

บรรณานุกรม

“การควบคุมน้ำหนัก: โรคอ้วน”.(2551). [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา

http://www.bangkokhealth.com/diet_htdoc/diet_health_detail.asp?Number=9015

(30 ธันวาคม 2551)

“การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ” .(2551). [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา

<http://learners.in.th/blog/armmy-26-1/201646> (21 พฤษภาคม 2552)

กฤษดา ศีรามพุช. (2549). **ทำอย่างไรให้ห่างไกลจากโรคอ้วน**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ :

สำนักพิมพ์ใกล้หมอ.

กิตติมา บุญเงิน.(2549). **ประสิทธิผลของการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติและการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักของผู้ที่เป็นโรคอ้วน**. การค้นคว้าแบบอิสระ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

“กินอาหารนอกบ้าน 13 มื้อเหตุผลคนไทยอ้วนลงพุงอันดับหนึ่งในเอเชีย”.(2551).

[ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา http://news.sanook.com/social/social_242982.php.

(21 พฤษภาคม 2552)

เกียรติสุดา ศรีสุข. (2550).**เอกสารประกอบการเรียนวิชาสถิติและการวิจัย** . สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.(2549).**รายงานการสำรวจภาวะอาหารและ**

โภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 5 (2546) . กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (รสพ).

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2550).**คู่มือคนไทย.....ยับยั้งกิน** .กรุงเทพฯ : กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

_____. “การกินอาหารในงานเลี้ยง”.(2550). [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา

<http://nutrition.anamai.moph.go.th/1675/new1675/Html/nmenu06/nm0607.html>

(24 ธันวาคม 2551)

_____. “การออกกำลังกายในวัยทำงาน”. (2550). [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา

<http://nutrition.anamai.moph.go.th/1675/new1675/Html/nmenu06/nm0608.html>

(24 ธันวาคม 2551)

- _____ . “การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับกลุ่มอายุ”. (2550). [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา
<http://nutrition.anamai.moph.go.th/1675/new1675/Html/nmenu13/nm1301.html>
 (24 ธันวาคม 2551)
- _____ . “ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย”. (2550). [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา
<http://nutrition.anamai.moph.go.th/1675/new1675/Html/nmenu13/nm1302.html>
 (24 ธันวาคม 2551)
- _____ . “เดินเพื่อสุขภาพ”. (2550). [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา
<http://nutrition.anamai.moph.go.th/1675/new1675/Html/nmenu13/nm1306.html>
 (24 ธันวาคม 2551)
- จิรศพล รินทร. (2545). “นานาสาระเรื่องโรคอ้วน”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา
http://user.ezyplaces.com/store.php?user=ann_to_slim&action=news (15 กรกฎาคม
 2551)
- จิตอาวี ศรีอาคะ. (2543). **การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย
 ของพยาบาล. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสตรี
 บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.**
- จิรภัทร์ สมบูรณ์ทรัพย์. (2550). **ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพื่อสุขภาพและการควบคุมน้ำหนัก.**
 กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เพชรสีน้ำเงิน
- จุฬารณีย์ รุ่งพิสุทธิพงษ์. (2545). **เทคนิคการกินไม่ให้อ้วน.** (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์
 ดอกหญ้า 2000.
- ชุตติมา วงษ์สวัสดิ์. (2552). “อ้วนกับภาวะน้ำหนักตัวเกิน”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา
[http://www.goodlifecenter-](http://www.goodlifecenter-yoga.org/index.php?lay=show&ac=article&Id=538663915&Ntype=3)
[yoga.org/index.php?lay=show&ac=article&Id=538663915&Ntype=3](http://www.goodlifecenter-yoga.org/index.php?lay=show&ac=article&Id=538663915&Ntype=3) (29 เมษายน 2552)
- ทีมงาน Siamhealth.net. (2547). “โรคเครียด”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา
[http://www.siamhealth.net/public_html/Disease/neuro/psy/stress/stress.htm,](http://www.siamhealth.net/public_html/Disease/neuro/psy/stress/stress.htm)
[http://www.siamhealth.net/public_html/Disease/neuro/psy/stress/health_effect.htm,](http://www.siamhealth.net/public_html/Disease/neuro/psy/stress/health_effect.htm)
http://www.siamhealth.net/public_html/Disease/neuro/psy/stress/woman.htm
 (16 พฤษภาคม 2552)
- ชารดาว ทองแก้ว. (2548). “ระวัง...อาหารโซเดียมสูง”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา
<http://www.asoke.info/09Communication/DharmaPublicize/Dokya/D117/017.html>
 (9 พฤษภาคม 2552)

- ชิตี สันบุญ และวิทยา ศรีมาดา.(2545).“การควบคุมอาหารในผู้ป่วยเบาหวาน”.ในวิทยา ศรีมาดา
(บก.) การดูแลรักษาผู้ป่วยเบาหวาน.(หน้า 42-66). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย
- ชิตีมา ปฏิพิมพาคม.2550. “กินอย่างไรให้น้ำหนักลด 2 : คุญแจสำคัญในการลด”
[ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา
http://club.truelife.com/club/club_contentdetails.php?club_id=507&contentfolder_id=65106&content_id=1885723 (24 ธันวาคม 2551)
- _____.(2550).“กินอย่างไรให้น้ำหนักลด 3: เทคนิคการควบคุมน้ำหนัก”. [ระบบออนไลน์].
แหล่งที่มา
http://club.truelife.com/club/club_contentdetails.php?club_id=507&contentfolder_id=65106&content_id=1885724 (24 ธันวาคม 2551)
- นาตาชา เดชดำรงคุณ. (2549). ผอมเร็วทันใจใน 7 วันด้วยโปรแกรมลดน้ำหนักแบบเร่งด่วน.
(พิมพ์ครั้งที่ 1) กรุงเทพฯ: เอ็มมีเดีย.
- “นอนหลับให้สบายและฝันดี”. (2551). [ระบบออนไลน์].แหล่งที่มา
<http://www.pooyingnaka.com/story/story.php?Category=health&No=236>.
(21 พฤษภาคม 2552)
- บริษัท เพอร์เฟค เฮลท์แคร์ เซอร์วิส จำกัด. (2551). “ ความสำคัญของการนอนหลับ”.
[ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.perfectly-health.com/index.php?lay=show&ac=article&Id=538722894&Ntype=2>
(15 พฤษภาคม 2552)
- _____.(2552). “นอนไม่หลับ”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.perfectly-health.com/index.php?lay=show&ac=article&Id=538817754&Ntype=2>
(15 พฤษภาคม 2552)
- บริษัท ไทยแลปออนไลน์ จำกัด.(2551). [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา.
<http://www.thailabonline.com/mental-stress.htm>. (16 พฤษภาคม 2552)
- บริษัท โททอลเวลล์เนส จำกัด.(2552). “สารอาหารช่วยควบคุมน้ำหนัก”. [ระบบออนไลน์].
แหล่งที่มา<http://www.gnc.co.th/index.php?id=60&t=10&page=notes> (31 มีนาคม 2552)
- บัญญัติ สุขศรีงาม.(2546). “อาหารฟาสต์ฟู้ดกับปัญหาสุขภาพ”. [ระบบออนไลน์].แหล่งที่มา
http://www.uniserv.buu.ac.th/forum2/topic.asp?TOPIC_ID=173(21 พฤษภาคม 2552)

ประหยัด สายวิเชียร. (2547). **อาหาร วัฒนธรรม และสุขภาพ** . (พิมพ์ครั้งที่ 1). เชียงใหม่ : นพบุรีการพิมพ์.

ปิติ นิยมศิริวนิช .(2551). “ลดน้ำหนัก ลดไขมันส่วนเกิน โดยไม่ต้องพึ่งยาหรืออาหารเสริม ” [ระบบออนไลน์].แหล่งที่มา <http://www.thaifittips.com/supplement016.html> และ <http://www.thaifittips.com/supplement003.html> (31 มีนาคม 2552)

ปรียานุช เข้มวงษ์. (2550). “โรคของคนอยากผอม”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/articleDetail.asp?id=574> (22 มิถุนายน 2551)

“ผลิตภัณฑ์ลดไขมันในร่างกาย/เสริมความงามให้กับผิวด้วยอาหารเสริม”.(2551).

[ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา

<http://www.pantown.com/board.php?id=17447&area=3&name=board1&topic=16&action=view> (31 มีนาคม 2552)

แผนกเวชระเบียนและประวัติการรักษา. (2550). **รายงานประวัติผู้ป่วยลดน้ำหนักประจำปี 2550**. เชียงใหม่ : ศิริวัฒนาคลินิกเวชกรรมเฉพาะทาง.

“พักผ่อนนอนหลับ” .(2551). [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://bangkok-guide.z-xxl.com/?tag=อาการของการนอนไม่หลับ> (21 พฤษภาคม 2552)

พิมลพรรณ อนันต์กิจไพศาล. (2549). **ปฏิบัติการสลายไขมัน ผอม-เพียวทันใจ**. (พิมพ์ครั้งที่ 3) กรุงเทพฯ: ชบา พับลิชชิ่ง เวิร์กส์

พิมพ์ร วัชรวงค์กุล นันทยา จงใจเทศ และปิยนันท์ เผ่าม่วง. (2549). “ปริมาณน้ำตาลในผลไม้ไทย”. รายงานการศึกษาวิจัย โครงการรณรงค์เพื่อเด็กไทยไม่กินหวาน พ.ศ. 2549 แผนงานการศึกษาวิจัย รวบรวม และจัดการองค์ความรู้ โครงการปริมาณน้ำตาลในผลไม้ไทย. กรุงเทพฯ: นโม พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ.(2551). “หวานได้ไม่ทำร้ายสุขภาพ”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา http://club.truelife.com/club/club_contentdetails.php?club_id=507&contentfolder_id=63628&content_id=1891755 (4 พฤศจิกายน 2551)

รวิชา หงส์โรจนภักย์. (2545). **การรับรู้สมรรถนะแห่งตนเพื่อควบคุมภาวะน้ำหนักเกินในสตรีวัยกลางคน**. การค้นคว้าแบบอิสระ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสตรีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

“ลดการบริโภค โซเดียม เกลือ อาหารรสเค็ม ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต”. (2551). [ระบบออนไลน์].

แหล่งที่มา <http://thaihandiwork.com/hypertention8.php?language=TH>.(2 กันยายน 2551)

- วนิษา กิจวรพัฒน์.(2551). **คู่มือพิชิตอ้วน พิชิตฟุงเพื่อให้คนไทยไร้ฟุง**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- วริษา วชิราวัจน์ และศิริอร สิ้นธุ. (2540). “น้ำหนักกับความงามของผู้หญิง”. **สารสภากาพยาบาล**, ฉบับที่ 11,1,13-24
- วรรณะ ชลาชนเดชะ.(2547). “สุขภาพดีกับงานหนักงานเบา”.วารสารหมอชาวบ้าน ฉบับที่ 307. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา www.doctor.or.th/node/2153 (28 กุมภาพันธ์ 2552)
- เวณิกา เบ็ญจพงษ์. (2549). “กาแฟในอาหารและเครื่องดื่ม”. **วารสารหมอชาวบ้าน** ฉบับที่ 325. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.doctor.or.th/node/1444> (31 มีนาคม 2552)
- วิชา ใจดี.(2551). “เรื่องไม่ลับสำหรับคนอ้วน”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา http://www.dailyworldtoday.com/columblank.php?colum_id=19759 (29 เมษายน 2552)
- วิรัตน์ ทองรอด. (2548). “ขาระบายเพื่อลดความอ้วน”. **วารสาร หมอชาวบ้าน** ฉบับที่ 316 , 27,67-69
- ศักดิ์ดา พริ้งลำภู และคณะ. (2550) .**การประเมินภาวะโภชนาการและข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย**. สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศัลยา คงสมบูรณ์เวช. (2551). **กินอย่างไร ไม่อ้วน ไม่มีโรค**. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ : อมรินทร์สุขภาพ.
- _____. (2550). “กินผักผลไม้ป้องกันโรคมะเร็งในไตได้”. **Cerebos Nutrition Update**. ปีที่ 9 ฉบับที่ 49 มีนาคม-เมษายน 2550,1-3.
- _____. (2544). **โภชนบำบัดในโรคอ้วน** เอกสารประกอบการอบรมเรื่อง การให้คำปรึกษากับผู้ป่วยโรคอ้วน ณ โรงพยาบาลเทพารินทร์ กรุงเทพฯ 11-12 กรกฎาคม 2544
- ศุภวรรณ บุณพิร. (2549). **การใช้ยาลดน้ำหนักในคนอ้วนที่มีโรคหัวใจและหลอดเลือด**. เอกสารแปลงานวิจัยของหน่วยระบบต่อมไร้ท่อ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศูนย์ศึกษาแนวพระราชดำริ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.(2542). “การออกกำลังกายกับการควบคุมน้ำหนัก”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.swu.ac.th/royal/book6/b6c6t6.html>. (30 ธันวาคม 2551)
- สง่า ดามาพงษ์ และคณะ. (2551).**กินให้มีสุข ยุคอาหารแพง** . กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.(2552).**สุขภาพคนไทย 2552: เพื่อสุขภาพแห่งมวลมนุษย์ หยุดความรุนแรง.** (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน). [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา http://www.thaihealth.or.th/files/pokna-poklang_V.pdf (25 เมษายน 2552)
- “สารสกัดจากถั่วขาว เทรนด์ใหม่ของคนควบคุมน้ำหนัก”.(2552). [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา http://women.thaiza.com/สารสกัดจากถั่วขาว เทรนด์ใหม่ของคนควบคุมน้ำหนัก_1212_102796_1212_.html (31 มีนาคม 2552)
- เสาวนีย์ จักรพิทักษ์. (2544). **หลักโภชนาการปัจจุบัน.** (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- สุขภาพ Thaihealth ข่าว โรค ลดความอ้วน.(2547). “สุขภาพหญิงในมุมมองใหม่ รู้จักร่างกายเรา ภาค 2”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.thaihealth.net/h/content-32.html> (30 ธันวาคม 2551)
- สุนาฏ เตชางาม และคณะ. (2546). **กินตามวัยให้พอดี.** (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สุภาวดี ลิขิตมาศกุล และจันทราภรณ์ เกียมเส็ง. (2545). **โรคอ้วนในเด็กและวัยรุ่น : ผลกระทบและเคล็ดลับการป้องกัน.** (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์.
- สุภิญญา เลิศนาคกร และคณะ.(2550). **การศึกษาและทดลองแบบสุ่มควบคุมการใช้โปรแกรมควบคุมน้ำหนักโดยเภสัชกรสำหรับผู้ป่วยจิตเภทที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินหรือโรคอ้วน.** ในการประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 6 ประจำปี 2550 ณ โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- สุภัค เพ็ชรนิล. (2550). **พฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของคนวัยทำงาน ตำบลเชิงกลัดอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี.** การค้นคว้าแบบอิสระ สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิตบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.[ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา http://archive.lib.cmu.ac.th/full/T/2550/mp0950sp_abs.pdf
- สุรัตน์ โคมินทร์.(2549). “อ้วน อ้วน อ้วน”. วารสาร หมอชาวบ้าน ฉบับที่ 332 , 28, 19-26.
- สุรีย์ แฉวเที่ยง.(2551). “ภาวะโภชนาการ (Nutritional status)”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://foodproductsquare.igetweb.com/index.php?mo=3&art=225370> (24 ธันวาคม 2551)
- แสงโสม สีนะวัฒน์ และคณะ. (2546). **โปรแกรมควบคุมน้ำหนักสำหรับหญิงวัยทำงานที่มีภาวะโภชนาการเกิน.** ศูนย์อนามัยที่ 1 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

สมบูรณ์ ชินบุตร.(2548). ภาวะโภชนาการเกินวัยแรงงานในสถานประกอบการ กรณีศึกษาโรงงาน
บ้านไผ่ยูนิเวนฟูทแวร์ อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น. ศูนย์อนามัยที่ 6 กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข.

