



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 1

1. อายุ.....ปี
2. ศาสนา.....
3. การศึกษา
  - ( ) 1.ประถมศึกษา
  - ( ) 2.มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า
  - ( ) 3.ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า
  - ( ) 4.สูงกว่าปริญญาตรี
  - ( ) 5.ไม่ได้เรียนหนังสือ
4. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน
  - ( ) 1.ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 3,000 บาท
  - ( ) 2.ระหว่าง 3,001-6,000 บาท
  - ( ) 3.ระหว่าง 6,001-9,000 บาท
  - ( ) 4.ระหว่าง 9,001-12,000 บาท
  - ( ) 5.ตั้งแต่ 12,001 บาทขึ้นไป
5. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่ (ทั้งในอดีตและปัจจุบัน)
  - ( ) 1.ไม่มี
  - ( ) 2.มี โปรดระบุ.....
  - 5.1 ถ้ามี ท่านรักษาด้วยวิธีการใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
    - ( ) 1.ยาแผนปัจจุบัน
    - ( ) 2.ยาแผนโบราณ
    - ( ) 3.ผ่าตัด
    - ( ) 4.รับประทานอาหารเจ
    - ( ) 5.รังสีรักษา
    - ( ) 6.อื่นๆ ระบุ.....
6. ท่านคิดว่าปัจจุบันนี้ท่านมีสุขภาพเป็นอย่างไร
  - ( ) 1.สุขภาพแข็งแรง
  - ( ) 2.สุขอ่อนแอ เจ็บป่วยบ่อย
  - ( ) 3.สุขภาพดีบ้างไม่ดีบ้าง
7. ปัจจุบันท่านสูบบุหรี่หรือไม่
  - ( ) 1.ไม่สูบ
  - ( ) 2.สูบ
8. ท่านดื่มสุราหรือ ยาแดงเหล้าหรือไม่
  - ( ) 1.ไม่ดื่ม
  - ( ) 2.ดื่ม
  - ( ) 3.อื่นๆ.....

9. ท่านได้รับคำแนะนำในการรับประทานอาหารจากแหล่งใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) 1.บุคคลในครอบครัว ( ) 2.เพื่อน ผู้ร่วมงาน  
 ( ) 3.หนังสือพิมพ์ ( ) 4.โทรทัศน์ วิทยุ  
 ( ) 5.บุคคลในสถานธรรม ( ) 6.อื่นๆ ระบุ.....

### ส่วนที่ 2

น้ำหนัก.....กิโลกรัม

ส่วนสูง.....เซนติเมตร

เส้นรอบวงเอว.....ซม.

### ส่วนที่ 3

1. ท่านรับประทานอาหารเป็นประจำหรือไม่

- ( ) 1.ประจำ ( รับประทานต่อเนื่องกันมา.....ปี)

ถ้าตอบข้อนี้ให้ถามคำถามข้อ 2-3

- ( ) 2.ไม่ประจำ

ให้ข้ามไปถามคำถามข้อ 4-5

2. ท่านรับประทานอาหารวันละ.....มื้อ

3. มื้อใดที่ท่านรับประทานอาหาร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) 1.มื้อเช้า ( ) 2.มือกกลางวัน ( ) 3.มื้อเย็น

4. ท่านรับประทานอาหารบ่อยแค่ไหน

- ( ) 1.น้อยกว่า 4 วัน/เดือน ( ) 2. 1-2 วัน/สัปดาห์

- ( ) 3. 3-4 วัน/สัปดาห์ ( ) 4. 5-7 วัน/สัปดาห์

- ( ) 5.ไม่แน่นอน

5. ท่านรับประทานอาหารในโอกาสใดบ้าง (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) 1.เฉพาะวันสำคัญทางศาสนา (วันเข้าพรรษา วันพระ )

- ( ) 2.เฉพาะวันเกิด เช่น เกิดวันจันทร์ ก็กินเฉพาะวันจันทร์

- ( ) 3. แล้วยแต่โอกาส ไม่แน่นอน

- ( ) 4. อื่นๆ ( โปรดระบุ ).....

6. จุดประสงค์หลักของท่านในการรับประทานอาหารเช้า คือ ( ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ )
- ( ) 1.เพื่อชำระร่างกายให้สะอาด ( ) 6.ไม่ต้องการเบียดเบียนสัตว์
- ( ) 2.เพื่อสุขภาพที่ดีและแข็งแรง ( ) 7.ข้อกำหนดทางศาสนา
- ( ) 3.เพื่อตัดกรรม ( ) 8. อื่นๆ โปรดระบุ.....
- ( ) 4.เพื่อให้หายจากโรคที่เป็นอยู่
- ( ) 5.ความนิยมในปัจจุบัน

7. ท่านเชื่อว่ากรรับประทานอาหารเช้าส่งผลดีต่อสุขภาพมากน้อยเพียงใด
- ( ) 1. ไม่มี ( ) 4. มาก
- ( ) 2. เล็กน้อย ( ) 5. มากที่สุด
- ( ) 3. ปานกลาง

7.1 เพราะอะไรจึงเชื่อเช่นนั้น

.....

.....

8. ท่านเลือกรับประทานอาหารเช้าโดยวิธีใด ( ตอบได้เพียง 1 ข้อ )

( ) 1. ซื้อมารับประทาน ( ) 2.ทำรับประทานเอง

ถ้าซื้อมารับประทาน ท่านเลือกโดยวิธีใด ( ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ )

- ( ) 1. ซื้ออาหารมารับประทานที่บ้าน
- ( ) 2. รับอาหารปั่นโตเป็นรายเดือน
- ( ) 3. อาหารสำเร็จรูปบรรจุซอง/กระป๋อง
- ( ) 4. ซื้ออาหารแช่แข็งสำเร็จรูปมาเก็บไว้ เมื่อรับประทานจะนำมาอุ่นก่อน
- ( ) 5. อื่นๆ โปรดระบุ.....

9. สถานที่ที่ท่านรับประทานอาหารเช้าเป็นประจำคือที่ไหน

- ( ) 1. บ้าน
- ( ) 2. ร้านอาหาร
- ( ) 3. สถานธรรม
- ( ) 4. อื่นๆ โปรดระบุ.....

10. ถ้าได้ประกอบอาหารเจท่านใช้วิธีปรุงอย่างไร ( ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ )

- ( ) 1. ผัด ( ) 6. อบ
- ( ) 2. ต้ม ( ) 7. ตุ่น
- ( ) 3. นึ่ง ( ) 8. อื่นๆ ( โปรดระบุ ).....

( ) 4. ทอด

( ) 5. หมัก/ดอง

11. ตามปกติท่านใช้น้ำมันชนิดใดในการประกอบอาหาร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

( ) 1. น้ำมันถั่วเหลือง

( ) 7. น้ำมันมะกอก

( ) 2. น้ำมันรำข้าว

( ) 8. น้ำมันดอกคำฝอย

( ) 3. น้ำมันดอกทานตะวัน

( ) 9. น้ำมันมะพร้าว

( ) 4. น้ำมันข้าวโพด

( ) 10. น้ำมันปาล์ม

( ) 5. น้ำมันถั่วลิสง

( ) 11. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

( ) 6. น้ำมันงา

12. รสชาติของอาหารที่ท่านชอบรับประทานมากที่สุด (เลือกตอบเพียง 1 ข้อ)

( ) 1. รสจืด

( ) 4. รสเผ็ด

( ) 2. รสขม

( ) 5. รสหวาน

( ) 3. รสเค็ม

13. การเลือกซื้ออาหารมารับประทาน ท่านเลือกโดยยึดหลักสำคัญ คือข้อใด

( ) 1. ราคาถูก

( ) 4. ชอบและตั้งใจในรสชาติ

( ) 2. ความสะอาด

( ) 5. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

( ) 3. มีคุณภาพและมีประโยชน์

14. ในการรับประทานอาหารที่ท่านปฏิบัติอย่างไร เพื่อไม่ให้เกิดภาวะขาดอาหาร (ตอบได้ มากกว่า 1 ข้อ)

( ) 1. รับประทานอาหารชนิดของอาหารให้หลากหลาย

( ) 2. รับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบทุกชนิด

( ) 3. ไม่รับประทานอาหารชนิดเดียวซ้ำๆ เป็นเวลานาน

( ) 4. ในการประกอบอาหารไม่ควรผัดหรือทอดนานๆ

( ) 5. การประกอบอาหาร โดยการต้มไม่ควรที่จะต้มนานๆ

( ) 6. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

15. ในการรับประทานอาหาร 1 มื้อ ท่านเน้นหนักการรับประทานสารอาหารใดมากที่สุด (เลือกตอบได้เพียง 1 ข้อ)

( ) 1. โปรตีน

( ) 4. วิตามินและเกลือแร่

( ) 2. ไขมัน

( ) 5. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

( ) 3. คาร์โบไฮเดรต

16. ท่านรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหรือไม่ (เช่น วิตามินและยาบำรุงต่างๆ)

( ) 1. ไม่รับประทาน

( ) 2. รับประทาน (โปรดระบุ)

-ชนิด.....รับประทานกี่ครั้ง/วัน.....ครั้งละ.....เม็ด

-ชนิด.....รับประทานกี่ครั้ง/วัน.....ครั้งละ.....เม็ด

-ชนิด.....รับประทานกี่ครั้ง/วัน.....ครั้งละ.....เม็ด

ถ้าท่านรับประทานอาหารเสริม เหตุผลที่รับประทานคืออะไร ( เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ )

( ) 1. เพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง

( ) 2. เพื่อเป็นการเสริมอาหารที่อาจได้รับไม่เพียงพอจากการรับประทานอาหารในแต่ละวัน

( ) 3. เพื่อให้หายจากอาการเจ็บป่วยที่เป็นอยู่

( ) 4. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

ภาคผนวก ข

แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน

พฤติกรรมดูแลสุขภาพ	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ ทุกวัน	ปฏิบัติ เกือบ ทุกวัน	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ	หมายเหตุ
<b>1. การรับรู้สุขภาพและ ดูแลสุขภาพ</b>					
1.1 ฉันหาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพโดยการ อ่านหนังสือ					
1.2 ฉันมารับการตรวจที่โรงพยาบาลเมื่อ ฉันไม่สบาย					
1.3 ฉันมีความรู้เกี่ยวกับอาการและคน หมดประจำเดือน					
1.4 ฉันป้องกันอุบัติเหตุลื่นหกล้ม					
1.5 ฉันอาบน้ำบ่อยๆหรือเปิดพัดลมเมื่อ รู้สึกร้อน					
<b>2. อาหารและการเผาผลาญสารอาหาร</b>					
2.1 ฉันรับประทานผลไม้					
2.2 ฉันรับประทานอาหารเสริม					
2.3 ฉันไม่รับประทานอาหารที่มีไขมัน สูง					
2.4 ฉันดื่มน้ำตั้งแต่ 8 แก้วต่อวัน					
2.5 ฉันดื่มน้ำมากกว่า 2 แก้วต่อวัน					
<b>3. การขยับถ่าย</b>					
3.1 ฉันกลั้นปัสสาวะบ่อยๆ					
3.2 ฉันทำความสะอาดอวัยวะขยับถ่าย					
3.3 ฉันรับประทานอาหารตรงเวลา					

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ ทุกวัน	ปฏิบัติ เกือบ ทุกวัน	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ	หมายเหตุ
3.4 ถิ่นถ่ายอุจจาระเป็นเวลาทุกวัน					
<b>4. กิจกรรมและการออกกำลังกาย</b>					
4.1 ถิ่นนั่งทำงานอยู่กับที่เป็นเวลานาน					
4.2 ถิ่นยังต้องทำงานประจำหรืออาชีพ ของตนเองอยู่					
4.3 ถิ่นปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน					
4.4 ถิ่นอาบน้ำวันละ 2 ครั้ง					
<b>5. การพักผ่อนนอนหลับ</b>					
5.1 เมื่อมีอาการอ่อนเพลีย ถิ่นจะพัก					
5.2 ถิ่นนอนหลับกลางวัน					
5.3 ถิ่นนอนไม่หลับตอนกลางคืน					
5.4 ถิ่นพักผ่อนโดยการฟังวิทยุ ปลูก ต้นไม้ ทำอาหาร หรือ ทำงานบ้าน					
<b>6. สติปัญญาและการรับรู้</b>					
6.1 วิทยุหวิดประจำเดือนทำให้ปวดเมื่อย ร่างกาย					
6.2 วิทยุหวิดประจำเดือนทำให้กระดูก เปราะ					
6.3 วิทยุหวิดประจำเดือนทำให้เกิด โรคหัวใจ					
6.4 วิทยุหวิดประจำเดือนทำให้หลังลึ่มง่าย					
6.5 วิทยุหวิดประจำเดือนทำให้ไม่สามารถ ตัดสินใจ					
<b>7. การรับรู้ตนเองและอัตมโนทัศน์</b>					
7.1 ถิ่นพอใจในรูปร่าง					
7.2 ถิ่นมั่นใจว่าถิ่นแก้ปัญหาได้					



พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ ทุกวัน	ปฏิบัติ เกือบ ทุกวัน	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ	หมายเหตุ
7.3 ฉันรู้สึกพอใจในการดำเนิน ชีวิต					
7.4 ฉันกังวลกับการมีผิวหนังเหี่ยวย่น					
7.5 ฉันภูมิใจที่เพื่อนบ้านชม					
7.6 ฉันทำกิจกรรมต่างๆ ได้น้อยลง					
<b>8. บทบาทและสัมพันธภาพ</b>					
8.1 ฉันเบื่อหน่ายงานหรืออาชีพของ ตนเอง					
8.2 ฉันเอาใจใส่ดูแลสมาชิกในครอบครัว					
8.3 ฉันให้คำปรึกษากับคนอื่น					
8.4 ฉันทำกิจกรรมเพื่อส่วนรวม					
8.5 ฉันติดต่อกับญาติลูกหลาน					
8.6 ฉันไปร่วมทำกิจกรรมเช่นทำบุญ นั่ง สมาธิ					
<b>9. การปรับตัวและความทนทานต่อ ความเครียด</b>					
9.1 ฉันทำจิตใจให้สบายด้วยการฟังวิทยุ ปลุกต้นไม้ ฟังธรรม					
9.2 ฉันมักจะอะอะเมื่อหงุดหงิด					
9.3 เมื่อฉันไม่สบายใจเก็บไว้คนเดียว					
9.4 ฉันพักผ่อนหย่อนใจ					
9.5 ฉันจัดเวลาในการทำงาน					
<b>10. คุณค่าและความเชื่อ</b>					
10.1 การสวดมนต์หรือทำสมาธิ					
10.2 ฉันให้อภัยคนอื่นเมื่อคนอื่นทำผิด					
10.3 ฉันประพฤติตัวเป็นคนดี					
10.4 ฉันชอบช่วยเหลือผู้อื่น					

ภาคผนวก ก

พฤติกรรมกรบริโภคอาหารรายข้อ

ตาราง ก1 ผลการศึกษาแสดงพฤติกรรมกรบริโภคอาหารรายข้อ

ข้อ	ชนิดของอาหาร	5-7 วัน/ สัปดาห์	3-4 วัน/ สัปดาห์	1-2 วัน/ สัปดาห์	ไม่ รับประทาน	คะแนน รวม	การแปล ผล
		จำนวนคน (%)	จำนวนคน (%)	จำนวนคน (%)	จำนวนคน (%)		
	<b>หมู่มั่ว</b>						
	<b>เหลียง</b>						
1.	ไข่			6(17.1)	29(82.9)	41	1.17
2.	โปรตีนเกษตร	24(68.6)	6(17.1)	4(11.4)	1(2.9)	123	3.51
3.	ถั่วต่างๆ (เช่น ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเหลือง ถั่ว เขียว ถั่วหน้า)	18(51.4)	6(17.1)	10(28.6)	1(2.9)	111	3.17
4.	ผลิตภัณฑ์อื่นๆ จากถั่ว ได้แก่ แหนมถั่ว -เต้าหู้ -ฟองเต้าหู้ -ถั่วหน้า -ถั่วหมัก -กะปิเจ -อื่นๆระบุ	6(17.1)	22(62.9)		7(20.0)	97	2.77
5.	นมสด	1(2.9)	1(2.9)	1(2.9)	32(91.3)	41	1.17
6.	นมถั่วเหลียง	12(34.3)	15(42.9)	6(17.1)	2(5.7)	107	3.06
7.	เต้าเจี้ยว	6(17.1)	3(8.6)	25(71.4)	1(2.9)	84	2.40

ข้อ	ชนิดของอาหาร	5-7 วัน/ สัปดาห์	3-4 วัน/ สัปดาห์	1-2 วัน/ สัปดาห์	ไม่ รับประทาน	คะแนน รวม	การแปล ผล
		จำนวนคน (%)	จำนวนคน (%)	จำนวนคน (%)	จำนวนคน (%)		
<b>หมู่น้ำตาล</b>							
8.	ข้าวขาวขัด	29(82.8)		3(8.6)	3(8.6)	125	3.57
9.	ข้าวกล้อง	18(51.4)	3(8.6)	12(34.3)	2(5.7)	107	3.06
10.	ขนมปังธรรมดา	3(8.6)	3(8.6)	23(65.7)	6(17.1)	73	2.09
11.	ขนมปังโฮลวีท	3(8.6)		3(8.6)	29(82.8)	47	1.34
12.	เส้นบะหมี่	3(8.6)	9(25.7)	22(62.8)	1(2.9)	84	2.40
13.	เส้นก๋วยเตี๋ยว	3(8.6)	6(17.1)	25(71.4)	1(2.9)	81	2.31
14.	วุ้นเส้น	3(8.6)	3(8.6)	28(79.9)	1(2.9)	78	2.23
15.	เผือก มัน	3(8.6)	3(8.6)	28(79.9)	1(2.9)	78	2.23
16.	ขนมเค้ก/คุกกี้/ โดนัท			18(51.4)	17(48.6)	53	1.51
<b>หมู่น้ำมัน</b>							
17.	กะทิ	3(8.6)	6(17.1)	23(65.7)	3(8.6)	79	2.26
18.	มาการีน/เนย			12(5.7)	33(94.3)	37	1.06
19.	เมล็ดถั่ว/งา	6(17.1)	25(71.5)	2(5.7)	2(5.7)	105	3.00
<b>หมู่น้ำตาล</b>							
20.	ใบย่านาง			29(82.9)	6(17.1)	64	1.83
21.	ใบชะพลู		3(8.6)	20(57.1)	12(34.3)	61	1.74
22.	ใบแค	3(8.6)	3(8.6)	17(48.5)	12(34.3)	67	1.91
23.	ใบยอ	1(2.9)	3(8.6)	16(45.7)	15(42.8)	60	1.71
24.	ผักโขม	5(14.3)	3(8.6)	9(25.7)	18(51.4)	65	1.86
25.	ใบขี้เหล็ก	3(8.6)	3(8.6)	29(82.8)		79	2.26
26.	ใบตำลึง	6(17.1)	19(54.3)	10(28.6)		101	2.89
27.	ผักกระเฉด	4(11.4)		25(71.5)	6(17.1)	72	2.06
28.	ผักกาด	12(34.3)	14(40.0)	6(17.1)	3(8.6)	105	3.00
29.	ผักกาดดอง	3(8.6)	9(25.7)	14(40.0)	9(25.7)	76	2.17
30.	ผักกวาดุ้ง	9(25.7)	12(34.3)	8(22.9)	6(17.1)	94	2.69
31.	ผักคะน้า	9(25.7)	20(57.1)	6(17.1)		108	3.09
32.	ผักปราง	3(8.6)	6(17.1)	12(34.3)	14(40.0)	68	1.94
33.	ผักหวาน			18(51.4)	17(48.6)	53	1.51

