

## สารบัญ

หน้า

กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ฅ
สารบัญแผนภูมิ	ฐ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
ขอบเขตการศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
โภชนบัญญัติ 9 ประการ	5
ความเปลี่ยนแปลงของวัยผู้ใหญ่	9
ความต้องการพลังงานและสารอาหารในผู้ใหญ่	11
การประเมินภาวะโภชนาการ	14
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	19
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	23
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	23
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	23
การหาคุณภาพของเครื่องมือ	25
การเก็บรวบรวมข้อมูล	27
การวิเคราะห์ข้อมูล	27

บทที่ 4 ผลการศึกษา	29
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	76
สรุปผล	77
อภิปรายผล	78
ข้อเสนอแนะ	82
บรรณานุกรม	84
ภาคผนวก	88
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ	89
ภาคผนวก ข แบบสอบถามและแบบวัดความรู้	90
ประวัติผู้เขียน	96



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
2.1 ความต้องการพลังงานและปริมาณอาหารที่ควรได้รับใน 1 วัน	12
2.2 ความต้องการพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับใน 1 วัน สำหรับผู้ใหญ่ชาย หญิง	14
3.1 สัมประสิทธิ์ความแปรปรวนของอาสาสมัคร	27
4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามบทบาทหน้าที่	30
4.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ และระดับการศึกษา	31
4.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงต่อเดือน	32
4.4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการออกกำลังกาย 20-30 นาทีต่อสัปดาห์	33
4.5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการตรวจสุขภาพต่อปี	34
4.6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการนอนหลับพักผ่อนต่อวัน	35
4.7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามภาวะโภชนาการ	36
4.8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับความรู้	37
4.9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการของกลุ่มตัวอย่าง	38
4.10 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับระดับ การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินอาหาร ที่หลากหลายหมู่ทั้งข้าว เนื้อสัตว์ ผัก	40
4.11 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับระดับ การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง	41
4.12 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับระดับ การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินผลไม้	42

4.13	ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับระดับ การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินปลา ทั้งปลาน้ำจืด และปลาทะเล	43
4.14	ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับระดับ การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน	44
4.15	ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับระดับ การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การดื่มนม	45
4.16	ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับระดับ การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินอาหาร ที่ปรุงสุกใหม่	46
4.17	ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับระดับ การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การล้างมือทุกครั้ง ก่อนกินอาหาร	47
4.18	ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินผักหลากหลายสีส้ม	48
4.19	ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินอาหารประเภททอด และผัด	49
4.20	ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินอาหารที่มีรสหวานจัด	50
4.21	ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การเติมน้ำตาล น้ำส้ม น้ำปลาทุกครั้ง ที่กินอาหาร	51
4.22	ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินอาหารที่มีสีส้มฉูดฉาด	52
4.23	ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินอาหารรสเค็มจัด	53
4.24	ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การดื่มน้ำสุรา เบียร์ และเครื่องดื่ม ที่มีแอลกอฮอล์	54

4.25	ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง	55
4.26	ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับการออกกำลังกาย	56
4.27	ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับการตรวจสุขภาพ	57
4.28	ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับการนอนหลับพักผ่อน	58
4.29	ความสัมพันธ์ระหว่างการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินอาหารที่หลากหลายหมู่ ทั้งข้าว เนื้อสัตว์ ผัก	59
4.30	ความสัมพันธ์ระหว่างการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง	60
4.31	ความสัมพันธ์ระหว่างการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินผลไม้	61
4.32	ความสัมพันธ์ระหว่างการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินปลา ทั้งปลาน้ำจืด และปลาทะเล	62
4.33	ความสัมพันธ์ระหว่างการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน	63
4.34	ความสัมพันธ์ระหว่างการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การดื่มนม	64
4.35	ความสัมพันธ์ระหว่างการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่	65

- 4.36 ความสัมพันธ์ระหว่างการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหาร 66
- 4.37 ความสัมพันธ์ระหว่างการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินผักหลากหลายสีส้ม 67
- 4.38 ความสัมพันธ์ระหว่างการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินอาหารประเภททอด และผัด 68
- 4.39 ความสัมพันธ์ระหว่างการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินอาหารที่มีรสหวานจัด 69
- 4.40 ความสัมพันธ์ระหว่างการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การเติมน้ำตาล น้ำส้ม น้ำปลาทุกครั้ง ที่กินอาหาร 70
- 4.41 ความสัมพันธ์ระหว่างการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินอาหารที่มีสีส้มฉูดฉาด 71
- 4.42 ความสัมพันธ์ระหว่างการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินอาหารรสเค็มจัด 72
- 4.43 ความสัมพันธ์ระหว่างการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การดื่มสุรา เบียร์ และเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ 73
- 4.44 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เพศ อายุ ภาวะโภชนาการ กับ การปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ 74

## สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ	หน้า
3.1 การประเมินการปฏิบัติตามโกชนบัญญัติ 9 ประการ	24
4.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	30
4.2 ผลการศึกษาภาวะโภชนาการ	36
4.3 จำแนกระดับความรู้เกี่ยวกับโกชนบัญญัติ 9 ประการ	37
4.4 ผลการศึกษากการปฏิบัติตามหลักโกชนบัญญัติ 9 ประการ	39

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved