

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ซ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
ขอบเขตของการศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
การข้ามเพศนิม	5
การรับประทานอาหารในวัยผู้ใหญ่	6
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	21
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	24
ประชากร	24
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	24
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	25
ความเที่ยงตรงของเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการ	25
การเก็บรวบรวมข้อมูล	26
การวิเคราะห์ข้อมูล	26
บทที่ 4 ผลการศึกษา	27

ลิขสิทธิ์ในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © Chiang Mai University
 All rights reserved

บทที่ 5	สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	49
	สรุปผล	50
	อภิปรายผล	52
	ข้อจำกัดในการศึกษา	55
	ข้อเสนอแนะ	55
บรรณานุกรม		57
ภาคผนวก		59
	ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	60
	ภาคผนวก ข ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับ คนไทย เพศชาย อายุระหว่าง 20-60+ ปี	61
	ภาคผนวก ค การประเมินภาวะโภชนาการในผู้ใหญ่โดยใช้ดัชนี ผลต่างความสูงและน้ำหนัก	62
	ภาคผนวก ง กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย อายุ 5-18 ปี	63
	ภาคผนวก จ ภาพการเก็บข้อมูล	64
	ภาคผนวก ฉ แบบสอบถาม	69
ประวัติผู้เขียน		79

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1.1 พลังงานที่ร่างกายต้องการในหนึ่งวันของผู้ใหญ่ชายและหญิงที่ประกอบ กิจกรรมประเภทงานหนักปานกลาง	3
2.1 ค่า BMR จากน้ำหนักของร่างกาย (W) สำหรับผู้ใหญ่ชายและหญิง	8
2.2 ค่า BMR factor ของผู้ใหญ่ชายและหญิงตามประเภทของกิจกรรม	8
2.3 พลังงานที่ต้องการในหนึ่งวันของผู้ใหญ่ชายและหญิงที่ประกอบ กิจกรรมประเภทงานปานกลาง	9
2.4 ข้อกำหนดพลังงานและสารอาหารที่ผู้ใหญ่ควรได้รับในหนึ่งวัน	10
2.5 ดัชนีความหนาของร่างกาย (Body Mass Index) และเกณฑ์การตัดสินใจ ในการประเมินภาวะโภชนาการ	20
4.1 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามอายุ ศาสนา การศึกษา และรายได้ต่อเดือน	28
4.2 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ	30
4.3 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามภาวะร่างกาย	32
4.4 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามคำแนะนำเกี่ยวกับอาหาร	34
4.5 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามความถี่ในการรับประทานอาหาร หลักและอาหารว่าง	35
4.6 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามแหล่งที่มาของอาหาร รูปแบบ การรับประทาน และหม้ออาหาร	36
4.7 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามความพึงพอใจต่ออาหาร	37
4.8 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามสุขนิสัยในการรับประทานอาหาร	38
4.9 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามการดื่มเครื่องดื่ม และเครื่องดื่ม พิเศษ	40
4.10 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามการรับประทานวิตามินเสริม และผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	41

4.11 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามการรับประทานยาบำรุง และยาคุมกำเนิด	43
4.12 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามภาวะโภชนาการ	44
4.13 จำนวน ร้อยละ และความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับหมู่อาหาร	46
4.14 จำนวน ร้อยละ และความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับจำนวน มื้ออาหาร	47
4.15 จำนวน ร้อยละ และความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับ การรับประทานอาหารเสริมของประชากร	48
4.16 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหารกับภาวะโภชนาการ (ค่า BMI) ของประชากร	48