ข้อ	ชนิดของอาหาร	5-7 วัน/ สัปดาห์	3-4 วัน/ สัปดาห์	1-2 วัน/ สัปดาห์	ไม่ รับประทาน	คะแนน รวม	การแปล ผล
		จำนวนคน (%)	จำนวนคน (%)	จำนวนคน (%)	จำนวนคน (%)		
34.	เห็ดต่างๆ	23(65.7)	12(34.3)			128	3.66
35.	แครอท	20(57.1)	12(34.3)	3(8.6)		122	3.49
36.	สาหร่ายทะเล		6(17.1)	21(60.0)	8(22.9)	68	1.94
37.	หัวปลี	3(8.6)	14(40.0)	15(42.8)	3(8.6)	87	2.49
38.	ใบแมงลัก	3(8.6)	3(8.6)	20(57.1)	9(25.7)	70	2.00
39.	กระถิน	3(8.6)	3(8.6)	17(48.6)	12(34.2)	67	1.91
40.	พริกไทยสด			19(54.3)	16(45.7)	54	1.54
41.	ยอดมะระจีน			19(54.3)	16(45.7)	54	1.54
42.	ใบชะอม	6(17.1)	6(17.1)	14(40.0)	9(25.8)	79	2.26
43.	ข่า	4(11.4)	17(48.6)	14(40.0)		95	2.71
44.	กระชาย	4(11.4)	6(17.1)	25(71.5)		84	2.40
45.	ผักกะหล่ำ		28(80.0)	6(17.1)	1(2.9)	97	2.77
46.	ผักบุ้ง	9(25.7)	26(74.3)			114	3.26
47.	หน่อไม้		9(25.7)	25(71.4)	1(2.9)	78	2.23
48.	ฟักทอง	6(17.1)	16(45.7)	12(34.3)	1(2.9)	97	2.77
49.	ข้าวโพดอ่อน		15(42.9)	18(51.4)	2(5.7)	83	2.37
	<b>ผลไม้สด</b>						
50.	ส้มโอ	6(17.1)		25(71.5)	4(11.4)	78	2.23
51.	लगาสาด	3(8.6)	3(8.6)	23(65.7)	6(17.1)	73	2.09
52.	มะกอก		3(8.6)	20(57.1)	12(34.3)	61	1.74
53.	มะยม	3(8.6)	3(8.6)	23(65.7)	6(17.1)	73	2.09
54.	ส้มเขียวหวาน	12(34.3)	3(8.6)	14(40.0)	6(17.1)	91	2.60
55.	ลำไย	3(8.6)		26(74.3)	6(17.1)	70	2.00
56.	น้อยหน่า	3(8.6)		23(65.7)	9(25.7)	67	1.91
57.	ฝรั่ง	4(11.4)	6(17.1)	19(54.4)	6(17.1)	78	2.23
58.	สับปะรด	9(25.7)		25(71.4)	1(2.9)	87	2.49
59.	กล้วยหอม	6(17.1)	3(8.6)	20(57.2)	6(17.1)	79	2.26
60.	กล้วยน้ำหว้า	12(34.3)	12(34.3)	5(14.3)	6(17.1)	100	2.86
61.	กล้วยไข่	3(8.6)	3(8.6)	25(71.4)	4(11.4)	75	2.14
62.	มะเฟือง			10(28.6)	25(71.4)	45	1.29
63.	องุ่น	5(14.3)	5(14.3)	15(42.9)	10(28.5)	75	2.14

ข้อ	ชนิดของอาหาร	5-7 วัน/ สัปดาห์ จำนวนคน (%)	3-4 วัน/ สัปดาห์ จำนวนคน (%)	1-2 วัน/ สัปดาห์ จำนวนคน (%)	ไม่ รับประทาน จำนวนคน (%)	คะแนน รวม	การแปล ผล
64.	มันแกว		3(8.6)	20(57.1)	12(34.3)	61	1.74
65.	มะละกอ	9(25.8)	6(17.1)	20(57.1)		94	2.69
66.	ทุเรียน	3(8.6)	3(8.6)	12(34.2)	17(48.6)	62	1.77
67.	แตงโม	6(17.1)	17(48.6)	12(34.3)		99	2.83
68.	มะม่วง	3(8.6)	17(48.6)	12(34.2)	3(8.6)	90	2.57
69.	ขนุน	3(8.6)	9(25.7)	17(48.6)	6(17.1)	79	2.26
70.	มังคุด	3(8.7)	20(57.1)	6(17.1)	6(17.1)	90	2.57
71.	มะขาม	6(17.1)	17(48.6)	12(34.3)		99	2.83
72.	แตงไทย			31(88.6)	4(11.4)	66	1.89
73.	กระเทียม		3(8.6)	24(68.6)	8(22.8)	65	1.86
74.	เงาะ	10(28.6)	15(42.8)	10(28.6)		105	3.00
	<b>ผลไม้สด</b>						
75.	มะม่วงคอง			8(22.9)	27(77.1)	132	3.7
76.	กระเทียมคอง			6(17.1)	29(82.9)	134	3.83
77.	พุทราคอง			8(22.9)	27(77.1)	132	3.77
78.	ฝรั่งคอง			8(22.9)	27(77.1)	132	3.77
79.	มะขมคอง			10(28.6)	25(71.4)	130	3.71
80.	มะขามคอง			8(22.9)	27(77.1)	132	3.77
81.	มะปรางคอง			4(11.4)	31(88.6)	136	3.89
	<b>หมู่เครื่องดื่ม</b>						
	<b>(ยกเว้นนม)</b>						
82.	น้ำอัดลม	4(11.4)		21(60.0)	10(28.6)	107	3.06
83.	น้ำผลไม้ต่างๆ			25(71.4)	10(28.6)	76	2.17
84.	น้ำมะขาม	2(5.7)	4(11.4)	27(77.1)	2(5.7)	76	2.17
85.	น้ำส้ม	4(11.4)	8(22.9)	21(60)	2(5.7)	84	2.40
86.	น้ำปวย	2(5.7)		25(71.4)	8(22.9)	66	1.89
87.	น้ำมะนาว	4(11.4)	6(17.1)	21(60)	4(11.4)	80	2.29
88.	น้ำลำไย	3(8.6)	6(17.1)	9(25.7)	17(48.6)	65	2.17
89.	น้ำลิ้นจี่	3(8.6)	9(25.7)	6(17.1)	17(48.6)	68	1.86
90.	น้ำแตงโม	3(8.6)	6(17.1)	3(8.6)	23(65.7)	59	1.94
91.	น้ำฝรั่ง	3(8.6)	3(8.6)	12(34.3)	17(48.6)	62	1.69

ข้อ	ชนิดของอาหาร	5-7 วัน/ สัปดาห์	3-4 วัน/ สัปดาห์	1-2 วัน/ สัปดาห์	ไม่ รับประทาน	คะแนน รวม	การแปล ผล
		จำนวนคน (%)	จำนวนคน (%)	จำนวนคน (%)	จำนวนคน (%)		
92.	น้ำอ้อย		3(8.6)	17(48.6)	15(42.8)	58	1.77
93.	น้ำตาลสด	6(17.1)	3(8.6)	18(51.4)	8(22.9)	77	1.66
94.	น้ำมะพร้าว	3(8.6)	3(8.6)	14(40.0)	15(42.8)	64	2.20
95.	น้ำตะไคร้	3(8.6)	3(8.6)	21(60.0)	8(22.8)	71	1.83
96.	น้ำจิง			25(71.4)	10(28.6)	57	2.03
97.	น้ำมะตูม		3(8.6)	16(45.7)	16(45.7)	60	1.71
98.	น้ำใบบัวบก	6(17.1)		17(48.6)	12(34.3)	70	2.00
99.	น้ำกระเจี๊ยบ	3(8.6)		22(62.9)	10(28.5)	66	1.89
100.	น้ำแคโรท	6(17.1)	3(8.6)	20(57.2)	6(17.1)	79	2.26
101.	น้ำเก็กฮวย		3(8.6)	6(17.1)	26(74.3)	47	1.34
102.	น้ำผึ้ง			9(25.7)	26(74.3)	44	1.26
103.	ชา (โพรดระบุ ปริมาณที่ดื่ม ต่อวัน)		1(2.9)	1(2.9)	33(94.2)	137	3.91
	.....		(1 แก้วต่อวัน)	(1 แก้วต่อวัน)			
104.	กาแฟ (โพรด ระบุปริมาณที่ ดื่มต่อวัน)	2(5.7)	2(5.7)	5(14.3)	26(74.3)	125	3.57
	.....		(1 แก้วต่อวัน)	(1 แก้วต่อวัน)			
105.	สุรา (โพรด ระบุปริมาณที่ ดื่มต่อวัน)			2(5.7)	33(94.3)	138	3.94
	.....			(1 แก้วต่อวัน)			

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ง

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิ

สังกัด

- |  |  |
|--|--|
| 1. รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง วิไล คุณรัตน์รัตติชัยกุล | ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู<br>คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล<br>มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 2. นางสาวอภิญา รัศมี                                 | กลุ่มงานบริการเฉพาะทาง<br>สถาบันราชประชาสมาสัย                           |
| 3. นางสาวสุดะเนิง โจนชีวาคม                          | กลุ่มงานโภชนาการ<br>สถาบันราชประชาสมาสัย                                 |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

นาย กมล อยู่สุข

วัน เดือน ปีเกิด

27 พฤศจิกายน 2521

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2544

สำเร็จการศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต (เทคนิคการแพทย์)  
คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประสบการณ์ทำงาน

พ.ศ. 2544-พ.ศ. 2546

นักเทคนิคการแพทย์  
โรงพยาบาลเพชรรัตน์ จ.เพชรบูรณ์

พ.ศ. 2546-พ.ศ. 2549

นักเทคนิคการแพทย์  
โรงพยาบาลเชิงดาว จ.เชียงใหม่

พ.ศ. 2549-ปัจจุบัน

นักเทคนิคการแพทย์  
สถาบันราชประชาสมาสัย จ.สมุทรปราการ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved