



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์เทียมศร ทองสวัสดิ์ ภาควิชาสตูดิโอและศิลปะ
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์ยุพา สุภากุล อาจารย์พิเศษ สาขาโภชนศาสตร์ศึกษา
3. รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญโญ การบริหารและการประเมินโครงการ
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์เลขที่.....

แบบสัมภาษณ์ภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุชุมชนวัดลำช้าง
ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

คำชี้แจง

1. โปรดเขียนเครื่องหมาย / ใน () หน้าข้อความที่ผู้ให้สัมภาษณ์ตอบและเติมข้อความในช่องว่างให้สมบูรณ์
2. แบบสัมภาษณ์นี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้สำหรับสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในชุมชนวัดลำช้าง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ แบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้
 - ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป
 - ส่วนที่ 2 การบริโภคอาหาร

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ผู้สัมภาษณ์.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ..... นามสกุล.....

1. เพศ

1. ชาย

2. หญิง

2. อายุ

1. 60-74 ปี

2. 75-89 ปี

3. 90 ปีขึ้นไป

3. สถานภาพสมรส

1. โสด

2. สมรส

3. หม้าย

4. หย่า

5. แยกกันอยู่

6. อื่นๆระบุ.....

21. ปัญหาในการนอนหลับ

1. ไม่มี

2. มี ระบุการแก้ไข

ส่วนที่ 2 การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 1 การบริโภคอาหาร

1. ท่านรับประทานอาหารหลักวันละกี่มื้อ

1. 1 มื้อ

2. 2 มื้อ

3. 3 มื้อ

4. มากกว่า 3 มื้อ

2. จำนวนมื้ออาหารว่างที่ท่านรับประทานเป็นเวลาว่าง

1. ไม่ได้รับประทาน

2. รับประทานจำนวน.....มื้อ

9. วิตามินและเกลือแร่เสริม

9.1 วิตามินเสริม (เป็นแคปซูล เช่น ยี่ห้อยี่ห้า เซ็นทรีม เป็นต้น)

1) ท่านบริโภควิตามินเสริมหรือไม่

.

.

9.2 เกลือแร่เสริม (เช่น เอ็ม100 ,กระทิงแดง สปอนเซอร์ ฯลฯ)

1) ท่านบริโภคเกลือแร่เสริมหรือไม่

 1. บริโภค 2. ไม่บริโภค เพราะ.....

..... (ยุติการตอบ)

2) โดยปกติท่านบริโภคเกลือแร่เสริมชนิดใดบ้าง

.....

3) ท่านบริโภคเกลือแร่เสริมครั้งละเท่าไร

.....

4) ใน 1 สัปดาห์ ท่านบริโภคเกลือแร่เสริมบ่อยครั้งเพียงใด

.....

ตอนที่ 2 ความถี่ในการบริโภคอาหาร

ชนิดอาหาร	จำนวนครั้ง/สัปดาห์	ไม่เคย บริโภค	1-9 ครั้ง/ สัปดาห์	10-15 ครั้ง/ สัปดาห์	16 ครั้งขึ้นไป
1.เนื้อสัตว์ - เนื้อหมู - เนื้อวัว .					
2.นม (แก้วต่อวัน) - นมสด นมธรรมดา - นมพร้อมมันเนย .					
3. ข้าว (ทัพที่ต่อมื้อ) - ข้าวเหนียว - ข้าวเจ้า .					
4. ผัก - ผักคะน้า - ผักกาดขาว .					
8.ขนมหวาน - เล็ก/ลูกก๊วย .					

แบบบันทึกการวัดสัดส่วนร่างกาย วัดเส้นรอบวงเอว เพื่อประเมินภาวะโภชนาการของ
ผู้สูงอายุในชุมชนวัดลำช้าง ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ชื่อ.....นามสกุล.....

1. น้ำหนัก.....กิโลกรัม

2. ส่วนสูง.....เซนติเมตร

3. เส้นรอบวงเอว.....นิ้ว

ผู้บันทึก.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ค

หนังสือลงนามยินยอม

เรื่องขอความร่วมมือ

เรียน ผู้สูงอายุในชุมชนวัดลำช้าง

ข้าพเจ้า นางสาว เขมฤทัย จุลพันธ์ เป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตศึกษาสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study) เรื่อง ภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ

ท่านเป็นผู้ที่เหมาะสมและมีคุณสมบัติในการตอบแบบสัมภาษณ์ชุดนี้ ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการสัมภาษณ์ครั้งนี้ โดยกรุณาตอบแบบสัมภาษณ์ให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริงที่สุด ซึ่งข้อมูลที่ได้รับจากท่าน ผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น คำตอบของท่านจะมีค่าอย่างยิ่งต่อการนำไปใช้เป็นแนวทางป้องกันการและลดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาด้านโภชนาการของผู้สูงอายุ และเป็นแนวทางในการพัฒนา แก้ไขและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ

เมื่อท่านยินดีให้ความร่วมมือ กรุณาลงนามการร่วมมือในการศึกษาครั้งนี้ไว้ด้วย ขอขอบพระคุณสำหรับความร่วมมือของท่านเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ลายมือชื่อ.....ผู้เข้าร่วมโครงการ
(.....)

ลายมือชื่อ.....พยาน
(.....)

ลายมือชื่อ.....ผู้ศึกษา
(นางสาวเขมฤทัย จุลพันธ์)

ภาคผนวก ง

ความถี่ในการบริโภคอาหาร

ตาราง 1 ความถี่ในการบริโภคอาหารของประชากรที่ศึกษา (N=30)

ชนิดของอาหาร	ความถี่ในการบริโภค			
	ไม่เคยบริโภค	เคยบริโภคต่อสัปดาห์		
		บริโภคบางครั้ง	บริโภคบ่อยครั้ง	บริโภคเป็นประจำ
				16 ครั้งขึ้นไป
	1-9 ครั้ง	10-15 ครั้ง		
เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์และไข่ไก่				
เนื้อหมู	2(6.67)	11(36.67)	8(26.66)	9(30.00)
เนื้อวัว	26(86.67)	3(10.00)	-	1(3.33)
เนื้อไก่	8(26.67)	19(63.33)	-	3(10.00)
เนื้อเป็ด	30(100.00)	-	-	-
เนื้อปลา	1(3.33)	14(46.67)	8(26.67)	7(23.33)
กุ้งหอยปู	23(76.67)	7(23.33)	-	-
เครื่องในสัตว์	25(83.33)	5(16.67)	-	-
ไข่ไก่	1(3.33)	26(86.67)	3(10.00)	-
นมและผลิตภัณฑ์จากนม				
นมสด	21(70.00)	6(6.67)	1(3.33)	2(6.67)
นมพร้อมมันเนย	24(80.00)	3(10.00)	1(3.33)	2(6.67)
นมเปรี้ยว	21(70.00)	8(26.67)	1(3.33)	-
นมถั่วเหลือง	12(40.00)	16(53.33)	1(3.33)	1(3.33)
โยเกิร์ต	27(90.00)	3(10.00)	-	-
น้ำตาลหู้	24(80.00)	6(20.00)	-	-
ข้าว				
ข้าวเหนียว	4(13.33)	13(43.33)	5(16.67)	8(26.67)
ข้าวเจ้า	5(16.67)	10(33.33)	4(13.33)	11(36.67)
ข้าวกล้อง	19(63.33)	3(10.00)	-	8(26.67)

ตาราง 1 ความถี่ในการบริโภคอาหารของประชากรที่ศึกษา (ต่อ)

ชนิดของอาหาร	ความถี่ในการบริโภค			
	ไม่เคยบริโภค	เคยบริโภคต่อสัปดาห์		
		บริโภคบางครั้ง	บริโภคบ่อยครั้ง	บริโภคเป็นประจำ
	1-9 ครั้ง	10-15 ครั้ง	16 ครั้งขึ้นไป	
น้ำมันที่ใช้ปรุงรส ไขมัน และ				
อาหารทอด				
น้ำมันจากพืช				
-น้ำมันดอกทานตะวัน	26(86.67)	3(10.00)	1(3.33)	-
-น้ำมันถั่วเหลือง	1(3.33)	6(20.00)	6(20.00)	17(56.67)
-น้ำมันมะกอก	30(100)	-	-	-
-น้ำมันรำข้าว	29(96.69)	1(3.33)	-	-
-น้ำมันปาล์ม	29(96.69)	1(3.33)	-	-
-น้ำมันงา	28(93.33)	2(6.67)	-	-
น้ำมันจากสัตว์				
-น้ำมันหมู	27(90.00)	2(6.67)	1(3.33)	-
-น้ำมันไก่	30(100.00)	-	-	-
เนย	28(93.33)	2(6.67)	-	-
กะทิ	17(56.67)	13(43.33)	-	-
อาหารทอด				
-หมูทอด	12(40.00)	13(43.33)	4(13.33)	1(3.33)
-ไก่ทอด	16(53.33)	14(46.67)	-	-
-ไข่ทอด	4(13.33)	24(80.00)	2(6.67)	-
-ปลาทอด	6(20.00)	20(66.67)	4(13.33)	-
-กุ้งฝอยชุบแป้งทอด	28(93.33)	2(6.67)	-	-
-ผักชุบแป้งทอด	20(66.67)	10(33.33)	-	-

ตาราง 1 ความถี่ในการบริโภคอาหารของประชากรที่ศึกษา (ต่อ)

ชนิดของอาหาร	ความถี่ในการบริโภคต่อสัปดาห์			
	ไม่เคยบริโภค	เคยบริโภคต่อสัปดาห์		
		บริโภคบางครั้ง	บริโภคบ่อยครั้ง	บริโภคเป็นประจำ
		1-9 ครั้ง	10-15 ครั้ง	16 ครั้งขึ้นไป
ผักชนิดต่างๆ				
ผักคะน้า	1(3.33)	23(76.67)	2(6.67)	1(3.33)
ผักกาดขาว	4(13.33)	20(66.67)	3(10.00)	3(10.00)
ผักบุ้ง	7(23.33)	17(56.67)	5(16.67)	1(3.33)
แตงกวา	13(43.33)	15(50.00)	1(3.33)	1(3.33)
ผักกวางตุ้ง	6(20.00)	23(76.67)	1(3.33)	-
ถั้วฝักยาว	7(23.33)	19(63.33)	3(10.00)	1(3.33)
ถั้วงอก	8(26.67)	21(70.00)	-	1(3.33)
แครอท	11(36.67)	18(60.00)	1(3.33)	-
มะเขือเทศ	6(20.00)	21(70.00)	2(6.67)	1(3.33)
กะหล่ำดอก	27(90.00)	3(10.00)	-	-
มะระ	23(76.67)	7(23.33)	-	-
ผักกาดแก้ว	28(93.33)	2(6.67)	-	-
ผลไม้				
ทุเรียน	27(90.00)	2(6.67)	-	1(3.33)
ลำไย	21(70.00)	6(20.00)	1(3.33)	2(6.67)
ขนุน	25(83.33)	5(16.67)	-	-
ฝรั่ง	12(40.00)	15(50.00)	3(10.00)	-
ส้ม	3(10.00)	14(46.67)	4(13.33)	9(30.00)
กล้วย	7(23.33)	13(43.33)	5(16.67)	5(16.67)
แอปเปิ้ล	22(73.33)	7(23.33)	1(3.33)	-
มะม่วง	26(86.67)	3(10.00)	1(3.33)	-
แตงโม	27(90.00)	-	2(6.67)	1(3.33)
สับปะรด	26(86.67)	3(10.00)	1(3.33)	-
มะเฟือง	29(96.67)	1(3.33)	-	-
มะละกอ	26(86.67)	4(13.33)	-	-
มังคุด	27(90.00)	3(10.00)	-	-

ตาราง 1 ความถี่ในการบริโภคอาหารของประชากรที่ศึกษา (ต่อ)

ชนิดของอาหาร	ความถี่ในการบริโภค			
	ไม่เคยบริโภค	เคยบริโภคต่อสัปดาห์		
		บริโภคบางครั้ง	บริโภคบ่อยครั้ง	บริโภคเป็นประจำ
		1-9 ครั้ง	10-15 ครั้ง	16 ครั้งขึ้นไป
ของหวาน				
สังขยา	27(90.00)	3(10.00)	-	-
ทองหยิบ/ทองหยอด/ ฝอยทอง	28(93.33)	2(6.67)	-	-
กล้วยบวชชี	25(83.33)	5(16.67)	-	-
ถั่วดำในน้ำกะทิ	29(96.67)	1(3.33)	-	-
ลอดช่อง	29(96.67)	1(3.33)	-	-
ขนมสอดไส้	23(76.67)	7(23.33)	-	-
เค้ก/คุกกี้	23(76.67)	7(23.33)	-	-
ไอศกรีม	29(96.67)	1(3.33)	-	-
เครื่องดื่ม				
สุรา	29(96.67)	1(3.33)	-	-
ชา	25(83.33)	5(16.67)	-	-
กาแฟ	16(53.33)	13(43.33)	1(3.33)	-
น้ำอัดลม	25(83.33)	5(16.67)	-	-
เกลือแร่	26(86.67)	4(13.33)	-	-
น้ำผลไม้	8(26.67)	20(66.67)	2(6.67)	-
น้ำสมุนไพร	19(63.33)	8(26.67)	2(6.67)	1(3.33)
โอวัลติน	27(90.00)	3(10.00)	-	-

ภาคผนวก จ

ค่าเฉลี่ยของปริมาณการบริโภค

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ยของปริมาณการบริโภคข้าว เนื้อสัตว์ ไข่ นม ผัก และผลไม้ โดยรวม และ จำแนกตามภาวะโภชนาการจากดัชนีมวลกาย

การบริโภค อาหาร	ปริมาณอาหาร ที่บริโภคตาม สัดส่วนที่ กำหนด	ค่าเฉลี่ยของปริมาณ อาหารที่บริโภค โดยรวม (N=30)	ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคจำแนกตาม ภาวะโภชนาการจากดัชนีมวลกาย				
			ผอม (N=2)	ปกติ (N=9)	ท้วม (N=8)	โรคอ้วน (N=10)	โรคอ้วน อันตราย (N=1)
ข้าว	8 ทัพพี/วัน	5.67	6	5.89	5.13	5.8	6
เนื้อสัตว์	6 ช้อน กินข้าว/วัน	7.13	6.5	6.89	7.63	7.5	3
ไข่	2-3 ฟอง/ สัปดาห์	2.17	2.5	2.4	2.25	1.8	2
นม	1 แก้ว/วัน	0.47	1	0.56	0.25	0.6	0
ผัก	6 ทัพพี/วัน	5.10	5	4.3	4.88	5.7	8
ผลไม้	4 ส่วน/วัน	4.90	3.5	4.0	4.63	5.8	2

ภาคผนวก จ (ต่อ)

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยของปริมาณการบริโภคข้าว เนื้อสัตว์ ไข่ นม ผัก และผลไม้ โดยรวม และ
จำแนกตามภาวะโภชนาการจากเส้นรอบวงเอว

การบริโภค อาหาร	ปริมาณอาหารที่บริโภคตามสัดส่วน ที่กำหนด	ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคจำแนก ตามภาวะโภชนาการจากเส้นรอบวงเอว		
		หญิง		ชาย
		> 31.5 นิ้ว (N=9)	<31.5 นิ้ว (N=13)	< 35.5 นิ้ว (N=8)
ข้าว	8 ทัพพี/วัน	5.56	5.38	5.13
เนื้อสัตว์	6 ช้อนกินข้าว/วัน	7.78	6.85	7.63
ไข่	2-3 ฟอง/สัปดาห์	1.67	2.23	2.25
นม	1 แก้ว/วัน	0.45	0.62	0.25
ผัก	6 ทัพพี/วัน	6	4.62	4.88
ผลไม้	4 ส่วน/วัน	6.67	4.69	4.63

ภาคผนวก จ

ความเสี่ยงในการเกิด โรคที่มีความสัมพันธ์กับโรคอ้วน

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษาเพศหญิงจำแนกตามความเสี่ยงในการเกิดโรคที่มีความสัมพันธ์กับโรคอ้วน

เพศ	จำนวน	ร้อยละ	ภาวะ โภชนาการ (ดัชนี มวลกาย)	ภาวะ โภชนาการ (เส้นรอบ วงเอว)	ความเสี่ยง	โรคประจำตัว
หญิง (N=22)	2	15.38	ผอม	ไม่ลงพุง	ต่ำ	โรคหัวใจ, โรคกระเพาะ
	6	46.15	ปกติ	ไม่ลงพุง	เท่ากับ ประชากร ทั่วไป	โรคกระเพาะอาหาร โรค ความดันโลหิตสูง
	3	23.08	ท้วม	ไม่ลงพุง	เพิ่มขึ้น	โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ คอเรสเตอรอลสูง
	1	11.11	ท้วม	ลงพุง	เพิ่มขึ้น ปานกลาง	-
	2	15.38	อ้วน	ไม่ลงพุง	เพิ่มขึ้น ปานกลาง	โรคความดันโลหิตสูง คอเรสเตอรอลสูง
	7	77.78	อ้วน	ลงพุง	สูง	โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ คอเรสเตอรอลสูง
	1	11.11	อ้วนอันตราย	ลงพุง	สูงมาก	โรคความดันโลหิตสูง โรคข้อ

ภาคผนวก จ (ต่อ)

ตาราง 5 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษาเพศชายจำแนกตามความเสี่ยงในการเกิดโรค
ที่มีความสัมพันธ์กับโรคอ้วน

เพศ	จำนวน	ร้อยละ	ภาวะ โภชนาการ (ดัชนี มวลกาย)	ภาวะ โภชนาการ (เส้นรอบ วงเอว)	ความเสี่ยง	โรคประจำตัว
ช (N=8)	3	37.50	ปกติ	ไม่ลงพุง	เท่ากับ ประชากร ทั่วไป	โรคกระเพาะอาหาร
	4	50.00	ท้วม	ไม่ลงพุง	เพิ่มขึ้น	โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง
	1	12.50	อ้วน	ไม่ลงพุง	เพิ่มขึ้น ปานกลาง	-

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-นามสกุล	นางสาวเขมฤทัย จุลพันธ์
วัน เดือน ปี เกิด	28 ตุลาคม 2525
ประวัติการศึกษา	2543 มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนดาราวิทยาลัย 2547 ศึกษาศาสตร์บัณฑิต เอกภาษาฝรั่งเศส มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	มีนาคม-มิถุนายน 2550 เข้าร่วมโครงการ Work and Travel in USA เมือง Williamsburg รัฐ Virginia ประเทศสหรัฐอเมริกา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved