



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร อาจารย์พิเศษ สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญโญ อาจารย์พิเศษ สาขาวิชาการบริหารและประเมิน
โครงการบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่
3. อาจารย์ ดร. ศักดา พริงคำภู ประธานบัณฑิตวิทยาลัย สาขาโภชนศาสตร์ศึกษา
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างเครื่องมือ

เรื่อง ความรู้และการบริโภคผักพื้นบ้านภาคเหนือของบุคลากรด้านสุขภาพในโรงพยาบาลลำปาง

คำชี้แจง

แบบสอบถามเรื่อง ความรู้และการบริโภคผักพื้นบ้านภาคเหนือของบุคลากรด้านสุขภาพในโรงพยาบาลลำปางฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาความรู้และการบริโภคผักพื้นบ้านภาคเหนือของบุคลากรด้านสุขภาพในโรงพยาบาลลำปางโดย แบบสอบถามชุดนี้ แบ่งออกเป็น 3 ส่วนซึ่งประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างซึ่งประกอบด้วย อายุ เพศ การศึกษา ลักษณะงาน/ตำแหน่งงาน และรายได้ต่อเดือน

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับผักพื้นบ้านภาคเหนือของกลุ่มตัวอย่างด้านชื่อและลักษณะ การใช้ปรุงอาหาร คุณค่าทางด้านโภชนาการและคุณค่าทางยาและสมุนไพรของผักพื้นบ้านภาคเหนือ

ส่วนที่ 3 การบริโภคผักพื้นบ้านภาคเหนือของกลุ่มตัวอย่างด้านความถี่ในการบริโภค เหตุผลเลือกบริโภค แหล่งที่ได้มา ชนิดและลักษณะและรสชาติของผักพื้นบ้านภาคเหนือที่บริโภค

หมายเหตุ

ผักพื้นบ้านภาคเหนือ หมายถึง กระจับปี่ ผักกวางตุ้ง ใบจี่เหล็ก ยอดแค ใบชะพลู ชะอม ตำลึง ใบบัวบก ใบกระเพราแดง ใบแมงลัก ผักกระเฉด ผักกูด ผักโขม ผักบุ้งไทย ผักปลั่ง หัวปลี ผักหวานบ้าน ยอดมะยม ใบมันเทศ ใบย่านาง กระเทียม กระเจี๊ยบมอญ ถั่วฝักยาว ถั่วพู ขนุน บวบ เหลี่ยม ฟักข้าว มะเขือพวง ฟักทองและมะระจีน

แบบสอบถามความรู้และการบริโภคผักพื้นบ้านภาคเหนือ
ของบุคลากรด้านสุขภาพในโรงพยาบาลลำปาง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งประกอบด้วย อายุ เพศ การศึกษา ลักษณะงาน/
ตำแหน่งงาน และรายได้ต่อเดือน

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ที่ตรงกับความจริงมากที่สุด

1. อายุ

- 1) ต่ำกว่า 30 ปี
 2) 31 - 40 ปี
 3) 41 - 50 ปี
 4) มากกว่า 60 ปี

2. เพศ

- ชาย
 หญิง

3. การศึกษา

- 1) อนุปริญญาหรือเทียบเท่า
 2) ปริญญาตรี
 3) สูงกว่าปริญญาตรี

4. ลักษณะงาน/ตำแหน่งงาน

- 1) แพทย์
 2) พยาบาล
 3) อื่น ๆ โปรดระบุ.....

5. รายได้เฉลี่ยรวมทั้งหมด ต่อเดือน

- 1) ต่ำกว่า 10,000 บาท 2) 10,001 - 20,000 บาท
 3) 20,001 - 30,000 บาท 4) 30,001 - 40,000 บาท
 5) 40,001 - 50,000 บาท 6) มากกว่า 50,000 บาท ขึ้นไป

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับผักพื้นบ้านภาคเหนือของกลุ่มตัวอย่าง ด้านชื่อและลักษณะ การใช้ปรุงอาหาร คุณค่าทางด้านโภชนาการและคุณค่าทางยาและสมุนไพรของผักพื้นบ้านภาคเหนือ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องถูกหรือช่องผิดที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

ข้อมูล	ถูก	ผิด
ความรู้ด้านชื่อและลักษณะ		
1. กระถินเป็นไม้ยืนต้น
2. ลำต้นของผักกวางตุ้งมีลักษณะอวบน้ำ
3. ใบขี้เหล็กมีรสขม
4. ยอดแคมีรสปร่า
5. ใบชะพลูมีกลิ่นฉุน
6. ชะอมมีกลิ่นฉุน
7. ตำลึงเป็นพืชยืนต้น
8. ใบบัวบกมีลักษณะแหลมรี
ความรู้เกี่ยวกับการใช้ปรุงอาหาร		
9. ใบกระเพราใช้ทำแกงจืด
10. ใบแมงลักใช้นำมาใส่แกงเลียง
11. ผักกระเฉดใช้ทำแกงส้ม
12. ผักกูดใช้ทำต้มจืด
13. ผักโขมใช้ผัด
14. ผักบุ้งไทยใช้ทำแกงจืด
15. ผักปลั่งใช้ทำแกงส้ม
ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าทางด้านโภชนาการ		
16. ผักหวานบ้านมีวิตามินซีสูง
17. ยอดมะขมมีไขมันสูง
18. ใบมันเทศมีฟอสฟอรัสสูง
19. ใบย่านางมีแคลเซียมสูง
20. กระเทียมให้เบต้าแคโรทีนสูง
21. หัวปลีมีวิตามินบี 2 สูง

ข้อมูล	ถูก	ผิด
ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าทางด้านโภชนาการ		
22. กระจับปี่ให้เบต้าแคโรทีนสูง
23. ถั่วฝักยาวให้ฟอสฟอรัสสูง
ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าทางยาและสมุนไพร		
24. ถั่วพูใช้เป็นยาแก้ไอ
25. ขนุนช่วยบำรุงตับ
26. บวบเหลี่ยมช่วยป้องกันไข้หวัด
27. ฟักข้าวช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้
28. มะเขือพวงช่วยแก้ท้องผูก
29. ฟักทองช่วยป้องกันโรคมะเร็ง
30. มะระจีนก้ใช้บำบัดโรคเบาหวาน

ส่วนที่ 3 การบริโภคผักพื้นบ้านภาคเหนือของกลุ่มตัวอย่างด้านความถี่ในการบริโภค เหตุผล
ที่เลือกบริโภค แหล่งที่ได้มา ชนิดและลักษณะและรสชาติของผักพื้นบ้านภาคเหนือ
ที่บริโภค

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

ผักพื้นบ้านภาคเหนือ	ความถี่ในการบริโภคของผักพื้นบ้านภาคเหนือ/สัปดาห์			
	6 มื้อ	4-5 มื้อ	2-3 มื้อ	< 2 มื้อ
1. กระถิน				
2. ผักกวาดตุ้ง				
3. ใบขี้เหล็ก				
4. ยอดแค				
5. ใบชะพลู				
6. ชะอม				
7. ตำลึง				
8. ใบบัวบก				
9. ใบกระเพรา				
10. ใบแมงลัก				
11. ผักกระเฉด				
12. ผักกูด				
13. ผักโคม				
14. ผักบุ้งไทย				
15. ผักปลั่ง				
16. ผักหวานบ้าน				
17. ยอดมะขม				
18. ใบมันเทศ				
19. ใบย่านาง				
20. กระเทียม				

ผักพื้นบ้านภาคเหนือ	ความถี่ในการบริโภคของผักพื้นบ้านภาคเหนือ/สัปดาห์			
	6 มื้อ	4-5 มื้อ	2-3 มื้อ	< 2 มื้อ
21. หัวปลี				
22. กระเจี๊ยบมอญ				
23. ถั่วฝักยาว				
24. ถั่วพู				
25. ขนุน				
26. บวบเหลี่ยม				
27. ฝักข้าว				
28. มะเขือพวง				
29. ฝักทอง				
30. มะระขี้นก				

เหตุผลที่เลือกบริโภค แหล่งที่ได้มา ชนิดและลักษณะของผักพื้นบ้านภาคเหนือ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ใน หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. เหตุผลที่ท่านเลือกบริโภคผักพื้นบ้านภาคเหนือ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1) มีคุณค่าทางโภชนาการ
- 2) มีสรรพคุณทางยา
- 3) มีรสชาติหลากหลาย
- 4) เป็นผักที่มีในท้องถิ่น
- 5) หาซื้อง่าย
- 6) ราคาถูก
- 7) อื่น ๆ โปรดระบุ.....

2. แหล่งที่ได้มาของผักพื้นบ้านภาคเหนือที่ท่านบริโภค (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1) ผักที่ปลูกเองที่บ้าน
- 2) ผักขึ้นเองในบริเวณบ้าน
- 3) ซื้อผักมาจากตลาดสด
- 4) ผักถูกจัดเสิร์ฟมาในมื้ออาหาร (กรณีไปบริโภคที่ร้านอาหาร)
- 5) ซื้ออาหารปรุงสำเร็จรูป
- 6) อื่น ๆ โปรดระบุ.....

3. ประเภทของผักพื้นบ้านที่ท่านบริโภคมากที่สุด

- 1) ประเภทใบและยอด
- 2) ประเภทหัวและราก
- 3) ประเภทดอก
- 4) ประเภทผักและผล

4. รสชาติของผักพื้นบ้านที่ท่านบริโภคมากที่สุด

- 1) ผักที่มีรสหวาน
- 2) ผักที่มีรสขม
- 3) ผักที่มีรสมัน
- 4) ผักที่มีรสฝาด
- 5) ผักที่มีรสเปรี้ยว
- 6) ผักที่มีรสเผ็ดร้อน
- 7) อื่น ๆ โปรดระบุ.....

ภาคผนวก ก

แบบเฉลย

ส่วนที่ 2 แบบเฉลยความรู้ ด้านชื่อและลักษณะ การใช้ปรุงอาหาร คุณค่าทางด้านโภชนาการและคุณค่าทางยาและสมุนไพร ของผักพื้นบ้านภาคเหนือ

ข้อมูล	ถูก	ผิด
ความรู้ด้านชื่อและลักษณะ		
1. กระถินเป็นไม้ยืนต้น	✓	
2. ผักกวางตุ้งลำต้นมีลักษณะอวบน้ำ	✓	
3. ใบจี่เหล็กใบมีรสขม	✓	
4. ยอดแคมีรสปร่า		✓
<u>คำตอบที่ถูกต้องคือ</u> ยอดแคมีรสมันจืด		
5. ใบชะพลูมีกลิ่นฉุน		✓
<u>คำตอบที่ถูกต้องคือ</u> ใบชะพลูมีกลิ่นหอม		
6. ชะอมมีกลิ่นฉุน	✓	
7. ตำลึงเป็นพืชยืนต้น		✓
<u>คำตอบที่ถูกต้องคือ</u> ตำลึงเป็นไม้เลื้อย		
8. ใบบัวบกมีใบแหลมรี		✓
<u>คำตอบที่ถูกต้องคือ</u> ใบบัวบกมีใบกลม		
ความรู้เกี่ยวกับการใช้ปรุงอาหาร		
9. ใบกระเพราใช้ใส่แกงจืด		✓
<u>คำตอบที่ถูกต้องคือ</u> ใบกระเพราใช้ผัดใส่เนื้อสัตว์		
10. ใบแมงลักใช้ใส่แกงเลียง	✓	
11. ผักกระเฉดใช้ทำแกงส้ม	✓	
12. ผักกูดใช้ทำต้มจืด		✓
<u>คำตอบที่ถูกต้องคือ</u> ผักกูดใช้ทำแกงส้ม		
13. ผักโคมใช้ผัด	✓	
14. ผักบุ้งไทยใช้ทำแกงจืด		✓
<u>คำตอบที่ถูกต้องคือ</u> ผักบุ้งไทยใช้ทำแกงส้ม		

ข้อมูล	ถูก	ผิด
ความรู้เกี่ยวกับการใช้ปรุงอาหาร		
15. ผักปลังใช้ทำแกงส้ม	✓	
ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าทางด้านโภชนาการ		
16. ผักหวานบ้านมีวิตามินซีสูง	✓	
17. ยอดมะขมมีไขมันสูง		✓
<u>คำตอบที่ถูกคือ</u> ยอดมะขมมีเบต้าแคโรทีนสูง		
18. ใบมันเทศมีฟอสฟอรัสสูง	✓	
19. ใบย่านางมีแคลเซียมสูง	✓	
20. กระเทียมให้เบต้าแคโรทีนสูง		✓
<u>คำตอบที่ถูกคือ</u> กระเทียมให้ฟอสฟอรัสสูง		
21. หัวปลีมีวิตามินบี 2 สูง		✓
<u>คำตอบที่ถูกคือ</u> หัวปลีให้ฟอสฟอรัสสูง		
22. กระเจี๊ยบให้เบต้าแคโรทีนสูง	✓	
23. ถั่วฝักยาวให้ฟอสฟอรัสสูง	✓	
ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าทางยาและสมุนไพร		
24. ถั่วพูใช้เป็นยาแก้ไอ		✓
<u>คำตอบที่ถูกคือ</u> ถั่วพูใช้เป็นยาระบาย		
25. ขนุนช่วยบำรุงตับ		✓
<u>คำตอบที่ถูกคือ</u> ขนุนช่วยบำรุงน้ำนม		
26. บวบเหลี่ยมช่วยป้องกันไข้หวัด		✓
<u>คำตอบที่ถูกคือ</u> บวบเหลี่ยมใช้เป็นยาถ่าย		
27. ฟักข้าวช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้		✓
<u>คำตอบที่ถูกคือ</u> ฟักข้าวช่วยบรรเทาอาการไอ		
28. มะเขือพวงช่วยแก้ท้องผูก	✓	
29. ฟักทองช่วยป้องกันโรคมะเร็ง	✓	
30. มะระจีนกินใช้บำบัดโรคเบาหวาน	✓	

ภาคผนวก ง

หนังสือยินยอม

เรื่อง ขอความร่วมมือ

เรียน เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลลำปาง

ข้าพเจ้านางรัชชนก คำแสน เป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังทำการค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study) เรื่อง **ความรู้และการบริโภคผักพื้นบ้านภาคเหนือของบุคลากรด้านสุขภาพในโรงพยาบาลลำปาง**

การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ มีกลุ่มเป้าหมาย คือบุคลากรหรือเจ้าหน้าที่ ที่ปฏิบัติงานเกี่ยวข้องกับผู้ป่วย และท่านเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติในการตอบแบบสอบถาม ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านและขอความอนุเคราะห์ในการให้ข้อมูลให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริงที่สุด ซึ่งข้อมูลทั้งหมด ข้าพเจ้าจะเก็บเป็นความลับและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้นคำตอบของท่านจะมีค่าอย่างยิ่งต่อการนำไปเป็นแนวทางในการวางแผนการดำเนินงานการส่งเสริมสุขภาพ และการให้ความรู้แก่เจ้าหน้าที่ ที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลลำปาง ในการศึกษาครั้งนี้ ท่านสามารถถอนตัวออกจากโครงการได้โดยไม่มีผลเสียใด ๆ

ตามการพิทักษ์สิทธิ์ของผู้ร่วมการศึกษา เมื่อท่านได้ทราบและยินดีให้ความร่วมมือกรุณานามการร่วมมือในการศึกษานี้ไว้ด้วย ข้าพเจ้าขอขอบคุณสำหรับความร่วมมือของท่านมา ณ โอกาสนี้

ลายมือชื่อ.....ผู้เข้าร่วมการศึกษา
()

ลายมือชื่อ.....พยาน
()

ลายมือชื่อ.....ผู้ศึกษา

(นางรัชชนก คำแสน)

ภาคผนวก จ

การคำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content validity index)

แบบสอบถามเรื่องความรู้และการบริโภคผักพื้นบ้านภาคเหนือของบุคลากรด้านสุขภาพใน
โรงพยาบาลลำปาง

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา} = \frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นด้วยตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$$

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาคำนวณได้จากค่าเฉลี่ยของดัชนีความตรงตามเนื้อหาของ
ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ดังต่อไปนี้

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 2} = 61/69 = 0.88$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 3} = 61/69 = 0.88$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 3} = 64/69 = 0.92$$

$$\text{รวม} = 2.68$$

$$\text{ดังนั้นค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา} = 2.68/3 = 0.89$$

ภาคผนวก ฉ

การคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

ขนาดของกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการใช้ตารางกำหนดขนาดตัวอย่างของ Taro Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % (รุ่งทิวา หมั่นป่า, 2552) จากประชากรทั้งหมดจำนวน 985 คน (สถิติอัตราค่าจ้าง โรงพยาบาลลำปาง, 2552) โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบกำหนดสัดส่วน (Proportional random sampling) และใช้การสุ่มตัวอย่างแบบมีระบบ (Systematic Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 113 คน โดยแยกตาม ลักษณะงาน/ตำแหน่งงาน ตามตารางที่แสดงดังต่อไปนี้

ลำดับ	ลักษณะงาน/ตำแหน่งงาน	จำนวนกลุ่มประชากร (คน)	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (คน)
1	แพทย์	161	18
2	พยาบาล	736	84
3	ผู้ช่วยทันตแพทย์	13	1
4	นักโภชนาการ	8	1
5	นักสังคมสงเคราะห์	6	1
6	นักจิตวิทยา	3	1
7	เภสัชกร	39	4
8	นักอชีวบำบัด	6	1
9	นักวิชาการสาธารณสุข	6	1
10	นักกายภาพบำบัด	7	1
	รวม	985	113

ภาคผนวก ช

รูปภาพตัวอย่างผักพื้นบ้านภาคเหนือ



กระถิน

(ที่มา : <http://www.dld.go.th>)



ผักกวาดตุง

(ที่มา : <http://www.dld.go.th>)



ใบขี้เหล็ก

(ที่มา : <http://www.khaolaor.asia>)



ยอดแค

(ที่มา : <http://www.dhammachak.net>)



ชะพลู

(ที่มา : <http://www.gotoknow.org>)



ชะอม

(ที่มา : <http://www.krudang.com>)



ตำลึง

(ที่มา : <http://www.thanat18.wordpress.com>)



ใบขี้เหล็ก

(ที่มา : <http://www.bloggang.com/mainblog.php>)



ใบกระเพราแดง

(ที่มา : <http://www.thaigoodview.com>)



ใบแมงลัก

(ที่มา : <http://www.rakbankerd.com>)



ผักกระเจต

(ที่มา : <http://www.krudang.com>)



ผักกูด

(ที่มา : <http://www.bansuanporpeang.com>)



ผักโขม

(ที่มา : <http://www.gotoknow.org/blog>)



ผักบุ้งไทย

(ที่มา : <http://www.learners.in.th/blog>)



ผักปลัง

ผักปลัง

(ที่มา : <http://www.lumtal.com/articles.php>)



ผักหวานบ้าน

ผักหวานบ้าน

(ที่มา : <http://www.prathom.swu.ac.th>)



ยอดมะยม

(ที่มา : <http://www.xchange.teenee.com>)



ใบมันเทศ

(ที่มา : <http://www.kaminkp.spaces.live.com>)



กระเทียม

(ที่มา : <http://www.eco-agrotech.com>)



ใบย่านาง

(ที่มา : <http://www.forum.khonkaenlink.info>)



หัวปลี

(ที่มา : <http://www.oocities.com>)



กระเจี๊ยบมอญ

(ที่มา : <http://www.iogang.net>)



ถั่วฝักยาว

(ที่มา : <http://www.202.28.48.140/isaninf>)



ถั่วพู

(ที่มา : <http://www.baanmaha.com>)



ขมุน

(ที่มา : <http://www.vcharkarn.com/vblog>)



บวบเหลี่ยม

(ที่มา : <http://www.siamsouth.com>)



ฟักข้าว

(ที่มา : <http://www.navithaifruit.blogspot.com>)



มะเขือพวง

(ที่มา : <http://www.yathai.blogspot.com>)



ฟักทอง

(ที่มา : <http://www.gotoknow.org>)



มะระขี้นก

(ที่มา : <http://www.herblpg.com>)

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางฉัฐชนก คำแสน	
วัน เดือน ปีเกิด	27 พฤศจิกายน 2510	
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2531	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส) ประเภทวิชา คหกรรม สาขาวิชา คหกรรมศาสตร์ทั่วไป วิทยาลัยอาชีวศึกษาลำปาง
	พ.ศ. 2534	ศึกษาศาสตรบัณฑิต (คหกรรม) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประสบการณ์การทำงาน	พ.ศ. 2536 - 2544	โภชนากร ฝ่ายโภชนากร โรงพยาบาลลำปาง
	พ.ศ. 2544 - 2546	เจ้าพนักงานเคหกิจเกษตร สำนักงานเกษตรอำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดน่าน
	พ.ศ. 2546- ปัจจุบัน	โภชนากรชำนาญงาน ฝ่ายโภชนากร โรงพยาบาลลำปาง

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างเครื่องมือ

เรื่อง ความรู้และการบริโภคผักพื้นบ้านภาคเหนือของบุคลากรด้านสุขภาพในโรงพยาบาลลำปาง

คำชี้แจง

แบบสอบถามเรื่อง ความรู้และการบริโภคผักพื้นบ้านภาคเหนือของบุคลากรด้านสุขภาพในโรงพยาบาลลำปางฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาความรู้และการบริโภคผักพื้นบ้านภาคเหนือของบุคลากรด้านสุขภาพในโรงพยาบาลลำปางโดย แบบสอบถามชุดนี้ แบ่งออกเป็น 3 ส่วนซึ่งประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างซึ่งประกอบด้วย อายุ เพศ การศึกษา ลักษณะงาน/ตำแหน่งงาน และรายได้ต่อเดือน

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับผักพื้นบ้านภาคเหนือของกลุ่มตัวอย่างด้านชื่อและลักษณะ การใช้ปรุงอาหาร คุณค่าทางด้านโภชนาการและคุณค่าทางยาและสมุนไพรของผักพื้นบ้านภาคเหนือ

ส่วนที่ 3 การบริโภคผักพื้นบ้านภาคเหนือของของกลุ่มตัวอย่างด้านความถี่ในการบริโภค เหตุผลเลือกบริโภค แหล่งที่ได้มา ชนิดและลักษณะและรสชาติของผักพื้นบ้านภาคเหนือที่บริโภค

หมายเหตุ

ผักพื้นบ้านภาคเหนือ หมายถึง กระจดิน ผักกวาดตุ้ง ใบจี่เหล็ก ยอดแค ใบชะพลู สะอม ตำลึง ใบบัวบก ใบกระเพราแดง ใบแมงลัก ผักกระเฉด ผักกูด ผักโขม ผักบุ้งไทย ผักปลั่ง หัวปลี ผักหวานบ้าน ยอดมะยม ใบมันเทศ ใบย่านาง กระเทียม กระเจี๊ยบมอญ ถั่วฝักยาว ถั่วพู ขนุน บวบ เหลี่ยม ฟักข้าว มะเขือพวง ฟักทองและมะระจีนก

แบบสอบถามความรู้และการบริโภคผักพื้นบ้านภาคเหนือ
ของบุคลากรด้านสุขภาพในโรงพยาบาลลำปาง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งประกอบด้วย อายุ เพศ การศึกษา ลักษณะงาน/
ตำแหน่งงาน และรายได้ต่อเดือน

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ที่ตรงกับความจริงมากที่สุด

1. อายุ

- 1) ต่ำกว่า 30 ปี
 2) 31 - 40 ปี
 3) 41 - 50 ปี
 4) มากกว่า 60 ปี

2. เพศ

- ชาย
 หญิง

3. การศึกษา

- 1) อนุปริญญาหรือเทียบเท่า
 2) ปริญญาตรี
 3) สูงกว่าปริญญาตรี

4. ลักษณะงาน/ตำแหน่งงาน

- 1) แพทย์
 2) พยาบาล
 3) อื่น ๆ โปรดระบุ.....

5. รายได้เฉลี่ยรวมทั้งหมด ต่อเดือน

- 1) ต่ำกว่า 10,000 บาท 2) 10,001 - 20,000 บาท
 3) 20,001 - 30,000 บาท 4) 30,001 - 40,000 บาท
 5) 40,001 - 50,000 บาท 6) มากกว่า 50,000 บาท ขึ้นไป

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับผักพื้นบ้านภาคเหนือของกลุ่มตัวอย่าง ด้านชื่อและลักษณะ การใช้ปรุงอาหาร คุณค่าทางด้านโภชนาการและคุณค่าทางยาและสมุนไพรของผักพื้นบ้านภาคเหนือ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องถูกหรือช่องผิดที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

ข้อมูล	ถูก	ผิด
ความรู้ด้านชื่อและลักษณะ		
1. กระถินเป็นไม้ยืนต้น
2. ลำต้นของผักกวางตุ้งมีลักษณะอวบน้ำ
3. ใบขี้เหล็กมีรสขม
4. ยอดแคมีรสปร่า
5. ใบชะพลูมีกลิ่นฉุน
6. ชะอมมีกลิ่นฉุน
7. ตำลึงเป็นพืชยืนต้น
8. ใบบัวบกมีลักษณะแหลมรี
ความรู้เกี่ยวกับการใช้ปรุงอาหาร		
9. ใบกระเพราใช้ทำแกงจืด
10. ใบแมงลักใช้นำมาใส่แกงเลียง
11. ผักกระเฉดใช้ทำแกงส้ม
12. ผักกูดใช้ทำต้มจืด
13. ผักโขมใช้ผัด
14. ผักบุ้งไทยใช้ทำแกงจืด
15. ผักปลังใช้ทำแกงส้ม
ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าทางด้านโภชนาการ		
16. ผักหวานบ้านมีวิตามินซีสูง
17. ยอดมะขามมีไขมันสูง
18. ใบมันเทศมีฟอสฟอรัสสูง
19. ใบย่านางมีแคลเซียมสูง
20. กระเทียมให้เบต้าแคโรทีนสูง
21. หัวปลีมีวิตามินบี 2 สูง

ข้อมูล	ถูก	ผิด
ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าทางด้านโภชนาการ		
22. กระจับปี่ให้เบต้าแคโรทีนสูง
23. ถั่วฝักยาวให้ฟอสฟอรัสสูง
ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าทางยาและสมุนไพร		
24. ถั่วพูใช้เป็นยาแก้ไอ
25. ขนุนช่วยบำรุงตับ
26. บวบเหลี่ยมช่วยป้องกันไข้หวัด
27. ฟักข้าวช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้
28. มะเขือพวงช่วยแก้ท้องผูก
29. ฟักทองช่วยป้องกันโรคมะเร็ง
30. มะระจีนก้ใช้บำบัดโรคเบาหวาน

ส่วนที่ 3 การบริโภคผักพื้นบ้านภาคเหนือของกลุ่มตัวอย่างด้านความถี่ในการบริโภค เหตุผล
ที่เลือกบริโภค แหล่งที่ได้มา ชนิดและลักษณะและรสชาติของผักพื้นบ้านภาคเหนือ
ที่บริโภค

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

ผักพื้นบ้านภาคเหนือ	ความถี่ในการบริโภคของผักพื้นบ้านภาคเหนือ/สัปดาห์			
	6 มื้อ	4-5 มื้อ	2-3 มื้อ	< 2 มื้อ
1. กระถิน				
2. ผักกวาดตุ้ง				
3. ใบขี้เหล็ก				
4. ยอดแค				
5. ใบชะพลู				
6. ชะอม				
7. ตำลึง				
8. ใบบัวบก				
9. ใบกระเพรา				
10. ใบแมงลัก				
11. ผักกระเฉด				
12. ผักกูด				
13. ผักโคม				
14. ผักบุ้งไทย				
15. ผักปลั่ง				
16. ผักหวานบ้าน				
17. ยอดมะขม				
18. ใบมันเทศ				
19. ใบย่านาง				
20. กระเทียม				

ผักพื้นบ้านภาคเหนือ	ความถี่ในการบริโภคของผักพื้นบ้านภาคเหนือ/สัปดาห์			
	6 มื้อ	4-5 มื้อ	2-3 มื้อ	< 2 มื้อ
21. หัวปลี				
22. กระเจี๊ยบมอญ				
23. ถั่วฝักยาว				
24. ถั่วพู				
25. ขนุน				
26. บวบเหลี่ยม				
27. ฝักข้าว				
28. มะเขือพวง				
29. ฝักทอง				
30. มะระขี้นก				

เหตุผลที่เลือกบริโภค แหล่งที่ได้มา ชนิดและลักษณะของผักพื้นบ้านภาคเหนือ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ใน หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. เหตุผลที่ท่านเลือกบริโภคผักพื้นบ้านภาคเหนือ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1) มีคุณค่าทางโภชนาการ
- 2) มีสรรพคุณทางยา
- 3) มีรสชาติหลากหลาย
- 4) เป็นผักที่มีในท้องถิ่น
- 5) หาซื้อง่าย
- 6) ราคาถูก
- 7) อื่น ๆ โปรดระบุ.....

2. แหล่งที่ได้มาของผักพื้นบ้านภาคเหนือที่ท่านบริโภค (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1) ผักที่ปลูกเองที่บ้าน
- 2) ผักขึ้นเองในบริเวณบ้าน
- 3) ซื้อผักมาจากตลาดสด
- 4) ผักถูกจัดเสิร์ฟมาในมื้ออาหาร (กรณีไปบริโภคที่ร้านอาหาร)
- 5) ซื้ออาหารปรุงสำเร็จรูป
- 6) อื่น ๆ โปรดระบุ.....

3. ประเภทของผักพื้นบ้านที่ท่านบริโภคมากที่สุด

- 1) ประเภทใบและยอด
- 2) ประเภทหัวและราก
- 3) ประเภทดอก
- 4) ประเภทผักและผล

4. รสชาติของผักพื้นบ้านที่ท่านบริโภคมากที่สุด

- 1) ผักที่มีรสหวาน
- 2) ผักที่มีรสขม
- 3) ผักที่มีรสมัน
- 4) ผักที่มีรสฝาด
- 5) ผักที่มีรสเปรี้ยว
- 6) ผักที่มีรสเผ็ดร้อน
- 7) อื่น ๆ โปรดระบุ.....

ภาคผนวก ก

แบบเฉลย

ส่วนที่ 2 แบบเฉลยความรู้ ด้านชื่อและลักษณะ การใช้ปรุงอาหาร คุณค่าทางด้านโภชนาการและคุณค่าทางยาและสมุนไพร ของผักพื้นบ้านภาคเหนือ

ข้อมูล	ถูก	ผิด
ความรู้ด้านชื่อและลักษณะ		
1. กระถินเป็นไม้ยืนต้น	✓	
2. ผักกวางตุ้งลำต้นมีลักษณะอวบน้ำ	✓	
3. ใบจี่เหล็กใบมีรสขม	✓	
4. ยอดแคมีรสปร่า		✓
<u>คำตอบที่ถูกต้องคือ</u> ยอดแคมีรสมันจืด		
5. ใบชะพลูมีกลิ่นฉุน		✓
<u>คำตอบที่ถูกต้องคือ</u> ใบชะพลูมีกลิ่นหอม		
6. ชะอมมีกลิ่นฉุน	✓	
7. ตำลึงเป็นพืชยืนต้น		✓
<u>คำตอบที่ถูกต้องคือ</u> ตำลึงเป็นไม้เลื้อย		
8. ใบบัวบกมีใบแหลมรี		✓
<u>คำตอบที่ถูกต้องคือ</u> ใบบัวบกมีใบกลม		
ความรู้เกี่ยวกับการใช้ปรุงอาหาร		
9. ใบกระเพราใช้ใส่แกงจืด		✓
<u>คำตอบที่ถูกต้องคือ</u> ใบกระเพราใช้ผัดใส่เนื้อสัตว์		
10. ใบแมงลักใช้ใส่แกงเลียง	✓	
11. ผักกระเฉดใช้ทำแกงส้ม	✓	
12. ผักกูดใช้ทำต้มจืด		✓
<u>คำตอบที่ถูกต้องคือ</u> ผักกูดใช้ทำแกงส้ม		
13. ผักโคมใช้ผัด	✓	
14. ผักบุ้งไทยใช้ทำแกงจืด		✓
<u>คำตอบที่ถูกต้องคือ</u> ผักบุ้งไทยใช้ทำแกงส้ม		

ข้อมูล	ถูก	ผิด
ความรู้เกี่ยวกับการใช้ปรุงอาหาร		
15. ผักปลังใช้ทำแกงส้ม	✓	
ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าทางด้านโภชนาการ		
16. ผักหวานบ้านมีวิตามินซีสูง	✓	
17. ยอดมะขมมีไขมันสูง		✓
<u>คำตอบที่ถูกคือ</u> ยอดมะขมมีเบต้าแคโรทีนสูง		
18. ใบมันเทศมีฟอสฟอรัสสูง	✓	
19. ใบย่านางมีแคลเซียมสูง	✓	
20. กระเทียมให้เบต้าแคโรทีนสูง		✓
<u>คำตอบที่ถูกคือ</u> กระเทียมให้ฟอสฟอรัสสูง		
21. หัวปลีมีวิตามินบี 2 สูง		✓
<u>คำตอบที่ถูกคือ</u> หัวปลีให้ฟอสฟอรัสสูง		
22. กระเจี๊ยบให้เบต้าแคโรทีนสูง	✓	
23. ถั่วฝักยาวให้ฟอสฟอรัสสูง	✓	
ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าทางยาและสมุนไพร		
24. ถั่วพูใช้เป็นยาแก้ไอ		✓
<u>คำตอบที่ถูกคือ</u> ถั่วพูใช้เป็นยาระบาย		
25. ขนุนช่วยบำรุงตับ		✓
<u>คำตอบที่ถูกคือ</u> ขนุนช่วยบำรุงน้ำนม		
26. บวบเหลี่ยมช่วยป้องกันไข้หวัด		✓
<u>คำตอบที่ถูกคือ</u> บวบเหลี่ยมใช้เป็นยาถ่าย		
27. ฟักข้าวช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้		✓
<u>คำตอบที่ถูกคือ</u> ฟักข้าวช่วยบรรเทาอาการไอ		
28. มะเขือพวงช่วยแก้ท้องผูก	✓	
29. ฟักทองช่วยป้องกันโรคมะเร็ง	✓	
30. มะระจีนกินใช้บำบัดโรคเบาหวาน	✓	

ภาคผนวก ง

หนังสือยินยอม

เรื่อง ขอความร่วมมือ

เรียน เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลลำปาง

ข้าพเจ้านางรัชชนก คำแสน เป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังทำการค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study) เรื่อง **ความรู้และการบริโภคผักพื้นบ้านภาคเหนือของบุคลากรด้านสุขภาพในโรงพยาบาลลำปาง**

การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ มีกลุ่มเป้าหมาย คือบุคลากรหรือเจ้าหน้าที่ ที่ปฏิบัติงานเกี่ยวข้องกับผู้ป่วย และท่านเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติในการตอบแบบสอบถาม ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านและขอความอนุเคราะห์ในการให้ข้อมูลให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริงที่สุด ซึ่งข้อมูลทั้งหมด ข้าพเจ้าจะเก็บเป็นความลับและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้นคำตอบของท่านจะมีค่าอย่างยิ่งต่อการนำไปเป็นแนวทางในการวางแผนการดำเนินงานการส่งเสริมสุขภาพ และการให้ความรู้แก่เจ้าหน้าที่ ที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลลำปาง ในการศึกษาครั้งนี้ ท่านสามารถถอนตัวออกจากโครงการได้โดยไม่มีผลเสียใด ๆ

ตามการพิทักษ์สิทธิของผู้ร่วมการศึกษา เมื่อท่านได้ทราบและยินดีให้ความร่วมมือกรุณานามการร่วมมือในการศึกษานี้ไว้ด้วย ข้าพเจ้าขอขอบคุณสำหรับความร่วมมือของท่านมา ณ โอกาสนี้

ลายมือชื่อ.....ผู้เข้าร่วมการศึกษา
()

ลายมือชื่อ.....พยาน
()

ลายมือชื่อ.....ผู้ศึกษา

(นางรัชชนก คำแสน)

ภาคผนวก จ

การคำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content validity index)

แบบสอบถามเรื่องความรู้และการบริโภคผักพื้นบ้านภาคเหนือของบุคลากรด้านสุขภาพใน
โรงพยาบาลลำปาง

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา} = \frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นด้วยตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$$

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาคำนวณได้จากค่าเฉลี่ยของดัชนีความตรงตามเนื้อหาของ
ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ดังต่อไปนี้

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 2} = 61/69 = 0.88$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 3} = 61/69 = 0.88$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 3} = 64/69 = 0.92$$

$$\text{รวม} = 2.68$$

$$\text{ดังนั้นค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา} = 2.68/3 = 0.89$$

ภาคผนวก ฉ

การคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

ขนาดของกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการใช้ตารางกำหนดขนาดตัวอย่างของ Taro Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % (รุ่งทิวา หมื่นป้า, 2552) จากประชากรทั้งหมดจำนวน 985 คน (สถิติ อัตรากำลัง โรงพยาบาลลำปาง, 2552) โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบกำหนดสัดส่วน (Proportional random sampling) และใช้การสุ่มตัวอย่างแบบมีระบบ (Systematic Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 113 คน โดยแยกตาม ลักษณะงาน/ตำแหน่งงาน ตามตารางที่แสดงดังต่อไปนี้

ลำดับ	ลักษณะงาน/ตำแหน่งงาน	จำนวนกลุ่มประชากร (คน)	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (คน)
1	แพทย์	161	18
2	พยาบาล	736	84
3	ผู้ช่วยทันตแพทย์	13	1
4	นักโภชนาการ	8	1
5	นักสังคมสงเคราะห์	6	1
6	นักจิตวิทยา	3	1
7	เภสัชกร	39	4
8	นักอชีวบำบัด	6	1
9	นักวิชาการสาธารณสุข	6	1
10	นักกายภาพบำบัด	7	1
	รวม	985	113

ภาคผนวก ช

รูปภาพตัวอย่างผักพื้นบ้านภาคเหนือ



กระถิน

(ที่มา : <http://www.dld.go.th>)



ผักกวาดตุง

(ที่มา : <http://www.dld.go.th>)



ใบขี้เหล็ก

(ที่มา : <http://www.khaolaor.asia>)



ยอดแค

(ที่มา : <http://www.dhammachak.net>)



ชะพลู

(ที่มา : <http://www.gotoknow.org>)



ชะอม

(ที่มา : <http://www.krudang.com>)



ตำลึง

(ที่มา : <http://www.thanat18.wordpress.com>)



ใบขี้เหล็ก

(ที่มา : <http://www.bloggang.com/mainblog.php>)



ใบกระเพราแดง

(ที่มา : <http://www.thaigoodview.com>)



ใบแมงลัก

(ที่มา : <http://www.rakbankerd.com>)



ผักกระเจต

(ที่มา : <http://www.krudang.com>)



ผักกูด

(ที่มา : <http://www.bansuanporpeang.com>)



ผักโขม

(ที่มา : <http://www.gotoknow.org/blog>)



ผักบุ้งไทย

(ที่มา : <http://www.learners.in.th/blog>)



ผักปลัง

ผักปลัง

(ที่มา : <http://www.lumtal.com/articles.php>)



ผักหวานบ้าน

ผักหวานบ้าน

(ที่มา : <http://www.prathom.swu.ac.th>)



ยอดมะยม

(ที่มา : <http://www.xchange.teenee.com>)



ใบมันเทศ

(ที่มา : <http://www.kaminkp.spaces.live.com>)



กระเทียม

(ที่มา : <http://www.eco-agrotech.com>)



ใบย่านาง

(ที่มา : <http://www.forum.khonkaenlink.info>)



หัวปลี

(ที่มา : <http://www.oocities.com>)



กระเจี๊ยบมอญ

(ที่มา : <http://www.iogang.net>)



ถั่วฝักยาว

(ที่มา : <http://www.202.28.48.140/isaninf>)



ถั่วพู

(ที่มา : <http://www.baanmaha.com>)



ขมุน

(ที่มา : <http://www.vcharkarn.com/vblog>)



บวบเหลี่ยม

(ที่มา : <http://www.siamsouth.com>)



ฟักข้าว

(ที่มา : <http://www.navithaifruit.blogspot.com>)



มะเขือพวง

(ที่มา : <http://www.yathai.blogspot.com>)



ฟักทอง

(ที่มา : <http://www.gotoknow.org>)



มะระจีนก

(ที่มา : <http://www.herblpg.com>)

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางฉัฐชนก คำแสน	
วัน เดือน ปีเกิด	27 พฤศจิกายน 2510	
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2531	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส) ประเภทวิชา คหกรรม สาขาวิชา คหกรรมศาสตร์ทั่วไป วิทยาลัยอาชีวศึกษาลำปาง
	พ.ศ. 2534	ศึกษาศาสตรบัณฑิต (คหกรรม) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประสบการณ์การทำงาน	พ.ศ. 2536 - 2544	โภชนากร ฝ่ายโภชนากร โรงพยาบาลลำปาง
	พ.ศ. 2544 - 2546	เจ้าพนักงานเคหกิจเกษตร สำนักงานเกษตรอำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดน่าน
	พ.ศ. 2546- ปัจจุบัน	โภชนากรชำนาญงาน ฝ่ายโภชนากร โรงพยาบาลลำปาง