

สารบัญ

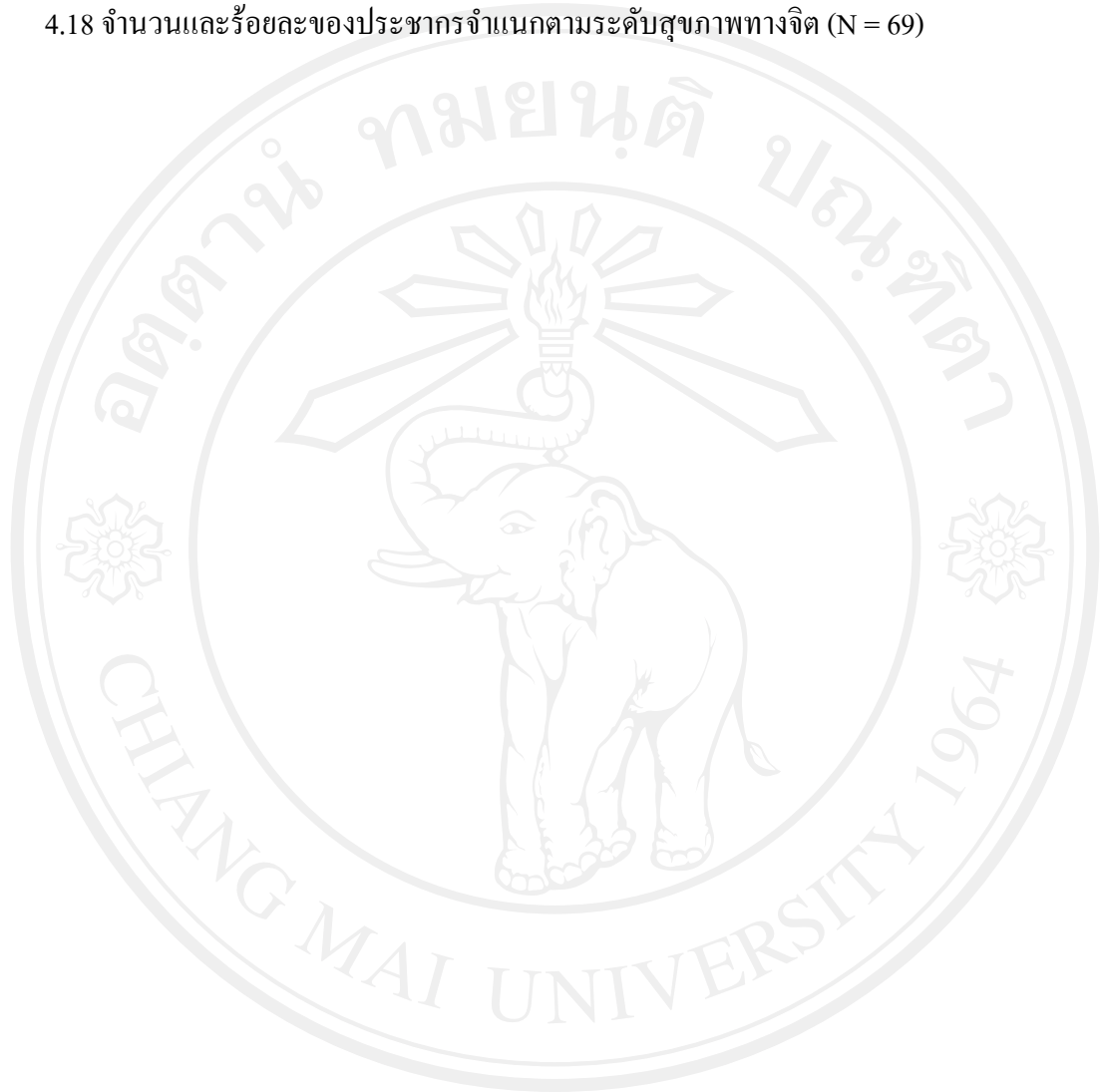
	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ซ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
ขอบเขตการศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
การบริโภคอาหาร	7
ธงโภชนาการ	7
ความต้องการอาหาร	8
หลักปฏิบัติตัว เพื่อการมีสุขภาพดีตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ	10
ภาวะโภชนาการและการประเมินภาวะโภชนาการ	15
การออกกำลังกาย	17
หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	17
ประเภทการออกกำลังกาย	18
ข้อแนะนำในการออกกำลังกาย	19
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	20
การจัดการความเครียด	21
สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด	21
ผลกระทบที่เกิดจากความเครียด	22
วิธีจัดการความเครียด	22
ภาวะสุขภาพ	23
ภาวะสุขภาพทางกาย	23

ภาวะสุขภาพทางจิตใจ	23
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	24
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	30
ประชากร	30
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	30
การหาคุณภาพเครื่องมือ	34
การพิทักษ์สิทธิ์	35
การเก็บรวบรวมข้อมูล	35
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	36
บทที่ 4 ผลการศึกษา	37
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	54
สรุปผลการศึกษา	54
อภิปรายผลการศึกษา	55
ข้อเสนอแนะ	61
บรรณานุกรม	62
ภาคผนวก	68
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ	69
ภาคผนวก ข ตัวอย่างเครื่องมือ	70
ภาคผนวก ค แบบประเมินดัชนีความสอดคล้อง	81
ภาคผนวก ง หนังสือยินยอม	87
ภาคผนวก จ ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม	88
ภาคผนวก ฉ หนังสือรับรองการพิจารณาจริยธรรมในการศึกษา	89
ภาคผนวก ช รูปภาพเครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง	90
ภาคผนวก ซ ตารางแสดงความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไปและข้อมูลด้านต่างๆ	93
ประวัติผู้เขียน	106

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
4.1 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามอายุ (N = 69)	38
4.2 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามเพศ (N = 69)	38
4.3 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามรายได้ (N = 69)	39
4.4 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามรายได้เสริม (N = 69)	39
4.5 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามสถานภาพ (N = 69)	40
4.6 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามจำนวนมื้ออาหารที่รับประทาน และปริมาณน้ำที่ดื่มต่อวัน (N = 69)	41
4.7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับคะแนนจำแนกตามความถี่การรับประทาน อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วต่างๆและนม (N=69)	42
4.8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับคะแนนจำแนกตามความถี่การรับประทาน อาหารประเภทข้าว แป้ง ของหวาน (น้ำตาล) (N=69)	43
4.9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับคะแนนจำแนกตามความถี่การรับประทาน อาหารประเภทไขมัน กะทิ (N=69)	44
4.10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับคะแนนจำแนกตามความถี่การรับประทาน อาหารประเภทผัก ผลไม้ (N=69)	45
4.11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับคะแนนจำแนกตามความถี่การรับประทาน อาหารประเภทเครื่องดื่มอื่นๆ (N=69)	46
4.12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับคะแนนจำแนกตามความถี่การรับประทาน อาหารประเภทอาหารเสริม ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและวิตามิน (N=69)	47
4.13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับคะแนนการรับประทานอาหารทุกประเภท ของประชากรตามความถี่อาหารที่รับประทาน (N=69)	48
4.14 ระดับการปฏิบัติการรับประทานอาหารของ ประชากรตามปริมาณอาหารที่ รับประทาน (N=69)	49
4.15 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับคะแนนจำแนกตามการออกกำลังกาย (N = 69)	50
4.16 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับคะแนนจำแนกตามการจัดการความเครียด ของประชากร (N = 69)	52

4.17 จำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตามภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ดัชนีสุขภาพ มาตรฐานของเส้นรอบเอว (N=69)	53
4.18 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามระดับสุขภาพทางจิต (N = 69)	53



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved