

รูปแบบการบริโภคอาหารเสริมของกลุ่มชายรักชายในจังหวัดเชียงใหม่ Patterns of dietary supplement consumption in men who have sex with men in Chiangmai province

กฤตินี เผือกขวัญดี^{1*} สุภา วิตารณ²

Krittin Phueakkwandee^{1*} Supa Vittaporn²

*Corresponding author: krittin.porsche@gmail.com

(Received: September 20, 2021; Revised: November 10, 2021; Accepted: November 25, 2021)

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการบริโภคอาหารเสริมของกลุ่มชายรักชายในจังหวัดเชียงใหม่ โดยใช้แนวคิดฮิโมนิค แอสเทติก เป็นกรอบของทฤษฎีการวิจัยและใช้วิธีการศึกษาแบบชาติพันธุ์วรรณาแบบเร่งด่วนและการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มเป้าหมายที่ใช้การเลือกแบบเฉพาะเจาะจง 15 คน โดยเก็บข้อมูลผ่านการใช้นิยามทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเสริมในระดับบุคคล ครอบครัว องค์กร ชุมชน และนโยบายสาธารณะ เก็บข้อมูลในช่วงกันยายน-ธันวาคม 2563 ผลการศึกษาพบว่า เกย์รุ่นนั้นมีความสนใจในรูปร่างที่มีความแข็งแรงทำให้เน้นไปในเรื่องของการเสริมสร้างกล้ามเนื้อและลดไขมันของร่างกาย เกย์รับต้องการมีผิวพรรณที่ดี ขาวใส และส่งเสริมบุคลิกภาพ การบริโภคอาหารเสริมจึงเน้นในเรื่องของการช่วยในเรื่องผิวพรรณ และการลดไขมันในร่างกายแต่ไม่เท่ากับในกลุ่มเกย์รุ่น เกย์แบบผสมผสานนั้นต้องการมีกล้ามเนื้อที่สมส่วน ต้องการมีผิวพรรณที่ดีแต่ไม่ได้ต้องการที่จะมีผิวพรรณที่ขาวจนเกินไป และสิ่งที่พวกเขาให้ความสำคัญคือ บุคลิกภาพที่ดีแบบองค์รวม รูปแบบการบริโภคอาหารเสริมเน้นไปในเรื่องของการเติมเต็มโภชนาการให้ครบถ้วนและไม่ได้เน้นอย่างใดอย่างหนึ่งเกินไป รูปแบบการบริโภคอาหารเสริมนั้นจะเห็นได้ชัดว่ามีความแตกต่างกันแต่เป้าหมายหลักเน้นไปเพื่อให้ตัวเองมีบุคลิกภาพที่ดีซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด ฮิโมนิค แอสเทติก ที่ส่งผลกับบรรทัดฐานของเพศที่สะท้อนออกมาให้เห็นในรูปแบบของร่างกาย จึงควรประเมินขนาดการบริโภคที่เหมาะสมเพื่อเป็นการป้องกันปัญหาสุขภาพที่จะตามมาในอนาคตได้

คำสำคัญ: การบริโภคอาหารเสริม เกย์รุ่น เกย์รับ เกย์แบบผสมผสาน

¹สาธาณสุขศาสตรมหาบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์ลำปาง

¹Master's degree of Public Health, Faculty of Public Health, Thammasat University, Lampang Centre

²Faculty of Public Health, Thammasat University, Lampang Centre

²คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์ลำปาง

Abstract

The purpose of this research was to study dietary supplement consumption patterns of men who have sex with men (MSM) in Chiang Mai Province, based on hemogenic and aesthetic criteria. Rapid ethnographic assessment was done with data collected by in-depth interviews from a targeted group of fifteen samples chosen by purposive sampling. Data was also collected by questionnaire, including attitudes about dietary supplement consumption in personal, family, organizational, community and public policy from September to December 2020. Results were that self-assessed dominant samples were motivated by building muscle and eliminating fat. Self-assessed submissive samples who considered themselves attractive sought appealing white and clear skin texture, focusing on promoting a holistic personality and adipose tissue reduction, differing from self-assessed dominant samples. Those who identified as mixed expression (versatile) sought an appropriately muscled appearance with an appealing skin tone that was not excessively white; instead, they aimed for a holistic personality and pleasing appearance. Their dietary supplement pattern was based on overall nutrition, without overemphasizing individual aspects. Patterns of dietary supplement consumption differed by personality type, instigating goals for promoting a holistic personality according to hemogenic and aesthetic criteria matching sexual norms reflected bodily. To prevent future health problems, adequate dietary supplement consumption should be evaluated.

Keywords: Dietary supplements consumption, Dominant, Submissive, Mixed expression (versatile).

1. บทนำ

ในสังคมปัจจุบันการเติบโตของกลุ่มผลิตภัณฑ์อาหารเสริมนั้นเพิ่มขึ้นเป็นอย่างมาก เนื่องจากจากทุกกลุ่มประชากรมีแนวโน้มการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริมเพิ่มขึ้น อันเป็นผลมาจากการที่ประชากรส่วนใหญ่มีการศึกษาที่เพิ่มขึ้น มีการเข้าถึงข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพได้ง่ายขึ้น มีความต้องการดูแลตัวเองที่เพิ่มมากขึ้น อาหารเสริมนั้นแต่เดิมได้ใช้ในการรักษาโรคเรื้อรังบางชนิด แต่ในปัจจุบันได้ถูกนำมาใช้ในการส่งเสริมโภชนาการให้กับกลุ่มคนที่มีความเสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร รวมถึงกลุ่มคนที่มีความเชื่อในเรื่องเกี่ยวกับศาสนามีการไม่กินอาหารบางอย่างจึงทำให้ขาดสารอาหารบางตัวไป อาหารเสริมจึงเข้ามามีบทบาทในการแก้ไขปัญหา⁽¹⁾ ประกอบกับการที่กิจกรรมในการดำเนินชีวิตของคนในปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลงไป มีการรับประทานอาหารเช้า ๆ ทำให้เกิดการได้รับสารอาหารที่ไม่เพียงพอ ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมา อาหารเสริมจึงเข้ามามีบทบาทในการช่วยเติมเต็มโภชนาการที่ขาดไปให้ดียิ่งขึ้น⁽²⁾

ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ประเทศญี่ปุ่นพบว่า มีแนวโน้มของการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริมเป็นวงกว้าง การศึกษาของ Tomoko Imai และคณะ พบว่า ร้อยละ 55 ของผู้ชายและร้อยละ 61 ของผู้หญิงชาวญี่ปุ่นมีการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริม โดยมีความเชื่อว่าตัวเองยังสุขภาพที่ไม่แข็งแรงพอ และยังมีความต้องการที่จะรักษาน้ำหนักตัวไว้ให้ได้ตามเดิม จึงเป็นสาเหตุทำให้เกิดการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่เพิ่มสูงขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มผลิตภัณฑ์จำพวกไมโครนิวเทรียน ที่มีการเติบโตในด้านของยอดขายในประเทศญี่ปุ่นเป็นอย่างมาก เนื่องจากระดับของสารดังกล่าว ในผลิตภัณฑ์อาหารเสริมนั้นมีมากกว่าในอาหารที่รับประทานโดยทั่วไป และยังสามารถบริโภคได้ง่าย ในขณะที่เดียวกันประชาชนไม่ได้ตระหนักว่าในกลุ่มสารอาหารดังกล่าว หากบริโภคเกินกว่าค่ามาตรฐาน นอกจากจะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แล้วแต่ยังก่อให้เกิดโทษที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เพราะกลุ่มของสารอาหารดังกล่าวสามารถสะสมและเกิดความเป็นพิษได้ การควบคุมผลิตภัณฑ์อาหารเสริมให้มีการใช้อย่างสมเหตุสมผลนั้น จึงเป็นปัญหาที่สำคัญทางด้านสาธารณสุขที่จะต้องจัดการอย่างจริงจัง⁽³⁾

ผลการศึกษาอาการไม่พึงประสงค์ของผลิตภัณฑ์โภชนเภสัชและอาหารเสริมโดย Martin และคณะ ในปี 2018 พบว่า การบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่เพิ่มขึ้นนั้น มีความสัมพันธ์กับการพบอาการไม่พึงประสงค์ที่ทำให้เกิดพิษกับร่างกายได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลิตภัณฑ์ที่ใช้ลด

น้ำหนักและเพิ่มกล้ามเนื้อ⁽⁴⁾ การศึกษาย้อนหลังเพื่อดูอุบัติการณ์การเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์และผลข้างเคียงในการบริโภคอาหารเสริม ในประเทศสหรัฐอเมริกาโดย Or Flora และคณะ พบว่าการบริโภคอาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก เสริมสร้างกล้ามเนื้อ และช่วยในเรื่องของพลังงาน ส่งผลให้เพิ่มความเสี่ยงสำหรับการเกิดอาการไม่พึงประสงค์ที่วิกฤติเมื่อเปรียบเทียบกับวิตามิน โดยผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่เพิ่มกล้ามเนื้อมีส่วนทำให้เกิดมะเร็งอันตราย ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมเพื่อการเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ พบว่ามีส่วนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระดับความดันโลหิต เกิดภาวะไบโพลาร์ การนอนไม่หลับ การไม่อยากอาหาร โมห่ง่าย คลื่นไส้ ปวดหัว ขาดการควบคุมสติและการเกิดอาการชัก โดยข้อมูลจากศูนย์การควบคุมโรคและป้องกันโรคของสหรัฐอเมริกาประมาณการว่ามีเคสที่อยู่ในห้องฉุกเฉินประมาณ 23,000 เคสนั้นเกิดจากการบริโภคอาหารเสริมที่มากเกินไปจนเป็น⁽⁵⁾ ในปัจจุบันกลุ่มการตลาดเกี่ยวกับเพศทางเลือก เกย์หรือกลุ่มชายรักชายนั้น มีประวัติเกี่ยวกับการบริโภคที่ทรูหราเพื่อตอบสนองความต้องการที่จะโดดเด่น เป็นที่ยอมรับทางสังคม⁽⁶⁾ โดยในกลุ่มชายรักชายนั้นมีพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อและความแข็งแรงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเทียบกับกลุ่มชายรักต่างเพศ และพบว่ากลุ่มเกย์และกลุ่มไบเซ็กชวลนั้นแม้จะมีการดูแลตัวเองเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ รูปร่าง บุคลิกภาพทั้งภายนอกและภายในเป็นอย่างดี แต่ก็ยังมีพฤติกรรมที่เสี่ยงกับปัญหาทางด้านสุขภาพได้เช่นกัน⁽⁷⁾

จากการศึกษาที่กล่าวมาข้างต้นทำให้เห็นลักษณะการใช้ชีวิต แนวคิด เจตคติ และการรับรู้ของกลุ่มเกย์ในเมื่อใหญ่ทั่วโลก ในทางด้านจิตใจ ความนึกคิด และความเชื่อเกี่ยวกับร่างกายโดยการที่มีรูปร่างดีจะส่งผลให้เกิดความมั่นใจในตัวเอง แต่ในทางกลับกันการที่มีรูปร่างที่ไม่ดีนั้นก็ส่งผลต่อสุขภาพได้หลายประการเช่นกัน เช่น การเกิด “จินตภาพทางร่างกายอันไม่พึงประสงค์” ทำให้เกิดการเปรียบเทียบกับคนที่รูปร่างที่ดีเป็นไปตามบรรทัดฐาน โดยรูปแบบการกระทำนี้ทำให้เกิดคำว่า “ฮีจีโมนิค แอสเทติก”⁽⁸⁾ (Hegemonic Aesthetic) แนวคิดฮีโมนิค แอสเทติก คือแรงบันดาลใจที่แผ่ขยายเป็นวงกว้างและมีอิทธิพลโดยเพศ เป็นวิถีของการกระทำที่ส่งผลกับบรรทัดฐานของเพศที่สะท้อนออกมาให้เห็นในรูปแบบของร่างกาย ที่มีความแนวคิดว่ารูปร่างของผู้ชายต้องอุดมไปด้วยกล้ามเนื้ออกผายไหล่ผึ่ง มีรูปร่างเป็นตัววี และมีกล้ามเนื้อที่ชัดเจน ไม่เพียงแต่กลุ่มชายแท้ที่ประสงค์จะมีกล้ามเนื้อที่สวยงาม แต่ในกลุ่มชายรักชายก็พบว่ามียอดมกราคม

รูปร่างในแบบเดียวกัน จึงมีการปรับวิธีการบริโภคของตนเองเพียงเพื่อหวังที่จะทำให้ร่างกายตนเองมีรูปร่างที่ดี แม้จะมีพฤติกรรมการบริโภคที่ผิดและเพิ่มความเสี่ยงต่าง ๆ ก็ตาม โดยพบว่ากลุ่มชายรักชายหรือกลุ่มเกย์นั้นรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองมากขึ้นหากพบว่าตัวเองนั้นมีกล้ามเนื้อที่มากกว่าคนปกติทั่วไป การศึกษาของ Duggan และ McCreary ในเรื่องของรูปร่างของร่างกายพบว่าในกลุ่มชายรักชายนั้นให้ความสำคัญเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตามากกว่ากลุ่มชายรักต่างเพศ ซึ่งให้เห็นว่าชายรักชายมีความกังวลต่อรูปร่างในเรื่องของความผอมมากกว่าในกลุ่มชายรักต่างเพศ โดยร้อยละ 26 มีพฤติกรรมการอดอาหารเพื่อลดน้ำหนักในกลุ่มชายรักชาย⁽⁹⁾ นอกจากนี้ยังมีการศึกษาของ Scott Griffiths และคณะ เกี่ยวกับการใช้ Anabolic Androgenic Steroids (AAS) ในกลุ่มเกย์และไบเซ็กซ์ชวลที่อาศัยอยู่ในประเทศออสเตรเลียและนิวซีแลนด์ พบอาการผิดปกติในการบริโภคอาหารมากขึ้น โดยอาการดังกล่าวล้วนเกิดจากการพึงพอใจในไขมันของร่างกายเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้เกิดความผิดปกติดังกล่าว⁽¹⁰⁾

ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่เป็นเมืองที่มีความเจริญและมีความหลากหลายทางเพศค่อนข้างมาก ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษารูปแบบการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริมของกลุ่มชายรักชายในจังหวัดเชียงใหม่ว่ามีรูปแบบการบริโภคเป็นอย่างไร เพราะผลิตภัณฑ์อาหารเสริมนั้นหากมีการบริโภคอย่างไม่เหมาะสมแล้ว นอกจากจะไม่ทำให้เกิดประโยชน์แล้วยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพด้วย จึงจัดว่าเป็นปัญหาสาธารณสุขที่ทุกภาคส่วนต้องให้ความสำคัญในการดูแลแก้ไขเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดผลกระทบตามมาในอนาคตทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพ

2. วิธีดำเนินการวิจัย

2.1 รูปแบบการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อศึกษารูปแบบการบริโภคอาหารเสริมในกลุ่มชายรักชาย กรณีศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่และมีการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารหรืองานวิจัยเชิงเอกสารโดยผ่านการทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการต่าง ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งหมด โดยดำเนินการเก็บข้อมูลระหว่างเดือน สิงหาคม ถึง เดือนธันวาคม 2563

2.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ประชากรชายรักชายในจังหวัดเชียงใหม่จำนวน 15 คนโดยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจงโดยผ่านองค์กรไม่แสวงหาผลกำไรเอ็มพลัสและการบอกต่อของ

กลุ่มชายรักชาย โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria) ประกอบด้วย

1. อายุ 18 ปีขึ้นไป
2. มีการบริโภคอาหารเสริมย้อนหลัง 6 เดือนขึ้นไป

2.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลนี้ เป็นแนวคำถามที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องโดยมีหัวข้อแนวคำถามได้แก่ ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเสริมในระดับบุคคล ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเสริมในระดับครอบครัว ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเสริมในระดับองค์กร ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเสริมในระดับชุมชน และทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเสริมในระดับนโยบายสาธารณะ

2.4 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้นำแนวคำถามไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสม และความครอบคลุมเพื่อให้สามารถตอบวัตถุประสงค์งานวิจัยโดยมีผู้ทรงคุณวุฒิในด้านเพศวิถี โภชนาการ และงานวิจัยเชิงคุณภาพ ก่อนนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลจริง

2.5 การพิทักษ์สิทธิ์

การวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยโดยคณะกรรมการการวิจัยในคน ชุดที่ 3 ของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เลขที่โครงการ 086/2563 ลงวันที่ 18 สิงหาคม พ.ศ. 2563 โดยข้อมูลของกลุ่มประชากรตัวอย่างจะเป็นความลับ และมีสิทธิ์ที่จะไม่ตอบคำถามหรือถอนตัวได้ตลอดเวลา

2.6 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขออนุมัติการเก็บข้อมูลจากผู้อำนวยการองค์กรไม่แสวงหาผลกำไรเอ็มพลัส จังหวัดเชียงใหม่
2. เข้าพบเจ้าหน้าที่เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการประชาสัมพันธ์เพื่อให้ประชากรกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมโครงการวิจัย
3. เมื่อผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยผ่านการคัดกรองเบื้องต้นตามเกณฑ์การคัดเลือกได้ดำเนินการให้ข้อมูลวัตถุประสงค์ การพิทักษ์สิทธิ์ และดำเนินการสัมภาษณ์พร้อมทั้งบันทึกเสียง และจดข้อมูลสำคัญลงในสมุดจดบันทึก
4. เมื่อสัมภาษณ์เสร็จแล้ว ตรวจสอบข้อสงสัยของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยและนำข้อมูลไปถอดเทปเสียงและนำไปวิเคราะห์ข้อมูล
5. หลังจากวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) ร่วมด้วยกับวิธีการวิจัยแบบชาติพันธุ์

วรรณแบบเร่งด่วน (Rapid Ethnography) มาร่วมตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลวิธีวิจัยแบบชาติพันธุ์วรรณแบบเร่งด่วนนั้นเป็นรูปแบบของการใช้งานวิจัยแบบชาติพันธุ์วรรณแบบเร่งด่วนโดยนำข้อมูลมาผสมผสานนำข้อมูลจากหลาย ๆ แหล่งมาตรวจสอบความสัมพันธ์ของข้อมูลในระยะเวลาที่จำกัดอาจจะใช้เวลาเพียงสัปดาห์หรืออาจจะถึงระยะเป็นเดือนได้ การวิจัยนี้จะเป็นการรวมเอาการสัมภาษณ์ การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม การทบทวนวรรณกรรม เป็นวิธีการแบบเฉพาะเจาะจงที่มีประสิทธิภาพสำหรับการสอบสวนสถานการณ์จากสังคมซึ่งจะมีประโยชน์จากการความสัมพันธ์ที่รวดเร็วอันจะนำไปสู่การพบสิ่งที่ค้นหาหรือสิ่งที่เรารู้ดีว่าเป็นการกระจายที่ยั่งยืนและเป็นส่วนสำคัญขององค์ความรู้⁽¹¹⁾ โดยผู้วิจัยได้ใช้แนวคำถามในการตั้งแนวคำถามสัมภาษณ์เชิงลึกโดยแนวคำถามจะเป็นการค้นหาทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเสริมของกลุ่มชายรักชาย โดยถามเป็นรายบุคคล และแนวคำถามมีประเด็นหลัก 5 ประเด็นและแนวคำถามจำนวน 54 แนวคำถาม ใช้เวลาในการสัมภาษณ์ประมาณ 35-45 นาที โดยนำคลิปเสียงมาถอดคำพูดจากการสัมภาษณ์และทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ

3. ผลการวิจัย

รูปแบบของการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริมของกลุ่มชายรักชายในจังหวัดเชียงใหม่ มีความหลากหลายแตกต่างกัน โดยพบว่าในกลุ่มชายรักชายที่มีการแสดงออกถึงความชัดเจนในการเป็นฝ่ายรุกนั้น มีเป้าหมายในการดูแลตนเองที่แตกต่างกับกลุ่มชายรักชายที่เป็นเกย์รับ และแม้กระทั่งในกลุ่มที่แสดงออกแบบผสมผสานนั้นก็มีความแตกต่างกัน งานวิจัยนี้จึงได้นำเสนอรูปแบบการบริโภคอาหารเสริมของกลุ่มชายรักชายที่แสดงออกแบบเกย์รุก เกย์รับ และแบบผสมผสาน โดยมีข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของประชากรในงานวิจัย

ชื่อ (นามสมมติ)	อายุ	การศึกษา	อาชีพ	ภูมิลำเนา
นายเอ	42	ปริญญาตรี	พนักงานบริษัท	เชียงใหม่
นายบี	33	ปริญญาตรี	พนักงานบริษัท	นครสวรรค์
นายซี	32	ปริญญาตรี	พนักงานบริษัท	เชียงใหม่
นายดี	33	ปริญญาตรี	ข้าราชการ	เพชรบูรณ์
นายอี	30	ปริญญาตรี	พนักงานบริษัท	เชียงใหม่
นายเอฟ	24	ปริญญาตรี	พนักงานบริษัท	กรุงเทพฯ
นายจี	25	ปริญญาตรี	พนักงานบริษัท	พิษณุโลก
นายเฮช	35	ปริญญาโท	ข้าราชการ	เชียงใหม่
นายไอ	45	ปริญญาโท	ข้าราชการ	เชียงใหม่
นายเจ	34	ปริญญาโท	พนักงานบริษัท	เชียงราย
นายเค	32	ปริญญาตรี	ข้าราชการ	พะเยา
นายแอล	35	ปริญญาตรี	พนักงานบริษัท	เชียงราย
นายเอ็ม	31	ปริญญาตรี	พนักงานบริษัท	น่าน
นายเอ็น	30	ปริญญาตรี	พนักงานบริษัท	น่าน
นายโอ	37	ปริญญาเอก	ข้าราชการ	กรุงเทพฯ

3.1. รูปแบบการบริโภคอาหารเสริมของกลุ่มชายรักชายที่แสดงออกแบบเกย์รุก พบว่า ในกลุ่มชายรักชายที่มีการแสดงออกถึงความชัดเจนในเรื่องรสนิยมทางเพศแบบเกย์รุกรุนั้น จะมีการโฟกัสไปที่ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่เกี่ยวข้องที่จะช่วยให้พวกเขามีรูปร่างที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องการมีกล้ามเนื้อที่แน่น กล้ามเนื้ออก กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อส่วนขา ล้วนเป็นกล้ามเนื้อที่ส่งเสริมบุคลิกภาพให้ดูแข็งแรงทั้งสิ้น และประชากรกลุ่มนี้ไม่ได้ให้ความสำคัญกับผิวพรรณ สามารถสรุปเป็นประเด็นได้ดังนี้

1) รูปแบบที่บริโภคตัวช่วยเผาผลาญไขมันเพียงอย่างเดียว ดังเนื้อหาต่อไปนี้

“จริง ๆ ผมมองว่าต้องดูก่อนว่าร่างกายของเราขาดส่วนไหนที่ร่างกายของเราไม่สามารถผลิตได้ อย่างตัวผมแอลคานีนที่มันจะช่วยให้ระบบเผาผลาญได้ดี กินอะไรก็อ้วน กินอะไรก็เผาผลาญยาก เลยเป็นที่มาว่าทำไมถึงกิน เพราะว่าเราอยากมีหุ่นที่ดี รูปร่างที่ดี แต่บางครั้งร่างกายเราก็ไม่เอื้ออำนวย ก็เลยต้องมาจบบที่อาหารเสริมครับ” (นายซี, อายุ 32 ปี, พนักงานบริษัท)

จากมุมมองของผู้ให้ข้อมูลพบว่า การที่ต้องใช้ตัวเร่งการเผาผลาญนั้นเกิดจากการที่คิดว่าร่างกายไม่สามารถเผาผลาญได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ทำให้ต้องมีตัวช่วยในการเพิ่มการเผาผลาญไขมันมาช่วยเพื่อทำให้มีรูปร่างที่ดี เพื่อให้เป็นไปตามเป้าหมายของการดูแลตัวเอง

2) รูปแบบการบริโภคเวย์โปรตีนเพียงอย่างเดียว ดังเนื้อหาต่อไปนี้

“ตัวผมเองมองว่าแต่ละคนมีวัตถุประสงค์จุดประสงค์ในการบริโภคอาหารเสริมต่างกันไป เช่น บางคนอยากจะสวย บางคนอยากจะจะมีรูปร่างที่ดี บางคนอยากจะผิวพรรณที่เต่งตึง การบริโภคอาหารก็ขึ้นอยู่กับว่าเขาต้องการอะไร อย่างเช่นผม ผมต้องการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ผมก็จะเน้นพวกเวย์โปรตีน พวกช่วยในเรื่องการเสริมสร้างกล้ามเนื้อเป็นหลัก ผมก็ต้องหาแล้วอะไรที่ดีอะไรที่ทำให้กล้ามเนื้อเราขึ้นชัด เราก็จะต้องหามากินให้มันได้ เพราะว่าเราเองก็ไม่ได้เป็นคนทีกินอาหารได้เยอะขนาดนั้น เวยกี้เป็นตัวช่วยที่ดีที่ทำให้รูปร่างผมดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดครับ” (นายจี, อายุ 25 ปี, พนักงานบริษัท)

จากมุมมองของผู้ให้ข้อมูลพบว่า การที่ต้องใช้เวย์โปรตีนมาทำให้ตนเองบรรลุเป้าหมายของการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เกิดจากการที่ร่างกายของเขาไม่สามารถบริโภคโปรตีนให้เพียงพอกับความต้องการของการใช้ในแต่ละวัน หรือในการสร้างเสริมกล้ามเนื้อให้แข็งแรง ผลิตภัณฑ์

ขยายตัวขายดีมากในกลุ่มชายรักชายนะผมว่า” (นายเอ็น, อายุ 30 ปี, พนักงานบริษัท)

“ก็อย่างที่บอกไปว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือการใช้ชีวิตของคนมันเปลี่ยนไปนะครับ ดังนั้นทุกคนก็พยายามหาตัวช่วยเพื่อที่ เหมือนเราไปวัดนะครับที่ เราบอกไปวัดแล้วเราจะบอกว่ารู้สึกดี แต่อีกกลุ่มบอกว่ากินอาหารเสริมแล้วรู้สึกดีเราก็อากินอาหารเสริมอะไรอย่าง นี้อยู่ที่ความรู้สึก สำหรับผมนะผมคิดว่ามันเป็นแบบนี้ นะครับ พอเรากินอาหารเสริมแล้วเราสบายใจเราก็อากินอาหารเสริมอะไรอย่างนี้ครับ กินแล้วอย่างน้อยเหมือนเรา ได้สารอาหารที่ครบถ้วนมาชดเชยในส่วนที่เราขาดไป พอร่างกายเราได้รับสารอาหารที่มันครบถ้วนแล้วร่างกายเราก็ จะทำให้ผิวพรรณเราออกมาดีตามไปนะครับ” (นายโอ, อายุ 45 ปี, ช่างราชการ)

“เราสามารถสร้างบุคลิกภาพที่ดีได้ด้วยตัวเราเอง อย่างที่บอกไว้ว่าเราเป็นคน Self Confident มาก เราคิดว่าถ้าเราออกกำลังกายให้มากพอ เราจะหุ่นที่ฟิตแอนด์เฟิร์มได้ เราก็อากแบบเนี่ยปีนึง ไม่ขึ้น ไม่ขึ้น จนสุดท้ายก็เลย ไปกินเวย์ กินแค่สองเดือนก็กลับมาเลย รู้สึกว่าบางอย่างมัน ก็ฝืนไม่ได้ละ เราก็อากกินอะไรอย่างเนี่ย แต่พอมันขึ้นเราก็อากแค่เม้นเทนแค่นั้น และเหมือนบางอย่าง เราอยากขาว ก็พยายามกินแต่อะไรอย่างนี้ ก็ไม่ขาวนะ พยายามใช้ผลิตภัณฑ์ทำให้ขาวก็ไม่ขาว สุดท้ายก็คือฉีดยาขาว ก็ขาว พอฉีดยาไปแล้วขาว เราก็อากกินเทนเพราะว่ามันเหมือนกับได้เม้นเทนให้มันขาวต่อเนื่องไปนะครับ ยิ่งเวลารู้ว่าจะได้ไปเจอเพื่อน ๆ สมัยมัธยมหรือมหาวิทยาลัยนะ เอะแล้วต้องหามาอัด ๆ กิน ๆ เข้าไปให้มันออกมาดูดีที่สุดเท่าที่จะทำได้นะครับ” (นายดี, อายุ 33 ปี, ช่างราชการ)

3.3 รูปแบบการบริโภคอาหารเสริมของกลุ่มชายรักชายที่แสดงออกแบบผสมผสานระหว่างเกย์รักและเกย์รับ

กลุ่มประชากรชายรักชายนั้นมีความสลับซับซ้อน ไม่เพียงแต่การแสดงออกเท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึงรสนิยมทางเพศด้วย ซึ่งบางคนอาจจะแสดงออกไปว่าตนเองนั้นเป็นเกย์รัก ตัวเองเป็นเกย์รับ แต่ก็มีอีกหลายคนที่สามารถแสดงบทบาทได้ทั้งสองอย่างขึ้นอยู่กับสถานการณ์หรือความรู้สึกของตนจะเป็นตัวกำหนดบทบาท กลุ่มประชากรนี้มีเป้าหมายและรูปแบบการบริโภคอาหารเสริมที่แตกต่างกันไปจากสองกลุ่มข้างต้น สามารถสรุปเป็นประเด็นได้ดังนี้

1) รูปแบบการบริโภคอาหารเสริมที่เติมเต็มโภชนาการในแต่ละวัน ดังเนื้อหาต่อไปนี้

“เราไม่สามารถบริโภคอาหารได้ครบถ้วนเพียงพอ โดยเฉพาะในสังคมเร่ร่อนในเมืองมักไม่ค่อยได้บริโภคผักและผลไม้ แต่จะรับประทานเนื้อสัตว์และแป้งมากกว่า การ

บริโภคอาหารเสริมจึงเข้ามาเติมเต็มให้ในทุกวันนี้คือ ที่เราทานเข้าไปสามารถไป ทดแทนอาหารที่เราได้รับมาจากสารอาหารไม่เพียงพอ ถึงหันมาใช้บริโภคอาหารเสริม มองว่า อาหารที่เรากินเข้าไปเนี่ยมันไม่สามารถเพียงพอในการที่ร่างกายที่เราได้รับเข้าไปใช้ใหม่ ถึงได้หันมาใช้อาหารเสริมเพิ่มเข้าไปครับผม คือสิ่งแรกที่เรารู้สึกคือตัวเราเองแหละครับ เราดูตัวเองในกระจกแล้วว่าตอนนี้ เอ๊ยทำไมมันดูหมอง ทำไมมันดูไม่โอเคเลยละ เรารู้สึกเลยว่าแต่ละวันเรามีพฤติกรรมกินเป็นอย่างไร เราเลยต้องหาข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งที่เราคิดว่าเราขาดมาครับ” (นายเอ, อายุ 42 ปี, พนักงานบริษัท)

“จริง ๆ ผมมองเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร 5 หมู่ที่ทำให้ร่างกายได้สารอาหารที่เพียงพอในแต่ละวันเปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากวิถีการทำงาน เวลา การรับประทานอาหาร การอยู่ของครอบครัว จริง ๆ มันไม่ครบหรอกครับในแต่ละวัน ถ้าหากว่าเพียงพอทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารในแต่ละวัน ผมมองว่าไม่เพียงพอครับ เลยต้องมีสารอาหารพวกอาหารเสริมนี้ เข้ามาเกี่ยวข้องในชีวิตประจำวัน ยิ่งเชียงใหม่เป็นเมืองที่กำลังเติบโตหรือเป็นวิศิษฐ์เมือง การรับประทานเองให้ได้อาหาร 5 หมู่ในแต่ละวันเนี่ยยากมาก ๆ เลยครับ ส่วนในประเด็นที่บอกว่ารับประทานอาหารให้ครบถ้วน 5 หมู่ก็เพียงพอแล้วนั้น ส่วนตัวผมคิดว่า ถ้าหากว่าแต่ละวันเราบริโภค 5 หมู่นี้เพียงพอ ผมมองว่าอย่างไรก็ไม่เพียงพอ อาหารเสริมก็เป็นตัวช่วยอย่างหนึ่งครับ” (นายบี, อายุ 33 ปี, พนักงานบริษัท)

“การบริโภคของผม ผมจะดูจากสภาพร่างกายของเราตอนนั้นนะครับ เช่น ถ้าหากเราทำงานหนัก กินอาหารไม่เป็นเวลา หรือกินอะไรซ้ำ ๆ แล้วเรามาส่องตัวเองหน้ากระจกเห็น เอ๊ยอ้วนนี่เป็นใครวะนี่ โทรมกว่าขอมบ๊ออีก เอะละเราก็อากหาแล้วว่าในคลังของเรามีอะไรบ้าง กิน ๆ ทุกวันแบบนี้นะครับ แต่ว่าถ้าช่วงไหนที่ดูแล้วเองได้ดี กินอาหารได้ครบถ้วนและหลากหลาย ก็จะลดการกินลดครับ” (นายบี, อายุ 33 ปี, พนักงานบริษัท)

“ด้วยสังคมที่เปลี่ยนไป ทำให้คนมีเวลาน้อยลงรับประทานอาหารได้น้อยลง อาหารเสริมจึงเข้ามามีบทบาทในสังคมปัจจุบัน อาหารเสริมจำเป็น บวกกับคำนึงในการดูแลตัวเอง ในการที่จะไม่ยอมปล่อยไปตามวัยอะไรอย่างนี้ก็จะใช้ตรงนี้มาเป็นตัวช่วย” (นายโอ, อายุ 37 ปี, ช่างราชการ)

จากมุมมองข้างต้นสะท้อนให้เห็นถึงชุดความคิดที่ว่าตนเองไม่สามารถบริโภคอาหารที่ทำให้ได้สารอาหารเพียงพอในแต่ละวัน ทำให้อาหารเสริมชนิดที่เติมเต็ม

โภชนาการในแต่ละวันเข้ามามีบทบาทในรูปแบบของการบริโภคอาหารเสริมในกลุ่มประชากรนี้

2) รูปแบบการบริโภคอาหารเสริมที่ช่วยในเรื่องของผิวพรรณ ดังเนื้อหาต่อไปนี้

“ไม่มีใครที่ไม่อยากจะดูดีหรืออกจิ้งหมีครับ คือจริง ๆ โลฟสไตล์แต่ละคนไม่เหมือนกันนะ แต่ส่วนมากที่ผมเห็นส่วนใหญ่ในกลุ่มชาวเราจะอยากให้ตัวเองดูดีตลอดเวลา ด้วยเพศสภาพ ด้วยหลาย ๆ อย่าง เราต้องการทำให้ทุกคนยอมรับในสิ่งที่เราเป็นเรา เพราะฉะนั้นการที่จะทำให้ตัวเองดูดีเป็นสิ่งแรก ๆ ที่คนจะคำนึงถึงสำหรับคนกลุ่มชายรักชาย นะครับ อย่างแรกที่จะทำให้คนอื่นมองว่าเราดูดีก็คือ หน้าตา ผิวพรรณ ที่อย่างน้อยไม่ต้องขาวโอม่ แต่ต้องดูดี ดูมีสุขภาพที่ดี ต้องไม่หมองคล้ำครับ ผมมองว่าเป็นสิ่งที่สำคัญ” (นายโอ, อายุ 37 ปี, ช่างราชการ)

“ก็คืออยากบำรุงและดูแลร่างกายและบางครั้งเราก็ไปเจอพวกไอคอลของเรายังพวกดารานักร้องอะไรต่าง ๆ แล้วพวกเขาดูดี ผิวพรรณดี ดูออร่า บางครั้งเราก็อยากดูดีกับเขาบ้าง แล้วก็ผิวดี อยากมีสุขภาพดีแบบเขาบ้างนะ ครับ เลยต้องหาตัวช่วยเร่งด่วนมาเสริมในจุดนี้เหมือนกัน นะครับ ส่วนเรื่องรูปร่างเราก็ต้องการเพียงแคให้มันสมส่วน ใส่เสื้อผ้าแล้วดูดี ไม่ต้องใหญ่แบบกล้ามเนื้ออะไรอย่างนี้นะ ” (นายเอ, อายุ 42 ปี, พนักงานบริษัท)

รูปแบบการบริโภคอาหารเสริมในกลุ่มชายรักชายที่แสดงออกแบบผสมผสานก็มีเป้าหมายแตกต่างจากสองกลุ่มประชากรข้างต้นคือโดยกลุ่มนี้จะเน้นการดูแลโภชนาการของตนเองให้ครบถ้วนเพื่อจะทำให้สุขภาพของตนเองดี และผลพลอยได้ก็จะเป็นในเรื่องของผิวพรรณและรูปร่าง ตามลำดับ

4. อภิปรายผล

จากผลการศึกษาในกลุ่มชายรักชายที่แสดงออกเป็นเกย์รูกนั้น ให้ความสนใจในเรื่องของรูปร่างที่ต้องมีมัดกล้ามเนื้อ ขายชาตรี สนใจในเรื่องของความแข็งแรง มีความต้องการที่จะแสดงออกไปในแนวทางของบุรุษเพศ และไม่ได้ให้ความสนใจในเรื่องของผิวพรรณ ดังนั้นรูปแบบการบริโภคอาหารเสริม จึงเน้นการส่งเสริมกล้ามเนื้อ ความกำยำ รูปร่างที่ดี ดูแข็งแรง เพื่อทำให้เป็นที่ดึงดูดสายตาของกลุ่มเกย์รับ หรือกลุ่มที่แสดงออกแบบผสมผสาน บางครั้งมีรูปแบบการบริโภคที่พยายามจะบริโภคเข้าไปเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่รวดเร็ว นอกจากนี้สิ่งที่พวกเขาให้ความสำคัญอีกประการก็คือ การต้องการที่จะมีรูปร่างที่เหมือนกับเพศชายโดยทั่วไป ต้องการการยอมรับจากเพื่อน เพื่อนร่วมงาน และไม่สนใจในเพศวิถีของตนเอง นอกจากนี้

พวกเขายังต้องการความสะดวกสบาย ความง่าย ความรวดเร็ว ขั้นตอนต้องไม่ยุ่งยากในการเตรียม และสิ่งที่เป็นเป้าหมายที่สำคัญที่สุดของกลุ่มชายรักชายที่แสดงออกเป็นเกย์รูกก็คือ ต้องการเป็นเป้าหมายในการดึงดูดคู่รัก โดยอาศัยหุ่นอันแข็งแรงกำยำเพื่อเป็นการดึงดูดเพศตรงข้ามด้วย โดยไม่ค่อยให้ความสำคัญกับผลเสียที่จะเกิดขึ้นตามมาในอนาคตสักเท่าไร โดยทั้งสามรูปแบบของการบริโภคในกลุ่มเกย์รูกนั้นสอดคล้องกับแนวคิด “ฮิโมนิค แอสเทติก” ที่แต่ละรูปแบบของการบริโภคนั้นมีเป้าหมายที่จะทำให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แบบ มีลักษณะเป็นไปตามบรรทัดฐานทางสังคมที่กำหนดกรอบว่า การที่มีรูปร่างที่ดี ย่อมเป็นที่สนใจและได้รับการยอมรับในเรื่องการดูแลเอาใจใส่ในร่างกายของตนเอง พร้อมยังสามารถดึงดูดความสนใจต่อเพศตรงข้ามได้อีกด้วยทั้งนี้การใช้ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่มากเกินไปอาจจะก่อให้เกิดผลเสียกับร่างกายได้ โดยจากงานวิจัยของ Block ⁽¹²⁾ พบว่าการที่บริโภคอาหารเสริมเกินความจำเป็นเป็นเวลานานนั้น มีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคเรื้อรังเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้บริโภคอาหารเสริม ได้ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น หากกลุ่มประชากรเกย์รูกมีการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่จะช่วยให้ร่างกายของเขาเป็นไปตามที่เขาต้องการนั้นในระยะเวลายาวนานและต่อเนื่อง อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพในอนาคตได้

กลุ่มชายรักชายที่แสดงออกเป็นแบบเกย์รับนั้นจะมีรูปแบบในการบริโภคอาหารเสริมที่แตกต่างกับเกย์รูก เนื่องจากกลุ่มประชากรนี้ต้องการที่จะมีผิวพรรณที่ขาวสว่าง กระฉ่ำใส ดูดี มีรูปร่างสมส่วน มีไขมันสะสมในส่วนต่างๆ เป็นจำนวนน้อย เน้นเรื่องการส่งเสริมบุคลิกภาพแบบองค์กรวม เพิ่มความมั่นใจและเป็นที่ยอมรับของสังคม โดยไม่ได้ต้องการที่จะมีร่างกายที่กำยำใหญ่โต หรือมีกล้ามเนื้อที่มากเกินไปจนความจำเป็น สิ่งสำคัญสำหรับการแสดงออกของกลุ่มชายรักชายที่แสดงออกแบบเกย์รับนั้นคือ พวกเขาต้องการทำให้ตัวเองโดดเด่น (Out-standing) เมื่อมีการรวมกลุ่มกัน ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มเพื่อนหรือกลุ่มชายรักชายก็ตาม มีการต้องการเอาชนะ ต้องการเป็นที่สนใจเพื่อดึงดูดสายตาจากคนอื่น และเป็นที่ยอมรับจากสังคมทั้งจากสังคมชายรักชายและสังคมรอบตัว พวกเขาจึงให้ความสำคัญเป็นพิเศษในเรื่องของรูปลักษณ์ของตนเองที่หากจะต้องปรากฏตัวไปยังสถานที่ใดที่หนึ่งก็ตาม จากรูปแบบการบริโภคอาหารเสริมของกลุ่มเกย์รับทั้งสามรูปแบบ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มประชากรนี้ต้องการที่จะมีผิวพรรณที่ดี ต้องการผิวพรรณที่ขาว กระฉ่ำใส เป็นการสอดคล้องกับแนวคิด “ฮิโมนิค แอสเทติก” โดยการที่จะ

ได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง หรือว่าสังคมเองก็ตาม การที่มีผิวพรรณที่ขาวกระจ่างใสเป็นการเพิ่มความมั่นใจให้กับกลุ่มประชากรนี้ ทำให้เพิ่มความภูมิใจในตนเอง รวมไปถึงการต้องการเป็นที่ยอมรับ หรือแม้กระทั่งการที่ได้เอาชนะคนในกลุ่มเดียวกับตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ McLaughlin⁽¹³⁾ ที่ได้กล่าวเกี่ยวกับเรื่องการพึงพอใจต่อตัวเองของมนุษย์นั้นไม่มีที่สิ้นสุด มนุษย์ต้องการที่จะทำให้ตนเองดูดีขึ้น การต้องการเป็นที่ยอมรับทางสังคม สิ่งแรกที่จะทำให้เกิดขึ้นได้ก็คือการเป็นที่ยอมรับในด้านรูปร่าง หน้าตา และผิวพรรณ กลุ่มเกย์รับนั้นเป็นกลุ่มที่ต้องการการยอมรับทั้งในกลุ่มของชายรักชายด้วยกันเอง และการยอมรับจากสังคม จึงต้องใช้อาหารเสริมมาช่วยให้พวกเขาดีขึ้น ซึ่งอาจทำให้กลุ่มประชากรนี้มีรูปแบบการบริโภคอาหารเสริมที่บริโภคอย่างต่อเนื่องและมียาวนาน แม้จะเห็นผลแล้วก็ตาม ก็ยังมีความจำเป็นที่ต้องให้ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นนั้นยังอยู่ต่อไปด้วยการบริโภคที่ต่อเนื่อง โดย Louise Deldicque and Marc Francaux⁽¹⁴⁾ ได้กล่าวเกี่ยวกับโอกาสการเกิดผลเสียในการบริโภคอาหารเสริมว่า การบริโภคอาหารเสริมที่มากเกินไปจนอาจทำให้เกิดการขับปัสสาวะที่มากเกินไปหรือเกิดตัวบ่งชี้ที่เกิดจากการ Anabolic ได้จึงเป็นสิ่งที่ควรจะต้องระวังในการบริโภคอาหารเสริม

กลุ่มชายรักชายที่มีการแสดงออกแบบผสมผสานนั้นต้องการที่จะมีการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม มีกล้ามเนื้อที่สมส่วน มีผิวพรรณที่ดี แต่ไม่ได้ต้องการที่จะมีผิวพรรณที่ขาวจนเกินไป ดังนั้น รูปแบบการบริโภคอาหารเสริมของกลุ่มนี้จึงให้ความสำคัญในด้านการได้รับสารอาหารที่เพียงพอในแต่ละวัน ที่เป็นไปตามหลักการของโภชนาการเพื่อตอบวัตถุประสงค์ในการที่ต้องการมีความสมดุลในเรื่องของรูปร่าง ผิวพรรณ เพื่อประโยชน์ในการเป็นที่ยอมรับจากสังคมรอบตัวและสังคมกลุ่มชายรักชายด้วยกัน รวมไปถึงการดึงดูดทางเพศทั้งจากกลุ่มชายรักชายที่แสดงออกเป็นเกย์รุก หรือ เกย์รับ ตามแต่สถานการณ์ที่ตนเองกำลังประสบอยู่

จากรูปแบบการบริโภคอาหารเสริมของกลุ่มชายรักชายข้างต้นนั้นสอดคล้องกับงานวิจัยของ Gril และคณะ⁽¹⁵⁾ เกี่ยวกับแรงจูงใจในการพัฒนารูปร่างของกลุ่มชายรักชายให้เป็นที่โดดเด่นและสมส่วนโดยกลุ่มชายรักชายที่แสดงออกว่าเป็นเกย์รุกรุนั้นมีความต้องการที่มีกล้ามเนื้อที่สวยงาม มีความกำยำ มีรูปร่างที่ดี ดูแข็งแรง และการที่ภาพยนตร์ซูเปอร์ฮีโร่ที่พระเอกนั้นมีร่างกายที่กำยำ รวมไปถึงการที่นิตยสารที่นายแบบที่ขึ้นปกจะต้องมีซิกแพค ล้วนแต่เป็นการสร้างค่านิยมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงใน

สังคมอย่างกว้างขวาง ในเรื่องเกี่ยวกับการดูแลรูปร่าง การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพของตนเองเพื่อที่จะทำให้เป็นไปบรรทัดฐานค่านิยมของสังคมในปัจจุบัน การสนใจในเรื่องของรูปร่าง ผิวพรรณในกลุ่มที่แสดงออกว่าเป็นเกย์รับหรือเกย์ที่แสดงออกแบบผสมผสานระหว่างเกย์รุกและรับนั้นเป็นการยืนยันได้ว่าการที่รูปร่าง ผิวพรรณดี เป็นสิ่งที่ควรจะต้องปฏิบัติให้เกิดขึ้น จะเห็นได้ว่ากลุ่มชายรักชายนั้นเป็นกลุ่มที่มีการดูแลตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นทั้งภายนอกในเรื่องของรูปร่าง รวมไปถึงผิวพรรณ เพื่อจะทำให้เป็นที่สนใจของคนรอบตัว โดยสิ่งที่เป็นปัจจัยสำคัญในการที่จะทำให้กลุ่มชายรักชายไปถึงเป้าหมายของตนเองนั้นก็คือโภชนาการ แต่ทว่าหากการที่จะได้สารอาหารจากอาหารปกติในชีวิตประจำวันเป็นเรื่องยาก ทำให้ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมมีบทบาทในกลุ่มชายรักชายเป็นจำนวนมาก อย่างไรก็ตามผลกระทบในการบริโภคอาหารเสริมที่มากเกินไปอาจทำให้เกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์มากมาย เช่น ท้องเสีย ท้องผูก จนไปถึงการที่ต้องไปรับการรักษาในท้องฉุกเฉิน เป็นต้น⁽⁵⁾ ดังนั้น จึงเป็นสิ่งที่ควรให้ความสำคัญในการที่จะป้องกันการบริโภคอาหารเสริมที่เกินความจำเป็น เพื่อลดความเสี่ยงทางด้านสุขภาพในอนาคต

5. สรุปผลการศึกษา

รูปแบบการบริโภคอาหารเสริมของกลุ่มชายรักชายที่แสดงออกแบบเกย์รุก คือ อาหารเสริมที่ส่งเสริมการมีมัดกล้ามเนื้อและมีรูปร่างที่แข็งแรง เพื่อเป้าหมายในการดึงดูดคู่รัก โดยอาศัยหุ่นและกล้ามเนื้อในการดึงดูดทางเพศ รูปแบบการบริโภคอาหารเสริมของกลุ่มชายรักชายที่แสดงออกแบบเกย์รับ คือ อาหารเสริมที่ช่วยในเรื่องของผิวพรรณเป็นหลัก เนื่องจากต้องการมีผิวพรรณที่ดี ขาวกระจ่างใส และเน้นเรื่องรูปลักษณ์บุคลิกภาพแบบองค์รวม รูปแบบการบริโภคอาหารเสริมของกลุ่มชายรักชายที่แสดงออกแบบผสมผสานระหว่างเกย์รุกและเกย์รับนั้น คือ การเติมเต็มสารอาหารในแต่ละวันเป็นหลัก เพื่อต้องการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม มีกล้ามเนื้อที่สมส่วน มีผิวพรรณที่ดีแต่ไม่ต้องการความขาวที่มากเกินไป และถึงแม้แต่ละกลุ่มการแสดงออกของเกย์นั้นจะมีรูปแบบที่แตกต่างกันในบางบริบท แต่สิ่งที่เป็นรูปแบบที่เหมือนกันของทั้งสามกลุ่มคือ การบริโภคอาหารเสริมเพื่อทำบุคลิกภาพของตนเองออกมาเป็นไปตามบรรทัดฐานทางสังคมที่ได้วางกรอบไว้ คือ มีรูปร่างที่ดี ผิวพรรณที่ขาวสะอาด การมีภาพลักษณ์ที่ดีดูอยู่เสมอล้วนเป็นเป้าหมายที่สำคัญที่ทำให้เกิดรูปแบบการบริโภคอาหารของกลุ่มชายรักชายทุกกลุ่มประชากรย่อย

การบริโภคอาหารเสริมนั้นมีแนวโน้มที่เพิ่มมากขึ้นในปัจจุบันแต่ยังขาดการประเมินถึงข้อเท็จจริงในแต่ละมิติ ทั้งทัศนคติ ปริมาณการใช้ หรือแม้กระทั่งการนำเอาสารอาหารหรือฮอร์โมนผิดเข้าหลอดเลือดดำในการทำวิจัยครั้งต่อไปควรมีรูปแบบในการดูปริมาณการใช้ และวิธีการใช้ เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพที่จะตามมาในอนาคต

6. กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณองค์กรไม่แสวงหาผลกำไรเอ็มพลัส จังหวัดเชียงใหม่ที่ช่วยให้สามารถเข้าถึงกลุ่มประชากรชายรักชายได้ และขอบคุณกลุ่มประชากรชายรักชายในจังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้

7. เอกสารอ้างอิง

1. Pooja D, Neha J, Upendra N. Nutraceutical An overview of regulations. *International Journal of Pharmacy and Life Science* 2018; 9(3): 5762-66.
2. Bailey RL, Gahche JJ, Lentino CV, Dwyer JT, Engel JS, Thomas PR, et al. Dietary supplement use in the United States, 2003-2006. *J Nutr* 2011;141(2):261-6.
3. Tomoko Imai et al. Dietary Supplement use by Community-living Population in Japan 2006. *Journal of Epidemiology* 2006;16:249.
4. Ronis MJJ, Pedersen KB, Watt J. Adverse Effects of Nutraceuticals and Dietary Supplements. *Annu Rev Pharmacol Toxicol* 2018;58:583-601.
5. Or Flora, Kim Yongjoo, Simms Juliana, Austin S. Bryan. Taking Stock of Dietary Supplements' Harmful Effects on Children, Adolescents, and Young Adults. *J Adolesc Health* 2019;65(4):455-61.
6. เรย์ณพัศ ภาสกร, ยุบล เบ็ญจรงค์กิจ. รูปแบบการดำเนินชีวิต พฤติกรรมการบริโภค และการเปิดรับสื่อของชายรักชายในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารการประชาสัมพันธ์และการโฆษณา* 2561;5:15-21.
7. Boehmer U, Miao X, Linkletter C, Clark MA. Adult health behaviors over the life course by

sexual orientation. *Am J Public Health* 2012;102(2):292-300.

8. Elyamany N. A Multimodal Analysis of Representation of Hegemonic Masculinity and Hegemonic Femininity on Men's Health and Women's Health Cover pages (January 2011 - June 2016) *Anàlisi*. 2018;59:51-76.
9. Duggan SJ, McCreary DR. Body image, eating disorders, and the drive for muscularity in gay and heterosexual men: the influence of media images. *J Homosex* 2004;47(3-4):45-58.
10. Griffiths S, Murray SB, Dunn M, Blashill AJ. Anabolic steroid use among gay and bisexual men living in Australia and New Zealand: Associations with demographics, body dissatisfaction, eating disorder psychopathology, and quality of life. *Drug Alcohol Depend* 2017;181:170-6.
11. Charlesworth S, Baines D. Understanding the negotiation of paid and unpaid care work in community services in cross-national perspective: the contribution of a rapid ethnographic approach. *Journal of Family Studies* 2015;21(1):7-21.
12. Block G, Jensen CD, Norkus EP, Dalvi TB, Wong LG, McManus JF, et al. Usage patterns, health, and nutritional status of long-term multiple dietary supplement users: a cross-sectional study. *Nutr J* 2007;6:30.
13. McLaughlin J, Coleman-Fountain E. The unfinished body: the medical and social reshaping of disabled young bodies. *Soc Sci Med* 2014;120:76-84.
14. Deldicque L, Francaux M. Potential harmful effects of dietary supplements in sports medicine. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care* 2016;19(6):439-45.
15. Gill R, Henwood K, McLean C. Body Projects and the Regulation of Normative Masculinity. *Body & Society* 2016;11(1):37-62.