

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	5
ขอบเขตการศึกษา	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
ความรู้ทางโภชนาการ	7
การบริโภคอาหารกับสารอาหารในวัยทำงาน	14
ภาวะโภชนาการกับวัยทำงาน	15
การส่งเสริมสุขภาพในวัยทำงาน	16
การประเมินภาวะโภชนาการ	16
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	19
กรอบแนวคิดในการศึกษา	23
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการศึกษา	24
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	24
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	24
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	25
การพิทักษ์สิทธิ์	25
การเก็บรวบรวมข้อมูล	25
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	26

	หน้า
บทที่ 4 ผลการศึกษา	28
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	36
สรุปผลการศึกษา	36
อภิปรายผล	37
ข้อเสนอแนะ	39
บรรณานุกรม	40
ภาคผนวก	44
ภาคผนวก ก. รายนามผู้เชี่ยวชาญ	44
ภาคผนวก ข. ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	45
ภาคผนวก ค. หนังสือพิทักษ์สิทธิ์	50
ภาคผนวก ง. ข้อมูลในการบริโภคอาหาร (ชนิดและความถี่ในการกินอาหาร)	51
ภาคผนวก จ. การประเมินภาวะโภชนาการและข้อปฏิบัติการกินอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย	61
ประวัติผู้เขียน	62

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ ศาสนา	29
4.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน	30
4.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแหล่งความรู้	31
4.4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชนิดและความถี่	32
4.5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการดื่มน้ำเปล่าต่อวัน	33
4.6 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความรู้ทางโภชนาการ	33
4.7 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะโภชนาการ	34
4.8 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการกับภาวะโภชนาการ	34
4.9 ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการ	35

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved