



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในวงการแพทย์อังกฤษและสหรัฐอเมริการวมทั้งประเทศไทย ต่างยอมรับกันว่า "น้ํามังสวิวัติ" ย่อมมีสุขภาพสมบูรณ์และปลอดภัยจากโรคร้ายแรงต่าง ๆ เช่นโรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันอุดตันเส้นเลือด โรคมะเร็งในลำไส้ใหญ่ และลำไส้ตรง โรคหัวใจ ฯลฯ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2529: 13)

อาหารมังสวิวัติคือ อาหารที่ใช้พืช ผัก ผลไม้ เป็นหลักในการประกอบอาหารและใช้เครื่องปรุงรสจากพืช ไม่มีเนื้อสัตว์เจือปนเลย พืชผักผลไม้ นั้นเป็นอาหารและยาสมุนไพรอยู่ในตัว ยิ่งในปัจจุบันได้พบว่า แม้แต่ส่วนที่เป็นกากและใยอาหารจากพืชนั้น ก็มีความสำคัญมากต่อการป้องกันและรักษาโรคต่าง ๆ ได้อย่างดีและทำให้ขับถ่ายได้สะดวกด้วย

การรับประทานอาหารมังสวิวัติให้ได้คุณค่าอาหารครบถ้วนนั้นมีหลักในการรับประทานอาหารต่อไปนี้

1. ข้าว โดยเฉพาะข้าวซ้อมมือหรือข้าวกล้องซึ่งจะให้คาร์โบไฮเดรต และไม่ทำให้เกิดโรคเหน็บชา เพิ่มวิตามินบีรวมให้ร่างกาย ถ้ารับประทานข้าวขาว ควรเพิ่มรำละเอียด หรือจมูกข้าวสาลีด้วย (Wheat germ)
2. ถั่วต่าง ๆ และผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ พองเต้าหู้ น้ำเต้าหู้ โปรตีนเกษตร แป้งหมี่และเห็ดชนิดต่าง ๆ พวกนี้ให้โปรตีน
3. งา และน้ำมันพืชชนิดต่าง ๆ พวกนี้ให้ไขมัน
4. ผักผลไม้ต่าง ๆ ควรเลือกรับประทานสลับ เปลี่ยนกันไปตามฤดูกาล พวกนี้ให้เกลือแร่และวิตามิน (สฤณีญา น้อมอินธรรม, 2529: 12)

อาหารมังสวิวัตินั้นเป็นอาหารที่มีกากมาก และมีข้อดัดดังนี้

1. ทาให้อิ่มเร็ว และไม่สามารถรับปริมาณแคลอรีที่เกินไปได้อีก
2. ท้องไม่ผูก เพราะมีเนื้ออุจจาระมากอยกระตุ้นให้ลำไส้ทำงานอยู่เสมอและถ่าย

ออกสะดวก

3. อาหารที่มีกากช่วยทำให้กรดดีออกซีไมลิก (Deoxycholic acid)

เจือจางลง กรดนี้สามารถทำให้ลำไส้เป็นมะ เร็งได้ กรดนี้เกิดจากเมื่อรับประทานไขมันน้ำดี จะออกมากขึ้นและจะมีแบคทีเรียในลำไส้ชนิดหนึ่งไป เปลี่ยนน้ำดีให้กลายเป็นกรดดีออกซีไมลิก อาหารที่มีกากจะย่อยไม่ได้ดี และทำให้กรดสัมผัสกับผนังลำไส้ได้น้อยโอกาสจะเป็นมะ เร็งก็จะ น้อยลง (กิตติยา วีระพันธ์, 2521: 22)

กล่าวโดยสรุปแล้วจะเห็นว่า อาหารมังสวิรัตจะให้ประโยชน์แก่ผู้นิยมซึ่งมีมากใน ประเทศไทย โดยเฉพาะสมาชิกที่ไปสมัครกับชมรมมังสวิรัตแห่งประเทศไทยที่สวนจตุจักรนั้น เป็น ผู้อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครเกือบทั้งสิ้น คือมีประมาณ 84,232 คน สํารวจเมื่อวันที่ 20 เมษายน 2532 (ชมรมมังสวิรัตแห่งประเทศไทย, 2532)

ข้อจำกัดของอาหารมังสวิรัตโดยทั่วไป

การศึกษาของวงการแพทย์ในเมืองไทย กล่าวว่า คนรับประทานอาหารมังสวิรัตยังขาด บี 12 อยู่มาก ซึ่งทำให้ใบหน้าดูซีดเขียว คล้ายคนเป็นโรคโลหิตจาง ซึ่งเรื่องนี้เป็นที่ตระหนักต่อ ผู้เกี่ยวข้องด้านโภชนาการจึงได้ศึกษาและค้นคว้า เพื่อนำมาเสริมให้กับนักมังสวิรัต และก็เป็นที่ น่ายินดีว่าอาหารที่ค้นพบใหม่นั้นประเทศในกลุ่มเพื่อนบ้านอาเซียนคือประเทศอินโดนีเซียได้นิยมกัน มาเกือบ 100 ปีแล้ว เพราะถือว่าเป็นอาหารประจำชาติ อาหารที่กล่าวถึงนี้คือ "เทม เป้" ซึ่งใน ปัจจุบันชาวอินโดนีเซียใช้ตัวเหลืองที่ปลุกภายในประเทศถึงร้อยละ 64 ในการทำเทม เป้

ในปีหนึ่ง ๆ มีการผลิต "เทม เป้" ถึง 169,000 ตัน คิดเป็นมูลค่าประมาณ 2,000 ล้านบาท แสดงให้เห็นถึงความนิยมในการรับประทานเทม เป้ซึ่งเป็นอาหารหลักของชาวอินโดนีเซีย (William Shurtleff & Akiko Aoyagi, 1985: 10)

ปัจจุบันนี้เทม เป้ได้แพร่หลายไปยังสหรัฐอเมริกา แคนาดา และประเทศแถบยุโรป ตะวันตก ออสเตรเลีย และญี่ปุ่น โดยเฉพาะในสหรัฐอเมริกา อัตราความนิยมในการรับประทาน เทม เป้เพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 33 ต่อปี ระหว่าง ค.ศ.1981-1983) (William Shurtleff & Akiko Aoyagi, 1985: 10)

คุณลักษณะของอาหารมังสวิรัตใหม่ "เทม เป้"

1. มีโปรตีนสูงเทียบเท่าเนื้อสัตว์

2. ไม่มีโคเรสเตอรอล
3. มีวิตามินบี 12 สูง
4. ย่อยง่าย
5. มีสารปฏิชีวนะต่อต้านเชื้อแบคทีเรีย
6. ไม่มีพิษตกค้างจากสารเคมีเหมือนพืชชนิดอื่น ๆ

"เทม เป้" จึงเหมาะสำหรับบุคคลต่อไปนี้

1. ผู้นิยมรับประทานอาหารมังสวิรัต ที่มักขาดวิตามินบี 12 ซึ่งมีคุณค่าและความจำเป็นต่อร่างกายมนุษย์มาก เพราะต้องใช้ในการสร้างเม็ดเลือดแดงและยังป้องกันโรคโลหิตจางและโรคประสาท

2. ผู้ที่ต้องการลดความอ้วน
3. ผู้ที่มีรายได้ต่ำ เพราะราคาถูกมาก

สิ่งที่กล่าวมานั้นชี้ให้เห็นว่า "เทม เป้" มีคุณค่าและประโยชน์ต่อผู้นิยมรับประทานอาหารมังสวิรัตมาก ดังตารางเปรียบเทียบคุณค่าของ "เทม เป้" ต่อไปนี้

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคุณค่าของ "เทม เป้"

อาหาร	โปรตีนโดยน้ำหนัก (ร้อยละ)
แป้งถั่วเหลือง - ปราศจากไขมัน	51
เทม เป้ - ใช้ถั่วเก็บ, ตากแดด	43
แป้งถั่วเหลือง	40
ถั่วเหลือง - แห้ง	35
เนย	30
ปลา	22
ไข่	21
เนื้อวัว - สเต็ก	20

ตารางที่ 1 (ต่อ)

อาหาร	โปรตีนโดยน้ำหนัก (ร้อยละ)
นมแม่ - ใช้ถ้วยที่เพิ่งเก็บเกี่ยว	20
แฮมเบอร์เกอร์ - ดิบ	18
ไข่	13
ข้าวสาลี	12
เต้าหู้	8
นม	3

ที่มา: (William Shurtleff & Akiko Aoyagi, 1985: 29)

นอกจากนั้น "นมแม่" ยังเป็นอาหารเสริมให้กับเด็กทารกเพื่อมีส่วนในการป้องกันอหิวาตกโรค

ซึ่งก่อนหน้าปี พ.ศ.2528 พบว่าเด็กทารกที่อายุต่ำกว่า 5 ขวบ มีอัตราการตายจากโรคนี้สูงมาก แต่เมื่อได้ใช้นมแม่เป็นส่วนสำคัญในการเป็นอาหารเสริมแล้ว ปรากฏว่าอัตราการตายเพราะโรคนี้นลดลง ให้ทั้งผลทางด้านการป้องกันและความคุมอหิวาตกโรคไปพร้อม ๆ กัน (William Shurtleff & Akiko Aoyagi, 1985: 30)

ประการสำคัญ "นมแม่" เป็นอาหารที่มีวิธีทำาง่ายมาก ไม่ต้องใช้เครื่องมือหรือค่าใช้จ่ายอะไรที่สูงเกินความจำเป็น อุดมภูมิของประเทศก็เหมาะแก่การผลิต แม้จะวางไว้เฉย ๆ ภายในห้องก็ทำได้ตลอดทั้งปี ระยะเวลาการผลิตการหมักก็แสนสั้น รสชาติและกลิ่นก็ดี นำมาปรุงอาหารไทยได้รสชาติที่ถูกต้องปาก เช่น น้ำพริกอ่องนมแม่ นมแม่ผัดพริก ราดหน้านมแม่ เป็นต้น ส่วนอาหารแบบตะวันตกก็มี บาบิคิวนมแม่ นมแม่เบอร์เกอร์ ชูบนมแม่ นมแม่ช็อคช็อก สลัดนมแม่ เป็นต้น

"นมแม่" นอกจากจะเตรียมจากถั่วเหลืองและถั่วชนิดอื่น ๆ เช่น ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วลิสง ถั่วเขียว ถั่วลิสง ฯลฯ และเมล็ดธัญพืชต่าง ๆ เช่น ข้าวไรย์ ข้าวฟ่าง ลูกเดือย

ฯลฯ ก็สามารถทำเหมเบ้ได้ ทั้งยังนำมาผสมกันทำเป็นเหมเบ้ได้อีก เช่น ถั่วเหลือง ผสมมัน
 สาปะหลังหรือถั่วเหลืองกับลูกเดือย ซึ่งผลิตภัณฑ์ที่ทำเลียนแบบ เหมเบ้ถั่วเหลืองนี้จะให้รสชาติและ
 กลิ่นต่างกันไป

ในการเผยแพร่ " เหมเบ้ " ให้แพร่หลายในหมู่ชนที่นิยมรับประทานอาหารมังสวิรัตหรือ
 แม้กระทั่งสำหรับประชาชนโดยทั่วไป ซึ่งประสบภาวะทุพโภชนาการนั้นจำเป็นต้องอาศัยการสื่อสาร
 ในเชิงเผยแพร่ข่าวสาร เพื่อที่จะชักจูงแนะนำให้กลุ่มเป้าหมายหันมารับประทาน เหมเบ้ เป็นการ
 แก้ไขปัญหาทางโภชนาการ ในการเผยแพร่ข่าวสารนั้น จำเป็นต้องอาศัยสื่อที่มีประสิทธิภาพในด้าน
 การชักจูงโดยสื่อดังกล่าวนั้นจะต้อง เป็นสื่อที่มีความเหมาะสมแก่กลุ่มเป้าหมายและสอดคล้องกับ
 สภาพเศรษฐกิจ สังคม ดังนั้นก่อนที่จะมีการกำหนดยุทธวิธีการใช้สื่อ หรือก่อนที่จะเลือกใช้
 สื่อหนึ่งสื่อใดอย่างจริงจังนั้น ควรที่จะได้ทดสอบประสิทธิผลของสื่อแต่ละประเภทเสียก่อน เพื่อ
 จะได้สื่อที่มีประสิทธิผลมากและเหมาะสมกับสภาพการณ์มากที่สุด ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงต้องการที่จะ
 ทดสอบประสิทธิผลของการเผยแพร่ความรู้เรื่อง เหมเบ้ โดยใช้สื่อบุคคล ซึ่งได้แก่ผู้ทรงคุณวุฒิ
 และวิทยากรประจำกลุ่ม เป็นผู้เผยแพร่ให้ความรู้ ทั้งนี้เพราะสื่อบุคคลมีความสำคัญในแง่ของการ
 เพิ่มพูนความรู้แก่ผู้รับสารได้เป็นอย่างดี เป็นการสื่อสารแบบ 2 ทาง (Rogers and Svening,
 1969:126) ผู้เข้ารับการอบรมมีโอกาสได้ซักถามหากไม่เข้าใจในเรื่องที่อบรม นอกจากนี้ยังมี
 การใช้สื่อเฉพาะกิจ ได้แก่ การจัดนิทรรศการ การแจกเอกสารสิ่งพิมพ์ รวมทั้งการฉายวิดีโอ
 สาธิตวิธีทำ " เหมเบ้ " อย่างง่าย ๆ สาเหตุที่ใช้สื่อเฉพาะกิจดังกล่าวก็เพราะจากการศึกษาของ
 เกศรินทร์ สุทธิไสย (2521:28) พบว่าสื่อเฉพาะกิจนั้นมีบทบาทอย่างมากในการให้ข่าวสารความ
 รู้เรื่องสาธารณสุขและ ลักษณะ มนธาตุพลิน (2524:94-97) ซึ่งศึกษาเรื่องการเผยแพร่ข่าวสาร
 ด้านสาธารณสุขมูลฐานด้วยเอกสารเผยแพร่เรื่องอนามัยครอบครัวกับผลสัมฤทธิ์ จากการให้เอกสาร
 เผยแพร่พบว่าผู้ได้รับเอกสาร ได้รับความรู้เพิ่มขึ้นกว่าผู้ไม่ได้รับแจก รวมทั้งมีทัศนคติที่ดีขึ้นและ
 ยอมรับไปปฏิบัติ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสำรวจแหล่งสารที่ผู้เข้ารับการอบรมหรือกลุ่มเป้าหมายได้รับความรู้เรื่อง
 " เหมเบ้ " ก่อนเข้ารับการอบรม

2. เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการเผยแพร่ความรู้ เรื่อง " เหม เป้ " โดยการใช้สื่อบุคคลและสื่อ เฉพาะกิจ
3. เพื่อศึกษา เปรียบ เทียบความรู้และทัศนคติ เกี่ยวกับ " เหม เป้ " ของกลุ่ม เป้าหมาย ก่อนและหลังการอบรม
4. เพื่อศึกษา เปรียบ เทียบความรู้และทัศนคติของกลุ่ม เป้าหมายที่มีพฤติกรรม การรับประทานอาหารมังสวิรัตแตกต่างกัน
5. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ และทัศนคติ เกี่ยวกับ " เหม เป้ " กับปัจจัยต่าง ๆ ทางด้านเศรษฐกิจสังคม

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ศึกษาเฉพาะผู้ที่รับประทานอาหารมังสวิรัตในร้านของชมรมมังสวิรัต แห่งประเทศไทย ซึ่งตั้งอยู่บริเวณสวนจตุจักร ถนนพหลโยธิน กรุงเทพมหานคร โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีจำนวน 200 คน

นิยามศัพท์

1. ประสิทธิผลของการเผยแพร่ " เหม เป้ " หมายถึง ผลที่ได้รับจากการรับข่าวสารจากการเผยแพร่ความรู้ เรื่อง " เหม เป้ " แก่สมาชิกชมรมมังสวิรัตแห่งประเทศไทย โดยวัดความรู้ และทัศนคติที่ได้รับหลังจากการเผยแพร่
2. " เหม เป้ " หมายถึงอาหารมังสวิรัตประเภทหนึ่งซึ่งทำจากถั่วประเภทต่าง ๆ ที่มีคุณค่าทางอาหารสูง มีต้นกำเนิดจากประเทศอินโดนีเซีย
3. ความรู้เกี่ยวกับ " เหม เป้ " หมายถึงความรู้ในเรื่องวิธีการทำเหม เป้ คุณประโยชน์ทางด้านโภชนาการ และการนำเหม เป้ไปปรุงเป็นอาหารโดยวัดจากแบบการประเมินความรู้ เรื่อง " เหม เป้ "
4. ทัศนคติเกี่ยวกับ " เหม เป้ " หมายถึงการมองความสำคัญและประโยชน์ของ " เหม เป้ "

5. การเผยแพร่ "เทม เป้" หมายถึง การถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาหารชนิดใหม่ คุณประโยชน์ที่จะได้รับ โดยใช้สื่อบุคคลในรูปของการอบรม และใช้สื่อเฉพาะกิจโดยการแจกเอกสารและฉายวิดีโอประกอบในการ เผยแพร่ความรู้แก่สมาชิกที่เข้าฟังและชมการจัดนิทรรศการ

6. พฤติกรรมการรับประทานอาหารมังสวิรัต หมายถึง ลักษณะของการรับประทานของกลุ่มคนในร้านอาหารชมรมมังสวิรัตแห่งประเทศไทย สวนจตุจักร กรุงเทพมหานคร จำนวน 200 คน ซึ่งในจำนวนดังกล่าวมีบางส่วนที่รับประทานอาหารมังสวิรัตเป็นประจำ และบางส่วนรับประทานเป็นครั้งคราว

สมมติฐานของการวิจัย

1. กลุ่มเป้าหมาย ทั้งที่รับประทานอาหารมังสวิรัตเป็นประจำและที่รับประทานเป็นครั้งคราวจะมีความรู้และทัศนคติที่เกี่ยวกับ "เทม เป้" ต่ำขึ้น ภายหลังจากเข้ารับการอบรมหรือได้รับข่าวสารเรื่อง "เทม เป้" จากสื่อต่าง ๆ
2. กลุ่มเป้าหมายซึ่งรับประทานอาหารมังสวิรัตเป็นประจำ จะมีความรู้และทัศนคติที่ดีกว่ากลุ่มเป้าหมายที่รับประทานอาหารมังสวิรัตเป็นครั้งคราวหลังการอบรม
3. ปัจจัยทาง เศรษฐสังคม มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มความรู้และการ เปลี่ยนแปลงทัศนคติเกี่ยวกับ "เทม เป้"

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงประสิทธิผลของการ เผยแพร่ความรู้ เรื่อง "เทม เป้"
2. นำผลที่ได้จากการศึกษามาเป็นแนวทางหรือกลยุทธ์ในการให้ความรู้แก่ประชาชนเกี่ยวกับ เรื่อง "เทม เป้" และอาหารมังสวิรัตอื่น ๆ
3. การวิจัยนี้จะ เป็นประโยชน์แก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง และเป็นแนวทางสำหรับผู้สนใจในการศึกษา เพิ่ม เติมต่อไป