

บรรณานุกรม

กานดา พุนลาภทวี. (2539). สถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพมหานคร: ฟิสิกส์เซ็นเตอร์.

กองอนามัยครอบครัว กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2543). เอกสารส่งเสริมสุขภาพสตรี
วัยก่อนและหลังหมดระดูเรื่อง สถิติวัยหมดระดูสำหรับบุคลากรทางการแพทย์
และสาธารณสุข. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมชนสหกรณ์การเกษตร
แห่งประเทศไทย.

กอบจิตต์ ลิ้มปยอมน และคณะ. (2543). วัยหมดประจำเดือน. กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้ว
การพิมพ์.

กนกภรณ์ อ่วมพราหมณ์. (2541). การรับรู้ภาวะสุขภาพ การสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรม
ส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการพยาบาลแม่และเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

กัลยา ศรีมหันต์. (2541). ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน ในเขต
อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
การพยาบาลแม่และเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

กรรณิการ์ พงษ์สนธิ. (2547). การปฏิบัติตนในวัยหมดประจำเดือน. เชียงใหม่: ดาวคอมพิวกราฟิก.

กรรณิการ์ พงษ์สนธิ อะเคื้อ อุณหเลขกะ และประพิมพ์ พุทธิรักษ์กุล. (2545). การเตรียมตัวเพื่อ
เข้าสู่วัยหมดประจำเดือนของบุคลากรหญิง มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. รายงานวิจัย
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

คณะอนุกรรมการจัดทำแผนโภชนาการ. (2535). แผนอาหารและโภชนาการแห่งชาติในช่วง
แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2535 – 2539).

กรุงเทพมหานคร: อาคารสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

ถ้วน ขาวหนู. (2534). โภชนศาสตร์. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร : อักษรพัฒนา.

ชลอศรี แดงเปี่ยม ชเนนทร์ วนาภิรักษ์ และวารุณี แก่นสุข. (2541). อาการที่เปลี่ยนแปลงใน
วัยหมดประจำเดือน และปัจจัยที่เกี่ยวข้องของบุคลากรหญิง มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
รายงานการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- เทพินทร์ คุณโลก. (2539). **บริโภคนิสัยกับการเป็นโรคพยาธิใบไม้ในตับของประชาชน บ้านแม่ขานหลังถ้ำ ตำบลสองแคว อำเภोजอมทอง จังหวัดเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นิธิยา รัตนานนท์. (2537). **โภชนศาสตร์เบื้องต้น**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- นิธิยา รัตนานนท์ และวิบูลย์ รัตนานนท์. (2543). **สารพิษในอาหาร**. กรุงเทพมหานคร: โอ เอส พรินติ้งเฮาส์.
- นุโรม เงามาม. (2540). **คุณภาพชีวิตของสตรีวัยหมดประจำเดือนในภาคเหนือ**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลแม่และเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- บุญชู ศรีมุกข์โพธิ์. (2537). **สุขภาพผู้บริโภค**. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร: ศิลปบรรณาการพิมพ์.
- บุปผา อินตะแก้ว. (2544). **ตัวกำหนดความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุนของสตรีวัยหมดประจำเดือน**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสตรี บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ประณีต ผ่องแผ้ว. (2539). **โภชนศาสตร์ชุมชน**. กรุงเทพมหานคร: ลิฟวิ่งทรานส์ มีเดีย.
- ประหยัด สายวิเชียร. (2547). **อาหาร วัฒนธรรมและสุขภาพ**. เชียงใหม่: นพบุรีการพิมพ์จำกัด.
- ปริญญา หงษ์ทอง. (2545). **อาหารกับสุขภาพ**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.school.net.th/library/create-web/10000/generality/10000-3547.html> (24 มิถุนายน 2547).
- ปาริชาติ สักกะทำนุ. (2542). **คุณค่าอาหารเส้นใยป้องกันและบำบัดโรค**. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ร่วมทรรศน์.
- พัชรี ยุติธรรม. (2539). **พฤติกรรม การเลือกบริโภคอาหารของชาวชนบทภาคเหนือ**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานอกระบบ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- มันทนา ประทีปะเสน. (2543). **สตรีวัยหมดประจำเดือน**. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

- มาลิน ทรัพย์เจริญ. (2538). **นิตยสารบริโภคและการโภชนาการ นักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3**
กลุ่มโรงเรียนบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
 สาขาวิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- รัชตะ รัชตะนาวิณ. (2538). “โรคกระดูกพรุน”. ใน สุรศักดิ์ นิลพานวงค์ (บรรณาธิการ),
ตำราโรคข้อ. (หน้า 319-344). กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์.
- ลลิตา ชีระสิริ. (2542). **กระดูกผุ-แคลเซียม: ป้องกันรักษาด้วยธรรมชาติวิธี.** (พิมพ์ครั้งที่ 6).
 กรุงเทพมหานคร: รวมพรรณ.
- วราภรณ์ จันทรวงศ์. (2541). **คู่มือการให้คำแนะนำการดูแลตนเองของสตรีวัยหมดประจำเดือน.**
 เชียงใหม่: ภาควิชาสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่.
- วรลักษณ์ คงหนู และประเวศ บุญเลี้ยง. (2543). **สังคมจิตวิทยาในการบริโภคผลิตภัณฑ์**
เสริมอาหารที่มีความสัมพันธ์กับอาการหมดประจำเดือนของสตรี จังหวัดสระบุรี.
 กรุงเทพฯ: ส่งเสริมสุขภาพ เขต 2 สระบุรี กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- วรรณิศา อิ่มสุดใจ. (2540). **คุณภาพชีวิตของสตรีวัยหมดประจำเดือนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.**
 วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลแม่และเด็ก
 บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วรวรรณ วิศวะกุล. (2545). **พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของสตรีวัยหมดประจำเดือน ในชุมชน**
พัฒนาสู่เต้า ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. การค้นคว้าแบบอิสระ
 วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
 เชียงใหม่.
- วาริณี เขียมสวัสดิกุล. (2541). **อาการของภาวะหมดประจำเดือนและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ**
พฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพวัยหมดประจำเดือน. วิทยานิพนธ์
 ปริญญาพยาบาลศาสตรดุษฎีบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิชัย ต้นไพจิตร และคณะ. (2541). “การวิจัยปัญหาสุขภาพจากโรคเรื้อรัง”. ใน ณัฐภรณ์ ประวัฑิ,
 ไกรสิทธิ์ ดันติสิรินทร์ และเขาวรัตน์ ปรปักษ์ขาม (บรรณาธิการ). **แผนกลยุทธ์การวิจัย**
สุขภาพ. (หน้า 290–303). กรุงเทพมหานคร: พี เอ ลีฟวิ่ง.
- วิมล สุขศรี และอรพรรณ มาตังคสมบัติ. (2537). **ความก้าวหน้าทางเภสัชวิทยาและอาหารเสริม**
สำหรับผู้สูงอายุ. ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

- ศักดิ์ดา พริ้งลำภู และคณะ. (2545). “ดัชนีอย่างง่ายในการคัดกรองภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในผู้ใหญ่”. วารสารโภชนาการ, 37(4): 46.
- ศิริพร สุวรรณกิติ และคณะ. (2541). ภาวะกระดูกโปร่งบางในสตรีวัยหมดประจำเดือนในจังหวัดเชียงใหม่. สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศรีสมร คงพันธุ์. (2545). คู่มือเข้าครัวเป็นอาชีพ. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แสงแดด จำกัด.
- ศรีสมัย วิบูลยานนท์. (2547). “อาการกับวัยหมดประจำเดือน”. วารสารเบาหวาน, 36(1), 12.
- สมจิตต์ จิตไพฑูรย์. (2547). วัยประจำเดือนหมด. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา http://www.ram.hosp.co.th/books/9_gold.htm. (16 มิถุนายน 2547).
- สมใจ วิชัยดิษฐ์. (2523). “การประเมินภาวะโภชนาการ”, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช : ภาวะโภชนาการกับชีวิตมนุษย์. (พิมพ์ครั้งที่ 8). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สมพงษ์ สุวรรณวลัยกร. (2543). โรคกระดูกพรุน ใน อุดม วิศิษฎสุนทร และรัตนาวดี ณ นคร (บรรณาธิการ), โรคกระดูกพรุน – โรคปวดหลัง (หน้า 12 – 36). กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์.
- สมพิศ รักเสรี และคณะ. (2540). การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพ ภาวะโภชนาการ และอาการของการหมดประจำเดือนในสตรีวัยก่อนหมดประจำเดือนและหลังการหมดประจำเดือนของเขตสาธารณสุข 6. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.anamai.moph.go.th/hpc6/research.%5Cold6.doc>. (6 พฤศจิกายน 2547).
- สมลักษณ์ นิมัสกุล และคณะ. (2543). ผลกระทบการบริโภคอาหารต่อภาวะโภชนาการของหญิงวัยเจริญพันธุ์ ในชนบท จังหวัดเชียงใหม่. สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สรจักร ศิริบริรักษ์. (2546). พลังมหัศจรรย์. กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดยูเคชั่น การพิมพ์.
- สำนักงานนโยบายและแผนสาธารณสุข. (2545). 30 ประเด็นสู่แผนพัฒนาสาธารณสุขแห่งชาติ ฉบับที่ 9. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคลสหประชาพานิช.
- สิริพันธุ์ จุลรังคะ. (2542). โภชนศาสตร์เบื้องต้น. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุจิต เผ่าสวัสดิ์ และคณะ. (2533). นรีเวชวิทยา. กรุงเทพมหานคร: ทรีโอแอด์การพิมพ์.

สุคนธ์ ไช้แก้ว. (2540). “สตรีวัยหมดประจำเดือน : การดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคกระดูกพรุน”.

วารสารพยาบาลศาสตร์, 15(1), 19–24.

ศุมนา ชมพูทวีป และคณะ. (2533). การศึกษาการหมดระดูของสตรีไทยในกรุงเทพมหานคร.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เสาวนีย์ จักรพิทักษ์. (2541). **หลักโภชนาการปัจจุบัน**. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพมหานคร:

ไทยวัฒนาพานิช.

หะทัย เทพพิสัย และอรุษา เทพพิสัย. (2541). **สตรีวัยหมดประจำเดือน**. คณะแพทยศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อารีย์ วัลยะเสวี และคณะ. (2529). **ความรู้เรื่องกิน**. สถาบันวิจัยโภชนาการ คณะแพทยศาสตร์

โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล มูลนิธิโกมลศรีมัทธา.

อุดม วิศิษฏสุนทร. (2541). **คู่มือโรคข้อ ใน สุรศักดิ์ นิลกานวงศ์ และสุรวุฒิ ปริชานนท์**

(บรรณาธิการ), **โรคกระดูกพรุน** (หน้า 286–293). กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์.

อรุษา เทพพิสัย. (2541). ใน **ณัฐ ภมรประวัติ, ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์ และเขาวรัตน์ ปรปักษ์ขาม**

(บรรณาธิการ), **แผนกลยุทธ์การวิจัยสุขภาพ** (หน้า 290–303). กรุงเทพมหานคร:

พี เอ ลีฟวิ่ง.

อุเทน ปัญโญ. (2546). **เอกสารประกอบการเรียนวิชาสถิติและการวิจัยทางโภชนศาสตร์ศึกษา**

สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

Barabara, K. S. (1999). **Management of the perimenopausal women : A total wellness**

program. New York: Barliner.

Black, IM. and Jacobs, F. M. (1997). “Clinical decision - making with the woman after

Menopause”. **Geriatric, 52**, 28.

Gant, N. F. and Cunningbam, J. O. (1993). **Basic gynecology and obstetrics**. New York:

Appleton & Lange.

Hunter, M. S. and O ’dea, I. (1999). **Perception of future health risks in mid – aged women :**

estimates with and without behavioral changes and hormone replacement

therapy. New York: Maturitas Limited.

Li – Jen Lin, H. T. Chao and Su – Yi Lin. (2005). “Bone Mineral Density and Lifestyle of

Taiwanese Menopausal Women”. **The Journal of Asian Regional Association for**

Home Economics, 12(1), 57-62.

- Kass – Annese, B. (1999). Hormonal and drug therapies. n B. Kass – Annese (Ed),
Management of the peri menopausal women. New York: Lippincott.
- Marium. (1994). **Menopause: The complete practical guide to managing your life and maintaining physical and emotional well - being.** London: Carroll & Brown Limited.
- Rose, L. and Rose, M. (1994). **Osteoporosis : The silent epidemic.** Sydney: Allen & Unwin.
- Scharbo – DeHaan and Brucker, M. C. (1991). “The menopause period: Implications for nurse midwifery practice”. **Journal of Nurse Midwifery**, 36(1), 9–16.
- Sanjur, D. (1982). **Social and culture perspective in nutrition.** United State: Prentice Hall.
- Speroff, L., Glass, R. H. and Kase, N. G. (1994). Menopause and Postmenopausal therapy. In L. Speroff, R. H. Glass & N.G. Kase (Ed), **Clinical gynecology endocrinology and infertility.** Baltimore: Williams & Wilkins.
- World Health Organization. (1995). **Research on the menopause in the 1990s.** Switzerland: Benteli.