

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	4
ขอบเขตของการศึกษา	4
ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	4
ขอบเขตด้านเนื้อหา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
โภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย	6
ภาวะโภชนาการและการประเมินภาวะโภชนาการวัยผู้ใหญ่	24
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	31
กรอบแนวคิดในการศึกษา	37
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการศึกษา	38
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	38
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	38
การเก็บรวบรวมข้อมูล	41
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	41
บทที่ 4 ผลการศึกษา	42
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	54
สรุปผลการศึกษา	54
อภิปรายผล	55

ข้อเสนอแนะ	59
ข้อจำกัดในการศึกษา	59
บรรณานุกรม	60
ภาคผนวก	65
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ	66
ภาคผนวก ข ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	67
ภาคผนวก ค หนังสือพิทักษ์สิทธิ์	72
ภาคผนวก ง จำนวนนักวิชาการส่งเสริมการเกษตร ที่ปฏิบัติงานด้าน ส่งเสริมการเกษตรและด้านเคหกิจเกษตร ใน 8 จังหวัด ภาคเหนือตอนบน	73
ประวัติผู้เขียน	74

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
2.1 ปริมาณพลังงานที่ได้รับจากสารอาหารต่อหนึ่งกรัม	7
2.2 ปริมาณอาหารที่เหมาะสมในระดับพลังงานต่างๆ	8
2.3 ปริมาณพลังงานและสารอาหารบางชนิดที่เพศชายควรได้รับประจำวัน	9
2.4 ปริมาณพลังงานและสารอาหารบางชนิดที่เพศหญิงควรได้รับประจำวัน	9
2.5 การออกกำลังกายต่อเนื่อง 10 นาทีและปริมาณการเผาผลาญแคลอรี	10
2.6 ปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่มีในอาหาร 100 กรัม	11
2.7 ปริมาณใยอาหาร ที่มีในผักและผลไม้ 100 กรัม	13
2.8 ปริมาณโปรตีนที่มีในอาหาร 100 กรัม	16
2.9 ปริมาณสารอาหารในนมชนิดต่างๆ 100 กรัม	17
2.10 ปริมาณไขมันที่มีในอาหาร 100 กรัม	18
2.11 ปริมาณคอเลสเตอรอลที่มีในอาหาร 100 กรัม	19
2.12 เกณฑ์การตัดสินใจในการประเมินภาวะโภชนาการ	29
4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ สถานภาพ อายุ ระดับการศึกษาและรายได้	43
4.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามโรคประจำตัว	44
4.3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติโดยรวมตามโภชนบัญญัติ	45
4.4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ	46
ข้อที่ 1.1 เรื่องกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย	
4.5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ	46
ข้อที่ 1.2 เรื่องหมั่นดื่มน้ำหนักตัว	
4.6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ	47
ข้อที่ 2. เรื่องกินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ	
4.7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ	47
ข้อที่ 3. เรื่องกินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ	
4.8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ	48
ข้อที่ 4. เรื่องกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ	

4.9	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ ข้อที่ 5. เรื่องคึมนมให้เหมาะสมตามวัย	49
4.10	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ ข้อที่ 6. เรื่องกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร	49
4.11	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ ข้อที่ 7. เรื่องหลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด	50
4.12	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ ข้อที่ 8. เรื่องกินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน	51
4.13	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ ข้อที่ 9. เรื่องงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	51
4.14	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ	52
4.15	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามภาวะโภชนาการ	52
4.16	ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการและการปฏิบัติโดยรวมตามโภชนบัญญัติ	53