกันหรืออาจจะเป็นพระสงฆ์กลุ่มเดียวกันกับกลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป ซึ่งมีพฤติกรรมการบริโภคในระดับดีอยู่แล้ว แต่ทั้งนี้จำนวนพระภิกษุนั้นน่าจะมีสาเหตุมาจากปัจจัยอื่นด้วย ที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภค

7.3 พระสงฆ์ในวัดเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ที่มีระดับการศึกษาทางโลกแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน โดยพระสงฆ์ที่มีการศึกษาในระดับปริญญาตรีขึ้นไป จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับดี ดังนั้น การให้ความรู้หรือการส่งเสริมให้มีพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้อง จะสามารถช่วยให้พระสงฆ์ปรับพฤติกรรมการบริโภคให้ถูกต้อง เช่น การจัดบอร์ดนิทรรศการให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการสำหรับแต่ละช่วงวัย เนื่องจากพระสงฆ์มีความหลากหลายของอายุ ตั้งแต่ 20 ปี ถึง 70 ปีขึ้นไป ซึ่งมีทั้งช่วงวัยผู้ใหญ่และช่วงของวัยผู้สูงอายุ ซึ่งในแต่ละช่วงวัยต้องการอาหารแตกต่างกัน [5] แม้ว่าร่างกายจะหยุดการเจริญเติบโตแล้ว แต่ร่างกายยังต้องการสารอาหารอย่างครบถ้วนเพื่อบำรุงรักษา ใช้เป็นพลังงานและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอให้คงสภาพและทำงานต่อไป ซึ่งการบริโภคที่เหมาะสมให้ปฏิบัติตามโภชนาการบัญญัติผู้สูงอายุ ในทางโภชนาการหมายถึง ผู้ที่มีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ วัยกลางคน มีอายุ 40-60 ปี และวัยชรา มี

อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป [6] มักมีการใช้พลังงานน้อยลง เนื่องมาจากความเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย การเคลื่อนไหว การใช้พลังงานในการทำงาน สิ่งเหล่านี้มีส่วนทำให้ความต้องการพลังงานลดลง นอกจากนี้ ปัจจัยด้านการบริโภค ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยที่เกิดจากวินัยสงฆ์ เช่น การฉันอาหารเพียงวันละ 2 มื้อ การฉันอาหารที่ได้จากการบิณฑบาต จะเป็นปัจจัยที่ไม่สามารถปรับเปลี่ยนแก้ไข หรือแก้ไขได้ยาก ดังนั้น อาจจะเริ่มที่การณรงค์ให้ผู้ที่มิจิตศรัทธาได้ให้ความสำคัญกับอาหารหรือน้ำปานะที่จะถวายแด่พระสงฆ์ ควรเน้นถึงประโยชน์ทางด้านโภชนาการ เน้นอาหารที่ดีต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง อาหารสำเร็จรูปที่อาจจะมีคุณค่าทางโภชนาการไม่เพียงพอ และหลีกเลี่ยงการถวายอาหารที่มีรสหวานจัด

8. ข้อเสนอแนะ

8.1 ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลวิจัยไปใช้

8.1.1 จากการวิจัยเชิงสำรวจครั้งนี้พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ในวัดเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับปานกลาง จึงควรส่งเสริมให้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ มีการวัดผลก่อนและหลังการให้ความรู้ เพื่อเป็นการติดตามประเมินผลว่าพระสงฆ์ได้รับความรู้และนำไปสู่การปรับพฤติกรรมการบริโภคได้จริง

8.1.2 นำข้อมูลไปใช้ในการรณรงค์ให้ประชาชนเห็นความสำคัญของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ และสร้างความร่วมมือในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ โดยการถวายอาหารและน้ำปานะที่ดีต่อสุขภาพ

8.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

8.2.1 ควรศึกษาติดตามกลุ่มตัวอย่างโดยเฉพาะกลุ่มที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง หลังจากที่ได้รับความรู้ทางโภชนาการและทัศนคติด้านสุขภาพที่ถูกต้องแล้ว มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนแปลงจากเดิมหรือไม่

8.2.2 ควรศึกษาความเห็นของผู้ถวายอาหารและน้ำปานะแด่พระสงฆ์ เพื่อสำรวจทัศนคติด้านสุขภาพ ความรู้ทางด้านโภชนาการ เพื่อเป็นแนวทางในการให้ความรู้แก่ผู้มีจิตศรัทธาในการนำอาหารและน้ำปานะมาถวายแด่พระสงฆ์

9. เอกสารอ้างอิง

- [1] Department of Disease Control, Ministry of Public Health, "Globalization Fairness: Well-Being Crisis of Thai Monks Come With Food Merit Disease," 2014. [Online]. Available: <http://www.manager.co.th/>. [Accessed 20 December 2017]. (In Thai)
- [2] Department of Medical Services, Ministry of Public Health, "Statistics of Thai Monks Get Sick 5 Disease From Food," 14 July 2016. [Online]. Available: <https://news.thaipbs.or.th/content/254049>. [Accessed 20 December 2019]. (In Thai)
- [3] T. Yamane, An Introductory Analysis, 3rd ed, New York: Harper and Row, 1973.
- [4] D. Pooanasuwansri and S. Tianwijit, The Study in Health Care Behaviors of Thai Monks, Bangkok: The Thai Red Cross Society, 1999. (In Thai)
- [5] O. Wongthong, Family Nutrition, 4th ed, Bangkok: Kasetsart University Press, 2008. (In Thai)
- [6] S. Chakphitak, Principles of Nutrition, 4th ed, Bangkok: Thai Watana Panich Co., Ltd. (In Thai)