

สรุปผลการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง ทักษะการตัดสินใจและการควบคุมตนเองของผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ: ศึกษากรณีกลุ่มลูกค้าร้านอาหาร ประเภทอาหารตามกลุ่มเลือด มังสวิรัติ และแมคโครไบโอติกส์ ในเขตกรุงเทพมหานคร จากผลการวิจัยที่ได้นำเสนอในบทที่ 3-6 ได้มีการตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย ที่ได้ทำการศึกษาถึงทัศนคติ และการปฏิบัติตน รวมถึงกระบวนการสร้างระเบียบวินัย เพื่อควบคุมตนเองในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ จากกรณีศึกษาที่เป็นกลุ่มลูกค้าประจำร้านอาหาร ประเภทอาหารตามกลุ่มเลือด มังสวิรัติ และแมคโครไบโอติกส์ ในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งในบทนี้จะเป็นการประมวลสรุปสาระสำคัญที่ได้จากผลการวิจัยดังต่อไปนี้

ร้านอาหารเพื่อสุขภาพที่เป็นสนามการวิจัยครั้งนี้ทั้ง 3 แห่ง คือ ร้านอาหารตามกลุ่มเลือด ร้านอาหารมังสวิรัติ และร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์ หากพิจารณาองค์ประกอบของแต่ละร้านจะพบว่ามีความแตกต่างกัน ร้านอาหารตามกลุ่มเลือด ทั้งแนวคิดอาหารและบรรยากาศของร้านดูทันสมัย แบบตะวันตก เจาะกลุ่มลูกค้าที่ต้องการดูแลสุขภาพมากกว่าผู้ป่วยที่เป็นโรคภัยแรง ส่วนร้านอาหารมังสวิรัติ อยู่ภายใต้การดูแลของเครือข่ายทางศาสนา บรรยากาศของร้านจึงดูสมถะ เรียบง่าย เน้นกลุ่มลูกค้าที่รับประทานอาหารมังสวิรัติตามความเชื่อทางศาสนาและกลุ่มผู้ให้ที่ความสนใจเรื่องสุขภาพพร้อมด้วย ร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์ เน้นอาหารที่มีความเป็นธรรมชาติใช้ความพิถีพิถันในการปรุง ปรุงแต่งรสชาติน้อย กลุ่มลูกค้าจึงมีทั้งคนป่วยที่เป็นโรคเรื้อรังและคนที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ แต่ต้องการดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันโรค อย่างไรก็ตามร้านอาหารทั้ง 3 แห่งนี้ ต่างก็มีจุดร่วมที่เน้นจุดขายเรื่องคุณภาพของวัตถุดิบ ที่ผ่านการคัดสรรมาอย่างดี ปลอดภัย และมีรสชาติอร่อย ตลอดจนความสะดวกสบายของอาหารและบรรยากาศโดยรวมของร้าน โดยคำนึงถึงสุขภาพและสุขอนามัยของลูกค้า สิ่งเหล่านี้ล้วนแสดงถึงภาพลักษณ์ของคุณสมบัติที่ร้านอาหารเพื่อสุขภาพพึงมี อีกทั้งอาหารจากร้านอาหารเพื่อสุขภาพทั้ง 3 แห่งนี้ ก็เป็นอาหารที่ให้คุณประโยชน์แก่สุขภาพ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ อย่างอาหารตามกลุ่มเลือดมีการบอกสรรพคุณว่าเป็นอาหารที่ดีต่อระบบการย่อยอาหารและการควบคุมน้ำหนัก อาหารแมคโครไบโอติกส์ ช่วยในเรื่องของการล้างพิษ เสริมภูมิคุ้มกัน ลดน้ำหนัก และอาหารมังสวิรัติช่วยลดปัญหาการเกิดโรคภัยไข้เจ็บที่มีสาเหตุมาจากการรับประทานเนื้อสัตว์ และยังช่วยในเรื่องของ

สุขภาพจิต และการส่งเสริมสุขภาพะทางด้านจิตวิญญาณ เพราะมีเรื่องของศีลธรรม ความเมตตา กรุณาต่อสัตว์เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย แม้อาหารตามกลุ่มเลือดและอาหารแมคโครไบโอติกส์จะไม่มี เรื่องของศีลธรรมเข้ามาเกี่ยวข้อง แต่อาหารทั้งสองประเภทนี้ก็ให้ประโยชน์แก่สุขภาพจิตของ ผู้บริโภคได้เช่นกัน เพราะทำให้ผู้บริโภคเกิดความรู้สึกสบายใจที่ได้รับประทานอาหารที่ดีมี ประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย

ด้วยเหตุนี้ร้านอาหารเพื่อสุขภาพทั้ง 3 แห่งนี้ จึงเป็นที่ไว้วางใจแก่ลูกค้าที่ห่วงใยสุขภาพ ทั้งในเชิงป้องกันและรักษา โดยเฉพาะกลุ่มคนชนชั้นกลาง ที่มีการศึกษาดี มีอาชีพการงานที่มั่นคง และมีฐานะทางเศรษฐกิจดี เพราะกลุ่มคนเหล่านี้ใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางกระแสความเจริญของสังคม สภาพวิถีชีวิตการกินอยู่ จึงไม่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีเท่าใดนัก ทำให้ต้องแสวงหาหนทางที่เป็นที่ พึงพาให้แก่สุขภาพของตนเอง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ แต่ต้องใช้อำนาจการตัดสินใจที่มีเลือก ในสิ่งที่พิจารณาแล้วถึงความคุ้มค่ากับประโยชน์ที่จะได้รับ แม้อาจจะต้องเสียค่าใช้จ่าย ค่อนข้างมากก็ตาม เห็นได้จากอาหารตามกลุ่มเลือดและอาหารแมคโครไบโอติกส์ที่มีราคา ค่อนข้างสูง แต่สำหรับคนจำนวนหนึ่งกลับเห็นถึงความเหมาะสมคุ้มค่ากับสิ่งที่ได้รับ ทั้งยังมีกำลัง ทรัพย์มากพอที่จะแลกกับสิ่งที่เชื่อว่าเป็นรากฐานที่ดีให้แก่สุขภาพ

นอกจากนี้ สภาพสังคมในร้านอาหารเพื่อสุขภาพทั้ง 3 แห่งนี้ ยังเป็นภาพสะท้อนถึง สภาพวิถีชีวิตของคนสังคมเมืองในปัจจุบันได้เป็นอย่างดี เพราะลูกค้าร้านอาหารส่วนใหญ่ มักจะ ต่างคนต่างมาและต่างรับประทานอาหาร โดยไม่มีใครสนใจใคร แม้ในกลุ่มลูกค้าประจำด้วยกัน ที่พอจะคุ้นหน้าคุ้นตากันบ้างก็แทบไม่มีการทักทายกัน อีกทั้งอาหารที่จำหน่ายในร้านอาหาร เพื่อสุขภาพทั้ง 3 แห่ง ส่วนใหญ่เป็นอาหารจานเดียว จัดมาในปริมาณพออิ่ม ซึ่งเป็นอาหารที่ทาง ร้านได้มีการปรุงเตรียมไว้แล้ว โดยที่ลูกค้าไม่ต้องเสียเวลารอนาน นับว่าเหมาะสำหรับกลุ่ม คนทำงานที่มีเวลาพักรับประทานอาหารเพียงจำกัด อีกนัยหนึ่งอาหารจานเดียวในร้านอาหาร เพื่อสุขภาพ ก็เหมือนเป็นการสื่อให้เห็นว่าเรื่องสุขภาพสำหรับสังคมร้านอาหารเพื่อสุขภาพเป็นเรื่อง ของปัจเจกบุคคล

อย่างไรก็ตาม ผู้บริโภคที่เป็นลูกค้าประจำร้านอาหารทั้ง 3 แห่งนี้ ล้วนมีทัศนคติที่เห็น คุณประโยชน์ของอาหารเพื่อสุขภาพเป็น “ยา” ที่จะสามารถช่วยดูแลรักษาสุขภาพด้วยตนเองได้ใน ระยะยาวไปจนถึงยามแก่เฒ่า โดยต้องการที่จะลดการพึ่งพาการรักษาจากระบบการแพทย์ สมัยใหม่ให้น้อยที่สุด นับเป็นแรงบันดาลใจที่ทำให้กลุ่มคนเหล่านี้หันมาปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนิน ชีวิตและวิธีการบริโภคอาหารของตนเองให้เป็นไปในทิศทางที่ดีต่อสุขภาพ

กลุ่มลูกค้าร้านอาหารทั้ง 3 แห่ง มีทั้งผู้ที่บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพยึดตามหลักแนวคิดจน เป็นวิถีชีวิต ซึ่งคนกลุ่มนี้เป็นผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตและอาหารแมคโครไบโอติกส์ ที่มีความเชื่อมั่น

และศรัทธาในแนวคิดที่ตนเองปฏิบัติว่าจะเป็นหนทางสู่การมีสุขภาพดี ส่วนผู้ที่บริโภคอาหารโดยไม่ยึดตามหลักแนวคิด คนกลุ่มนี้จะมีความเป็นอิสระในการเลือกบริโภคอาหาร โดยไม่ยึดกรอบแนวคิดใดแนวคิดหนึ่งมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ แต่โดยภาพรวมบุคคลทั้งสองกลุ่มนี้มีการปฏิบัติตนที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน คือ มีการนำชุดความรู้จากแนวคิดชีวจิตมาเป็นส่วนหนึ่งในการเลือกบริโภคอาหาร เพราะคนเหล่านี้ส่วนใหญ่เป็นคนมีการศึกษาจึงมักไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ ต้องศึกษาหาข้อมูลความรู้จากผู้เชี่ยวชาญ ที่มีความน่าเชื่อถือเพื่อมาสนับสนุนการตัดสินใจและเป็นแนวทางการปฏิบัติตน ซึ่งดร.สาทิส อินทรกำแหง เจ้าของแนวคิดชีวจิต เป็นผู้มีคุณสมบัติที่กลุ่มลูกค้าร้านอาหารทั้ง 3 แห่ง ให้ความเชื่อถือ จึงทำให้กลุ่มลูกค้าเหล่านี้สนใจนำชุดความรู้จากแนวคิดชีวจิตมาใช้เป็นพื้นฐานนำร่องในการปฏิบัติตน แต่หลังจากนั้นอาจมีการปรับเปลี่ยนชุดความรู้ที่ใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติตามความเหมาะสมส่วนบุคคล

แต่ทั้งนี้ผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพทุกคนจะต้องรู้จักควบคุมตนเอง ไม่ให้รับประทานอาหารตามความพึงพอใจ เพื่อพัฒนาสุขภาพของตนเองให้ได้บรรลุเป้าหมายดังที่ตั้งใจไว้ โดยนำชุดความรู้จากแนวคิดอาหารเพื่อสุขภาพที่ตนเองให้ความเชื่อถือ ซึ่งอาจเป็นชุดความรู้ที่ได้รับมาจากการค้นคว้าจากสื่อต่าง ๆ ทั้งวิทยุ โทรทัศน์ สื่อสิ่งพิมพ์ และอินเทอร์เน็ต หรือเป็นชุดความรู้ที่ได้รับมาจากการณรงค์ โดยหน่วยงานของภาครัฐมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติตน เช่น การเลือกบริโภคอาหารที่มีเนื้อสัตว์น้อย เน้นความเป็นธรรมชาติ ปลอดสารเคมี และสิ่งเจือปน ตามแนวคิดชีวจิตหรือแมคโครไบโอติกส์ และมังสวิวัตติ หรือการรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการครบถ้วนทุกหมวดหมู่ และเน้นการรับประทานผัก ผลไม้ เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้นับเป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการสร้างระเบียบวินัย และเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะทำให้ผู้ที่ตกลงใจบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ จะต้องตกอยู่ภายใต้อำนาจของกฎระเบียบตามบรรทัดฐานเดียวกัน คือ การเลือกบริโภคแต่อาหารที่เชื่อกันว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย และพยายามหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งกลไกอำนาจเช่นนี้เกิดขึ้นโดยใช้อาหารเป็นตัวตั้ง และมีเป้าหมายเป็นตัวควบคุม ส่วนชุดความรู้ด้านการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่บุคคลยึดถืออาจเปรียบเสมือนกระบวนการที่หล่อหลอมให้บุคคลเหล่านี้เข้าสู่การเปลี่ยนแปลงกระบวนการทัศน์ ที่จะปลูกฝังการเปลี่ยนแปลงนิสัยให้มีการฝึกฝนควบคุมร่างกายตนเอง แต่การที่จะเริ่มต้นกระบวนการฝึกฝนเพื่อสร้างระเบียบวินัยได้นั้น ผู้ที่จะเข้าสู่กระบวนการฝึกฝน จะต้องมีความเชื่อมั่นศรัทธาและมีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งที่ตนเองจะปฏิบัติ จึงจะสามารถทำการฝึกฝนได้ เพราะเมื่อเกิดความเชื่อมั่นศรัทธาในสิ่งที่ตนเองปฏิบัติ ก็จะสามารถควบคุมจิตใจตนเองให้อยู่ภายใต้กระบวนการฝึกฝนได้อย่างต่อเนื่อง กระทั่งกรอบของระเบียบวินัยสามารถเข้าไปแทรกซึมในทุกสัดส่วนของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการคิด วิธีการเลือกซื้ออาหาร และวิธีการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหาร ฯลฯ จนเกิดความเคยชินเป็นนิสัยโดยอัตโนมัติ ภายใต้การสอดส่องดูแลกระบวนการฝึกฝนเหล่านั้นด้วยตนเอง

โดยมิได้มีผู้ใดเป็นผู้สอดส่องหรือจับจ้อง ถึงแม้ว่า ระเบียบวินัยจะเต็มไปด้วยรายละเอียดอันแสนจุกจิก แต่เทคนิคกระบวนการฝึกฝนในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพนั้นก็ไม่มีกฎเกณฑ์ที่เป็นแบบแผนตายตัวทุกอย่างขึ้นอยู่กับตัวผู้ปฏิบัติ ที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามเงื่อนไขของเวลาและสถานที่ อย่างเช่น กลุ่มลูกค้าร้านอาหารบางคนอาจจะต้องละจากกระบวนการฝึกฝนเพื่อควบคุมตนเองในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพชั่วคราว เมื่อยามที่ต้องเข้าสังคมหรือไปงานเลี้ยงที่ไม่สามารถหาอาหารเพื่อสุขภาพรับประทานได้ หรือต้องรับประทานอาหารที่มีไขมันเพื่อสุขภาพอย่างไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ แต่หลังจากนั้นก็กลับเข้าสู่กระบวนการฝึกฝนเพื่อควบคุมตนเองให้รับประทานแต่อาหารเพื่อสุขภาพตามกรอบของระเบียบวินัยดังเดิม

การศึกษาทัศนคติ และการปฏิบัติตน รวมถึงกระบวนการสร้างระเบียบวินัยเพื่อควบคุมตนเองในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ที่เป็นกลุ่มลูกค้าร้านอาหารประเภทอาหารตามกลุ่มเลือด มังสวิรัติ และแมคโครไบโอติกส์ ในเขตกรุงเทพมหานคร ได้แสดงให้เห็นว่า ลักษณะกลุ่มลูกค้าร้านอาหารจากสนามการวิจัยทั้ง 3 แห่งนี้เป็นคนกลุ่มเดียวกัน คือเป็นกลุ่มคนชนชั้นกลาง ที่มีการศึกษาดี ประกอบอาชีพหน้าที่การงานมั่นคง และมีฐานะทางเศรษฐกิจดี ส่วนสาเหตุการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ทัศนคติ การปฏิบัติตน และกระบวนการสร้างระเบียบวินัยเพื่อควบคุมตนเองของกลุ่มลูกค้าร้านอาหารทั้ง 3 แห่ง ก็มีความคล้ายคลึงกันและไม่แตกต่างกันเท่าใดนัก หากมองถึงความแตกต่างก็จะต่างกันอยู่ที่รายละเอียดของการปฏิบัติตนและกระบวนการฝึกฝนในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งเป็นผลมาจากพื้นฐานนิสัยการกิน ประสบการณ์ชีวิต และสภาพวิถีการดำเนินชีวิตส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน รวมถึงชุดความรู้ที่แต่ละบุคคลยึดถือ ซึ่งได้รับมาจากสื่อต่าง ๆ ก็อาจจะไม่เหมือนกัน

นอกจากนี้ งานวิจัยนี้ยังแสดงให้เห็นถึง ความเชื่อมโยงระหว่างทัศนคติที่มีต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ การปฏิบัติตน และกระบวนการสร้างระเบียบวินัยเพื่อควบคุมตนเอง ซึ่งเป็นการสะท้อนให้เห็นว่าการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพนั้นมีอะไรที่จะสามารถทำได้ง่ายด้าย กล่าวคือ การมีเพียงแค่วิถีชีวิตที่ดีและมีความสนใจที่จะบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเท่านั้น แต่ผู้ที่อยากจะหันมาบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพนั้นต้องมีชุดความรู้หรือแนวคิดที่ตนเองให้ความเชื่อถือมาอ้างอิงการปฏิบัติด้วย ซึ่งผู้ปฏิบัติก็ควรต้องอยู่ภายใต้กระบวนการควบคุมตนเองอย่างสม่ำเสมอ เพราะทุกสิ่งล้วนเป็นองค์ประกอบร่วมกัน ซึ่งถ้าหากไม่ทำการศึกษางานวิจัยนี้ก็จะไม่เข้าใจถึงผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพกลุ่มนี้ และคิดว่ากลุ่มคนเหล่านี้มาบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ร้านอาหารเพื่อสุขภาพตามกระแสความนิยม เชกเช่นเดียวกับกรณีปรากฏการณ์ชีวิตจิตที่มีโทษเป็นเพียงกระแสความนิยมตามแฟชั่น แต่เป็นการก่อตัวของรูปการณ์จิตสำนึกใหม่ของกลุ่มคนชนชั้นกลางที่รับรู้ได้ถึงวิกฤตเรื่องสุขภาพกับปัญหาของอัตราการเสียชีวิตจากโรคเรื้อรังที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น จึงพยายามที่จะแสวงหาทางเลือกใหม่ให้แก่สุขภาพของตนเอง ที่นอกเหนือจาก

การรักษาด้วยระบบการแพทย์สมัยใหม่ นับเป็นการทวงอำนาจการรักษาที่โดยปกติเป็นของแพทย์ กลับคืนมาสู่ตนเอง (โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, 2542)

ดังนั้นการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ร้านอาหารเพื่อสุขภาพของคนในสังคมเมือง อย่าง กรุงเทพมหานคร จึงนับเป็นปรากฏการณ์ทางสังคมอย่างหนึ่งที่มีความน่าสนใจ เพราะกลุ่มลูกค้าร้านอาหารเพื่อสุขภาพเหล่านี้ มิได้หันมารับประทานอาหารเพื่อสุขภาพอย่างฉาบฉวย ตามกระแสแฟชั่นอย่างที่คนส่วนใหญ่เข้าใจกัน

นอกจากนี้ หากมองในกรอบของรัฐสมัยใหม่แล้วแนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพก็ตอบโจทย์การสร้างสุขภาพของพลเมืองให้แข็งแรงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และความคิด ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาเพื่อผลประโยชน์ทางเศรษฐกิจของรัฐ (ทวิศักดิ์ เผือกสม, 2550) โดยเฉพาะอย่างยิ่งมูลค่าทางเศรษฐกิจที่มาจากพลังของคนชั้นกลางในสังคมเมือง

จากงานวิจัยนี้จึงทำให้สามารถเข้าใจปรากฏการณ์ทางสังคมของผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในสังคมเมืองได้อย่างครบวงจร

ข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้ได้ทำการศึกษาทัศนคติ และกระบวนการควบคุมตนเอง ในกลุ่มผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ที่เป็นกลุ่มลูกค้าร้านอาหาร ประเภทอาหารตามกลุ่มเลือด มังสวิรัติ และแมคโครไบโอติกส์ ในเขตกรุงเทพมหานครเท่านั้น ซึ่งในงานศึกษานี้ก็มีผู้ให้ข้อมูลสำคัญส่วนหนึ่งป่วยเป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ รวมอยู่ด้วย แต่อาการของโรคของคนเหล่านี้ อยู่ในระดับที่สามารถควบคุมได้ด้วยตนเอง การศึกษาครั้งต่อไปควรมีการศึกษาถึงทัศนคติ และการปฏิบัติตน รวมถึงกระบวนการสร้างระเบียบวินัยเพื่อควบคุมตนเองในกลุ่มประชากรที่แตกต่างหรือเป็นกลุ่มประชากรที่มีการดูแลสุขภาพและการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ โดยเฉพาะกลุ่มผู้ป่วยโรคมะเร็ง ซึ่งเป็นโรคเรื้อรังที่ยากต่อการรักษา เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการรักษาทางการแพทย์และเป็นแนวทางการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันสำหรับผู้ป่วยที่ป่วยเป็นโรคเดียวกัน