

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ซ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	2
ขอบเขตการศึกษา	2
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
โภชนบัญญัติ 9 ประการ	4
โภชนาการสำหรับวัยผู้ใหญ่	13
ภาวะโภชนาการและการประเมินภาวะโภชนาการ	16
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	19
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	22
ประชากร	22
เครื่องมือที่ใช้	22
การรวบรวมข้อมูล	23
การวิเคราะห์ข้อมูล	23
บทที่ 4 ผลการศึกษา	26

บทที่ 5	สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	37
	สรุปผล	37
	อภิปรายผล	38
	ข้อเสนอแนะ	40
บรรณานุกรม		42
ภาคผนวก		45
	ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ	46
	ภาคผนวก ข การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมโครงการ	47
	ตัวอย่างแบบสอบถาม	48
	ภาคผนวก ค ภาพการอธิบายในการตอบแบบสอบถาม การชั่งน้ำหนัก	
	และวัดส่วนสูง ของบุคลากรด้านสุขภาพ	52
ประวัติผู้เขียน		55

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า	
2.1	คุณค่าสารอาหารของข้าวขาวและข้าวกล้องปริมาณ 100 กรัม	7
2.2	รายการอาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่	15
4.1	ข้อมูลทั่วไปของประชากร	27
4.2	การปฏิบัติเกี่ยวกับการกินที่ส่งเสริมสุขภาพของประชากร	29
4.3	การปฏิบัติคนที่ส่งเสริมสุขภาพของประชากร	30
4.4	การปฏิบัติเกี่ยวกับการกินที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพของประชากร	31
4.5	การปฏิบัติคนที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพของประชากร	32
4.6	เปรียบเทียบระดับการกินของประชากรระหว่างเพศ	33
4.7	เปรียบเทียบระดับการปฏิบัติของประชากรระหว่างเพศ	33
4.8	ภาวะโภชนาการของประชากร	34
4.9	เปรียบเทียบภาวะโภชนาการระหว่างเพศ	34
4.10	ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินและภาวะโภชนาการ ของประชากร	35
4.11	ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติคนและภาวะโภชนาการของประชากร	35
4.12	ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติภาวะโภชนบัญญัติ 9 ประการ และภาวะโภชนาการ	36