สมพัฒน์ จำรัสโรมรัน.(2551).“ออกกำลังกายให้ถูกวิธี”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา
http://club.truelife.com/club/club_contentdetails.php?club_id=507&contentfolder_id=65108&content_id=1897578 (4 พฤศจิกายน 2551)

สำนักงานสถิติจังหวัดเชียงใหม่.(2550).รายงานสถิติรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครัวเรือนและสถานะ
ทางเศรษฐกิจสังคมของครัวเรือน ปี 2550. เชียงใหม่: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการ
เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา.(2551). “อันตรายจากยาลดความอ้วน” . [ระบบออนไลน์].
แหล่งที่มา
http://www.bangkokhealth.com/diet_htdoc/diet_health_detail.asp?Number=9174
(30 ธันวาคม 2551)

อรณี ตั้งเผ่า.(2544). จับเข้าคุยกับหมอ เรื่องลดความอ้วน-ควบคุมน้ำหนัก. (พิมพ์ครั้งที่ 3).
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ดับเบิลดาเยน.

อารยา เสรีวิสุทธิพงศ์.(2549). “น้ำหนักส่วนเกินเกิดขึ้นได้อย่างไร”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา
http://www.vichaiyut.co.th/html/jul/33-2549/p56-59_33.asp (28 สิงหาคม 2551)

Asian Food Information Centre.(2548). “สิ่งที่คุณควรทราบเกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนักตัว”.
[ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา
http://www.afic.org/What%20You%20Should%20Know%20About%20Weight%20Management_TH.htm (24 พฤศจิกายน 2551)

C.A.Colditz.(1992). “Economic cost of obesity”. **American Journal of Clinical Nutrition**, 50,
5035-5075.

Cooper Robert.(2007).**Diet Pills**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา
<http://yourtotalhealth.ivillage.com/diet-pills.html?> (30 ธันวาคม 2551)

Framingham Heart Study.(2005). **What You Should Know About Weight Management**.
[ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา
http://www.afic.org/What%20You%20Should%20Know%20About%20Weight%20Management_ENG.htm (30 ธันวาคม 2551)

- Gore,S.V.(1999). “African – American women’s perceptions of weight: Paradigm shift for advanced practice”. **Holistic Nursing Practice**, 13, 71-79
- Kenneth, A. and others.(2006). “Overweight, Obesity, and Mortality in a Large Prospective Cohort of Persons 50 to 71 Years Old”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://content.nejm.org/cgi/content/abstract/355/8/763> (28 สิงหาคม 2551)
- Paeratagul, S., and others.,(2003). “Fast food consumption and dietary intake profiles - Fast Food [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา http://findarticles.com/p/articles/mi_m0887/is_11_22/ai_111023412/.(21พฤษภาคม 2552).
- Patel S.,et al. (2007). “อ้วนได้ง่าย ถ้านอนหลับไม่เพียงพอ”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา http://women.thaiza.com/detail_38537.html (21 พฤศจิกายน 2551)
http://www.clinicneo.co.th/2007/detailcolumn.php?grp=5&sdata=&col_id=308
- Pitsberg University.(2008). “เผยเคล็ดลับไม่ลับสำหรับคนอยากผอม”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.thaihealth.or.th>. (21 พฤศจิกายน 2551)
- Polit,D.F., Hungler,B.P.(1999). **Nursing research: Principles and method** (6th.ed.). Philadelphia:J.B.Lippincott.
- Reaven G.,Strom T.K. and Fox B. (2000) **Syndrome X : Overcoming the Silent Kills That Can Give You a Heart Attack**.FFA Issue July2003. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา [http://www.afic.org/FFA%20Issue%2018%20Metabolic%20Syndrome%20\(THAI\).htm](http://www.afic.org/FFA%20Issue%2018%20Metabolic%20Syndrome%20(THAI).htm) (30 ธันวาคม 2551)
- Spiegel, A. (1998).**Clinical Guidelines on The Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults**.NIH Publication. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/ob_gdlns.pdf (30 ธันวาคม 2551)
- Wardlaw, G.M. (2000). **Contemporary nutrition issue and insight.**, St.Louis : Mc Graw-Hill.
- Wu G. Zhonghua, Yu Fang Yi and Xue Za Zhi.(2002).**The prevalence of metabolic syndrome in a 11 provinces cohort in China**. Further Study Of Risk Factors For Stroke And Coronary Heart Disease2002 Sep;36(5):298-300