

พฤติกรรมและความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการฉัน ภัตตาหารกับการปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิตของพระสงฆ์*

Behavior and Relationship between Eating Habits and Monastic Life Practices

^{1*} เพชรชนันท์ อันโต, กุหลาบ รัตนสังธรรม, วสุธร ต้นวัฒนกุล และ สุนิศา แสงจันทร์
^{1*} Patcharuch Onto, Koolarb Rudtanasudjatun, Vasuton Tanvatanakul
and Sunisa Sangjun

มหาวิทยาลัยบูรพา

Burapa University, Thailand.

^{1*} Corresponding Author. Email: Narissara.c@nsru.ac.th



บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ 1) พฤติกรรมการฉันภัตตาหาร 2) การปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิตและ 3) ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการฉันภัตตาหารกับการปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิตของพระสงฆ์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นพระสงฆ์ 403 รูป ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายตามสัดส่วนประชากร เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการปฏิบัติ ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา วิเคราะห์ข้อมูลในรูปของ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุดและการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า

พฤติกรรมการฉันภัตตาหาร พบฉัน ชา กาแฟ และเครื่องดื่มชูกำลัง ทุกวัน ร้อยละ 56.1 ฉันบ่อยมาก คือ ขนมหวาน อาหารทอด และไข่ ร้อยละ 35.5, 31.5 และ 31.0 และฉันบ่อย คือ เนื้อไม่ติดมัน สัตว์ปีกติดหนัง และเนื้อติดมัน ร้อยละ 33.5, 33.3 และ 29.5 ตามลำดับ พลังงานที่ได้จากการฉันภัตตาหารที่มีไขมันสูง น้ำตาลสูง และอาหารไขมันต่ำ เฉลี่ย ($\pm$ SD) 445.87 ± 300.04 , 292.45 ± 120.34 และ 171.65 ± 99.49 แคลลอรี่/วัน ตามลำดับ

การปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิตของพระสงฆ์ พบว่า เดินบิณฑบาตเลี้ยงชีพ เฉลี่ย 1.19 ± 1.1 กิโลเมตร/วัน ระยะเวลาสวดมนต์ไหว้พระ ลงอุโบสถ กวาดวิหารลานเจดีย์ และเดินวิปัสสนา เฉลี่ย 22.32



± 31.99 , 21.82 ± 27.90 , 15.48 ± 26.05 , และ 5.13 ± 20.27 นาที/วัน ตามลำดับ และพบมากกว่าร้อยละ 96 ไม่มีการปฏิบัติกิจอื่นนอกเหนือจากกิจของสงฆ์

พลังงานโดยรวมจากพฤติกรรมฉันทัดอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิต และการฉันทอาหารไขมันต่ำ สัมพันธ์ทางบวกกับและแยกประเภท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ $p < .01$ ดังนั้นพระสงฆ์และผู้ที่เกี่ยวข้อง ควรมีมาตรการลดพฤติกรรมฉันทอาหารที่มีไขมันสูง น้ำตาลสูง และเพิ่มกิจวัตรการปฏิบัติตามกิจของพระสงฆ์ให้มากขึ้น

คำสำคัญ: พฤติกรรม; การฉันทอาหาร; กิจวัตรตามวิถีชีวิต; พระสงฆ์

Abstract

These objectives of this research were 1) to analyze food consumption. 2) To analyze lifestyle habits and 3) to analyze the relationship between food consumption and lifestyle habits of the Buddhist monk. The samples used in the study were 403 Buddhist monks in central Thailand who were recruited by simple random sampling. The questionnaire was created and developed by the researchers, and its quality was tested by content validity. The data were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation, minimum, maximum and Pearson's product moment correlation coefficient.

It was found that more than half of the participants (56.1%) drank tea or coffee or other stimuli beverages every day. The daily consumption of desserts, fried foods and eggs was reported by around a third of the monks (35.5, 31.5 and 31.0 percent, respectively). Significant minorities of monks are not vegetarian, and reported to often eat lean meat, poultry meat and oily meat (33.5, 33.3 and 29.5 percent, respectively). The energy obtained from high fat, high sugar and low-fat diets (+SD) were 445.87 ± 300.04 , 292.45 ± 120.34 and 171.65 ± 99.49 . Calories per day, respectively.

Looking at physical activity levels of the monks, it was found that the average walking distance for their round to collect alms was 1.19 ± 1.1 km per day. They pray, grotto, sweep the pagoda temple and conduct Vipassana meditation for 22.32 ± 31.99 , 21.82 ± 27.90 , 15.48 ± 26.05 , and 5.13 ± 20.27 minutes per day, respectively, and more than 96 percent did not engage in any other activity apart from the activities that were part of their function as monks.

Energy in general from food consumption have positive relationship with lifestyle habits. Energy from low fat diet have a positive relationship with a healthy lifestyle habits as a whole and categorized at the significant level $p < .01$. Therefore, the monks and stake holders should set a strategy to reduce the intake of foods that are high in fat and sugars, and by improving the balance between food consumption and lifestyle habits of Buddhist monks in Central Thailand.

Keywords: Food Consumption; Physical Movement; Healthy Lifestyle; Buddhist Monks

บทนำ

สถานการณ์ภาวะโภชนาการเกินของพระสงฆ์ มีแนวโน้มที่สูงขึ้น จากการศึกษาวิจัยปัญหาโภชนาการพระสงฆ์ในเมือง ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2554-2558 ในโครงการพระสงฆ์ไทยไกลโรค พบพระสงฆ์เป็นโรคอ้วน ร้อยละ 48 (National Office of Buddhism, 2016) ซึ่งสาเหตุหลักเกิดจากการได้รับอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ และไม่ออกกำลังกายเคลื่อนไหวอริยาบถน้อย และสอดคล้องกับการวิจัยเกี่ยวกับแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีทั้ง 4 มิติ ทั้ง กาย ใจ สังคมและปัญญาของพระสงฆ์ พบว่า ในมิติของสุขภาพทางกาย พระสงฆ์มีพฤติกรรมเสี่ยงอยู่หลายประการ สาเหตุหลักหนึ่งคือการฉันทอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ ทำให้เกิดโรคอ้วนถึง ร้อยละ 45 (Thananont, 2013)

จากการศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร พบ ภาคกลางทำอาหารหลายรสชาติและหลายอย่าง ในแต่ละมื้อโดยมี ข้าวสวยเป็นอาหารหลัก อาหารที่พบในการรับประทานบ่อยที่สุด คือ อาหารประเภททอด ได้แก่ ปลาทอด ไก่ทอด หมูทอด ส่วนประกอบที่พบในการปรุงอาหารให้ไขมันสูง คือ กะทิแต่เป็นที่น่าสังเกตว่าความนิยมอาหารต่างชาติที่ให้พลังงานสูง เช่น พิซซ่าแฮมเบอร์เกอร์ สเต็กก็เป็นที่ต้องการของคนภาคกลาง (Pitakphupa, 2016) การศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายของพระสงฆ์พบว่า พระสงฆ์ไม่สามารถทำได้อย่างประชาชนทั่วไป จึงปฏิบัติตามสมณะเพศของสงฆ์เช่น ออกบิณฑบาต เดินจงกรม กวาดลานวัด ทำความสะอาดศาสนสถาน โดยพระสงฆ์ออกกำลังกายเป็นประจำถึง 43.9% ออกนานๆ ครั้ง 28.9% และ 14.6% ไม่ได้ออกกำลังกายเลย (Fund Office Support for health Promotion, 2013) พระสงฆ์มีโอกาสเกิดความเสี่ยงจากการบริโภคอาหารเป็นอย่างมาก เหตุผลหนึ่งเกิดขึ้นจากการที่พระสงฆ์ออกบิณฑบาตอาหารจากผู้มีจิตศรัทธา ทำให้ไม่สามารถเลือกอาหารบริโภคได้ ประกอบกับปัจจุบันมีเครื่องอำนวยความสะดวกมาก ทำให้พระสงฆ์ลดการเคลื่อนไหวร่างกายลง จึงทำให้ความเสี่ยงที่เกิดจากการบริโภคอาหารสูงขึ้น (Pitakphupa, 2016) นอกจากนี้ยังพบข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขพบว่าในปัจจุบันเริ่มมีบุคคลหันมาให้ความสนใจเรื่องการดูแลร่างกายเพิ่มมากขึ้น

การศึกษาพระสงฆ์ของจังหวัดนครสวรรค์พบว่าพระสงฆ์บางส่วน มีภาวะซ่อนเร้น (Asymptomatic) มากกว่า 1 โรคโดยพบ เป็นโรคไขมันในเลือดสูง เบาหวานความดันโลหิตสูง โรคอ้วน ร้อยละ 58.8, 21.3, 10.0 และ 8.8 ตามลำดับ ส่วนใหญ่อายุไม่เกิน 35 ปี (Hirunpradit, 2017) และจากการศึกษาสุขภาพพระสงฆ์ ในเขตกรุงเทพมหานครพบว่า มีภาวะอ้วนมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะระดับไขมันในเลือดผิดปกติถึง 2 เท่า และหากมีภาวะอ้วนลงพุง และมีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานถึง 2 เท่า (Mukha et al., Hirunpradit, 2017) จากการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมบริโภคของพระสงฆ์และพฤติกรรมการถวายเป็นทานของประชาชนในเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร พบว่า พระสงฆ์ได้ให้ความสำคัญและให้การใส่ใจในการดูแลสุขภาพตนเองเป็นอย่างดีแต่ในขณะเดียวกันพฤติกรรมเกี่ยวกับการฉันทอาหารที่ส่งผลต่อสุขภาพ เนื่องจากฉันทอาหารที่ได้รับจากการบิณฑบาตร้อยละ 85.9 ส่วนใหญ่เป็นอาหารปรุงสำเร็จ เช่น แกงถุงร้อยละ 54.9 อาหารคาวประเภทที่ใส่กะทิร้อยละ 56.9 อาหารที่มีรสเค็มจัดร้อยละ 76 และอาหารส่วนใหญ่ปรุงโดยการทอดร้อยละ 39.4 ทำให้ไม่สามารถเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพได้

จากความจำเป็นและความสำคัญดังกล่าวจึงต้องวิเคราะห์พฤติกรรมและความสัมพันธ์ระหว่างการฉันทัดอาหารกับการปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิตของพระสงฆ์ เพื่อนำเสนอสถานการณ์สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อใช้เป็นข้อเสนอแนะทางในการรักษาความสมดุลระหว่างพฤติกรรมการฉันทัดอาหาร กับการปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิต ซึ่งจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของพระสงฆ์และเป็นการลดค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพให้พระสงฆ์ได้เผยแผ่ศาสนาเพื่อสร้างคนให้เป็นคนดีได้อย่างต่อเนื่อง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์พฤติกรรมการฉันทัดอาหารของพระสงฆ์
2. เพื่อวิเคราะห์การปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิตของพระสงฆ์
3. เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการฉันทัดอาหาร กับการปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิตของพระสงฆ์

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตทางด้านเนื้อหา

ตัวแปรที่ศึกษามี 3 ตัว คือ 1) พฤติกรรมการฉันทัดอาหาร 2) การปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิตของพระสงฆ์ 3) ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการฉันทัดอาหาร กับการปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิตของพระสงฆ์ โดยมีตัวแปรย่อยดังนี้คือ

1. พฤติกรรมการฉันทัดอาหาร ประกอบด้วย 3 ตัวแปรย่อยคือ 1) ประเภทของอาหารที่ฉันท 2) ความถี่การบริโภคอาหาร 3) ปริมาณการบริโภคแคลอรีจากพฤติกรรมการฉันทัดอาหาร

2. การปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิตของพระสงฆ์ ประกอบด้วย 3 ตัวแปรย่อยคือ 1) ลักษณะการปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิต 2) ระยะทางหรือระยะเวลาของการเคลื่อนไหวอิริยาบถที่ปฏิบัติตามกิจของสงฆ์ 3) ปริมาณการบริโภคแคลอรีจากการปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิตของพระสงฆ์

3. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการฉันทัดอาหาร กับการปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิตของพระสงฆ์ ประกอบด้วย 3 ตัวแปรย่อยคือ 1) ความสัมพันธ์ระหว่างพลังงานที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมการฉันทัดอาหาร ที่มีไขมันสูงกับพลังงานที่ใช้ในการปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิตของพระสงฆ์ 2) ความสัมพันธ์ระหว่างพลังงานที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมการฉันทัดอาหารที่มีน้ำตาลสูงกับพลังงานที่ใช้ในการปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิตของพระสงฆ์ 3) ความสัมพันธ์ระหว่างพลังงานที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมการฉันทัดอาหารสุขภาพกับพลังงานที่ใช้ในการปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิตของพระสงฆ์



ขอบเขตทางด้านพื้นที่ศึกษา

จังหวัดนครสวรรค์ซึ่งอยู่ในพื้นที่ภาคกลางตอนบน และจังหวัดลพบุรีซึ่งอยู่ในพื้นที่ภาคกลางตอนล่าง ซึ่งพระสงฆ์มีโอกาสได้รับการประเคนอาหารที่มีความอุดมสมบูรณ์มากกว่าพื้นที่อื่น

ขอบเขตทางด้านเวลาที่ศึกษา

ระยะเวลาในการศึกษาข้อมูลระหว่างเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2560 ถึง เดือนมกราคม พ.ศ. 2561

ข้อจำกัดของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้จะศึกษาในภาพกว้างของอาหารและการเคลื่อนไหวอริยาบถของพระสงฆ์ที่พบปฏิบัติเป็นประจำในชีวิตประจำวัน
2. การวิจัยครั้งนี้จะไม่ศึกษาพระสงฆ์ ที่มีความผิดปกติทางกรรมพันธุ์ที่ต้องรักษาหรือมีโรคประจำตัวที่ต้องรับยา

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง เพื่อวิเคราะห์พฤติกรรมและความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการฉันภัตตาหาร กับการปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิตของพระสงฆ์ ใช้ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลระหว่าง เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2560 ถึง เดือนมกราคม พ.ศ. 2561

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร กลุ่มพระสงฆ์ที่ใช้ในการวิจัย คือ พระสงฆ์ภาคกลางจำนวน 88,873 รูป ใช้การคำนวณด้วย G*power ที่ค่า p เท่ากับร้อยละ 0.45 (จากการศึกษาวิจัยปัญหาโภชนาการพระสงฆ์ในเมือง ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2554-2558 พบพระสงฆ์ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ร้อยละ 45) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 381 รูป และสำรองเพิ่ม 5% เพื่อป้องกันการสูญหายของข้อมูล รวม 403 คน งานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตคัดเลือกประชากรที่ศึกษาเฉพาะเขตภาคกลาง เนื่องจากพระสงฆ์มีโอกาสได้รับการประเคนอาหารที่มีความอุดมสมบูรณ์มากกว่าพื้นที่อื่น จำนวน 22 จังหวัด โดยแบ่งตามลักษณะภูมิภาคเป็น ภาคกลางตอนบน 7 จังหวัด ได้กลุ่มตัวอย่าง 229 รูป และภาคกลางตอนล่าง 15 จังหวัด ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 171 รูป ทำการสุ่มมาภูมิภาคละ 1 จังหวัด ได้ตัวแทนของภาคกลางตอนบน คือ จังหวัดนครสวรรค์ และตัวแทนภาคกลางตอนล่าง คือ จังหวัดลพบุรี สรรวจวัดที่มีพระสงฆ์ 20 รูปขึ้นไปในจังหวัดนครสวรรค์ และจังหวัดลพบุรี รวม 20 วัด โดยการสุ่มอย่างง่ายตามสัดส่วนประชากรของแต่ละวัด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแบบสอบถามรายการอาหารที่ฉันในรอบ 24 ชั่วโมงและการเคลื่อนไหวอิริยาบถ โดยมีลักษณะคำถามเดิมคำในช่องว่าง และแบบตรวจสอบรายการ โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เรื่องอาหาร มี 4 ประเด็นคำถาม รายการอาหารที่ฉัน ส่วนประกอบอาหาร ปริมาณอาหาร และความถี่การฉัน ส่วนที่ 2 คือ การเคลื่อนไหวอิริยาบถ โดยมี 4 ประเด็นคำถาม ประกอบด้วยประเภทการปฏิบัติตามกิจของสงฆ์ ความถี่ ความต่อเนื่องและระยะเวลาการปฏิบัติในแต่ละครั้งของแต่ละกิจกรรม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามวิธีการ ดังนี้

1. ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมเครื่องมือและชี้แจงทำความเข้าใจร่วมกันกับผู้ช่วยเก็บข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการสัมภาษณ์เพื่อให้การเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นไปในแนวทางเดียวกัน
2. ผู้วิจัยนำหนังสือจากมหาวิทยาลัยบูรพา เสนอต่อนหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อขอความอนุเคราะห์ประสานงานในการขอเก็บข้อมูล รวมทั้งการนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเก็บข้อมูล
3. ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลโดยแนะนำตัว บอกวัตถุประสงค์การเก็บข้อมูล ประโยชน์ในการนำไปใช้ชี้แจงสิทธิของผู้เข้าร่วมศึกษา และขอตกลงให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูล พร้อมทั้งลงชื่อในหนังสือยินยอมแล้วผู้วิจัยจึงดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยนี้วิเคราะห์พฤติกรรมการณ์กัตตอาหารของพระสงฆ์และการปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิตของพระสงฆ์โดยใช้สถิติพรรณนาในรูปของ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการณ์กัตตอาหาร กับการปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิตของพระสงฆ์ ด้วยสถิติอ้างอิงในรูปของการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ข้อพิจารณาจริยธรรม

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างโดยขออนุญาตจากคณะกรรมการจริยธรรมงานวิจัยของคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เลขที่ 028/2560 วันที่ให้การรับรอง : 16 ตุลาคม พ.ศ. 2560



ผลการวิจัย

ผลการวิจัยนำเสนอเป็น 4 ส่วนคือ ข้อมูลทั่วไป พฤติกรรมการฉันทัดอาหารของพระสงฆ์ การปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิตของพระสงฆ์ และความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการฉันทัดอาหาร กับการปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิตของพระสงฆ์ดังนี้ คือ

1. ข้อมูลทั่วไป สรุปได้ดังนี้

1.1 พระสงฆ์มีอายุโดยเฉลี่ย 42.88 ± 13.92 ปี และส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 40-49 ปี ร้อยละ 26.10 รองลงมา มีอายุ 20-29, 30-39, 50-59, 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 22.30, 19.10, 19.10 และ 13.4 ตามลำดับ

1.2 ระยะเวลาที่อยู่วัดในปัจจุบัน โดยเฉลี่ย 7.66 ± 7.87 ปี และส่วนใหญ่อยู่วัด 1-5 ปี ร้อยละ 53.35 รองลงมา อยู่วัด 6-10, 11-15, 16-20, 21-25 และ มากกว่า 25 ปี ร้อยละ 21.35, 11.90, 7.20, 3.20 และ 3.00 ตามลำดับ

1.3 จำนวนพรรษาทั้งหมดโดยเฉลี่ย 9.42 ± 9.83 พรรษา ส่วนใหญ่ อยู่ระหว่าง 1-5 พรรษา ร้อยละ 46.70 รองลงมา มีจำนวนพรรษา 6-10, 11-15, 16-20, 26 ขึ้นไป และ 21-25 พรรษา ร้อยละ 18.90, 15.40, 8.70, 6.00 และ 4.50 ตามลำดับ

2. พฤติกรรมการฉันทัดอาหารของพระสงฆ์ แบ่งตามกลุ่มอาหารเป็น 3 กลุ่ม คือ อาหารไขมันต่ำ อาหารที่ให้ไขมันสูง และ อาหารที่มีน้ำตาลสูง โดยพบว่า

2.1 กลุ่มอาหารที่มีไขมันต่ำ พระสงฆ์ฉันทัดต่างๆ บ่อยมาก ร้อยละ 31.00 ฉันทัดน้อยไม่ติดมัน บ่อย ร้อยละ 33.50 ฉันทัดน้อยและผลิตภัณฑ์ชนิดพร่องไขมัน ไม่บ่อย ร้อยละ 35.70 และฉันทัดน้อยๆ ครั้งคือ ปลายมันน้อย และนมและผลิตภัณฑ์ชนิดครบส่วน ร้อยละ 34.50 และ 30.00 ตามลำดับ

2.2 กลุ่มอาหารที่มีไขมันสูง พระสงฆ์ฉันทัดอาหารทอด บ่อยมาก ร้อยละ 31.50 ฉันทัดตัวปีกติดหนัง และเนื้อติดมันบ่อย ร้อยละ 33.30 และ 29.50 ตามลำดับ ฉันทัดอาหารทะเล เครื่องในสัตว์ และปลายมันมาก นานๆ ครั้ง ร้อยละ 50.90, 39.00 และ 28.80 ตามลำดับ

2.3 กลุ่มอาหารที่มีน้ำตาลสูง พระสงฆ์ฉันทัดกาแฟ/เครื่องดื่มชูกำลัง ทุกวัน ร้อยละ 56.10 ฉันทัดขนมหวานบ่อยมาก ร้อยละ 35.50 ฉันทัดไอศกรีมที่มีนมเป็นส่วนผสม นานๆ ครั้ง ร้อยละ 58.10 รายละเอียดในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของพระสงฆ์ จำแนกตามรายประเภทอาหาร รายข้อ

ประเด็นรายชื่อ	ทุกวัน	บ่อยมาก	บ่อย	ไม่บ่อย	นานๆ ครั้ง	ไม่ฉันเลย
กลุ่มอาหารที่มีไขมันต่ำ						
1. ไข่ไก่ ไข่เป็ด ไชนกกระทา	19.40 (78)	31.00 (125)	25.60 (103)	15.40 (62)	7.90 (32)	0.70 (3)
2. หมูเนื้อแดง เนื้อสันใน ไก่ เป็ดไม่ติดมัน	6.50 (26)	27.80 (112)	33.50 (135)	19.90 (80)	9.20 (37)	3.20 (13)
3. นมและผลิตภัณฑ์ชนิด พว่องไขมัน	3.70 (15)	7.90 (32)	14.10 (57)	35.70 (144)	26.80 (108)	11.80 (47)
4. ปลาหมึก น้อย ปลาทะเล	3.20 (13)	4.20 (17)	20.80 (84)	31.30 (126)	34.50 (139)	6.00 (24)
5. นมและผลิตภัณฑ์ชนิด ครบส่วน เช่น นมถั่วเหลือง	6.90 (28)	15.10 (61)	28.30 (114)	14.40 (58)	30.10 (121)	5.20 (21)
กลุ่มอาหารที่มีไขมันสูง						
6. อาหารทอด เช่น ปลาทอด ไก่ทอด หมูทอด เนื้อทอด กุ้งทอด ทอดมัน ไข่ดาว ไข่เจียว ผักชุบแป้งทอด	18.90 (76)	31.50 (127)	22.30 (90)	16.90 (68)	7.70 (31)	2.70 (11)
7. เป็ด ไก่ ทาน ดัดหนัง	4.50 (18)	18.10 (73)	33.30 (134)	29.50 (119)	10.10 (41)	4.50 (18)
8. เนื้อวัว เนื้อหมูติดมัน หมูสามชั้น ขาหมู คอหมู	9.20 (37)	20.60 (83)	29.50 (119)	22.60 (91)	13.90 (56)	4.20 (17)
9. กุ้ง ปู หอยนางรม ปลาหมึก	1.00 (4)	1.50 (6)	4.20 (17)	35.50 (143)	50.90 (205)	6.90 (28)
10. เครื่องในสัตว์ทุกชนิด สมอง	1.70 (7)	3.70 (15)	17.40 (70)	22.80 (92)	39.00 (157)	15.40 (62)
11. ปลามันมาก เช่น ปลาซิว ปลาตุ๊ก	3.70 (15)	15.10 (61)	24.10 (97)	21.30 (86)	28.90 (116)	6.90 (28)
กลุ่มอาหารที่มีน้ำตาลสูง						
12. ชา กาแฟ/เครื่องดื่ม ชูกำลัง	56.10 (226)	19.20 (78)	8.20 (33)	6.00 (24)	5.50 (22)	5.00 (20)
13. ขนมหวาน เช่น ขนมไทย	35.00 (141)	35.50 (143)	13.40 (54)	8.70 (35)	5.40 (22)	2.00 (8)
14. ไอศกรีมที่นิยมเป็น ส่วนผสม	0.50 (2)	1.70 (7)	7.70 (31)	22.10 (89)	58.10 (234)	9.90 (40)



3. การปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิตของพระสงฆ์ โดยศึกษาแบ่งเป็น 3 ลักษณะ คือ การรับกิจนิมนต์และการเข้าร่วมโครงการเกี่ยวกับสุขภาพ การปฏิบัติกิจของสงฆ์ และการปฏิบัตินอกเหนือกิจของสงฆ์

3.1 การรับกิจนิมนต์และการเข้าร่วมโครงการเกี่ยวกับสุขภาพ ผลการวิจัยพบว่า พระสงฆ์รับกิจนิมนต์งานมงคล ส่วนใหญ่ น้อยกว่า 5 ครั้งต่อเดือน รองลงมา มากกว่า 5 ครั้งต่อเดือน และไม่รับกิจนิมนต์ ร้อยละ 73.95, 23.57, 3.47 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบว่า พระสงฆ์รับกิจนิมนต์งานอวมงคล ส่วนใหญ่ น้อยกว่า 5 ครั้งต่อเดือน รองลงมา ได้แก่ รับกิจนิมนต์มากกว่า 5 ครั้งต่อเดือน และ ไม่รับกิจนิมนต์ ร้อยละ 70.72, 23.08 และ 6.20 ตามลำดับ ในส่วนของการเข้าร่วมโครงการหรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ พบว่า พระสงฆ์ส่วนใหญ่ เข้าร่วมโครงการหรือกิจกรรม ร้อยละ 63.03

3.2 การปฏิบัติกิจของสงฆ์ โดยศึกษาแบ่งเป็น 2 ประเด็น คือ 1. ร้อยละของการปฏิบัติ 2. ระยะทางและระยะเวลาปฏิบัติ

3.2.1 ร้อยละของการปฏิบัติกิจของสงฆ์ ผลการวิจัยพบว่า ส่วนใหญ่พระสงฆ์บิณฑบาตเลี้ยงชีพ และลงอุโบสถเป็นประจำ ร้อยละ 61.8, 50.5 ตามลำดับ และพบปฏิบัติไม่สม่ำเสมอคือ สวดมนต์ไหว้พระ กวาดวิหารลานเจดีย์ เดินวิปัสสนา ร้อยละ 43.9, 35.2 และ 9.4 ตามลำดับ รายละเอียดในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของพระสงฆ์ จำแนกตามการปฏิบัติกิจของสงฆ์ รายข้อ

การปฏิบัติตามกิจของสงฆ์ (n = 403)	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติไม่สม่ำเสมอ
1. บิณฑบาตเลี้ยงชีพ	61.8 (249)	38.2 (154)
2. ลงอุโบสถ	50.5 (204)	49.4 (199)
3. สวดมนต์ไหว้พระ	43.9 (177)	56.1 (226)
4. กวาดวิหารลานเจดีย์	35.2 (142)	64.8 (261)
5. เดินวิปัสสนา	9.4 (38)	90.4 (365)

3.2.2 ระยะทางและระยะเวลาปฏิบัติต่อวัน ผลจากการศึกษาพบว่า ระยะทางเดินการบิณฑบาตเลี้ยงชีพ โดยเฉลี่ย 1.92 ± 0.75 กิโลเมตร ระยะเวลาเดินวิปัสสนา โดยเฉลี่ย 55.81 ± 41.02 นาที ระยะเวลาสวดมนต์ไหว้พระ โดยเฉลี่ย 50.82 ± 29.682 นาที ระยะเวลากวาดวิหารลานเจดีย์ โดยเฉลี่ย 43.94 ± 25.99 นาที และระยะเวลาลงอุโบสถ โดยเฉลี่ย 43.11 ± 24.87 นาที รายละเอียดในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยของพระสงฆ์ จำแนกตามรายการปฏิบัติตามกิจของสงฆ์ที่ปฏิบัติเป็นประจำ

รายการปฏิบัติตามกิจของสงฆ์ ต่อวัน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ค่าต่ำสุด	ค่าสูงสุด
ระยะทางเดินบิณฑบาตเลี้ยงชีพ (กม.)	1.92	0.75	0.5	4
ระยะเวลาเดินวิปัสสนา (นาท)	55.81	41.02	10.00	180
ระยะเวลาสวดมนต์ไหว้พระ (นาท)	50.82	29.68	5.00	180
ระยะเวลาภาวนาวิหังการณเจตีย์ (นาท)	43.94	25.99	15.00	180
ระยะเวลาลงอุโบสถ (นาท)	43.11	24.87	15.00	210

3.3 การปฏิบัตินอกเหนือจากกิจของพระสงฆ์ พบว่า พระสงฆ์มีการปฏิบัติกิจอื่นนอกเหนือจากกิจของสงฆ์คือ รดน้ำต้นไม้ ร้อยละ 3.10 ระยะเวลาอยู่ระหว่าง 1-80 นาที รองลงมา คือ ตัดหญ้า เก็บขยะ ปลูผัก ให้อาหารสัตว์เลี้ยง ตัดต้นไม้ พบน้อยกว่า ร้อยละ 2 .00 โดยใช้เวลาไม่เกิน 60 นาที ดังรายละเอียดในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของพระสงฆ์ จำแนกตามการปฏิบัตินอกเหนือจากกิจของสงฆ์

การปฏิบัตินอกเหนือจากกิจของสงฆ์ (n = 403)	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	ระยะเวลาที่ปฏิบัติ/นาที
1. รดน้ำต้นไม้	3.10 (13)	96.80 (390)	1-80
2. ตัดหญ้า	1.70 (7)	98.30 (396)	60
3. เก็บขยะ	1.50 (6)	98.50 (397)	60
4. ปลูผัก	1.00 (4)	99.00 (399)	60
5. ให้อาหารสัตว์เลี้ยง	0.90 (4)	99.00 (399)	30-60
6. ตัดต้นไม้	0.50 (2)	99.50 (401)	60



4. การวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการณ์กัดตารากับการปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิตของพระสงฆ์ โดยนำเสนอเป็น 2 ประเด็น คือ พลังงานที่ได้รับจากพฤติกรรมการณ์กัดตารากับพลังงานที่ใช้ในการปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิตของพระสงฆ์และความสัมพันธ์ระหว่างพลังงานที่ได้รับจากพฤติกรรมการณ์กัดตารากับพลังงานที่ใช้ในการปฏิบัติตามกิจวัตรของพระสงฆ์

4.1 พลังงานที่ได้รับจากพฤติกรรมการณ์กัดตารากับพลังงานที่ใช้ในการปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิตของพระสงฆ์ พบว่า

4.1.1 พระสงฆ์กัดตารากับพลังงานโดยรวม 896.88 ± 423.885 แคลอรี อาหารที่ให้ไขมันสูงเฉลี่ย 445.87 ± 300.04 แคลอรี อาหารที่ให้น้ำตาลสูงเฉลี่ย 292.45 ± 20.34 แคลอรี และอาหารที่มีไขมันต่ำเฉลี่ย 171.65 ± 99.49 แคลอรี รายละเอียดในตารางที่ 5

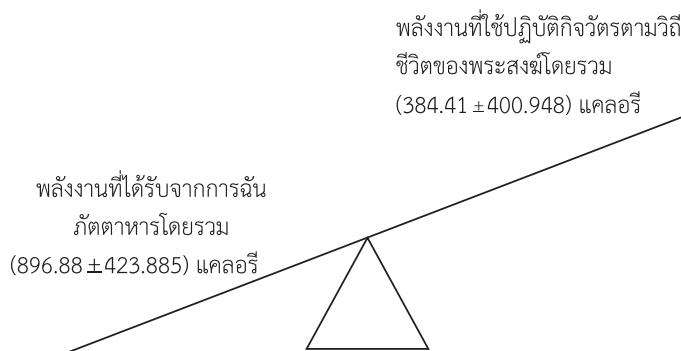
4.1.2 พระสงฆ์ใช้พลังงานการปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิตของพระสงฆ์โดยรวม 384.41 ± 400.948 การปฏิบัติตามกิจวัตรของสงฆ์เฉลี่ย 365.47 ± 375.597 แคลอรี การปฏิบัตินอกเหนือจากกิจวัตรของสงฆ์ 18.94 ± 76.369 แคลอรี รายละเอียดในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด และค่าสูงสุด ของพลังงานที่ได้รับจากพฤติกรรมการณ์กัดตารากับพลังงานที่ใช้ในการปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิต ของพระสงฆ์

พลังงาน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ค่าต่ำสุด	ค่าสูงสุด
พลังงานที่ได้รับจากพฤติกรรมการณ์กัดตารากับพลังงานที่ใช้ในการปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิต				
อาหารที่ให้ไขมันสูง	445.87	300.04	2.33	1,325.9
อาหารที่ให้น้ำตาลสูง	292.45	20.34	0.0	609.5
อาหารที่มีไขมันต่ำ	171.65	99.49	7.73	486.57
พลังงานโดยรวม	896.88	423.885	13	1995
พลังงานที่ใช้ในการปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิต				
การปฏิบัติตามกิจวัตรของสงฆ์	365.47	375.597	0	2205
การปฏิบัตินอกเหนือจากกิจวัตรของสงฆ์	18.94	76.369	0	662
การปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิตของพระสงฆ์โดยรวม	384.41	400.948	0	2205

4.2 ความสัมพันธ์ระหว่างพลังงานที่ได้รับจากพฤติกรรมการณ์กัดตารากับพลังงานที่ใช้ในการปฏิบัติตามกิจวัตรของพระสงฆ์ พบว่า

พระสงฆ์ได้รับพลังงานจากการฉันภัตตาหารสูงกว่าพลังงานที่ใช้ปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิตของพระสงฆ์ดังแผนภาพที่ 1 และพบความสัมพันธ์ทางบวก ในระดับต่ำ ระหว่างพลังงานที่ได้จากการฉันภัตตาหาร และพลังงานที่ใช้ปฏิบัติกิจวัตรตามกิจของสงฆ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .01$ นอกจากนี้ยังพบว่า พลังงานที่ได้จากอาหารที่มีไขมันต่ำสัมพันธ์กับการปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิตของพระสงฆ์ทั้งภาพรวมและประเด็นย่อย ส่วนพลังงานที่ได้จากอาหารที่มีไขมันสูง มีความสัมพันธ์กับพลังงานที่ใช้ปฏิบัติกิจกรรมนอกเหนือกิจของสงฆ์เท่านั้น ส่วนพลังงานที่ได้จากอาหารที่ให้น้ำตาลสูงมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิตของพระสงฆ์ในภาพรวม และประเด็นย่อยพลังงานที่ใช้ปฏิบัติกิจวัตรตามกิจของสงฆ์เท่านั้น ดังรายละเอียดในตารางที่ 6



ตารางที่ 6 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกรณฉันภัตตาหารกับการปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิตของพระสงฆ์ โดยประเมินจากพลังงานที่ใช้ ($n = 403$)

ความสัมพันธ์ระหว่าง	r	P	ระดับความสัมพันธ์
พลังงานที่ใช้ปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิตของพระสงฆ์กับ พลังงานที่ได้รับอาหารที่พระสงฆ์ฉันโดยรวม	.163**	0.001	ต่ำ
พลังงานที่ได้จากอาหารที่มีไขมันต่ำกับ			
พลังงานที่ใช้ปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิตของพระสงฆ์	.239**	0.000	ต่ำ
พลังงานที่ใช้ปฏิบัติกิจตามกิจของสงฆ์	.225**	0.000	ต่ำ
พลังงานที่ใช้ปฏิบัติกิจกรรมนอกเหนือกิจของสงฆ์	.146**	0.002	ต่ำ

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ความสัมพันธ์ระหว่าง	r	P	ระดับ ความสัมพันธ์
พลังงานที่ได้จากอาหารที่มีไขมันสูงกับ			
พลังงานที่ใช้ปฏิบัติกิจตามกิจของสงฆ์	.037	0.229	ไม่สัมพันธ์
พลังงานที่ใช้ปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิตของพระสงฆ์	.065	0.098	ไม่สัมพันธ์
พลังงานที่ใช้ปฏิบัติกิจกรรมนอกเหนือกิจของสงฆ์	.157**	0.001	ต่ำ
พลังงานที่ได้จากอาหารที่ให้น้ำตาลสูงกับ			
พลังงานที่ใช้ปฏิบัติกิจตามกิจของสงฆ์	.126**	0.006	ต่ำ
พลังงานที่ใช้ปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิตของพระสงฆ์	.130**	0.004	ต่ำ
พลังงานที่ใช้ปฏิบัติกิจกรรมนอกเหนือกิจของสงฆ์	0.061	0.110	ไม่สัมพันธ์

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยนี้ เพื่อวิเคราะห์พฤติกรรมและความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการฉันทัดอาหาร กับ การปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิต โดยผู้วิจัยได้ข้อค้นพบและอภิปรายผล ดังนี้

1. พระสงฆ์มากกว่า ร้อยละ 50 มีพฤติกรรมฉันทา ขา กาแฟ/เครื่องดื่มชูกำลังทุกวัน มากกว่า ร้อยละ 30 ฉันทาขนมหวาน อาหารทอด และไข่น้อยมาก และฉันทาน้อย คือ เนื้อไม่ติดมัน สัตว์ปีกติดหนัง พลังงานที่ได้จากการฉันทัดอาหารที่มีไขมันสูง น้ำตาลสูง มากกว่า 290 แคลลอรี่/วัน ซึ่งเป็นพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม มีงานวิจัยสนับสนุนในทางทิศเดียวกันว่า ส่วนใหญ่พระสงฆ์มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ร้อยละ 80.70 พระสงฆ์มีการฉันทัดอาหารที่ให้พลังงานสูง (Pitakphupa, 2017) โดยฉันทาอาหารที่เป็นแกงถุง อาหารคาวประเภทที่ใส่กะทิ อาหารที่มีรสเค็มจัด ขากาแฟ/เครื่องดื่มชูกำลัง เนื้อสัตว์ติดมัน และขนมหวาน วิธีการปรุงอาหารส่วนใหญ่ปรุงโดยการทอด อาหารหลักภาคกลางข้าวสวย เป็นอาหารหลัก และพบว่า การฉันทาเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูงมีความสัมพันธ์กับภาวะอ้วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

2. การปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิตของพระสงฆ์ พบการเคลื่อนไหวน้อยมาก โดยพบเดินบิณฑบาต เลี้ยงชีพระยะทาง น้อยกว่า 1.5 กิโลเมตร/วัน ปฏิบัติกิจของสงฆ์น้อยกว่า 2 ชั่วโมง/วัน และพบมากกว่า ร้อยละ 96 ไม่มีการปฏิบัติกิจอื่นนอกเหนือจากกิจของสงฆ์ ซึ่งเป็นปัญหาต่อสุขภาพโดยรวมเพราะกิจของสงฆ์ส่วนใหญ่เป็นการเคลื่อนไหวระดับเบา ไม่เพียงพอต่อการเผาผลาญ และ มีงานวิจัยสนับสนุนในทิศทาง

เดียวกันว่า พระสงฆ์มีการปฏิบัติกิจวัตรน้อยกว่าบุคคลทั่วไป พระสงฆ์ออกกำลังกายเป็นประจำ ร้อยละ 43.90 นานๆ ครั้ง 28.90 และ ไม่ได้ออกกำลังกายเลย 14.60 และพบว่า พระสงฆ์มีภาวะอ้วนเพิ่มขึ้น เพราะขาดการออกกำลังกาย (Pantanonpaisan, 2011) และพระสงฆ์ไม่ได้ปฏิบัติตามข้อกำหนดไว้ตามหลักพระธรรมวินัย คือ ออกบิณฑบาต เดินจงกรม กวาดลานวัด ทำความสะอาดศาสนสถาน จึงทำให้พระสงฆ์ออกกำลังกายน้อยไม่เพียงพอกับข้อเสนอแนะของกรมอนามัยที่นำเสนอ

3. ความสัมพันธ์ระหว่างพลังงานที่ได้รับจากการฉันทาอาหารกับการปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิตของพระสงฆ์ที่สัมพันธ์ทางบวก อยู่ในระดับต่ำ และก็ยังพบว่า พลังงานจากพฤติกรรมการฉันทาอาหารมีค่าสูงกว่าพลังงานที่ใช้ไปในการปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิตมากกว่า 2 เท่า แสดงให้เห็นว่าต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยลดการบริโภคหรือเพิ่มการเคลื่อนไหวให้มากขึ้น (Chatcharat, 2011) มีงานวิจัยสนับสนุนในทิศทางเดียวกันว่าพระสงฆ์มีสาเหตุหลัก คือ พฤติกรรมเสี่ยงจากการฉันทาอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะทำให้เกิดโรคอ้วน (Hirunpradit, 2007)

ข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมและความสัมพันธ์ระหว่างการฉันทาอาหารกับการปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิตของพระสงฆ์” นี้ ผู้วิจัยได้สรุปข้อเสนอแนะที่ได้จากผลการวิจัยครั้งนี้ คือ พระสงฆ์ควรมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและลดอาหารประเภทที่ให้พลังงานไขมันสูง และอาหารที่มีน้ำตาลสูง ลดการบริโภค หากมีการเคลื่อนไหวตามผลการวิจัยที่พบ หรือ พระสงฆ์ควรมีการปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิตของพระสงฆ์ให้มากขึ้น เพื่อใช้พลังงานส่วนเกินให้หมดไป จะช่วยลดภาวะอ้วนและปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นตามมาจากการบริโภคมากเกินไปจนเป็น



References

- Boonrung, B. (2010). *Behavioral care: The health of the elderly monks in Bangkok Noi*. Master of Arts Program in Social Development. Graduate School, Kasetsart University
- Chatcharat, P. (2011). *Factors affecting health behavior of monks in Muang District Phayao Province*. Phayao: Boromarajonani College of Nursing.
- Fund Office Support for health promotion. Retrieved on September 10, 2013, from www.mis.bcnpy.ac.th/webapp/research/myfile/8-53.pdf
- Hirunpradit, M. (2007). *The Eating Behavior of the monk in Yannawa*. Bangkok: Faculty of Home Economics.
- Mukkha, K. et al. (2008). *The study of health behavior of monks in Phayuakhiri district. Nakhon Sawan Province*. Nakhon Sawan: Nakhon Sawan Provincial Health Office.
- National Office of Buddhism. (2016). *Basic Information on Buddhism*. Bangkok: National Office of Buddhism Press.
- Pantanonpaisan, K. (2011). The development of monk-novice health. To be holistic. *Journal of the Medical Association*, 36 (2).
- Phajan, S. and Mooktan, B. (2015). Nutrition and food consumption of the monk in Amphoe Muang. Khon Kaen. *Srinagarind medical journal*, 30 (6), 552-561.
- Pitakphupa, S. (2017). *Factors related. The health behavior of monks in food consumption*. Trang: Sirindhorn College of Public Health, Trang.
- Thananont, P. (2013). *The health of the monks in B.E. 2555*. Bangkok: Charan Sanitwong.