

## บรรณานุกรม

- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2546). **ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย 9 ข้อ โภชนบัญญัติ 9 ประการ**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา [www.ddc.manager.co.th](http://www.ddc.manager.co.th) (21 ตุลาคม 2551).
- \_\_\_\_\_ (2543). **ธงโภชนาการ**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา [www.ddc.manager.co.th](http://www.ddc.manager.co.th) (15 มกราคม 2552).
- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2548). **สถานการณ์สุขภาพและระบบสาธารณสุข**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา [www.ddc.moph.go.th](http://www.ddc.moph.go.th) (21 มิถุนายน 2551)
- กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กองสุขศึกษา. (2546). **รายงานผลการเฝ้าระวังพฤติกรรม การออกกำลังกายรอบที่ 1 เดือนกรกฎาคม 2546**. โรงพิมพ์การศาสนา สำนักงาน พระพุทธศาสนาแห่งชาติ. กรุงเทพฯ
- กรมอนามัย. (2548). **การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://anamai.mophgo.th/dopah/index.html>. (15 มกราคม 2552)
- คณะจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย. (2541). **คู่มือกินพอดีสุขภาพดี**. กรุงเทพฯ : สงเคราะห์อาหารผ่านศึก.
- คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (2551). **ผลการตรวจสุขภาพของบุคลากร ศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่ วันที่ 2 ตุลาคม 2551**.
- ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย**. (2542). [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา [www.fpolib.fpo.go.th](http://www.fpolib.fpo.go.th) (23 ตุลาคม 2551)
- จันทรา เจริญวาสิน. (2540). **มาบริโภคลากันเถอะ**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา [http://www.elib-online.com/doctors/food\\_fish3.html](http://www.elib-online.com/doctors/food_fish3.html) (28 กรกฎาคม 2552)
- จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ. (2543). **สถานะสุขภาพคนไทย**. (พิมพ์ครั้งที่1). นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2535). **คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพฯ : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- จารุพันธ์ พวงศ์. (2543). **การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพในสถานทำงานภาคเอกชน : กรณีศึกษา บริษัทวอล์กลำพูนจำกัด.วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.**

- ฉลาดชาย รมิตานนท์. (2545). **น้ำพริกล้านนา**. กรุงเทพฯ: คริวบ้านและสวน.
- ชนิกา ตูจินดา. (2551). **กินปลาน้ำจืดคุณค่าครบถ้วน ป้องกันสารพัดโรค**. [ระบบออนไลน์].  
แหล่งที่มา [www.coastalaqua.com](http://www.coastalaqua.com) (2 สิงหาคม 2552)
- ชื่นฤทัย กาญจนจิตราและคณะ. (2546). **สุขภาพของคนไทย**. นครปฐม : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง  
แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด
- ฐิติกร ศิริสุขเจริญพร. (2541). **การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์  
สถาบันราชภัฏสวนดุสิต.
- ณรงค์ศักดิ์ อังคะสุวพลา. (2551). **เตือนภัยผงขจรอาจเป็นโรคภัยตาการจีน**. [ระบบออนไลน์].  
แหล่งที่มา [www.pcoc.moc.go.th](http://www.pcoc.moc.go.th) (22 กรกฎาคม 2552)
- ณัฐชนก บุศยานนท์. (2548). **เบต้าแคโรทีนป้องกันโรคมะเร็ง**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา  
[www.thainakar.in.co.th](http://www.thainakar.in.co.th) (8 มกราคม 2552)
- ดำรง กิจโกศล. (2540). **คู่มือการออกกำลังกาย พิมพ์ครั้งที่ 3** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์  
หมอชาวบ้าน
- ทะเบียนข้อมูลเจ้าหน้าที่ศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่. (2551).
- ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์. (2541). **อาหารกับสุขภาพในวัฒนธรรม**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แสงแดด.
- ธนวรรณ พลวิชัยและคณะ. (2548). **ศูนย์ข้อมูลด้านอาหาร**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา  
[www.webdb.dmhc.moph.go.th](http://www.webdb.dmhc.moph.go.th)
- ธนาเดช กมลฉันท. (2548). **สารพันสาระเพื่อคนรักกาแฟ**. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ :  
อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- นันทา อ่วมกุล. (2546). **แนวปฏิบัติบริการสุขภาพสำหรับศูนย์สุขภาพชุมชนด้านการส่งเสริม  
สุขภาพ**. กรุงเทพฯ : ไชเบอร์เพรส.
- นันทา อ่วมกุล และเพชรรัตน์ คีรีวงศ์. (2543). **5 บทเรียนสู่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพจิต**.  
สำนักงานวิชาการ กรมอนามัย กรุงเทพฯ.
- นิตยา ศรีสังวาลย์. (2541). **สุขภาพของผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ : หจก. เอมี เทรดคิง.
- นพวัชร สมานคตวิวัฒน์. (2545). **โรคที่มากับ...มือ**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา [www.thaiclinic.com](http://www.thaiclinic.com)  
(27 กรกฎาคม 2552)
- บันเทิง เกิดปรานส์. (2540). **กิจกรรมร่วมสร้างสมรรถภาพทางกาย**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา  
[www.stou.ac.th](http://www.stou.ac.th) (5 สิงหาคม 2552)

- บรรจบ ชุมหสวัสดิกุล. (2543). **คิดก่อนกิน : สุขภาพทางเลือก 4**. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : รวมทรรศน์
- ประไพศรี ศิริจักรวาล. (2548). **นมกับสุขภาพ**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา [www.thaidairy.net](http://www.thaidairy.net) (20 กรกฎาคม 2552)
- ปนัดดา ชำนาญสุข. (2546). “พัฒนาการแห่งชีวิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์” (บรรณาธิการ), **สุขภาพเพื่อชีวิต**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ปาริชาติ สักกะทำนุ. (2541). **คุณค่าอาหารเส้นใย ป้องกันบำบัดสรรพโรค**. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : รวมทรรศน์.
- ปิยะรัตน์ ใจโต. (2543). **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปริยานุช แย้มวงษ์. (2552). **กินปลาเพื่อสุขภาพ**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา [www.si.mahidol.ac.th](http://www.si.mahidol.ac.th) (30 กรกฎาคม 2552)
- พัชรินทร์ สุริยะชัย. (2547). **พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรทางการแพทย์โรงพยาบาลมุลนาก จังหวัดพิจิตร**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- มนัส ยอดคำ. (2548). **สุขภาพกับการออกกำลังกาย**. กรุงเทพฯ : โอ เอส พรีนติ้ง เฮ้าส์.
- มนู วาทีสุนทร. (2541). **หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**. **วารสารสุขุโขทัยธรรมาธิราช**. กันยายน – ธันวาคม, (5-17)
- รัตนวดี ณ นคร. (2538). **โรคข้ออักเสบติดเชื้อ**. กรุงเทพฯ : เดอะสยามเฮอริเทจ จำกัด
- รัตนวดี ขอนตะวัน ทริยาพรรณ สุภามณี ณิชฎกานัญณ์ สุรภักดี และวิภาดา คุณาวิฑิตกุล. (2548) **ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรสายสนับสนุน กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์สุขภาพมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ รายงานวิจัย**. เชียงใหม่: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วาสนา สารการ. (2544). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมตัดเย็บเสื้อผ้า**. วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศิริมา วงศ์แหลมทอง. (2542) **ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ**. วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545). **จิตวิทยาพัฒนาการ ชีวิตทุกช่วงวัย (เล่ม 2)**. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สิริพันธ์ จุกะรังคะ. (2541). **โภชนศาสตร์เบื้องต้น**. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุจิตตรา บัวขำ. (2545). **โภชนบัญญัติ 9 ประการ และภาวะโภชนาการของบุคลากรองค์การสวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์**. การค้นคว้าแบบอิสระวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุชัย เจริญรัตนกุล. (2550). **สถิติคนไทยดื่มมน้ำตาลใจ น้อยกว่าดื่ม น้ำอัดลมและชาเขียวเท่าตัว**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา [www.songkhahealth.org](http://www.songkhahealth.org) (20 กรกฎาคม 2552)
- สุชาติ โสมประยูร. (2541). **สุขภาพเพื่อชีวิต**. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุชาดา ภัยเหล็ก และสมไฉน นาถภากุล. (2544) **พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชากรวัยทำงานในเขตเทศบาลนครขอนแก่น**. รายงานการวิจัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สมจิต หนูเจริญกุล, วัลลา ตันตโยทัย และรวมพร คงกำเนิด. (2543). **การส่งเสริมสุขภาพ : แนวคิด ทฤษฎี และการปฏิบัติการพยาบาล**. นครศรีธรรมราช : มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.
- สมใจ วิชัยดิษฐ์. (2540) **กินเพื่อชีวิต**. กรุงเทพฯ : บริษัท ประยูรวงษ์พรินต์ติ้ง จำกัด.
- สมบัติ กาญจนกิจ . (2541) **พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย**. กรุงเทพฯ. องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สมศักดิ์ ภูวิภาดาพรรณ. (2548). **การเลือกเครื่องดื่มการวัด**. เอกสารประกอบการเรียนวิชาสถิติและการวิจัยทางโภชนศาสตร์ศึกษา. สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2548). **แผนงานนโยบายสาธารณะเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา [www.hppthai.org](http://www.hppthai.org) (20 มิถุนายน 2552)
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. **ฐานข้อมูลการวิจัยการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา [www.thaiedresearch.org/](http://www.thaiedresearch.org/) (23 พฤศจิกายน 2551)
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. (2542). **รายงานการสำรวจพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของประชากร**. กรุงเทพฯ.
- สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดเชียงใหม่. (2551). **โครงการคนไทยไร้พุง**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.chiangmaihealth.com/> (23 ตุลาคม 2551)
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. (2545). **ข้อเสนอแนะนโยบายและแผนงานส่งเสริมสุขภาพ พ.ศ.2545 – 2565**. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. กรุงเทพฯ.

อนันต์ ไชยกุลวัฒนา, สุภารัตน์ จันทร์เหลืองและวิพัช กุมารสิทธิ์. (2546). “ทัศนคติและรูปแบบการออกกำลังกายของสตรีวัยทำงานอำเภอเลิงนกทาจังหวัดยโสธร.” วารสารวิชาการสาธารณสุข 16, 140 – 160.

อนุกรรมการยกร่าง พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติ คณะกรรมการปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ.(2544) ร่างพระราชบัญญัติกองทุนการสร้างเสริมสุขภาพ.. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา [www..moph.go.th](http://www.moph.go.th) (20 มิถุนายน 2551)

อนงค์ บุญอศุลย์รัตน์. (2542). กีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : สถาบันราชภัฏสวนดุสิต.

อบเชย อิ่มสบาย. (2543). อาหารชุดสุขภาพ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แสงแดด.

อำนาจ ศรีรัตนบัลล์. (2547). “การสร้างเสริมสุขภาพ”. วารสารสร้างเสริมสุขภาพ, 1 (1-2), มกราคม – เมษายน, 1-9

โอวาท นิตินันท์ประภาส. (2540). อาหารเพื่อสุขภาพ. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ : บริษัทโรงพิมพ์ไทยวัฒนา.

C. Jennifer. and others. (2001) **Ethnic differences in dietary intakes, physical activity, and energy expenditure in middle-aged, premenopausal women.** The Pennington Biomedical Research Center, Louisiana State University, Baton Rouge.

Chareansook, B. (1996). **The relationship between selected factors and health promoting behavior of middle aged people in Suphanburi Municipality.** Unpublished master’s thesis, Mahidol University, Bangkok, Thailand..

Ko Susanna, Guldan S. Georgia and Chan Una (1999). **Dietary intake, food habit and nutrition knowledge of adults – A telephone survey in Hong Kong.** [Online]. Available : <http://www.sciendirect.com>. (2008, November 16)

Matsuda N. Inoguchi and others. (2000) **Nutrient intake of working women in Bangkok, Thailand, as studied by total food duplicate method.** Japan : Miyagi University, Taiwa-cho.

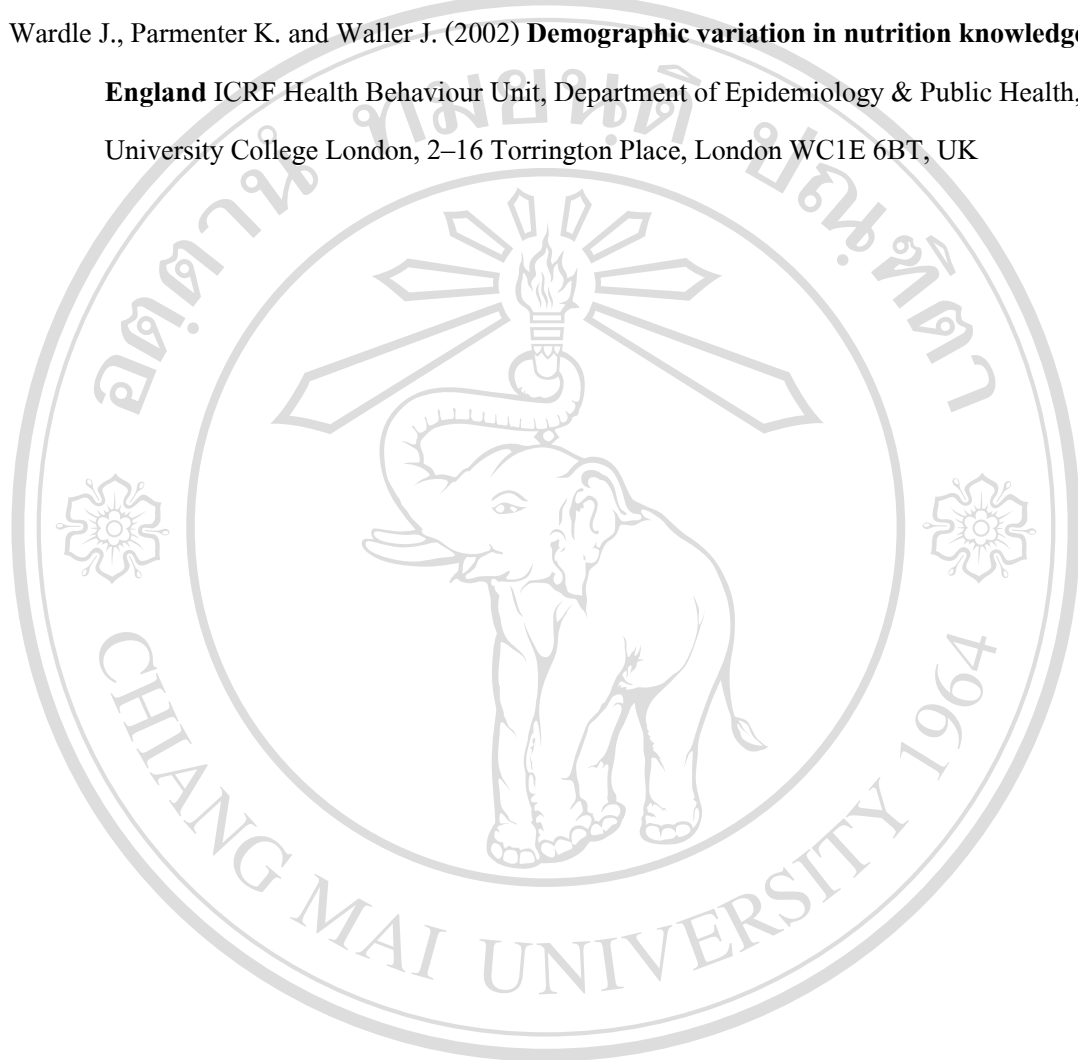
Pender, N.J. (1996). Health promotion in nursing practice (3<sup>rd</sup> ed.). Stamford : Appleton

Lange.

Savage GS, Hsu-Hage BH-H, Wahlqvist ML. (1997). **Food variety as nutritional therapy Current Therapeutics.** March: 57-67

Suwanaroop N. (1999). **Health-promoting behaviors in older adults : the effects of social support, perceived health status, and personal factors [Unpublished dissertation].**Cleveland: Case Western Reserve University.

Wardle J., Parmenter K. and Waller J. (2002) **Demographic variation in nutrition knowledge in England** ICRF Health Behaviour Unit, Department of Epidemiology & Public Health, University College London, 2–16 Torrington Place, London WC1E 6BT, UK



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved