

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
สารบัญภาพ	ฐ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	6
ขอบเขตของการศึกษา	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
ความหมายของพระสงฆ์ วินัยบัญญัติ และกิจวัตรประจำวันของพระสงฆ์	8
ความต้องการพลังงานและสารอาหารในผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ	12
การประเมินภาวะโภชนาการ	18
ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของพระสงฆ์	26
พฤติกรรมกรบริโภคอาหาร	29
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	35
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	41
กลุ่มประชากร	41
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	41
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	43
การเก็บรวบรวมข้อมูล	44
การวิเคราะห์ข้อมูล	44

บทที่ 4 ผลการศึกษา	46
บทที่ 5 สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	124
สรุปผล	125
อภิปรายผล	129
ข้อเสนอแนะ	134
บรรณานุกรม	136
ภาคผนวก	142
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	143
ภาคผนวก ข แบบสอบถาม	144
ภาคผนวก ค ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับการปฏิบัติกิจกรรม ประจำวันของพระสงฆ์สามเณร	161
ภาคผนวก ง ภาพประกอบการศึกษา	170
ประวัติผู้เขียน	176

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1.1 แสดงจำนวนของพระสงฆ์ที่ป่วยและรับรักษาไว้ในตึกสงฆ์อาพาธ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ระหว่างเดือน มกราคม- เมษายน พ.ศ.2544 จำแนกตามโรค 10 อันดับแรก	3
1.2 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตรวจพบพยาธิ	4
1.3 แสดงจำนวนและร้อยละของพฤติกรรมการฉันทัดอาหารของกลุ่มตัวอย่าง	5
2.1 แสดงค่า BMR จากน้ำหนักของร่างกาย(W) สำหรับผู้ใหญ่ชายและหญิง	13
2.2 แสดงค่า BMR factor ของผู้ใหญ่ชาย หญิง ตามประเภทของกิจกรรม	14
2.3 แสดงพลังงานที่ต้องการในหนึ่งวันของผู้ใหญ่ชาย ที่ประกอบกิจกรรม ประเภทงานปานกลาง	14
2.4 แสดงข้อกำหนดพลังงานและสารอาหารที่ผู้ใหญ่ควรได้รับในหนึ่งวัน	15
2.5 แสดงดัชนีมวลกาย(body mass index [BMI]) และเกณฑ์การตัดสินใจ การประเมินภาวะโภชนาการ	26
4.1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากรจำแนกตามอายุ จำนวนพรรษา และระดับการศึกษา	47
4.2 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากรจำแนกตามการรับกิจนิมนต์ และรายได้ต่อเดือน	49
4.3 แสดงจำนวนและร้อยละของกิจกรรมที่กลุ่มประชากรที่ปฏิบัติเป็นประจำ และเวลาในการปฏิบัติ จำแนกประเภทตามการใช้พลังงาน	50
4.4 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากรจำแนกตามการสูบบุหรี่	52
4.5 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากรจำแนกตามภาวะสุขภาพในรอบ หนึ่งเดือน	53
4.6 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากรจำแนกตามโรคประจำตัว	54
4.7 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากรจำแนกตามยาที่ฉันทัดเป็นประจำ	55
4.8 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากรจำแนกตามการขับถ่ายอุจจาระและ ปัญหาในการขับถ่ายปัสสาวะ	56
4.9 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากรจำแนกตามความแข็งแรงของร่างกาย การตรวจสุขภาพประจำปี และสถานพยาบาลที่เข้ารับการรักษาตัว	57

