



บรรณานุกรม

ภาษาไทยหนังสือ

ชวรัตน์ เชิดชัย. การสื่อสารเพื่อการพัฒนา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัย
ธรรมาธิราช, 2527.

บำรุง สุขพรรณ. พฤติกรรมการรับข่าวสารวิทยุกระจายเสียงและผลที่มีต่อการพัฒนาชุมชน.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2523.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. ทัศนคติ: การจัดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอนามัย. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2520.

ปรมะ สตะเวทิน. หลักนิเทศศาสตร์ กรุงเทพมหานคร: รุ่งเรืองสาสนการพิมพ์, 2529.

วัฒนา พุทธางกูรานนท์. สื่อสารมวลชนกับสังคม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย
รามคำแหง, 2528.

เสถียร เขยประทับ. การสื่อสารและการพัฒนา. กรุงเทพมหานคร: เจ้าพระยาการพิมพ์,
2528.

ปาหนัน บุญ-หลง. โฆษณาการ. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดมาร์เก็ตติ้งมีเดีย, 2523.

ศรีสมร คงพันธ์และมณี สุวรรณพ้อง. อาหารมังสวิรัต. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์,
วิทยาลัยเทคโนโลยีอาชีวศึกษา, 2526.

วิเชียร เกตุสิงห์. หลักการสร้างและวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์เรือนอักษร. 2526.

สุภาพ วาดเขียน. เครื่องมือวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช.
2525.

จุมพล สวัสดิยากร. หลักและวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สุวรรณภูมิ.
2520.

กิตติยา วีระพันธ์. อาหารมังสวิรัต. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มูลนิธิธรรมสันติ, 2521.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. อาหารสู่ชีวิตใหม่. กรุงเทพมหานคร: หจก. ภาพพิมพ์, 2529.

มูลนิธิธรรมสันติ. อาหารธรรมชาติเพื่อสุขภาพและความงาม. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มูลนิธิธรรมสันติ, 2521.

สุกัญญา น้อมในธรรม. มาทำอาหารมังสวิรัตกันเถอะ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ห้องภาพ

สุวรรณ, 2529.

บทความ

วราวุธ คุณง. " เหม เปื่ออาหารใหม่ในเมืองไทย" น.ส.พ.มัตชน 31 พฤษภาคม 2530.

"จดหมายข่าวเหม เปื่อ" ปีที่ 1 ฉบับที่ 3, 2531.

"จดหมายข่าวเหม เปื่อ" ปีที่ 1 ฉบับที่ 4, 2531.

เอกสารอื่น ๆ

ดวงทิพย์ อรพันธ์. "กลยุทธ์การใช้สื่อในการปลูกฝังโภชนศึกษาแก่สตรีชนบท จังหวัดสุพรรณบุรี."

วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเทศศาสตรพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.

ทัศนีย์ แก้วสว่าง. "การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ความทันสมัยทางการเกษตร." วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตร

มหาบัณฑิต สาขาพัฒนาเศรษฐกิจ ภาควิชาเศรษฐศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย

เกษตรศาสตร์. 2519.

ธิดาดาว ภักดี. "บทบาทของสื่อที่มีต่อการตัดสินใจยอมรับโครงการส่งเสริมการเลี้ยงกึ่งก้ามกราม

ของสมาชิกเกษตรกร จังหวัดกาฬสินธุ์." วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาเทศศาสตรพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.

พรพิมล วรติลก. "พฤติกรรมกรับข่าวสารที่มีผลต่อการยอมรับการปลูกกาแฟของเกษตรกร

กิ่งอำเภอพะโต๊ะ จังหวัดชุมพร." วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต สาขา

นิเทศศาสตรพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.

ทัศนีย์ กระแสอินทร. "ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการยอมรับการปลูกพืชหมุนเวียนของเกษตรกร

จังหวัดศรีสะเกษ." วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาส่งเสริมการเกษตร

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2518.

- เพ็ญศรี วงศ์สิโรจน์กุล. "อิทธิพลสื่อกับการให้ความรู้ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่: ศึกษาเฉพาะกรณีศูนย์อนามัยแม่และเด็กเขต 4 จังหวัดขอนแก่น." วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานิตเทศศาสตรพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- ลักขณา มนธาตุพลิน. "การเผยแพร่ข่าวสารด้านสาธารณสุขมูลฐาน ด้วยเอกสารเผยแพร่ เรื่องอนามัยครอบครัว กับผลสัมฤทธิ์จากการให้เอกสารเผยแพร่." วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานิตเทศศาสตรพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- สิริภรณ์ เชษฐากุล. "ลักษณะการรับของใหม่ในหมู่บ้านจังหวัดพระนครศรีอยุธยา." วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2518.
- สุวรรณ บัวทาน. "ทัศนคติต่อการยอมรับของใหม่และลักษณะการยอมรับของชาวนาในจังหวัดขอนแก่น." วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2514.
- อนุสรณ์ ศิริลักษณ์. "ผลสัมฤทธิ์ของสื่อเฉพาะกิจในการศึกษาเรื่องการวางแผนครอบครัว." วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2521.
- รุ่งรัตน์ ศิริกิจวัฒนา. "ประสิทธิผลของการเผยแพร่ความรู้เรื่องกฎหมาย ทะเบียนราษฎรแก่ชาวชนบท จังหวัดฉะเชิงเทรา" วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต คณะนิเทศศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- รุจิรารัตน์ ชูทองรัตน์. "ประสิทธิผลของการให้ความรู้โดยใช้สื่อบุคคลและภาพต่อการเพิ่มความรู้อ และการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของหญิงที่มารับบริการ ณ โรงพยาบาลศิริราช" วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต คณะนิเทศศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- วชิราภรณ์ เรืองใหญ่บุญ. "ประสิทธิผลของสื่อในการให้ความรู้ เรื่องภูมิกันโรคแก่มารดาหลังคลอด: ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลโรงพยาบาลราชวิถี" วิทยานิพนธ์คณะนิเทศศาสตร์ มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์. 2525.

เขาวดี รักษ์วิริยะ. "พฤติกรรมกรับข่าวสารที่มีผลต่อการยอมรับการถือมังสวิวัติของสมาชิก
พุทธสถานสันติอโศก" วิทยานิพนธ์คณะนิเทศศาสตร์มหาวิทยาลัย บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์. 2527.

ภาษาต่างประเทศ

Book

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

_____. and Wicky L. Meynen. Communication Sources for 2, 4-1 Weed
Spray Among Columbian Peasants." Social Rural, 30 pp. cites by
Gradnee Lindzey and Elliot Aronson, The Handbook of Social
Psychology. Vol.3 Massachnsettes: Addison-Wesley Publishing
Company, 1969.

_____. with F. Floyd Shoemaker. Communication of Innovation.
A Cross Intural Approach 2d.ed. New York: The Free Press,
1971.

David, K. Berlo. Mass Communication and the Development of Nation.
East Lansing: Michigan State University, 1968.

Glaria R. Diokno, Communication and Adopstion of Family Planning
Methods. Singapore: Amaic, 1973.


Joseph T. Klapper. The Effects of Mass Communication. New York:
The Free Press, 1960.

Katz, Eliher, Martin, Levin and Herbert, Hamilton. "Traditions of
Research on the Diffnsion of Innovation." American
Sociological Reviens, 1963.

Pedro Bueno. "The Role of Mass Media in the Adoption of 2, 4-D in Two Lagima Barrios," in Esther F. Monique (eds.) Abstract of Research in Agrimltinal Development Communication, Vol.1-2 Philippines: Log Bonos College, 1978.

Wilbur Schramm. Mass Media and National Development. California: Stanford University Press, 1964.

William Shurtleff and Akiko Aoyagi. The Book of Tempe. Professional edition: Haper & Row, New York, 1979.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก.

แบบสอบถาม

เรื่อง "ประสิทธิผลของการเผยแพร่ความรู้เรื่อง " เหม เป้" ในร้านอาหารชมรมมังสวิรัต
แห่งประเทศไทย

ชื่อ

ที่อยู่

โปรดกาเครื่องหมาย / ลงใน () หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง

ตอนที่ 1 ลักษณะเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

- | | | |
|--|-----------------------|----|
| 1. เพศ () ชาย () หญิง | | 4 |
| 2. อายุ ปี | 5 | 6 |
| 3. ท่านนับถือศาสนา | | 7 |
| 4. สถานภาพสมรส () 1. โสด () 2. แต่งงานแล้ว | | 8 |
| () 3. หม้าย () 4. อื่น ๆ | | 9 |
| 5. สถานภาพในครอบครัว | | |
| () 1. เป็นหัวหน้าครอบครัว | () 5. น้องสาว | |
| () 2. สามหรือภรรยาของหัวหน้าครอบครัว | () 6. ผู้ปฏิบัติธรรม | |
| () 3. บุตร | () 7. ลูกวัด | |
| () 4. อารามิกา | () 8. ผู้อยู่อาศัย | |
| () 9. ไม่เขียนคำตอบใด ๆ | | 10 |
| 6. ระดับการศึกษา | | |
| () 1. ไม่เคยเรียน | | |
| () 2. ป.1-ป.4 | | |
| () 3. ป.5-ป.7 | | |
| () 4. จบมัธยมต้น | | |
| () 5. จบมัธยมปลาย หรือเทียบเท่า | | |

- () 6. อนุปรัชญา หรือเทียบเท่า
 () 7. ปรัชญาตรี หรือเทียบเท่า
 () 8. สูงกว่าปรัชญาตรี

7. อาชีพ

11

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| () 1. รับราชการ | () 6. นักศึกษา |
| () 2. พนักงานรัฐวิสาหกิจ | () 7. ผู้ปฏิบัติธรรม |
| () 3. พนักงานบริษัทเอกชน | () 8. ไม่มีอาชีพ |
| () 4. ค้าขาย | () 9. ไม่เขียนคำตอบใด ๆ |
| () 5. รับจ้างทั่วไป | |

8. รายได้ต่อเดือน

12

- | | |
|--------------------------|--------------------------------|
| () 1. ไม่มีรายได้ | () 6. 5,001-6,000 บาท |
| () 2. ต่ำกว่า 2,000 บาท | () 7. สูงกว่า 6,000 บาทขึ้นไป |
| () 3. 2,000-3,000 บาท | () 8. อื่น ๆ |
| () 4. 3,001-4,000 บาท | () 9. ไม่เขียนคำตอบใด ๆ |
| () 5. 4,001-5,000 บาท | |

9. ท่านรับประทานอาหารมังสวิรัตินานเท่าใด

13

- () 1. น้อยกว่า 3 เดือน
 () 2. 3-6 เดือน
 () 3. 6 เดือน - 1 ปี
 () 4. 1 ปีขึ้นไป (โปรดระบุจำนวนปี)

10. ท่านรับประทานอาหารมังสวิรัติน้อยครั้งเพียงใด

14

- () 1. รับประทานเป็นประจำ (ทุกวันหรือแทนทุกวัน)
 () 2. อาทิตย์ละ 1-2 ครั้ง
 () 3. ทุกวันพระ
 () 4. ในเทศกาลกินเจ
 () 5. ไม่ได้รับประทาน
 () 6. เป็นบางครั้ง นาน ๆ ครั้ง แล้วแต่จะสะดวก เมื่อต้องการ



- () 7. ครั้งแรก
- () 8. ทุกวันสำคัญทางศาสนา
- () 9. ไม่เขียนคำตอบใด ๆ

ตอนที่ 2 การรับข่าวสารเกี่ยวกับอาหารมังสวิรัตและ เหม เป้

- | | |
|--|----|
| 1. ท่านเคยฟังเรื่องเกี่ยวกับอาหารมังสวิรัตจากวิทยุหรือไม่ | 15 |
| () 1. เคย | |
| () 2. ไม่เคย | |
| 2. ท่านเคยฟังเรื่องเกี่ยวกับ เหม เป้จากวิทยุหรือไม่ | 16 |
| () 1. เคย | |
| () 2. ไม่เคย | |
| 3. ท่านเคยฟังเรื่องเกี่ยวกับอาหารมังสวิรัตจากโทรทัศน์หรือไม่ | 17 |
| () 1. เคย | |
| () 2. ไม่เคย | |
| 4. ท่านเคยฟังเรื่องเกี่ยวกับ เหม เป้จากโทรทัศน์หรือไม่ | 18 |
| () 1. เคย | |
| () 2. ไม่เคย | |
| 5. ท่านเคยฟังเรื่องเกี่ยวกับอาหารมังสวิรัตจากหนังสือพิมพ์หรือไม่ | 19 |
| () 1. เคย | |
| () 2. ไม่เคย | |
| 6. ท่านเคยฟังเรื่องเกี่ยวกับ เหม เป้จากหนังสือพิมพ์หรือไม่ | 20 |
| () 1. เคย | |
| () 2. ไม่เคย | |
| 7. ท่านเคยได้รับฟังเรื่องอาหารมังสวิรัตจากบุคคลต่อไปนี้หรือไม่ | |
| 7.1 ญาติ () เคย () ไม่เคย | 21 |
| 7.2 เพื่อนบ้าน () เคย () ไม่เคย | 22 |
| 7.3 เพื่อนร่วมงาน () เคย () ไม่เคย | 23 |

7.4	สมาชิกชมรมมั่งสวัริติ	() เคย	() ไม่เคย	<u>24</u>
7.5	สมาชิกจากสันติอโศก	() เคย	() ไม่เคย	<u>25</u>
8.	ในกรณีที่ <u>เคยรับข่าวสาร</u> ท่านอยากรับประทานหรือไม่			<u>26</u>
	() 1.	อยาก		
	() 2.	ไม่อยาก เพราะ		
	() 3.	เฉย ๆ		
9.	ถ้าท่านอยากรับประทาน ท่านพอจะบอกได้หรือไม่ว่า <u>ใครมีส่วนจูงใจท่านมากที่สุด</u> (ให้เรียงลำดับ)			
	1.		<u>27</u>
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		
10.	ท่านเคยได้รับข่าวสาร เกี่ยวกับ เหม เบ็จากชมรมมั่งสวัริติแห่งประเทศไทยหรือไม่			<u>28</u>
	() 1.	เคย		
	() 2.	ไม่เคย		
11.	ถ้าเคย ท่านได้รับจากสื่อประเภทใด			
	() 1.	เอกสาร		<u>29</u>
	() 2.	วิดีโอ		<u>30</u>
	() 3.	เทปดัด		<u>31</u>
	() 4.	การจัดนิทรรศการ		<u>32</u>
	() 5.	การเข้ารับการอบรม		<u>33</u>
	() 6.	สื่อบุคคล เช่น เพื่อนญาติ ฯลฯ		<u>34</u>

ตอนที่ 3 แบบทดสอบความรู้และทัศนคติของผู้เข้ารับการอบรม

แบบประเมินความรู้ก่อนการฝึกอบรม

ทำเครื่องหมาย / ในช่อง () หน้าคำตอบที่ต้องการ

1. ท่านทราบข้อเสียของการรับประทานอาหารมังสวิรัตอย่างไม่ถูกต้องหรือไม่ 35
 - () 1. ทราบ
 - () 2. ไม่ทราบ
2. ถ้าทราบ ข้อเสียของการรับประทานอาหารมังสวิรัตอย่างไม่ถูกต้องคือ 36
 - () 1. ขาดวิตามิน บี 12 ซึ่งทำให้ใบหน้าซีดเขียว
 - () 2. ทำให้ขาดกากอาหารและทำให้ท้องผูก
 - () 3. ขาดโปรตีนจากเนื้อสัตว์ ซึ่งเป็นสารอาหารที่สำคัญต่อร่างกาย
 - () 4. การรับประทานงาและถั่วมาก ๆ ทำให้เกิดไขมันเกินความจำเป็น
 - () 5. ไม่มีข้อใดถูก
 - () 6. ถูกทุกข้อ
3. ท่านทราบว่า เหม เป้ คืออะไร 37
 - () 1. ทราบ
 - () 2. ไม่ทราบ
4. ถ้าทราบ เหม เป้ คือ 38
 - () 1. อาหารมังสวิรัตชนิดหนึ่งซึ่งมีคุณค่าทางโภชนาการ เทียบเท่า เนื้อสัตว์ เช่น ปลา ไก่
 - () 2. อาหารมังสวิรัตชนิดหนึ่งซึ่งมีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าเนื้อสัตว์ เช่น ปลา ไก่
5. เหม เป้ คือ อาหารมังสวิรัตซึ่งทำจาก 39
 - () 1. ไม่ทราบ
 - () 2. ถั่วเหลือง หรือถั่วลิสง
 - () 3. งา

6. เหม เป้ คือ อาหารประจำชาติ

40

- () 1. อินโดนีเซีย
- () 2. มาเลเซีย
- () 3. อินเดีย

7. ข้อดีของเหม เป้ คือ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

41

- () 1. ไม่มีคอเรสเตอรอล
- () 2. มีวิตามิน บี 12 สูง
- () 3. ย่อยง่าย
- () 4. มีสารปฏิชีวนะต่อต้านเชื้อแบคทีเรีย
- () 5. ไม่มีสารพิษตกค้างจากสารเคมี
- () 6. มีโปรตีนเทียบเท่าเนื้อสัตว์
- () 7. ราคาถูก

8. "เหม เป้" เหมาะสำหรับบุคคลใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

42

- () 1. ผู้ต้องการลดความอ้วน
- () 2. ผู้รับประทานอาหารมังสวิรัต
- () 3. ผู้มีรายได้ต่ำ

9. การทำเหม เป้นั้นต้องใช้วิธีการหมัก โดยใช้อะไร เป็นตัวเร่งปฏิกิริยา

43

- () 1. เชื้อราไรโซพิส
- () 2. น้ำส้ม/น้ำมะนาว
- () 3. แป้งข้าวหมาก
- () 4. ไม่ทราบ



แบบสอบถามทัศนคติก่อนการอบรม ท่าน เห็นด้วยกับข้อความต่อไปนี้หรือไม่

(กาเครื่องหมาย / ในช่องที่ต้องการ)

	เห็นด้วย	ไม่ทราบ ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. เหม เป้คืออาหารมังสวิรัตที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เหมาะสำหรับจะรับประทาน เพื่อลด เชยสารอาหาร ที่ขาดจากการรับประทานมังสวิรัตได้			44
2. หากรับประทาน เหม เป้ เป็นประจำร่างกายจะได้รับ วิตามินบี 12 และกรดอะมิโนที่จำเป็นอย่างเพียงพอ			45
3. เหม เป้มีสารปฏิชีวนะต่อต้านเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งเป็น สาเหตุให้เกิดอาการอาหาร เป็นพิษได้			46
4. แม้ว่าในการทำ เหม เป้ต้องใช้ เชื้อราโรซฟัส เป็น ตัวช่วยก็ตาม แต่ เชื้อราดังกล่าวไม่ได้ก่อให้เกิด โทษต่อร่างกายเลย			47
5. เหม เป้ เป็นอาหารที่มีประโยชน์และใช้ เป็นอาหาร เสริมสำหรับผู้ที่มีได้บริโภคอาหารมังสวิรัตได้ด้วย เพื่อป้องกันภาวะทุพโภชนาการ			48
6. การทำ เหม เป้ เพื่อบริโภค เองในครอบครัวนั้น ทำได้ง่าย เสียค่าใช้จ่ายน้อย แต่จะได้ประโยชน์ คุ้มค่า			49

7. เมื่อรับประทานอาหาร เหม-เป้ เป็นประจำแล้ว จะช่วย ให้ระดับคอเรสเตอรอลในเลือดต่ำ และช่วยให้ ระบบการย่อย การขับถ่ายดีขึ้น			50
8. หากมีการบริโภค เหม-เป้ กันอย่างแพร่หลายแล้ว ภาวะ ทุพโภชนาการ (การขาดอาหารที่มีคุณค่า) ในประเทศ ก็มิได้ลดน้อยลง			51

แบบประเมินความรู้หลังการฝึกอบรม

ทำเครื่องหมาย / ในช่อง () หน้าคำตอบที่ต้องการ

1. ท่านทราบข้อเสียของการรับประทานอาหารมังสวิรัต้อย่างไม่ถูกต้องหรือไม่ 4
 - () 1. ทราบ
 - () 2. ไม่ทราบ
2. ถ้าทราบ ข้อเสียของการรับประทานอาหารมังสวิรัต้อย่างไม่ถูกต้องคือ 5
 - () 1. ขาดวิตามิน บี 12 ซึ่งทำให้ใบหน้าซีดเขียว
 - () 2. ทำให้ขาดกากอาหารและทำให้ท้องผูก
 - () 3. ขาดโปรตีนจากเนื้อสัตว์ ซึ่งเป็นสารอาหารที่สำคัญต่อร่างกาย
 - () 4. การรับประทานงาและถั่วมาก ๆ ทำให้เกิดไขมันเกินความจำเป็น
 - () 5. ไม่มีข้อใดถูก
 - () 6. ถูกทุกข้อ
3. ท่านทราบว่า เหม-เป้ คืออะไร 6
 - () 1. ทราบ
 - () 2. ไม่ทราบ
4. ถ้าทราบ เหม-เป้ คือ 7
 - () 1. อาหารมังสวิรัตชนิดหนึ่งซึ่งมีคุณค่าทางโภชนาการเทียบเท่าเนื้อสัตว์ เช่น ปลา ไก่

- () 2. อาหารมังสวิรัตชนิดหนึ่งซึ่งมีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าเนื้อสัตว์ เช่น ปลา ไก่
5. เหม เป้ คือ อาหารมังสวิรัตซึ่งทำจาก 8
- () 1. ไม้ทราบ
- () 2. ถั่วเหลือง หรือถั่วลิสง
- () 3. งา
6. เหม เป้ คือ อาหารประจำชาติ 9
- () 1. อินเดีย
- () 2. มาเลเซีย
- () 3. อินเดียน
7. ข้อดีของเหม เป้ คือ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) 10
- () 1. ไม่มีคอเรสเตอรอล
- () 2. มีวิตามิน บี 12 สูง
- () 3. ย่อยง่าย
- () 4. มีสารปฏิชีวนะต่อต้านเชื้อแบคทีเรีย
- () 5. ไม่มีสารพิษตกค้างจากสารเคมี
- () 6. มีโปรตีนเทียบเท่าเนื้อสัตว์
- () 7. ราคาถูก
8. "เหม เป้" เหมาะสำหรับบุคคลใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) 11
- () 1. ผู้ต้องการลดความอ้วน
- () 2. ผู้รับประทานอาหารมังสวิรัต
- () 3. ผู้มีรายได้ต่ำ
9. การทำเหม เป้นั้นต้องใช้วิธีการหมัก โดยใช้อะไรเป็นตัวเร่งปฏิกิริยา 12
- () 1. เชื้อราโรซฟัส
- () 2. น้ำส้ม/น้ำมะนาว
- () 3. แป้งข้าวหมาก
- () 4. ไม้ทราบ

แบบสอบถามทัศนคติหลังการอบรม ท่าน เห็นด้วยกับข้อความต่อไปนี้หรือไม่

(กาเครื่องหมาย / ในช่องที่ต้องการ)

	เห็นด้วย	ไม่ทราบ ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. เหม เบ็คืออาหารมังสวิรัตที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เหมาะสำหรับจะรับประทานเพื่อลด เชนสารอาหาร ที่ขาดจากการรับประทานอาหารมังสวิรัตได้			13
2. หากรับประทาน เหม เบ็ เป็นประจำร่างกายจะได้รับ วิตามินบี 12 และกรดอะมิโนที่จำเป็นอย่างเพียงพอ			14
3. เหม เบ็ มีสารปฏิชีวนะต่อต้าน เชื้อแบคทีเรีย ซึ่งเป็น สาเหตุให้เกิดอาการอาหาร เป็นพิษได้			15
4. แม้ว่าในการทำ เหม เบ็ ต้องใช้ เชื้อราโรซเฟส เป็น ตัวช่วยก็ตาม แต่ เชื้อราดังกล่าวไม่ได้ก่อให้เกิด โทษต่อร่างกายเลย			16
5. เหม เบ็ เป็นอาหารที่มีประโยชน์และใช้ เป็นอาหาร เสริมสำหรับผู้ที่มีได้บริโภคอาหารมังสวิรัตได้ด้วย เพื่อป้องกันภาวะทุพโภชนาการ			17
6. การทำ เหม เบ็ เพื่อบริโภค เองในครอบครัวนั้น ทำได้ง่าย เสียค่าใช้จ่ายน้อย แต่จะได้ประโยชน์ คุ้มค่า			18

7. เมื่อรับประทานอาหารเต็ม เบ้ เป็นประจำแล้ว จะช่วย ให้ระดับคอเรสเตอรอลในเลือดต่ำ และช่วยให้ ระบบการย่อย การขับถ่ายดีขึ้น			<u>19</u>
8. หากมีการบริโภคเต็ม เบ้กันอย่างแพร่หลายแล้ว ภาวะ ทุพโภชนาการ (การขาดอาหารที่มีคุณค่า) ในประเทศ ก็มิได้ลดน้อยลง			<u>20</u>

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเผยแพร่ความรู้ เรื่อง เหม เป้

1. ภาษาที่ใช้ในการอบรม เป็นอย่างไรบ้าง

ภาษาที่ใช้	เข้าใจยาก ควรแก้ไข	พอเข้าใจ บ้าง	เข้าใจดี	อื่น ๆ (โปรดระบุ)	
1) ภาษาที่ใช้ในการบรรยาย					21
2) ภาษาในเอกสารที่ได้รับแจก					22
3) ภาษาที่ใช้ในวิดีโอ					23
4) ภาษาที่ใช้ในโปสเตอร์					24
5) ภาษาที่ใช้ในบอร์ดนิทรรศการ					25

2. ภาพที่ใช้ประกอบประกอบการอบรม เป็นอย่างไรบ้าง

ภาพที่ใช้	เข้าใจยาก ควรแก้ไข	พอเข้าใจ บ้าง	เข้าใจดี	อื่น ๆ (โปรดระบุ)	
1) ภาพที่ใช้ในแผ่นพับ					26
2) ภาพที่ใช้ในวิดีโอ					27
3) ภาพที่ใช้ในโปสเตอร์					28
4) ภาพที่ใช้ในบอร์ดนิทรรศการ					29

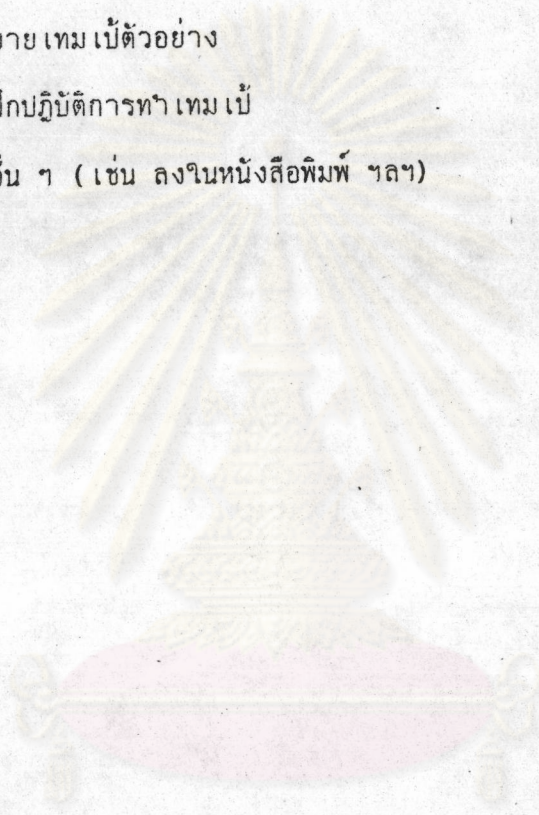
3. ท่านเข้ารับการอบรมครั้งนี้ เพราะ

- () 1. ต้องการมีความรู้เรื่อง เหม เป้ 30
- () 2. ประสบปัญหาบางประการ เนื่องจากรับประทานอาหารมังสวิรัต 31

- () 3. ได้รับการชักชวนมา 32
- () 4. อื่น ๆ (โปรดระบุ) 33
4. ขณะนี้ท่านมีปัญหาเกี่ยวกับการรับประทานอาหารมังสวิรัตหรือไม่ 34
- () 0. ไม่มีปัญหา
- () 1. มี คือ ไม่ชอบ
- () 2. มี คือ ว่างซึม อ่อนเพลีย เมื่อย เวียนหัว
- () 3. มี คือ ไม่รับประทานข้าว
- () 4. มี คือ ขาดวิตามิน บี 12
- () 5. มี คือ ไม่รับประทานถั่วและงานครบ
- () 6. มี คือ วิธีทำไม่สะอาด
- () 7. มี คือ ไม่ให้เหตุผล
- () 8. มี คือ ในต่างจังหวัดหาอาหารมังสวิรัตรับประทานลำบาก
- () 9. ไม่เขียนคำตอบใด ๆ
5. ท่านคิดว่าได้รับประโยชน์อะไรจากการอบรมครั้งนี้ 35
- () 1. ประโยชน์และคุณค่าอาหารมังสวิรัต
- () 2. วิธีทำเทม เป้
- () 3. คุณค่าอาหารเทม เป้
- () 4. สามารถทำเทม เป้รับประทานได้ และบอกคนอื่นได้ด้วย
- () 5. ลดการฆ่าสัตว์
- () 6. เทม เป้ให้วิตามิน บี 12
- () 7. รู้เรื่องมังสวิรัตมากขึ้น
- () 8. รู้จักการนำถั่วเหลืองมาใช้เป็นประโยชน์
- () 9. ไม่เขียนคำตอบใด ๆ
6. หลังจากได้รับการอบรมแล้วท่านจะทดลองรับประทานเทม เป้หรือไม่ 36
- () 1. ทดลอง เพราะ
- () 2. ไม่ทดลอง เพราะ
- () 3. เฉย ๆ

7. เมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังเข้ารับการอบรมท่านคิดว่า (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- | | |
|--|----|
| <input type="checkbox"/> 1. มีความรู้เรื่อง เหม เบ็ดขึ้น | 37 |
| <input type="checkbox"/> 2. ยังไม่เข้าใจเรื่อง เหม เบ้ เหมือนเดิม | 38 |
| <input type="checkbox"/> 3. เนื้อหาสาระ เหมือนกับที่ได้รับมาแล้วจากแหล่งอื่น | 39 |
| <input type="checkbox"/> 4. อยากทดลองรับประทาน เหม เบ้ | 40 |
| <input type="checkbox"/> 5. อื่น (โปรดระบุ) | 41 |
8. ท่านอยากให้ใครได้รับการอบรมเรื่อง เหม เบ้ เช่นนี้อีกบ้าง
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. เพื่อน | |
| <input type="checkbox"/> 2. ญาติ พี่น้อง | |
| <input type="checkbox"/> 3. คนทั่วไป | |
| <input type="checkbox"/> 4. นักมังสวิรัต | |
| <input type="checkbox"/> 5. พ่อค้า แม่ค้า เพื่อทำมาขาย | |
| <input type="checkbox"/> 6. นักปฏิบัติธรรม ญาติธรรม | |
| <input type="checkbox"/> 7. แม่บ้าน | |
| <input type="checkbox"/> 8. ผู้ที่มีรายได้น้อย | |
| <input type="checkbox"/> 9. ไม่เขียนคำตอบใด ๆ | |
9. ท่านต้องการให้มีการเผยแพร่ความรู้เรื่อง เหม เบ้ ทางสื่อใด (เช่น วิทยุ หนังสือพิมพ์ ฯลฯ) โปรดระบุเพียง 2 สื่อ
- | | |
|--|----|
| <input type="checkbox"/> 1. วิทยุ | 43 |
| <input type="checkbox"/> 2. หนังสือพิมพ์ | 44 |
| <input type="checkbox"/> 3. โทรทัศน์ | 45 |
| <input type="checkbox"/> 4. วิทยากร | 46 |
| <input type="checkbox"/> 5. เอกสาร เผยแพร่ | 47 |
| <input type="checkbox"/> 6. วิดีโอ | 48 |
| <input type="checkbox"/> 7. นิตยสาร | 49 |
| <input type="checkbox"/> 8. อื่น ๆ | 50 |
10. ท่านต้องการให้ใช้วิธีการให้ความรู้เรื่อง เหม เบ้ ในลักษณะใดมากที่สุด

() 1. บรรยาย	51
() 2. การสาธิต	52
() 3. การฉายวิดีโอ	53
() 4. การแจกเอกสาร	54
() 5. ลงในวารสาร	55
() 6. ขายเทมเบิ้ลตัวอย่าง	56
() 7. ฝึกปฏิบัติการทำเทมเบิ้ล	57
() 8. อื่น ๆ (เช่น ลงในหนังสือพิมพ์ ฯลฯ)	58



ศูนย์วิทยพัชกร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข.*



เทม เป้

เทม เป้ (Tempe หรือ Tempeh)

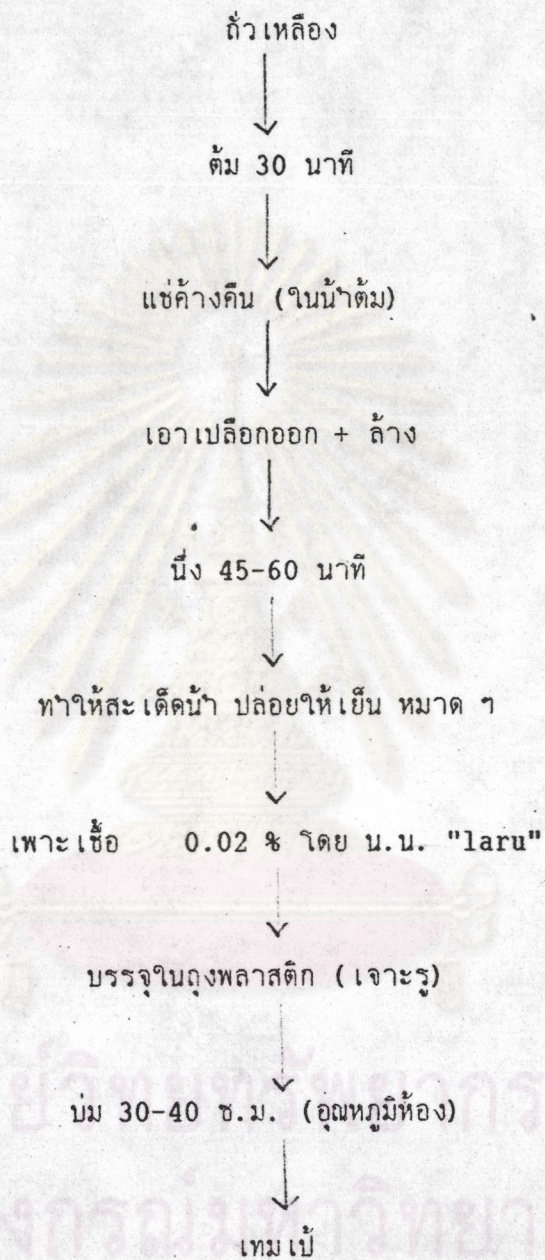
เป็นชื่ออาหารพื้นเมืองของชาวอินโดนีเซีย ที่นิยมแพร่หลายมานานนับเป็นศตวรรษ จัดเป็นอาหารหมัก เช่นเดียวกับอาหารประเภทเนย โยเกิร์ต ขนมปัง ซีอิ้ว เต้าเจี้ยว ถั่วเน่า ฯลฯ ซึ่งใช้จุลินทรีย์พวกแบคทีเรีย ยีสต์ รา มาเป็นตัวการทำให้เกิดอาหารประเภทเหล่านี้ เทม เป้ทำจากถั่วเหลืองหมักด้วยเชื้อราแบบเดียวกับซีอิ้วและเต้าเจี้ยว แต่มีลักษณะแตกต่างกัน เทม เป้เป็นก้อนสีขาว ๆ ของถั่วเหลืองที่จับกันแน่นด้วยเส้นใยของเชื้อรา ไรโซปัส (Rhizopus) มีกลิ่นหอมเฉพาะและมีวิธีทำง่าย ๆ ดังนี้

วิธีทำ เพียงแต่นำถั่วเหลืองมาล้างให้สะอาดต้มราวครึ่งชั่วโมง แช่วางคั้น แล้วปอกเปลือกหนึ่งให้สุกอีกประมาณสี่สิบห้า นาที ผึ่งให้เย็นและแห้ง จากนั้นจึงเติมเชื้อราไรโซปัส โดยอาจใช้เชื้อสดหรือเชื้อแห้งที่ทำเป็นผง เชื้อราผสมอยู่ในแป้งข้าวเจ้าหรือแป้งมันสำปะหลังที่บดละเอียด

วิธีการผสมเชื้อกับถั่วเหลือง ก็ทำเพียงคลุกให้เข้ากัน แล้วบรรจุลงถุงหรือใบตองที่เจาะรูโดยรอบ แล้วก็ตั้งทิ้งไว้ในห้อง ไม่ต้องดูแลหรือเอาใจใส่อะไรอีกให้วุ่นวาย เพียงแค่วันครึ่งนับจากนั้นก็จะได้ เทม เป้ นำออกมารับประทานได้

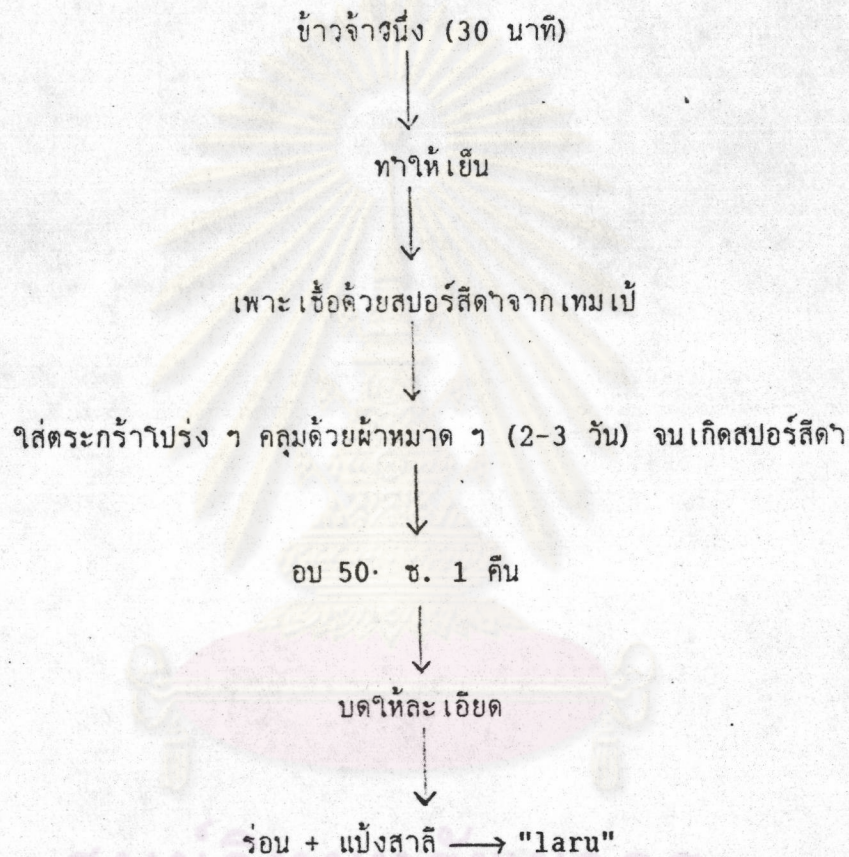
* ภาคผนวก ข. นำมาจากเอกสารแผ่นพับที่ใช้ในการอบรม

วิธีทำเทมเป้ (Tempe)



วิธีทำ Tempe inoculum starter

(laru)



อัตราส่วน ข้าวเจ้าหนึ่ง 50 กรัม : แบ่งสาทิ 200 กรัม

วิธีรับประทาน การทำเทมเป้ให้เป็นอาหารขวนรับประทานก็ยังคงเป็นเรื่องง่าย

อีกเช่นกัน นำเทมเป้ที่เตรียมได้มาหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ จุ่มลงในส่วนผสมของแป้งมันสำปะหลัง แป้งข้าวเจ้า ไข่ กระเทียม พริกไทย เกลือ หรือจะใช้สูตรใดทำให้อร่อยกว่านี้ก็ตามแต่ แล้วจึงทอดในกระทะให้กรอบเหลือง ใช้เป็นได้ทั้งอาหารว่าง กับแก้ม หรืออาหารที่ต้องการทานเพื่ออิมแทนแป้ง ปรอติน ไขมัน ที่ต้องทานตามปกติ

เนื่องจากคุณค่าโภชนาการและรสชาติของเทมเป้คล้ายเนื้อสัตว์ จึงนำเทมเป้มาใส่แทนในอาหารที่ต้องใช้เนื้อสัตว์ได้ และสามารถปรุงเป็นอาหารทั้งแบบตะวันตกและแบบไทย ๆ หรือแบบพื้นเมืองของอินโดนีเซีย

คุณค่าทางโภชนาการ

1. ปริมาณโปรตีนสูงเทียบเท่าเนื้อสัตว์ ดังตารางแสดงปริมาณของโปรตีนในนมบีเปรียบเทียบกับอาหารเนื้อสัตว์ และอื่น ๆ
2. ผลจากการหมักด้วยเชื้อราทำให้เกิดกรดอะมิโนที่จำเป็น และสำคัญต่อร่างกายอีก 10 กว่าชนิด
3. เป็นอาหารที่ย่อยง่าย
4. เป็นแหล่งของวิตามิน คือ บีสิบสอง บีสอง บีห้า บีหนึ่ง และแพนโททีน โดยเฉพาอย่างยิ่งวิตามินบีสิบสองที่จำเป็นและสำคัญต่อร่างกายมาก เพราะต้องใช้ในการสร้างเม็ดเลือดและป้องกันโรคโลหิตจางและโรคประสาท ปริมาณของวิตามินบีสิบสองในนม บีมีมากกว่าในถั่วเหลือง เปรียบเทียบดังตาราง

ปริมาณ 1 กรัม	ปริมาณวิตามินบีสิบสอง (นาโนกรัม)
ถั่วเหลือง	0.15
นม บี	5.00

จาก steinkraus et al. (1961).

5. มีสารปฏิชีวนะที่เกิดจากการผลิตของเชื้อราไรโซพัส (rhizopus) ซึ่งช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียที่ทำให้อาหารเป็นพิษ
6. เป็นอาหารที่มีลักษณะของเส้นใยมาก จึงช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบย่อยอาหารและการทำความสะอาดทางเดินอาหาร โดยเฉพาะในลำไส้ใหญ่และลำไส้เล็ก ทำให้ระบบย่อยอาหารของร่างกายมีประสิทธิภาพมากขึ้น
7. มีคอเลสเตอรอล (Cholesterol) ต่ำมาก จึงเหมาะสำหรับเป็นโปรตีนทดแทนในคนที่กำลังลดความอ้วน

เทม เป้ชิบส์

(tempe chips, kripic tempe)

เทม เป้	100	กรัม
กระเทียม	1/2	หัว
เม็ดผักชี	1/2	ช้อนชา
เกลือ	1/4-1-2	ช้อนชา
น้ำหรือกะทิ	1/2	ถ้วย
แป้งข้าวเจ้า	1/4	ถ้วย
แป้งสาลีหรือแป้งข้าวโพด	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ หั่นเทมเป้เป็นชิ้นบาง ๆ หนา 2 มม. โขลกเม็ดผักชีกระเทียมให้ละเอียดผสมลงในแป้งกับน้ำกะทิให้ข้น ๆ แล้วชุบเทมเป้ทอดในกะทะไฟอ่อนให้เหลืองกรอบ ๖ ชิ้นรับประทานเป็นของว่าง อร่อยนัก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ค.

อาหารมังสวิรัติต่างไร

ความจริงใคร ๆ มักลงความเห็น ว่า ผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต เป็นคนมั่งงาย แต่กลับเห็นว่า ผู้เลี้ยงสัตว์ และฆ่าสัตว์ เพื่อใช้ทำเป็นอาหาร เป็นคนที่พบความสำเร็จยิ่งใหญ่คนหนึ่งในอดีตคนที่ไม่บริโภคอาหาร เนื้อสัตว์ เพราะศาสนาบังคับก็ยังไม่เป็นที่ยอมรับกันบ้างแต่ส่วนใหญ่มักจะคิดว่า ถ้าท่านไม่บริโภคอาหาร เนื้อสัตว์ เพราะสาเหตุทางโภชนศาสตร์แล้วดูท่านช่าง เป็นคนพิสดารแท้

แต่คำกล่าวเช่นนี้ จะไม่มีต่อไปอีกแล้ว เพราะ เมื่อเร็ว ๆ นี้ได้มีการพิสูจน์พบว่า บุคคลที่รับประทานอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์อย่างถูกต้อง จะมีผลดีต่อสุขภาพมากกว่าบุคคลที่บริโภคอาหารเนื้อสัตว์หลายเท่า อาหารมังสวิรัตจึงเริ่มได้รับความนิยมนำแพร่หลาย

เหตุผลสามประการสำคัญที่ควร เปลี่ยนรายการอาหารประจำวันไป เป็นอาหารมังสวิรัต คือ

1. เพื่อปกป้องหัวใจของท่าน จากการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างอาหารและโรคหัวใจ โดยเปรียบเทียบจาก 7 ประเทศ พบว่า อัตราการตายจากโรคหลอดเลือดอุดตันพบมากที่สุดในประเทศที่ผลิตและบริโภคเนื้อสัตว์ ได้แก่ ชาวฟินแลนด์ รองลงมาคือ อเมริกัน (ยกเว้น กลุ่ม เซเวนธ์ เดย์ แอ็ด เวเนดิสท์ ที่เกือบทั้งหมดไม่บริโภคเนื้อสัตว์ พบว่าเป็นโรคหัวใจเพียงร้อยละ 50 ของชาวอเมริกันโดยทั่วไป) ส่วนในญี่ปุ่น มีการบริโภคอาหารไขมันน้อยมาก อัตราการตายจากโรคหัวใจจึงต่ำกว่าประเทศอุตสาหกรรมอื่น ๆ

นักวิทยาศาสตร์ของมหาวิทยาลัยมิสซิสซิปปี พบว่า จากอาการพิษและสัตว์ที่มีไขมันและไขมันเลวเตอรอลต่ำเท่า ๆ กัน ผู้บริโภคโปรตีนจากสัตว์จะมีระดับไขมันเลวเตอรอลในกระแสโลหิตสูงกว่าผู้ที่บริโภคโปรตีนจากพืช และการค้นคว้าเมื่อเร็ว ๆ นี้ พบว่า เส้นใย (กาก) ในอาหารจากพืชหลายชนิดกับช่วยลดไขมันเลวเตอรอลในกระแสโลหิตลงได้

2. เพื่อควบคุมน้ำหนัก ทุกวันนี้ทุกคนมีฝันอยากมีสัดส่วนที่งดงาม แต่ก็น่าประหลาดที่ไม่มีใครยอม เปลี่ยนมาบริโภคอาหารมังสวิรัตกัน เพราะจากการเปรียบเทียบในข้อต้น พบว่า

น้ำหนักเฉลี่ยของกลุ่มผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต 116 คน มีน้ำหนักต่ำกว่ากลุ่มที่บริโภคเนื้อสัตว์ถึง 15 กิโลกรัม

ทำไมจึงเป็นเช่นนี้ ? เพราะขนาดและจำนวนของอาหารมังสวิรัตที่รับประทานได้จนอิ่ม จะมีจำนวนแคลอรีน้อยกว่าอาหารเนื้อสัตว์ ยกเว้น เค้กและเนยแข็ง ตัวอย่างเช่น แคลอรีของเบคอนเพียง 2 ชิ้น จะมากกว่าข้าวโอ๊ตสุก 1 ถ้วยตวง และแคลอรีที่ได้จากเนื้อวัว (รวมไขมันในเนื้อ) 6 ออนซ์ ผู้บริโภคมังสวิรัตจะสามารถรับประทานเส้นหมี่ปรุงแล้วถึง 1 ปอนด์ จึงไม่น่าประหลาดใจที่พบว่า ผู้รับประทานอาหารมังสวิรัตสามารถลดน้ำหนักได้

นอกจากจะได้รับคำชมและความพอใจ ที่สังคมหยิบยื่นให้ เพราะรูปร่างที่งดงามขึ้นของเขาแล้ว ผลพลอยได้จากการนี้คือ เราจะสามารถรักษาน้ำหนักปกติได้ และยังเป็นการลดการเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง ตลอดจนโรคปวดหลังอีกด้วย

3. ลดการเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง การค้นคว้าเมื่อกว่าทศวรรษ พบว่า อาหารที่ประกอบด้วยไขมันและโพลีเอสเตอร์จากสัตว์ อาจมีผลต่อการเป็นโรคหัวใจและอาจมีผลต่อการเจริญของโรคมะเร็งในลำไส้ใหญ่ เต้านม และมดลูกอีกด้วย และในขณะที่มะเร็งชนิดนี้พบมากในหมู่ชาวอเมริกันส่วนใหญ่ แต่กลับพบได้น้อยในหมู่เซเวนต์เดย์แอ๊ดเวนติสต์ และชาวญี่ปุ่น

ซึ่งเรื่องนี้สามารถอธิบายความสัมพันธ์ที่อาจเป็นไปได้หลายประการคือ มะเร็งในลำไส้ใหญ่ อาหารที่มีไขมัน และโพลีเอสเตอร์สูง อาจมีผลกระทบต่อการสะสมสารมะเร็งตามธรรมชาติ ทำให้เกิดปฏิกิริยาทางเคมีในลำไส้ ประกอบกับการรับประทานอาหารที่มีกากน้อย จึงทำให้การขับถ่ายช้าลง เป็นผลให้ลำไส้สัมผัสกับปฏิกิริยาทางเคมีที่มีต่อเนื้อเยื่อนานกว่าปกติ ประการสุดท้าย การเจริญของมะเร็งเต้านม และมดลูก ได้รับการกระตุ้น โดยฮอร์โมนเอสโตรเจน และอาหารที่มีไขมัน ตลอดจนโพลีเอสเตอร์สูงทำให้มีแนวโน้มต่อการผลิตเอสโตรเจนในลำไส้ และในไขมันของร่างกาย

อาหารมังสวิรัตหลายชนิด เช่น กะหล่ำปลีชนิดหัวเล็ก ๆ กะหล่ำดอก บรอกคอลลี ผักกาด กะหล่ำปลี ผักขม สิ่งเหล่านี้สามารถกระตุ้นเอ็นไซม์ต่อต้านมะเร็งจากร่างกายได้ จากการศึกษาของมหาวิทยาลัยเซนต์แองเจิล ในเมืองบัฟฟาโล โดยศาสตราจารย์แซคซัน เกรแฮม ประธานฝ่ายสังคมศาสตร์และการป้องกันโรค พบว่า ผู้บริโภคผักในตระกูลกะหล่ำปี จะเป็นมะเร็งในลำไส้ใหญ่และทวารหนักน้อย สารเคมีในผักชนิดนี้สามารถยับยั้งสารที่ก่อให้เกิด

มะเร็ง

เดี๋ยว ! มนุษย์เราถูกสร้างมาให้กินเนื้อสัตว์เป็นอาหารมิใช่หรือ?

เราไม่ต้องการโปรตีนจากสัตว์ เพื่อความแข็งแรง และพลังงานหรือ?

คำตอบทั้ง 2 ข้อคือ "ไม่จำเป็น" ถึงแม้ว่าประวัติดั้งเดิมของมนุษย์จะบริโภคทั้งพืชและสัตว์เป็นอาหารก็ตาม แต่สรีระของมนุษย์ทุกส่วน เช่น ฟัน คาง ระบบการย่อยจะทำงานได้ดีกับอาหารพืชมากกว่า สมาคมโภชนาการอเมริกันให้ข้อสังเกตว่า "มนุษย์ทุกชาติ ทุกภาษา ตั้งแต่ดึกดำบรรพ์มาแล้วสามารถยังชีพได้ด้วยการบริโภคอาหารมังสวิรัตืเกือบทั้งหมด" ซึ่งคนส่วนใหญ่ในโลกก็ดำรงชีวิตอยู่เช่นนี้ได้ เพราะเหตุที่มนุษย์เรายู่ใกล้ชิดกับสิ่งเหล่านี้ เราจึงชอบบริโภคเนื้อสัตว์เกินกว่าที่ร่างกายต้องการ ปัจจุบันชาวอเมริกันส่วนใหญ่ชอบบริโภคเนื้อสัตว์ จึงทำให้มีน้ำหนักเกินอัตราเฉลี่ยที่ควรจะเป็น

ส่วนพลังงานนั้น มีผู้ศึกษากลุ่มหนึ่งได้อธิบายไว้ พลังงานในร่างกายส่วนใหญ่มาจากคาร์โบไฮเดรต ไม่ใช่โปรตีน และจากผัก พืชที่เป็นเมล็ด พืชที่เป็นผัก และผลไม้ สิ่งเหล่านี้แหละที่เป็นพลังแก่กล้ามเนื้อของเรา ความนิยมที่สอนให้กินสเต็กชิ้นใหญ่ๆ ไม่ให้ประโยชน์ใด ๆ เลย ควรเปลี่ยนมาเป็นอาหารแบ่งสัปดาห์จะดีกว่า

การเป็นผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตืที่ดีนั้นไม่ยาก ท่านไม่จำเป็นต้องเสียเวลาหรือต้องมีความรู้ทางด้านโภชนาการอย่างละเอียด หรือมีความรู้เรื่องสูตรต่าง ๆ ของอาหาร แต่ควรมีความรู้ในข้อเท็จจริงสำคัญ ๆ ไว้บ้าง

โปรตีนจากสัตว์ส่วนใหญ่เป็นโปรตีนชนิด "สมบูรณ์" ส่วนพืชเป็นโปรตีน "ไม่สมบูรณ์" เมื่อร่างกายต้องการโปรตีนสมบูรณ์ เพื่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ท่านจึงจำเป็นต้องนำโปรตีนจากพืชมารวมกันให้ เป็นโปรตีนสมบูรณ์

โปรตีนไม่สมบูรณ์จากพืช 2-3 ชนิด สามารถนำมารวม เป็นโปรตีนสมบูรณ์ในอาหาร แต่ละมื้อได้ หรือจะใช้โปรตีนสมบูรณ์จากสัตว์เพียงจำนวนน้อยมาช่วยก็ได้ ซึ่งมีข้อแนะนำง่าย ๆ 3 วิธีคือ

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

ถ้าโปรตีนที่ท่านรับประทานนั้น เพียงพอกับที่ร่างกายของท่านต้องการแล้ว อาหารจะต้องประกอบด้วยแคลอรีพอที่จะรักษาระดับปกติของน้ำหนักร่างกาย ไม่เช่นนั้นร่างกายจะดึงเอาโปรตีนมาใช้เป็นพลังงาน ทำให้ขาดโปรตีนสำหรับการเจริญเติบโตและการซ่อมแซมส่วนสึกหรอของเนื้อเยื่อในร่างกาย

ในฐานะที่ท่านเป็นผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต ท่านต้องระวังเรื่องวิตามินและเกลือแร่ที่ร่างกายต้องการด้วย เพราะผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตที่เข้มงวดเกินไป จะขาดวิตามินบี 12 จึงต้องรับประทานพืชหลากหลายชนิด เพราะแต่ละชนิดจะให้คุณค่าทางอาหารที่ต่างกัน แต่ถ้าท่านเลือกอาหารอย่างถูกต้อง 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

แตง มันฝรั่ง กะหล่ำปลี สตรอเบอร์รี่ บรอกคอลลี ผักขม

4. พืชผลไม้ที่มีสีเขียวยิ้ม และเหลืองยิ้ม 2 ถ้วยหรือมากกว่า

5. ไขมัน (จากน้ำมันพืชหรือน้ำมันเทียม) 1 หรือ 2 ช้อนโต๊ะ

ถ้าท่านกำลังตั้งครรภ์ หรือระหว่างการเลี้ยงลูกด้วยนม ความต้องการโปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ย่อมเพิ่มขึ้นอย่างแน่นอน ให้ปรึกษาแพทย์และนักโภชนาการ

แม้ว่าอาหารมังสวิรัตจะทำให้ผู้ใหญ่ที่ปฏิบัติตัวอย่างเข้มงวดมีสุขภาพที่สมบูรณ์ แต่ในวัยเด็กและทารกที่กำลังเจริญเติบโต อาหารมังสวิรัตที่ใช้อย่างผู้ใหญ่อาจทำให้การเจริญเติบโตไม่ดีพอ และเป็นโรคขาดอาหาร แต่ปัญหานี้สามารถจัดได้ โดยการให้อาหารเสริมจำพวกนม เนย และไข่ เป็นต้น

ถึงแม้ว่าท่านจะยังไม่สนใจที่จะเป็นผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตก็ตาม แต่อาหารที่ท่านต้องรับประทานไม่จำเป็นต้องมีเนื้อสัตว์ทุกมื้อ หรือทุกวัน มีไข่หรือ? โดยการปรับตัวหันมาบริโภคอาหารมังสวิรัตในรายการอาหารมือของท่านบ้าง ท่านจะสามารถลดความอยากอาหารโปรตีนจากเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะสามารถลดไขมัน และโมเลกุลเตอรอลจากเนื้อสัตว์ได้ สมมุติว่าท่านมีอาหารโปรตีนจากผักพอกับความต้องการในอาหารมือท่านแล้ว ท่านก็ไม่จำเป็นต้องบริโภค

เนื้อวัว เนื้อหมู หรือ เนื้อปลาอีกเลย หากต้องบริโภคอาหารเนื้อสัตว์เพียง 1 ออนซ์ ก็เกินความต้องการของร่างกายแล้ว

เราจะมีสุขภาพพลานามัยที่ดีกว่า หากเราเลิกคิดว่า อาหารมังสวิรัตินี้และอาหารจำพวกแป้ง เป็นอาหารที่บริโภคไปเพื่อให้อิ่มท้องเท่านั้น อาหารที่ประกอบด้วยพืช ผัก สามารถให้คุณค่าทางโภชนาการแก่เราทุกคน

บุคคลสำคัญของโลกที่เป็นนักมังสวิรัติ

- | | |
|---|---|
| 1. ไพธาโกรัส
(Pythagoras) | นักคิด นักคณิตศาสตร์ ชาวกรีก
ประมาณ 580-500 ปี ก่อน ค.ศ. |
| 2. สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
(The Lord Buddha) | ศาสนาศาสนาพุทธ
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 ปีก่อน ค.ศ.-ค.ศ. 65 |
| 7. คลิเมนต์แห่งอเล็กซานเดรีย
(Clement of Alexandria) | แพทย์นักเขียนชาวกรีก
ค.ศ. 160-220 |
| 8. เซนต์ ฟรานซิส
(St. Francis of Assisi) | นักบุญชาวอิตาลี
ค.ศ. 1182-1226 |
| 9. เลโอนาร์โด ดา วินชี
(Leonard da Vinci) | 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
(Leiniz) | นักคณิตศาสตร์ชาวเยอรมัน
ค.ศ. 1646-1716 |
| 13. | อเล็กซานเดีย 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. | เชลลีย์
(Shelly) | กวีอังกฤษ
ค.ศ. 1792-1822 |
| 18. | ราล์ฟ วอลโด เอเมอสัน
(Ralph Waldo Emerson) | นักประพันธ์อเมริกัน
ค.ศ. 1809-1882 |
| 19. | ชาร์ลส์ ดาร์วิน
(Chales 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 ชอร์
(George Bernard Shaw) | นักประพันธ์อังกฤษ
ค.ศ. 1856-1950 |
| 25. รพินทรนาถ ฐากูร
(Rabindranath Tagore) | ปราชญ์ชาวอินเดีย
ค.ศ. 1861-1941 |
| 26. เอส จี เวลส์
(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) | ดารานาภาพยนตร์อเมริกัน
ค.ศ. 1925- |

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ประวัติผู้เขียน

นายมณฑล งามบัว มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดกาญจนบุรี สำเร็จการศึกษาปริญญาการศึกษา
บัณฑิต (กศ.บ.) วิชาเอกสังคมศึกษา สาขามัธยมศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร เมื่อ พ.ศ. 2518 ปัจจุบันรับราชการตำแหน่งอาจารย์ 2 ระดับ 6 วิทยาลัยครู
ธนบุรี สหวิทยาลัยรัตนโกสินทร์ กรมการฝึกหัดครู กระทรวงศึกษาธิการ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย