



248394

ทัศนคติ และกระบวนการควบคุมตนเองของผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ :

ศึกษากรณีกลุ่มลูกค้าร้านอาหาร ประเภทอาหารตามกลุ่มเด็ก มีเสวีรัตน์ และเนนลโคโรโปโธภักดิ์
ในเขตกรุงเทพมหานคร

นางสาวศิริกานต์ อินทบัญญัติ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาตรี สาขาวิชาสหวิทยาการศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

สาขาวิชาสหวิทยาการศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาสหวิทยาการศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2553

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๐๒๕๓๙๖๓

ห้องสมุดงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ



248394

ทัศนคติ และกระบวนการควบคุมตนเองของผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ :
ศึกษากรณีกลุ่มลูกค้าร้านอาหาร ประเภทอาหารตามกลุ่มเลือด มังสวิรัติ และแมคโครไบโอติกส์
ในเขตกรุงเทพมหานคร

นางสาวสิริกาญจน์ จินตบัญญัติ



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาสังคมวิทยามหาบัณฑิต

สาขาวิชาสังคมวิทยา ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา

คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2553

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



4 9 8 1 1 5 0 7 2 4

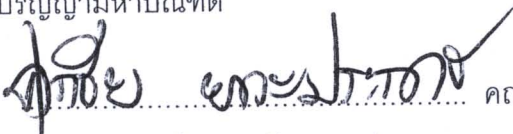
HEALTH FOODS CONSUMERS' ATTITUDES AND SELF-DISCIPLINE PROCESS: A CASE STUDY ON
FOOD TYPE DIET, VEGETARIAN AND MACROBIOTICS RESTAURANT CONSUMERS IN BANGKOK

Miss Sirikarn Jintabanyat

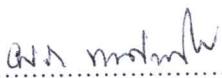
A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts Program in Sociology
Department of Sociology and Anthropology
Faculty of Political Science
Chulalongkorn University
Academic Year 2010
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ทัศนคติ และกระบวนการควบคุมตนเองของผู้บริโภค อาหารเพื่อสุขภาพ: ศึกษากรณีกลุ่มลูกค้าร้านอาหาร ประเภท อาหารตามกลุ่มเลือด มังสวิรัติ และแมคโครไบโอติกส์ ในเขต กรุงเทพมหานคร
โดย	นางสาวสิริกาญจน์ จินตบัญญัติ
สาขาวิชา	สังคมวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จุฬนี เทียนไทย
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	อาจารย์ ดร. สายพิน ศุภทรมงคล

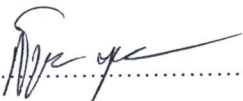
คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้ให้นักศึกษานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโท

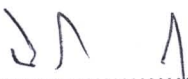
 คณบดีคณะรัฐศาสตร์
(ศาสตราจารย์ ดร.ศุภชัย ยาวะประภาส)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

 ประธานกรรมการ
(ศาสตราจารย์ ดร.อมรา พงศาพิชญ์)

 อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จุฬนี เทียนไทย)

 อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
(อาจารย์ ดร.สายพิน ศุภทรมงคล)

 กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิติ ภวัครพันธุ์)

 กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(นายแพทย์ ดร.โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์)

สิริกาญจน์ จินตบุญญิตติ : ทศนคติ และกระบวนการควบคุมตนเองของผู้บริโภคอาหาร เพื่อสุขภาพ: ศึกษากรณีกลุ่มลูกค้าร้านอาหาร ประเภทอาหารตามกลุ่มเลือด มังสวิรัต และแมคโครไบโอติกส์ ในเขตกรุงเทพมหานคร. (HEALTH FOOD CONSUMERS' ATTITUDES AND SELF-DISCIPLINE PROCESS: A CASE STUDY ON BLOOD TYPE DIET, VEGETARIAN AND MACROBIOTICS RESTAURANT CONSUMERS IN BANGKOK) อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จุลนี เทียนไทย, อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม: อาจารย์ ดร.สายพิน ศุภพถมงคล, 189 หน้า.

248394

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทศนคติ และการปฏิบัติตน รวมถึงกระบวนการสร้างระเบียบวินัยเพื่อควบคุมตนเองในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ที่เป็นกลุ่มลูกค้าร้านอาหาร ประเภทอาหารตามกลุ่มเลือด มังสวิรัต และแมคโครไบโอติกส์ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีลำดับกระบวนการวิจัย ดังต่อไปนี้ การทบทวนวรรณกรรมปริทัศน์ การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ และการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ที่เป็นลูกค้าประจำร้านอาหารเพื่อสุขภาพ 3 แห่ง คือ ร้านอาหารตามกลุ่มเลือด ร้านอาหารมังสวิรัต และร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์ โดยผู้วิจัยได้คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวนร้านละ 4 ราย รวมผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่นำมาเป็นกรณีศึกษา ทั้งหมด 12 ราย ซึ่งเป็นกลุ่มคนชนชั้นกลาง ชาย-หญิง อยู่ในช่วงวัยระหว่าง 33-57 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี-โท ประกอบอาชีพการงานที่มั่นคง และมีฐานะทางเศรษฐกิจดี ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มลูกค้าร้านอาหารทั้ง 3 แห่ง หันมาบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพด้วยสาเหตุที่แบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม คือ คนป่วย คนที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ และคนที่มีความเชื่อทางศาสนา ซึ่งเชื่อเรื่องการไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ อย่างไรก็ตาม กลุ่มลูกค้าร้านอาหารทั้ง 3 แห่ง ล้วนมีจุดร่วมเหมือนกัน กล่าวคือ มีทศนคติที่เห็นประโยชน์ของอาหารเพื่อสุขภาพตรงกัน คือ เห็นอาหารเพื่อสุขภาพ เป็น “ยา” ที่จะสามารถช่วยดูแลรักษาสุขภาพด้วยตนเองได้ในระยะยาวไปจนถึงยามแก่เฒ่า และพวกเขาต้องการที่จะลดการพึ่งพาการรักษาจากระบบการแพทย์สมัยใหม่ให้มากที่สุด ซึ่งหากวิเคราะห์ผลการวิจัยให้ลึกซึ้งแล้วจะเห็นได้ว่า กลุ่มลูกค้าร้านอาหารทั้ง 3 แห่ง ทุกคนต่างก็มีกระบวนการฝึกฝนเพื่อควบคุมตนเองให้มีระเบียบวินัยในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง สิ่งเหล่านี้ล้วนสะท้อนให้เห็นว่า กลุ่มลูกค้าร้านอาหารเพื่อสุขภาพเหล่านี้ มิได้หันมาบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพตามกระแสความนิยมหรือแฟชั่นอย่างที่คนส่วนใหญ่เข้าใจกัน

ภาควิชา...สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา... ลายมือชื่อนิสิต.....สิริกาญจน์ จินตบุญญิตติ
สาขาวิชา...สังคมวิทยา..... ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....อ.ป. น.น.น.
ปีการศึกษา...2553..... ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม.....

4981150724 : MAJOR SOCIOLOGY

KEY WORD : HEALTH FOOD / BLOOD TYPE DIET / VEGETARIAN / MACROBIOTICS/
SELF-DISCIPLINE

SIRIKARN JINTABANYAT: HEALTH FOOD CONSUMERS' ATTITUDES AND
SELF-DISCIPLINE PROCESS: A CASE STUDY ON BLOOD TYPE DIET, VEGETARIAN AND
MACROBIOTICS RESTAURANT CONSUMERS IN BANGKOK. THESIS ADVISOR:
ASST.PROF. CHULANEE THIANTHAI, Ph.D, THESIS CO-ADVISOR: SAIPIN
SUPUTTAMONGKOL, Ph.D, 189 pp.

248394

This research objective aimed to explore on the attitudes of customers who consume health food, their daily practices, and self-discipline process. The data gathering process involve reviewing related-literature and utilizing participant observation technique, informal interviews, and in-depth interviews with key informants who are regular customers in health food restaurants. The researcher chose to highlight three types of health food; namely, blood type diet, vegetarian diet, and macrobiotic diets. The researcher has carefully selected four key informants from each restaurant as case studies in Bangkok. In total, there were 12 case studies. Research result showed the case studies are middle class men and women ages between 33 and 57. Their education levels are Bachelor and Master degrees. All of them have permanent jobs and are of high economic status. The customers who consumed health food regularly can be divided into three groups: those who are ill or unhealthy individuals, healthy individuals, and individual who hold certain religious beliefs such as the beliefs of not consuming animals' product in supporting to reducing the numbers of animals being killed daily. However, there was also a commonality that these three groups shared that is the attitude that they perceive eating health food to be a form of a long-term self-medication. Moreover, these three groups of people also strongly wanted to have the least dependency on modern medication. In-depth, the result also highlighted how these health food customers do create their own self-discipline mechanism and training, and share conscious self-control in consuming these health food products in their everyday lives rather than consuming health food under the influence of fad or fashionable trend.

Department : ...Sociology and Anthropology.....

Field of study :Sociology.....

Academic year : ...2010.....

Student's Signature.....

Advisor's Signature.....

Co-advisor's Signature.....

Sirikarn J.

Chulanee Thianthai

SAIPIN SUPUTTAMONGKOL

กิตติกรรมประกาศ

กว่าที่ผู้วิจัยจะทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จผ่านพ้นมาได้ด้วยดีนั้น ก็เป็นเพราะความช่วยเหลือทั้งร่างกายแรงใจและความร่วมมือจากท่านทั้งหลาย ซึ่งผู้วิจัยได้ระลึกถึงพระคุณของทุกท่านมาโดยตลอด ดังนี้

คุณพระศรีรัตนตรัย ที่พึงทวงใจที่เป็นแสงสว่างนำทางให้ผู้วิจัยมีสติ เกิดปัญญาในการศึกษาเล่าเรียนและการดำเนินชีวิต บิдамารดา ผู้มีพระคุณอันสูงสุดในชีวิต ที่มอบทั้งชีวิต ความรัก ความปรารถนาดี กำลังใจ และให้การสนับสนุนในทุกด้านแก่ผู้วิจัยตลอดมา อีกทั้งความห่วงใยและกำลังใจที่ได้รับอย่างไม่ขาดสายจากคุณยายและวงศาคณาญาติ

ผศ.ดร.จุลณี เทียนไทย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และอ.ดร.สายพิน ศุภทรมงคล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม (จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์) ที่ได้เมตตาให้ความรู้ คำแนะนำปรึกษา และความดูแลเอาใจใส่ต่อผู้วิจัย

ศ.ดร.อมรา พงศาพิชญ์ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ผศ.ดร.นิติ ภวัครพันธุ์ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และนพ.ดร.โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ภายนอกมหาวิทยาลัย สำหรับความกรุณาที่ได้สละเวลาอันมีค่ามาช่วยชี้แนะแนวทางอันเป็นประโยชน์ต่อการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

รวมทั้งอาจารย์ท่านอื่น ๆ ทุกท่าน ที่ให้ความเมตตากรุณาและประสิทธิประสาทวิชาความรู้ ความอนุเคราะห์ของเจ้าของร้านอาหารตามกลุ่มเลือด ถนนวิฑู และพนักงานในร้านทุกท่าน อาสาสมัครทุกท่านที่ร้านอาหารมังสวิรัต จตุจักร ผู้ดูแลร้านและแม่ครัวที่ร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์ ถนนแจ้งวัฒนะ และผู้ให้ข้อมูลทุกท่าน ที่ได้กรุณาสละเวลาอันมีค่ามาช่วยให้ความรู้และข้อมูลที่สำคัญยิ่งต่อการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ และถ้าหากมีสิ่งใดที่ผู้วิจัยสร้างความไม่พึงพอใจให้แก่ท่านทั้งหลาย ผู้วิจัยต้องขออภัยทุกท่าน ไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ทุกความช่วยเหลือและการอำนวยความสะดวกของเจ้าหน้าที่ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา และเจ้าหน้าที่คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทุกท่าน

น้ำใจไมตรีของพี่ ๆ เพื่อน ๆ น้อง ๆ ทุกท่าน ที่ช่วยเหลือเกื้อกูล ให้ทั้งคำปรึกษา กำลังใจ และתרรับฟังผู้วิจัยบ่นถึงปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตลอดหลักสูตรการศึกษาและการทำวิทยานิพนธ์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ณ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	4
สมมุติฐานการวิจัย.....	4
ประโยชน์คาดว่าจะได้รับ.....	4
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	4
ระเบียบวิธีการวิจัย.....	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
แนวคิดการแพทย์ทางเลือก (Alternative medicine).....	11
ทบทวนวรรณกรรม “ปรากฏการณ์ชีวิตจิตบอกอะไรแก่สังคมไทย”.....	13
แนวคิดอาหารเพื่อสุขภาพ (Health food).....	18
แนวคิดอาหารตามกลุ่มเลือด (Blood type diet).....	20
แนวคิดอาหารมังสวิรัติ (Vegetarian diet).....	29
แนวคิดอาหารแมคโครไบโอติกส์ (Macrobiotics diet).....	36
แนวคิดระเบียบวินัย (Discipline).....	45
งานศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	47

บทที่ 3 เรื่องราวของร้านอาหาร ประเภทอาหารตามกลุ่มเลือด มังสวิรัต และแมคโครไบโอติกส์	57
ร้านอาหารตามกลุ่มเลือด.....	57
ร้านอาหารมังสวิรัต.....	66
ร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์.....	73
สรุป.....	83
บทที่ 4 ทำความรู้จักกลุ่มลูกค้าร้านอาหาร ประเภทอาหารตามกลุ่มเลือด มังสวิรัต และแมคโครไบโอติกส์	86
กลุ่มลูกค้าร้านอาหารตามกลุ่มเลือด.....	86
กลุ่มลูกค้าร้านอาหารมังสวิรัต.....	105
กลุ่มลูกค้าร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์.....	115
สรุป.....	131
บทที่ 5 ทศนคติ และการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ของกลุ่มลูกค้าร้านอาหาร ประเภทอาหารตามกลุ่มเลือด มังสวิรัต และแมคโครไบโอติกส์	134
ทศนคติที่มีต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ.....	134
การปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ.....	136
บทที่ 6 ระเบียบวินัยสำหรับการดูแลรักษาสุขภาพ.....	155
การสร้างระเบียบวินัยเพื่อสุขภาพ.....	155
กระบวนการฝึกฝนการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ.....	156
กระบวนการสร้างระเบียบวินัยให้แก่สุขภาพแบบองค์รวม.....	163
การตรวจสอบ-ประเมินผลของการฝึกฝนระเบียบวินัยเพื่อสุขภาพ.....	168
การต่อสู้กับอุปสรรคจากสังคมรอบข้าง.....	174
บทที่ 7 สรุปผลการวิจัย.....	178
รายการอ้างอิง.....	183
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	189

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	สรุปหลักวิธีการรับประทานอาหารตามกลุ่มเลือด.....	27
2	การเกิดอาการและโรคจากการรับประทานมังสวิรัตที่ผิดวิธี.....	33
3	โรคที่สามารถบรรเทาอาการและบำบัดได้ด้วยการรับประทานมังสวิวัติ.....	35

สารบัญภาพ

หน้า

1	ภาพสัดส่วนการรับประทานอาหารแมคโครไบโอติกส์ที่เหมาะสมตามมาตรฐาน	41
2	บรรยากาศในร้านอาหารตามกลุ่มเลือด ในช่วงกลางวัน (วันจันทร์-ศุกร์).....	59
3	บรรยากาศในร้านอาหารตามกลุ่มเลือด ในช่วงกลางวัน (วันเสาร์-อาทิตย์).....	59
4	ลักษณะการจัดโต๊ะที่นั่งภายในร้านอาหารตามกลุ่มเลือด.....	60
5	ส่วนหนึ่งในเมนูอาหารของร้านอาหารตามกลุ่มเลือด.....	61
6	หนึ่งในอาหารของร้านอาหารตามกลุ่มเลือด (แกงป่า (มังสวิรัต)-ขนมจีนข้าวกลิ้ง)	63
7-8	ข้าวหน้าไก่ทรงเครื่อง และกุนเชียงปลา (เปรียบเทียบให้เห็นความแตกต่างระหว่างกลุ่มเลือดบีและโอ).....	63
9	ลินดีชีสเค้ก.....	64
10	น้ำผลไม้ปั่น สำหรับกลุ่มเลือดเอ (Twin Purple ประกอบด้วยบลูเบอร์รี่-องุ่น-สับปะรด และโปรตีนถั่วเหลือง).....	64
11	บรรยากาศในร้านอาหารมังสวิรัติ.....	68
12	บรรยากาศในร้านอาหารมังสวิรัติ 2.....	69
13	ตู้จำหน่ายอาหารหนึ่งในร้านย่อย.....	69
14	บรรยากาศหน้าร้านของแห่ง.....	70
15	ส่วนหนึ่งของอาหารมังสวิรัติที่ทางร้านจำหน่าย.....	71
16	บะหมี่หมูแดงมังสวิรัติ (หนึ่งในอาหารมังสวิรัติที่ดูเหมือนอาหารที่มีเนื้อสัตว์).....	72
17	บรรยากาศภายในร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์.....	75
18	ส่วนของเคาน์เตอร์จำหน่ายอาหาร.....	76
19	มุมสำหรับอาหารแมคโครไบโอติกส์.....	76
20	เมนูอาหารที่จำหน่ายในร้าน.....	77
21	ชุดอาหารแมคโครไบโอติกส์.....	80
22	น้ำนมข้าวกลิ้ง.....	80
23	ซูปรักว้าง.....	80