4.10 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากรจำแนกตามการดูแลรักษาสุขภาพ ในด้านการทรงน้ำ การจำวัด และการออกกำลังกาย	59
4.11 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากร (N=71) จำแนกตามภาวะโภชนาการ ซึ่งประเมินโดยใช้ดัชนีมวลกาย (body mass index [BMI]) โดยมีหน่วยเป็น กิโลกรัม/เมตร <sup>2</sup>	61
4.12 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากรจำแนกตามแหล่งที่มาของอาหาร ลักษณะการฉันทัดอาหาร	62
4.13 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากรจำแนกตามการฉันทัดอาหารว่าง (น้ำปานะ)และปริมาณน้ำเปล่าที่ดื่มต่อวัน	64
4.14 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากรจำแนกตามการรับข้อมูลเกี่ยวกับ อาหารและแหล่งข้อมูล	65
4.15 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากรจำแนกตามความพอใจในอาหาร ที่ฉันทเป็นประจำ	66
4.16 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากรจำแนกตามชนิดของอาหารหรือ เครื่องดื่มที่กลุ่มประชากรหลีกเลี่ยงไม่ฉันท	67
4.17 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากรจำแนกตามพฤติกรรมด้านสุขนิสัย ในการฉันทอาหาร	68
4.18 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากรจำแนกตามความถี่ของการฉันท อาหารประเภทเนื้อสัตว์	70
4.19 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากรจำแนกตามความถี่ของการฉันท อาหารประเภทผัก	72
4.20 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากรจำแนกตามความถี่ของการฉันท อาหารประเภทผลไม้	73
4.21 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากรจำแนกตามความถี่ของการฉันท อาหารประเภทธัญพืชและถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ	74
4.22 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากรจำแนกตามความถี่ของการฉันท อาหารประเภทของหวาน	75
4.23 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากรจำแนกตามความถี่ของการฉันท อาหารประเภทเครื่องดื่ม	77

4.24 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากรจำแนกตามความถี่ของการฉันทัดอาหารประเภทไขมัน	78
4.25 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากรจำแนกตามความถี่ของการฉันทัดอาหารประเภทสารปรุงรส	79
4.26 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการฉันทัดอาหารของกลุ่มประชากร (N=71) จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหาร และลักษณะการฉันทัดอาหาร	80
4.27 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการฉันทัดอาหารของกลุ่มประชากร (N=71) จำแนกตามการฉันทัดอาหารเช้า และการฉันทัดอาหารเพล	81
4.28 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการฉันทัดอาหารของกลุ่มประชากร (N=71) จำแนกตามการฉันทัดอาหารว่าง (น้ำปานะ) และปริมาณน้ำเปล่าที่ดื่มต่อวัน	82
4.29 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการฉันทัดอาหารของกลุ่มประชากร (N=71) จำแนกตามการได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสม แหล่งข้อมูล และความพอใจในอาหารที่ฉันทัดเป็นประจำ	83
4.30 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการฉันทัดอาหารของกลุ่มประชากร (N=71) จำแนกตามพฤติกรรมด้านสุขนิสัยในการฉันทัดอาหาร	84
4.31 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการฉันทัดอาหารของกลุ่มประชากร (N=71) จำแนกตามการฉันทัดอาหารประเภทเนื้อสัตว์	88
4.32 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการฉันทัดอาหารของกลุ่มประชากร (N=71) จำแนกตามการฉันทัดอาหารประเภทผัก	94
4.33 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการฉันทัดอาหารของกลุ่มประชากร (N=71) จำแนกตามการฉันทัดอาหารประเภทผลไม้	99
4.34 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการฉันทัดอาหารของกลุ่มประชากร (N=71) จำแนกตามการฉันทัดอาหารประเภทธัญพืชและผลิตภัณฑ์	104
4.35 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการฉันทัดอาหารของกลุ่มประชากร (N=71) จำแนกตามการฉันทัดอาหารประเภทอาหารหวาน	107

4.36 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการฉันทัดอาหาร ของกลุ่มประชากร (N=71) จำแนกตามการฉันทัดอาหารประเภทเครื่องดื่ม	115
4.37 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการฉันทัดอาหาร ของกลุ่มประชากร (N=71) จำแนกตามการฉันทัดอาหารประเภทไขมัน	119
4.38 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการฉันทัดอาหาร ของกลุ่มประชากร (N=71) จำแนกตามการฉันทัดอาหารประเภทเครื่องปรุงรส	121

## สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
2.1 ภาพแผนผังการบริหารงานปกครองคณะสงฆ์จังหวัดเชียงใหม่	9
2.2 ภาพรูปแบบของการประเมินภาวะโภชนาการ(assessment model)	20

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University