

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	5
ขอบเขตของการศึกษา	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน	7
อาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน	15
อาหารพื้นเมือง	27
อาหารพื้นเมืองกับการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด	30
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	37
กรอบแนวคิดในการศึกษา	45
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	46
กรณีศึกษา	46
เครื่องมือที่ใช้	46
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	47
การเก็บรวบรวมข้อมูล	49
การวิเคราะห์ข้อมูล	50
บทที่ 4 ผลการศึกษา	51

บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	81
สรุปผลการศึกษา	81
อภิปรายผล	82
ข้อเสนอแนะ	86
บรรณานุกรม	89
ภาคผนวก	94
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	95
ภาคผนวก ข ข้อมูลกรณีศึกษา	96
ภาคผนวก ค หนังสือยินยอมการเข้าร่วมในโครงการวิจัย	97
ภาคผนวก ง แบบบันทึกระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหาร	98
ภาคผนวก จ แบบบันทึกน้ำหนักตัว	99
ภาคผนวก ฉ แบบบันทึกระดับฮีโมโกลิน เอ วัน ซี	100
ภาคผนวก ช วิธีการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์ของการกระจาย	101
ภาคผนวก ซ รายการอาหาร(พลังงานและสารอาหารหลัก) สำหรับกรณีศึกษา (ผู้ป่วยเบาหวาน) ระยะเวลา 8 สัปดาห์	102
ภาคผนวก ฌ ตัวอย่างตำรับอาหารพื้นเมืองที่ใช้ในการทดลอง	150
ประวัติผู้เขียน	153

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
2.1 ปริมาณพลังงานที่ผู้ป่วยเบาหวาน (ผู้ใหญ่) ควรได้รับ	18
2.2 ค่าไกลซีมิกอินเดกซ์ในอาหาร	26
2.3 ปริมาณใยอาหารในผักพื้นบ้าน	32
2.4 รายงานการทดลองต่างๆ ของสมุนไพรรักษาเบาหวาน	36
2.5 สรุปผลการวิจัยสรรพคุณลดน้ำตาลในเลือดของพันธุ์ไม้ในประเทศไทย (เฉพาะที่เป็นส่วนประกอบในอาหารพื้นเมือง) พ.ศ. 2525 – 2541	38
3.1 แผนการเก็บรวบรวมข้อมูล	49
3.2 อาหารพื้นเมืองและสัดส่วนข้าวเจ้า ระยะเวลา 8 สัปดาห์	50
4.1 ภาวะโภชนาการของกรณีศึกษา	52
4.2 ความต้องการพลังงานของกรณีศึกษา	52
4.3 ระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหารของกรณีศึกษา (ย้อนหลัง 12 เดือน)	54
4.4 ระดับน้ำตาลในเลือดของกรณีศึกษาขณะอดอาหารและระดับฮีโมโกลบิน เอ วัน ซี	55
4.5 รายการอาหารสัปดาห์ที่ 1	56
4.6 ระดับน้ำตาลในเลือดและน้ำหนักตัวสัปดาห์ที่ 1	57
4.7 รายการอาหารสัปดาห์ที่ 2	58
4.8 ระดับน้ำตาลในเลือดและน้ำหนักตัวสัปดาห์ที่ 2	59
4.9 รายการอาหารสัปดาห์ที่ 3	60
4.10 ระดับน้ำตาลในเลือดและน้ำหนักตัวสัปดาห์ที่ 3	61
4.11 รายการอาหารสัปดาห์ที่ 4	62
4.12 ระดับน้ำตาลในเลือดและน้ำหนักตัวสัปดาห์ที่ 4	63
4.13 รายการอาหารสัปดาห์ที่ 5	64
4.14 ระดับน้ำตาลในเลือดและน้ำหนักตัวสัปดาห์ที่ 5	65
4.15 รายการอาหารสัปดาห์ที่ 6	66
4.16 ระดับน้ำตาลในเลือดและน้ำหนักตัวสัปดาห์ที่ 6	67
4.17 รายการอาหารสัปดาห์ที่ 7	68

4.18	ระดับน้ำตาลในเลือดและน้ำหนักตัวสัปดาห์ที่ 7	69
4.19	รายการอาหารสัปดาห์ที่ 8	70
4.20	ระดับน้ำตาลในเลือดและน้ำหนักตัวสัปดาห์ที่ 8	71
4.21	ปริมาณพลังงานเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์ที่กรณีศึกษาทั้ง 3 รายได้รับ (สัปดาห์ที่ 1 – 4)	72
4.22	ปริมาณพลังงานเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์ที่กรณีศึกษาทั้ง 3 รายได้รับ (สัปดาห์ที่ 5 – 8)	73
4.23	ตัวอย่างรายการอาหารพื้นเมืองที่มีผักพื้นบ้านเป็นส่วนประกอบและมีสรรพคุณ ในการลดระดับน้ำตาลในเลือด	74
4.24	ระดับฮีโมโกลบิน เอ วัน ซี	75
4.25	เปรียบเทียบน้ำหนักตัวของกรณีศึกษาทั้ง 3 ราย ก่อนและหลังการทดลอง	76
4.26	ระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหารของกรณีศึกษารายที่ 1 ก่อนและหลังการทดลอง	77
4.27	ระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหารของกรณีศึกษารายที่ 2 ก่อนและหลังการทดลอง	78
4.28	ระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหารของกรณีศึกษารายที่ 3 ก่อนและหลังการทดลอง	79
4.29	เปรียบเทียบระดับฮีโมโกลบิน เอ วัน ซี ก่อนและหลังการทดลอง	80