

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญกราฟ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	4
คำถามการศึกษา	4
ขอบเขตการศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
อาหารและโภชนาการในวัยผู้ใหญ่	6
โรคอ้วนและผลกระทบ	12
โภชนบัญญัติ 9 ประการ	13
การประเมินภาวะโภชนาการ	18
การออกกำลังกาย	24
วิธีการลดน้ำหนัก	33
ทฤษฎีการให้คำปรึกษา	39
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	43
กรอบแนวคิดที่ใช้ในการศึกษา	44
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	45
ประชากร	45
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	45
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	46

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	46
การพิทักษ์สิทธิ์	48
การวิเคราะห์ข้อมูล	48
บทที่ 4 ผลการศึกษา	49
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	55
สรุปผลการศึกษา	55
อภิปรายผล	57
ข้อเสนอแนะ	60
บรรณานุกรม	61
ภาคผนวก	64
ภาคผนวก ก ราชนามผู้เชี่ยวชาญ	65
ภาคผนวก ข หนังสือพิทักษ์สิทธิ์	66
ภาคผนวก ค แผนการให้คำปรึกษา	67
ภาคผนวก ง ข้อมูลส่วนบุคคล	69
ภาคผนวก จ เป้าหมายของมัน	70
ภาคผนวก ฉ แบบบันทึกการออกกำลังกาย	71
ภาคผนวก ช แบบบันทึกอาหารที่รับประทาน	72
ภาคผนวก ซ แบบจดบันทึกการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก 8 สัปดาห์	74
ภาคผนวก ฌ แบบประเมินพฤติกรรมการรับประทานอาหาร เครื่องดื่ม การออกกำลังกาย และการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก	75
ภาคผนวก ฎ ผลบันทึกอาหารที่รับประทาน	79
ภาคผนวก ฏ ผลบันทึกการออกกำลังกาย	90
ภาคผนวก ฐ ใบความรู้เรื่อง โภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้างกล้อง อาหารลดน้ำหนัก และการออกกำลังกาย	93
ประวัติผู้เขียน	105

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
2.1 พลังงานที่ต้องการใน 1 วันของผู้ใหญ่ชาย- หญิง ที่ประกอบกิจกรรม ประเภทงานหนักปานกลาง	8
2.2 พลังงานที่ต้องการใน 1 วันของผู้ใหญ่ ชาย – หญิง ที่ประกอบกิจกรรม ประเภทงานเบา	8
2.3 ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับผู้ใหญ่เพศหญิง	9
2.4 ค่ามาตรฐานความหนาของไขมันใต้ผิวหนังบริเวณ ไตรเซพ	24
2.5 พลังงานที่ใช้ในการทำกิจกรรมแต่ละประเภท	31
2.6 เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายเพื่อใช้พลังงานจากอาหารในปริมาณที่เท่ากัน	32
2.7 พลังงานที่ใช้ในการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ	32
2.8 ตัวอย่างรายการอาหารที่ให้พลังงานต่ำ ประมาณ 600 กิโลแคลอรี	38
2.9 ตัวอย่างรายการอาหารที่ให้พลังงานต่ำ ประมาณ 900 กิโลแคลอรี	38
4.1 ผลการประเมินพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหารก่อนการรับคำปรึกษา	50
4.2 ผลการประเมินพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มก่อนการรับคำปรึกษา	50
4.3 ผลการประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกายก่อนการรับคำปรึกษา	51
4.4 ผลการประเมินการปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนักก่อนการรับคำปรึกษา	51
4.5 ผลการประเมินพฤติกรรมการรับประทานอาหารหลังได้รับคำปรึกษา	51
4.6 ผลการประเมินพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มหลังได้รับคำปรึกษา	52
4.7 ผลการประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังได้รับคำปรึกษา	52
4.8 ผลการประเมินการปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนักหลังได้รับคำปรึกษา	52

ลิขสิทธิ์ในสิ่งพิมพ์นี้เป็นของใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

สารบัญกราฟ

กราฟ

4.1 แสดงผลการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว

หน้า

55



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved