

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญแผนภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	4
ขอบเขตของการศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
สตรีวัยหมดประจำเดือน	6
พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	18
ภาวะโภชนาการ	31
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	40
กรอบแนวคิดในการศึกษา	43
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	44
ประชากร	44
เครื่องมือที่ใช้	44
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	46
การเก็บรวบรวมข้อมูล	46
การวิเคราะห์ข้อมูล	46
การพิทักษ์สิทธิ์ประชากร	47

บทที่ 4 ผลการศึกษา	48
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	70
สรุป	70
อภิปรายผล	73
ข้อจำกัดในการศึกษา	79
ข้อเสนอแนะ	79
บรรณานุกรม	81
ภาคผนวก	87
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ	88
ภาคผนวก ข แบบสัมภาษณ์	89
ภาคผนวก ค ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	91
ประวัติผู้เขียน	94

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
2.1 ปริมาณของกรดอมิโนอาร์จินีนในอาหารส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัม	29
2.2 เกณฑ์ดัชนีมวลกาย	38
2.3 เกณฑ์ดัชนีสุขภาพ มช	39
4.1 ประชากรจำแนกตามข้อมูลทั่วไป	49
4.2 ประชากรจำแนกตามข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ	51
4.3 ประชากรจำแนกตามข้อมูลการผ่าตัดและภาวะสุขภาพ	52
4.4 ประชากรจำแนกตามข้อมูลประวัติการสูบบุหรี่	53
4.5 ประชากรจำแนกตามการดูแลสุขภาพและประวัติการเจ็บป่วย	54
4.6 ประชากรจำแนกตามพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร 5 หมู่ และน้ำ	55
4.7 พฤติกรรมการปฏิบัติด้านอาหารของประชากร จำแนกตามวิธีการปรุงอาหาร	56
4.8 ประชากรจำแนกตามความเชื่อเกี่ยวกับอาหารทั่วไป	57
4.9 ประชากรจำแนกตามความเชื่อเกี่ยวกับอาหารของสตรีวัยหมดประจำเดือน	58
4.10 ประชากรจำแนกตามอาหารเสริมหรือวิตามิน	59
4.11 ประชากรจำแนกตามพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร	60
4.12 ประชากรจำแนกตามพฤติกรรมการเตรียมอาหาร	62
4.13 ประชากรจำแนกตามพฤติกรรมการประกอบอาหาร	63
4.14 ประชากรจำแนกตามพฤติกรรมการเก็บอาหารสดก่อนปรุง	64
4.15 ประชากรจำแนกตามพฤติกรรมการเก็บอาหารที่เหลือจากการรับประทานแต่ละมื้อ	67
4.16 ประชากรจำแนกตามภาวะโภชนาการ	68
4.17 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการ	69

สารบัญภาพ

ภาพ

หน้า

2.1 องค์ประกอบที่มีผลต่อนิสัยการรับประทานอาหารของบุคคล

20



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved