ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. อาจารย์ ดร.นทัต อัศภาภรณ์ ประธาน สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

2. อาจารย์ ดร. ศักดา พรึงลำภู พนักงานมหาวิทยาลัย สายวิชาการ(นักวิจัย) สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

3. นางหทัยรัตน์ สามิบัติ นักโภชนาการ ชำนาญการพิเศษ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม

พฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของบุคลากรด้านสุขภาพ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำ ชี้แจง โปรดเติมคำ ลงในช่องว่าง หรือเติมเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความ

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

2. อายุ ..... ปี

3. ศาสนา ☐ พุทธ ☐ คริสต์
   ☐ อิสลาม ☐ อื่นๆ ระบุ.....

4. สถานภาพสมรส ☐ โสด ☐ สมรส / คู่
   ☐ หม้าย ☐ หย่า

5. วุฒิการศึกษา ☐ ประถมศึกษา 1 – 4 ☐ ประถมศึกษา 5 – 6
   ☐ มัธยมศึกษา 1 – 3 ☐ มัธยมศึกษา 4 – 6
   ☐ ปวช./ปวส ☐ ปริญญาตรี
   ☐ สูงกว่าปริญญาตรี

6. แผนก/หน่วยงานที่สังกัด.....ตำแหน่ง.....

7. ประสบการณ์การทำงาน.....ปี.....เดือน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

8. รายได้ของท่านเฉลี่ยต่อเดือน (บาท)

☐ ต่ำกว่า 5,000 ☐ 5,001-10,000

☐ 10,001-15,000 ☐ 15,001-20,000

☐ 20,001-25,000 ☐ 25,001-30,000

☐ มากกว่า 30,000 ขึ้นไป

9. รายได้ของท่านต่อเดือนเพียงพอหรือไม่

☐ เพียงพอ ไม่มีหนี้สิน ☐ เพียงพอ มีหนี้สิน

☐ ไม่เพียงพอ ไม่มีหนี้สิน ☐ ไม่เพียงพอ มีหนี้สิน

10. แบบบันทึกภาวะโภชนาการ

น้ำหนักปัจจุบัน.....กิโลกรัม

ส่วนสูงปัจจุบัน.....เมตร

ดัชนีมวลกาย.....กิโลกรัมต่อตารางเมตร

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ ด้านการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง ขอให้ท่าน ✓ ลงในช่องคำ ตอบตามความเป็นจริง โดยเลือกตอบตามเกณฑ์ ดังนี้

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ความถี่ของการบริโภค ต่อสัปดาห์				
	ประจำทุกวัน	4-6 วัน	1-3 วัน	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย
1. อาหารประเภท ข้าว แป้ง					
1.2 ข้าวขัดสี					
1.3 ก๋วยเตี๋ยว					
2. อาหารประเภท เนื้อสัตว์ ไข่ นม					
2.1 เนื้อหมู เช่น สันใน/สันนอก					

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ความถี่ของการบริโภค ต่อสัปดาห์				
	ประจำทุกวัน	4-6 วัน	1-3 วัน	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย
3. อาหารประเภทผัก					
4. อาหารประเภทผลไม้					
5. อาหารประเภทไขมันและผลิตภัณฑ์					
5.1 น้ำมันปาล์มโอเลอิน					
5.2 น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว					
6. เครื่องดื่ม					
6.1 น้ำอัดลม/น้ำหวาน/ น้ำผลไม้ที่มีรสหวาน					
6.2 สุรา					
7. น้ำตาลทราย ปริมาณมากกว่า 6 ช้อนชา / วัน					
8. กินอาหารประเภทต้ม, นึ่ง, ปิ้ง, หมก, ย่าง					
9. กินอาหารประเภททอด และ ผัด					
10. กินอาหารที่มีรสหวาน เช่น ขนมหวาน					
11. กินอาหารที่มีรสเค็มจัด					
12. กินอาหารที่มีเผ็ดจัด					
13. กินอาหารที่มีส่วนประกอบของกะทิ เช่น แกงกะทิ , ขนมกะทิ ฯลฯ					
14. ท่านรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์อย่างไร					
15. สถานที่รับประทานอาหารนอกบ้าน					
15.1 Fast food เช่น พิซซ่า , ไก่ทอด					
15.2 ห้างสรรพสินค้า,ศูนย์การค้า					

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

คำชี้แจง ขอให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ตามความเป็นจริงที่ท่านเคยปฏิบัติ

16. โดยปกติก่อน**การปรุงอาหาร**ท่านล้างมือหรือไม่

☐ ล้างมือทุกครั้ง
☐ ล้างมือ แต่ ไม่ทุกครั้ง
☐ ไม่ล้างมือเลย

17. โดยปกติก่อน**การรับประทาน**อาหารท่านล้างมือหรือไม่

☐ ล้างมือทุกครั้ง
☐ ล้างมือ แต่ ไม่ทุกครั้ง
☐ ไม่ล้างมือเลย

18. แหล่งที่มาของวัตถุดิบที่ใช้ในการเตรียมอาหาร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ ตลาดสดทั่วไป
☐ ซูเปอร์มาเก็ต /ซูเปอร์สโตร์ เช่น โลตัส บิ๊กซี
☐ รถขายของเคลื่อนที่
☐ ร้านขายของชำ
☐ อื่นๆ โปรดระบุ……

19. ท่านเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากที่ใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ ตลาดสด
☐ ร้าน/แผงขายอาหารปรุงสุก เช่น อาหารกล่อง
☐ ร้านอาหารตามสั่ง
☐ แผงลอยจำหน่ายอาหาร
☐ ซูเปอร์มาเก็ต
☐ รถขายของเคลื่อนที่
☐ อื่นๆ โปรดระบุ……

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการพักผ่อน

คำชี้แจง ขอให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ตามความเป็นจริงที่ท่านเคยปฏิบัติ

1. ท่านได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นประจำหรือไม่

☐ ออกกำลังกายเป็นประจำ (กรุณาตอบข้อ 2)

☐ ไม่ออกกำลังกาย (ยุติการตอบคำถาม)

2.ถ้าท่านได้มีกิจกรรมการออกกำลังกาย ท่านใช้เวลาต่อเนื่องในแต่ละครั้งนานกี่นาที

☐ ออกกำลังกายติดต่อกันมากกว่า 30 นาที (กรุณาตอบข้อ 3, 4 และ5)

☐ ออกกำลังกายติดต่อกันไม่เกิน 30 นาที (กรุณาตอบข้อ 3 และ 4)

3. ก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง ท่านได้อบอุ่นร่างกายก่อนหรือไม่

☐ อบอุ่นร่างกายทุกครั้ง

☐ อบอุ่นร่างกายบางครั้ง

☐ ไม่เคยอบอุ่นร่างกายเลย

4. หลังการออกกำลังกายท่านมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรือไม่

☐ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อร่างกายทุกครั้ง

☐ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อร่างกายบางครั้ง

☐ ไม่เคยผ่อนคลายกล้ามเนื้อร่างกายเลย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

5.ถ้าท่านออกกำลังกายติดต่อกันมากกว่า 30 นาที กรุณาระบุชนิดของการออกกำลังกาย

ชนิดของการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ที่ใช้เวลาติดต่อกันนาน 30 นาทีขึ้นไป	**ความถี่ของการออกกำลังกาย ต่อ สัปดาห์**				
	ประจำทุกวัน	**3-5 วัน**	**1-2 วัน**	**นานๆครั้ง**	**ไม่เคย**
1. วิ่ง					
2. เดิน					

คำชี้แจง ขอให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบตามความเป็นจริงที่ท่านเคยปฏิบัติ

กิจกรรมการพักผ่อน การผ่อนคลายความเครียด	**ความถี่ของการพักผ่อน ต่อ สัปดาห์**				
	ทุกวัน	**3-5 วัน**	**1-2 วัน**	**นานๆครั้ง**	**ไม่เคย**
กิจกรรมการพักผ่อน มีการผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีใด					
1. ไปวัด/สวดมนต์/นั่งสมาธิไหว้พระ					
2. ดูละคร ฟังเพลง ร้องเพลง					

"ขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครับ"

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ค

หนังสือยินยอม

เรื่อง ขอความร่วมมือ

เรียน บุคลากรด้านสุขภาพ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่

ข้าพเจ้านายปรมินทร์ อ่อนมณี เป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังทำการค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study) เรื่อง พฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของบุคลากรด้านสุขภาพในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ จังหวัดเชียงใหม่

ท่านมีคุณสมบัติในการตอบ แบบสอบถาม เรื่อง พฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของบุคลากรด้านสุขภาพ ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบครั้งนี้ โดยกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริงที่สุด ซึ่งข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับ ผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น คำตอบของท่านจะมีค่าอย่างยิ่งต่อการนำไปเป็นแนวทางเพื่อประเมินพฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของบุคลากรด้านสุขภาพในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพจังหวัดเชียงใหม่ และท่านสามารถถอนตัวออกจากโครงการเมื่อใดก็ได้ โดยไม่มีผลเสียหายใดๆ เกิดขึ้นกับตัวท่าน

เมื่อท่านทราบและยินดีให้ความร่วมมือ กรุณาลงนามการร่วมมือในการศึกษาครั้งนี้ไว้ด้วย

ขอพระคุณสำหรับความร่วมมือของท่านมา ณ โอกาสนี้

ลายมือชื่อ.....ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษา

(.....)

ลายมือชื่อ.....พยาน

(.....)

ลายมือชื่อ.....ผู้ศึกษา

(นายปรมินทร์ อ่อนมณี)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ง

ร้อยละพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย และการพักผ่อน

ตาราง ง.1 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทข้าวและแป้ง

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ความถี่ของการบริโภค ต่อ สัปดาห์				
	ไม่เคยเลย	นานๆครั้ง	1-3วัน	4-6วัน	ทุกวัน
อาหารประเภท ข้าวและแป้ง					
1. อาหารประเภท ข้าว					
ข้าวซ้อมมือ/ข้าวกล้อง					
ภาวะโภชนาการปกติ (18.5-22.9)	8.2	60.3	19.2	4.1	8.2
ภาวะโภชนาการเกิน ($\geq$23.0)	11.9	59.7	7.5	6.0	14.9
ข้าวขัดสี					
ภาวะโภชนาการปกติ	5.5	12.3	11.0	15.1	56.2
ภาวะโภชนาการเกิน	7.5	13.4	9.0	19.4	50.7
ข้าวโพด					
ภาวะโภชนาการปกติ	-	82.2	17.8	-	-
ภาวะโภชนาการเกิน	-	82.1	17.9	-	-
เผือก/มัน					
ภาวะโภชนาการปกติ	-	94.5	5.5	-	-
ภาวะโภชนาการเกิน	-	89.6	10.4	-	-
2. ผลิตภัณฑ์จากแป้ง					
ขนมปัง Whole wheat					
ภาวะโภชนาการปกติ	-	89.0	11.0	-	-
ภาวะโภชนาการเกิน	-	82.1	17.9	-	-

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง ง.1 (ต่อ)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ความถี่ของการบริโภค ต่อ สัปดาห์				
	ไม่เคยเลย	นานๆครั้ง	1-3วัน	4-6วัน	ทุกวัน
ขนมจีน					
ภาวะโภชนาการปกติ (18.5-22.9)	2.7	69.9	24.7	2.7	-
ภาวะโภชนาการเกิน ($\geq$ 23.0)	3.0	61.2	22.4	13.4	-
ก๋วยเตี๋ยว					
ภาวะโภชนาการปกติ	-	27.4	54.8	16.4	1.4
ภาวะโภชนาการเกิน	3.0	25.4	52.2	16.4	3.0
เส้นหมี่					
ภาวะโภชนาการปกติ	-	61.6	31.5	5.5	1.4
ภาวะโภชนาการเกิน	3.0	56.7	32.8	6.0	1.5
บะหมี่					
ภาวะโภชนาการปกติ	4.1	54.8	32.9	6.8	1.4
ภาวะโภชนาการเกิน	9.0	53.7	31.3	4.5	1.5
มักกะโรนี					
ภาวะโภชนาการปกติ	20.5	76.7	2.7	-	-
ภาวะโภชนาการเกิน	25.4	67.2	7.5	-	-
วุ้นเส้น					
ภาวะโภชนาการปกติ	4.1	63.0	27.4	5.5	-
ภาวะโภชนาการเกิน	4.5	67.2	25.4	3.0	-
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป					
ภาวะโภชนาการปกติ	5.5	76.7	12.3	5.5	-
ภาวะโภชนาการเกิน	6.0	73.1	16.4	4.5	-

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

พฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทข้าวและแป้ง

การบริโภคอาหารประเภทข้าว

การบริโภคข้าวซ้อมมือ/ข้าวกล้อง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกิน มีการบริโภคนานๆครั้ง ร้อยละ 60.3 และ 59.7 ตามลำดับ

การบริโภคข้าวขัดสี พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกิน มีการบริโภค ทุกวัน ร้อยละ 56.2 และ 50.79 ตามลำดับ

การบริโภคข้าวโพด พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกิน มีการบริโภค นานๆครั้ง ร้อยละ 82.2 และ 82.1 ตามลำดับ

การบริโภคเผือก/มัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกิน มีการบริโภค นานๆครั้ง ร้อยละ 94.5 และ 89.6 ตามลำดับ

การบริโภคอาหารประเภทผลิตภัณฑ์จากแป้ง

การบริโภคขนมปัง Whole wheat กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกิน มีการบริโภค นานๆตรั้ง คิดเป็นร้อยละ 89.0และ 82.1 ตามลำดับ

การบริโภคขนมจีน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภค นานๆครั้ง คิดเป็นร้อยละ 69.9 และ 61.2 ตามลำดับ

การบริโภคก๋วยเตี๋ยว พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภค 1-3 วัน /สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 54.8 และ 52.2 ตามลำดับ

การบริโภคเส้นหมี่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภค นานๆครั้ง คิดเป็นร้อยละ 61.6 และ 56.7 ตามลำดับ

การบริโภคบะหมี่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภค นานๆครั้ง คิดเป็นร้อย 54.8 และ 53.7 ตามลำดับ

การบริโภคมักกะโรนี พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกิน มีการบริโภค นานๆครั้ง คิดเป็นร้อยละ 76.7 และ 67.2 ตามลำดับ

การบริโภควุ้นเส้น พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภค นานๆครั้ง คิดเป็นร้อยละ 63.0 และ 67.2 ตามลำดับ

การบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกิน มีการบริโภค นานๆครั้ง คิดเป็นร้อยละ 76.7 และ 73.1 ตามลำดับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง ง.2 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ความถี่ของการบริโภค ต่อ สัปดาห์				
	ไม่เคยเลย	นานๆครั้ง	1-3วัน	4-6วัน	ทุกวัน
อาหารประเภท เนื้อสัตว์					
เนื้อหมูติดมัน					
ภาวะโภชนาการปกติ (18.5-22.9)	2.7	39.7	42.5	13.7	1.4
ภาวะโภชนาการเกิน ($\geq$ 23.0)	3.0	43.3	34.3	17.9	1.5
เนื้อไก่ติดมัน					
ภาวะโภชนาการปกติ	6.8	52.1	32.9	8.2	-
ภาวะโภชนาการเกิน	9.0	43.3	37.3	9.0	1.5
เนื้อติดมัน					
ภาวะโภชนาการปกติ	13.7	45.2	32.9	8.2	-
ภาวะโภชนาการเกิน	7.5	52.2	28.4	9.0	3.0
เนื้อหมูไม่ติดมัน					
ภาวะโภชนาการปกติ	1.4	17.8	50.7	26.0	4.1
ภาวะโภชนาการเกิน	3.0	31.3	40.3	22.4	3.0
เนื้อไก่ไม่ติดมัน					
ภาวะโภชนาการปกติ	-	34.2	46.6	19.2	-
ภาวะโภชนาการเกิน	3.0	47.8	34.3	11.9	3.0
เนื้อวัวไม่ติดมัน					
ภาวะโภชนาการปกติ	32.9	45.2	17.8	4.1	-
ภาวะโภชนาการเกิน	35.8	43.3	13.4	6.0	1.5
ปลาน้ำจืด					
ภาวะโภชนาการปกติ	-	19.2	46.6	34.2	-
ภาวะโภชนาการเกิน	-	23.9	47.8	23.9	4.5

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง ง.2 (ต่อ)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ความถี่ของการบริโภค ต่อ สัปดาห์				
	ไม่เคยเลย	นานๆครั้ง	1-3วัน	4-6วัน	ทุกวัน
ปลาทะเล					
ภาวะโภชนาการปกติ (18.5-22.9)	-	42.5	38.4	19.2	-
ภาวะโภชนาการเกิน ($\geq$ 23.0)	1.5	55.2	31.3	9.0	3.0
กุ้ง หอย ปู					
ภาวะโภชนาการปกติ	-	50.7	39.7	9.6	-
ภาวะโภชนาการเกิน	6.0	47.8	34.3	11.9	-

พฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภท เนื้อสัตว์ ไข่ นม

พฤติกรรมการบริโภคเนื้อสัตว์

การบริโภคเนื้อหมูติดมัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภค นานๆครั้ง คิดเป็นร้อยละ 39.7 และ 43.3 ตามลำดับ

การบริโภคเนื้อไก่ติดมัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภค นานๆครั้ง คิดเป็น ร้อยละ 52.1 และ 43.3 ตามลำดับ

การบริโภคเนื้อติดมัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภค นานๆครั้ง คิดเป็นร้อยละ 45.2 และ 52.2 ตามลำดับ

การบริโภคเนื้อหมูไม่ติดมัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภค นานๆครั้ง คิดเป็นร้อยละ 50.7 และ 40.3 ตามลำดับ

การบริโภคเนื้อไก่ไม่ติดมัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภค นานๆครั้ง คิดเป็นร้อยละ 34.2 และ 47.8 ตามลำดับ

การบริโภคเนื้อวัวไม่ติดมัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกิน มีการบริโภค นานๆครั้ง คิดเป็นร้อยละ 45.2 และ 43.3 ตามลำดับ

การบริโภคปลาน้ำจืด พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภค1-3 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 46.6 และ 47.8 ตามลำดับ

การบริโภคปลาทะเล พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภค นานๆครั้ง คิดเป็นร้อยละ 42.5 และ 55.2 ตามลำดับ

การบริโภคกุ้ง หอย ปู พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภค นานๆครั้ง คิดเป็นร้อยละ 50.7 และ 47.8 ตามลำดับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง ง.3 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามพฤติกรรมการบริโภคอาหารผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ความถี่ของการบริโภค ต่อ สัปดาห์				
	ไม่เคยเลย	นานๆครั้ง	1-3วัน	4-6วัน	ทุกวัน
ผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์					
ลูกชิ้น					
ภาวะโภชนาการปกติ (18.5-22.9)	-	84.9	8.2	6.8	-
ภาวะโภชนาการเกิน ($\geq$23.0)	-	76.1	16.4	7.5	-
หมูยอ					
ภาวะโภชนาการปกติ	-	75.3	9.6	15.1	-
ภาวะโภชนาการเกิน	-	80.6	14.9	4.5	-
ไส้กรอก					
ภาวะโภชนาการปกติ	-	64.4	15.1	20.5	-
ภาวะโภชนาการเกิน	-	76.1	14.9	9.0	-
กุนเชียง					
ภาวะโภชนาการปกติ	-	67.1	15.1	17.8	-
ภาวะโภชนาการเกิน	-	86.6	13.4	-	-
แคบหมู					
ภาวะโภชนาการปกติ	-	68.5	8.2	23.3	-
ภาวะโภชนาการเกิน	-	74.6	25.4	-	-

พฤติกรรมการบริโภคอาหารผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์

การบริโภคลูกชิ้น พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกิน มีการบริโภค นานๆครั้ง คิดเป็นร้อยละ 84.9 และ 76.1 ตามลำดับ

การบริโภคหมูยอ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภค นานๆครั้ง คิดเป็นร้อยละ 75.3 และ 80.6 ตามลำดับ

การบริโภคไส้กรอก พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกิน มีการบริโภค นานๆครั้ง คิดเป็นร้อยละ 64.4 และ 76.1 ตามลำดับ

การบริโภคกุนเชียง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภค นานๆครั้ง คิดเป็นร้อยละ67.1 และ 86.6 ตามลำดับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การบริโภคแคบหมู พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภค นานๆครั้ง คิดเป็น ร้อยละ68.5 และ 74.6 ตามลำดับ

ตาราง ง.4 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทไข่ ถั่ว และนมชนิดต่างๆ

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ความถี่ของการบริโภค ต่อ สัปดาห์				
	ไม่เคยเลย	นานๆครั้ง	1-3 วัน	4-6 วัน	ทุกวัน
ไข่					
ภาวะโภชนาการปกติ (18.5-22.9)	-	13.7	41.1	41.1	4.1
ภาวะโภชนาการเกิน ($\geq$ 23.0)	1.5	14.9	38.8	37.3	7.5
ถั่วเมล็ดแห้ง					
ภาวะโภชนาการปกติ	-	56.2	24.7	19.2	-
ภาวะโภชนาการเกิน	-	53.7	17.9	28.4	-
นมชนิดต่างๆ					
นมสด					
ภาวะโภชนาการปกติ	1.4	46.6	23.3	23.3	5.5
ภาวะโภชนาการเกิน	9.0	41.8	23.9	13.4	11.9
นมพร่องมันเนย					
ภาวะโภชนาการปกติ	9.6	38.4	23.3	21.9	6.8
ภาวะโภชนาการเกิน	11.9	46.3	25.4	11.9	4.5
โยเกิร์ต					
ภาวะโภชนาการปกติ	12.3	43.8	32.9	8.2	2.7
ภาวะโภชนาการเกิน	13.4	44.8	28.4	11.9	1.5
นมเปรี้ยว					
ภาวะโภชนาการปกติ	5.5	49.3	31.5	8.2	5.5
ภาวะโภชนาการเกิน	6.0	44.8	25.4	14.9	9.0

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง ง.4 (ต่อ)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ความถี่ของการบริโภค ต่อ สัปดาห์				
	ไม่เคยเลย	นานๆครั้ง	1-3 วัน	4-6 วัน	ทุกวัน
นมถั่วเหลือง					
ภาวะโภชนาการปกติ (18.5-22.9)	9.6	35.6	39.7	9.6	5.5
ภาวะโภชนาการเกิน ($\geq$ 23.0)	7.5	43.3	31.3	13.4	4.5
นมถั่วเหลือง แคลเซียมสูง					
ภาวะโภชนาการปกติ	19.2	43.8	26.0	5.5	5.5
ภาวะโภชนาการเกิน	9.0	55.2	23.9	3.0	9.0

การบริโภคอาหารประเภทไข่ ถั่ว และนมชนิดต่างๆ

การบริโภคไข่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภค บริโภค 1-3 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ41.1 และ 38.8 ตามลำดับ

การบริโภคถั่วเมล็ดแห้ง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภค นานๆครั้ง คิดเป็น ร้อยละ56.2 และ 53.7 ตามลำดับ

การบริโภคนมสด พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภค นานๆครั้ง คิดเป็นร้อยละ 46.6 และ 41.8 ตามลำดับ

การบริโภคนมพร่องมันเนย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภค นานๆครั้ง คิดเป็นร้อยละ 38.4 และ 46.3 ตามลำดับ

การบริโภคโยเกิร์ต พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภค นานๆครั้ง คิดเป็นร้อยละ 43.8 และ 44.8 ตามลำดับ

การบริโภคนมเปรี้ยว พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภค นานๆครั้ง คิดเป็นร้อยละ 49.3 และ 44.8 ตามลำดับ

การบริโภคนมถั่วเหลือง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกิน มีการบริโภค นานๆครั้ง คิดเป็นร้อยละ 35.6 และ 43.3 ตามลำดับ

การบริโภคนมถั่วเหลืองแคลเซียมสูง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภคนานๆครั้ง คิดเป็นร้อยละ 43.8 และ 55.2 ตามลำดับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง ง.5 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทผัก

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ความถี่ของการบริโภค ต่อ สัปดาห์				
	ไม่เคยเลย	นานๆครั้ง	1-3วัน	4-6วัน	ทุกวัน
อาหารประเภทผัก					
ผักใบเขียวชนิดต่างๆ					
ภาวะโภชนาการปกติ (18.5-22.9)	-	1.4	26.0	37.0	35.6
ภาวะโภชนาการเกิน ($\geq$23.0)	3.0	4.5	23.9	23.9	44.8
ผักสีชนิดต่างๆ					
ภาวะโภชนาการปกติ	-	2.7	28.8	34.2	34.2
ภาวะโภชนาการเกิน	6.0	3.0	26.9	43.3	20.9
ผักที่มีกากใยสูง					
ภาวะโภชนาการปกติ	-	19.2	42.5	31.5	6.8
ภาวะโภชนาการเกิน	3.0	11.9	43.3	32.8	9.0

พฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทผัก

การบริโภคผักใบเขียวชนิดต่างๆ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภคทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 35.6 และ 44.8 ตามลำดับ

การบริโภคผักสีชนิดต่างๆ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภค 4-6 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 34.2 และ 43.3 ตามลำดับ

การบริโภคผักที่มีกากใยสูง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภค 1-3 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 42.5 และ 43.3 ตามลำดับ

ตาราง ง.6 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทผลไม้

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ความถี่ของการบริโภค ต่อ สัปดาห์				
	ไม่เคยเลย	นานๆครั้ง	1-3วัน	4-6วัน	ทุกวัน
อาหารประเภทผลไม้					
ผลไม้ รสหวานน้อย					
ภาวะโภชนาการปกติ (18.5-22.9)	-	4.1	50.7	30.1	15.1
ภาวะโภชนาการเกิน ($\geq$23.0)	-	10.4	44.8	25.4	19.4

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง ง.6 (ต่อ)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ความถี่ของการบริโภค ต่อ สัปดาห์				
	ไม่เคยเลย	นานๆครั้ง	1-3วัน	4-6วัน	ทุกวัน
ผลไม้ รสหวาน					
ภาวะโภชนาการปกติ (18.5-22.9)	-	39.7	42.5	9.6	8.2
ภาวะโภชนาการเกิน ($\geq$ 23.0)	-	32.8	41.8	17.9	7.5

การบริโภคอาหารประเภทผลไม้

การบริโภคผลไม้ รสหวานน้อย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภค 1-3 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 50.7 และ 44.8 ตามลำดับ

การบริโภคผลไม้ รสหวาน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภค 1-3 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 42.5 และ 41.8 ตามลำดับ

ตาราง ง.7 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทไขมันและ ผลิตภัณฑ์

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ความถี่ของการบริโภค ต่อ สัปดาห์				
	ไม่เคยเลย	นานๆครั้ง	1-3วัน	4-6วัน	ทุกวัน
อาหารประเภทไขมัน					
น้ำมันปาล์มโอเลอิน					
ภาวะโภชนาการปกติ (18.5-22.9)	13.7	42.5	19.2	17.8	6.8
ภาวะโภชนาการเกิน ($\geq$ 23.0)	23.9	37.3	23.9	6.0	9.0
น้ำมันหมู					
ภาวะโภชนาการปกติ	54.8	34.2	6.8	4.1	-
ภาวะโภชนาการเกิน	53.7	41.8	3.0	-	1.5
น้ำมันพืช					
ภาวะโภชนาการปกติ	1.4	12.3	41.1	23.3	21.9
ภาวะโภชนาการเกิน	-	9.0	35.8	31.3	23.9

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง ง.7 (ต่อ)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ความถี่ของการบริโภค ต่อ สัปดาห์				
	ไม่เคยเลย	นานๆครั้ง	1-3วัน	4-6วัน	ทุกวัน
น้ำสลัด					
ภาวะโภชนาการปกติ (18.5-22.9)	13.7	76.7	8.2	1.4	-
ภาวะโภชนาการเกิน ($\geq$ 23.0)	16.4	61.2	16.4	4.5	1.5
เนย , มาการีน					
ภาวะโภชนาการปกติ	24.7	69.9	5.5	-	-
ภาวะโภชนาการเกิน	28.4	58.2	11.9	-	1.5

พฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทไขมันและผลิตภัณฑ์

การบริโภคน้ำมันปาล์มโอเลอิน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภคนานๆครั้ง คิดเป็นร้อยละ 42.5 และ 37.3 ตามลำดับ

การบริโภคน้ำมันหมู พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินไม่เคยบริโภค คิดเป็นร้อยละ 54.8 และ 53.7 ตามลำดับ

การบริโภคน้ำมันพืช พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินบริโภค 1-3 วัน/สัปดาห์ คิดเป็น ร้อยละ 41.1 และ 35.8 ตามลำดับ

การบริโภคน้ำสลัด พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภคนานๆครั้ง คิดเป็นร้อยละ 76.7 และ 61.2 ตามลำดับ

การบริโภคเนย มาการีน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกิน มีการบริโภคนานๆครั้ง คิดเป็น ร้อยละ 69.9 และ 58.2 ตามลำดับ

ตาราง ง.8 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทเครื่องดื่ม

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ความถี่ของการบริโภค ต่อ สัปดาห์				
	ไม่เคยเลย	นานๆครั้ง	1-3วัน	4-6วัน	ทุกวัน
อาหารประเภทเครื่องดื่ม					
กาแฟสำเร็จ					
ภาวะโภชนาการปกติ (18.5-22.9)	17.8	15.1	5.5	6.8	54.8
ภาวะโภชนาการเกิน ($\geq$ 23.0)	13.4	14.9	10.4	7.5	53.7

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง ง.8 (ต่อ)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ความถี่ของการบริโภค ต่อ สัปดาห์				
	ไม่เคยเลย	นานๆครั้ง	1-3วัน	4-6วัน	ทุกวัน
กาแฟสด					
ภาวะโภชนาการปกติ	-	65.8	26.0	8.2	-
ภาวะโภชนาการเกิน	-	70.1	17.9	11.9	-
ชาสำเร็จ					
ภาวะโภชนาการปกติ	12.3	56.2	13.7	11.0	6.8
ภาวะโภชนาการเกิน	13.4	53.7	22.4	7.5	3.0
น้ำอัดลม/น้ำหวาน					
ภาวะโภชนาการปกติ	19.2	57.5	12.3	9.6	1.4
ภาวะโภชนาการเกิน	17.9	62.7	16.4	1.5	1.5
สุรา					
ภาวะโภชนาการปกติ	72.6	23.3	2.7	-	1.4
ภาวะโภชนาการเกิน	49.3	38.8	6.0	3.0	3.0
เบียร์					
ภาวะโภชนาการปกติ	75.3	20.5	4.1	-	-
ภาวะโภชนาการเกิน	83.6	13.4	3.0	-	-

พฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทเครื่องดื่ม

การบริโภคกาแฟสำเร็จรูป พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภคทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 54.8 และ 53.7 ตามลำดับ

การบริโภคกาแฟสด พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภคนานๆครั้ง คิดเป็นร้อยละ 65.8 และ 70.1 ตามลำดับ

การบริโภคชาสำเร็จ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภคนานๆครั้ง คิดเป็นร้อยละ 56.2 และ 53.7 ตามลำดับ

การบริโภคน้ำอัดลม/น้ำหวาน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภคนานๆครั้ง คิดเป็นร้อยละ 57.5 และ 62.7 ตามลำดับ

การบริโภคสุรา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินไม่เคยบริโภค คิดเป็นร้อยละ 72.6 และ 49.3 ตามลำดับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การบริโภคเบียร์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินไม่เคยบริโภค คิดเป็นร้อยละ 75.3 และ 83.6 ตามลำดับ

ตาราง ง.9 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามวิธีการปรุง/รสชาติของอาหาร

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ความถี่ของการบริโภค ต่อ สัปดาห์				
	ไม่เคยเลย	นานๆครั้ง	1-3วัน	4-6วัน	ทุกวัน
วิธีการปรุง / รสชาติ					
ต้มและนึ่ง,ปิ้ง,หมก,ย่าง					
ภาวะโภชนาการปกติ (18.5-22.9)	-	24.7	49.3	23.3	2.7
ภาวะโภชนาการเกิน ($\geq$23.0)	1.5	25.4	49.3	20.9	3.0
ทอดและผัด					
ภาวะโภชนาการปกติ	-	11.0	46.6	32.9	9.6
ภาวะโภชนาการเกิน	-	20.9	49.3	25.4	4.5
น้ำตาลทราย > 6 ช้อนชา/วัน					
ภาวะโภชนาการปกติ	11.0	46.6	28.8	6.8	6.8
ภาวะโภชนาการเกิน	11.9	44.8	23.9	11.9	7.5
รสหวาน เช่น ขนมหวาน					
ภาวะโภชนาการปกติ	-	58.9	19.2	20.5	1.4
ภาวะโภชนาการเกิน	-	61.2	25.4	9.0	4.5
รสเค็มจัด					
ภาวะโภชนาการปกติ	43.8	42.5	11.0	1.4	1.4
ภาวะโภชนาการเกิน	32.8	46.3	14.9	4.5	1.5
มีส่วนประกอบของกะทิ					
ภาวะโภชนาการปกติ	1.4	68.5	28.8	-	1.4
ภาวะโภชนาการเกิน	3.0	68.7	22.4	4.5	1.5

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามวิธีการปรุง/รสชาติของอาหาร

การบริโภคอาหารประเภทต้มและนึ่ง,ปิ้ง,หมก,ย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกิน มีการบริโภค 1-3 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 49.3 และ 49.3 ตามลำดับ

การบริโภคอาหารประเภททอดและผัด พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกิน มีการบริโภค 1-3 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 46.6 และ 49.3 ตามลำดับ

การบริโภคน้ำตาลทรายมากกว่า 6 ช้อนชา / วัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภคนานๆครั้ง คิดเป็นร้อยละ 46.6 และ 44.8 ตามลำดับ

การบริโภคอาหารที่มีรสหวาน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภคนานๆครั้งคิดเป็นร้อยละ 58.9 และ 44.8 ตามลำดับ

การบริโภคอาหารที่มีรสเค็ม พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภคนานๆครั้ง คิดเป็นร้อยละ 42.5 และ 46.3 ตามลำดับ

การบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบของกะทิ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภคนานๆครั้ง คิดเป็นร้อยละ 68.5 และ 68.7 ตามลำดับ

ตาราง ง.10 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิธีบริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ความถี่ของการบริโภค ต่อ สัปดาห์				
	ไม่เคยเลย	นานๆครั้ง	1-3วัน	4-6วัน	ทุกวัน
วิธีการบริโภคเนื้อสัตว์					
ปรุงจนสุก					
ภาวะโภชนาการปกติ (18.5-22.9)	-	2.8	1.4	11.0	84.9
ภาวะโภชนาการเกิน ($\geq$23.0)	-	3.0	7.5	14.9	74.6
กึ่งสุกกึ่งดิบ					
ภาวะโภชนาการปกติ	68.5	26.0	4.1	1.4	
ภาวะโภชนาการเกิน	53.7	40.3	3.0	1.5	1.5

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง ง.10 (ต่อ)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ความถี่ของการบริโภค ต่อ สัปดาห์				
	ไม่เคยเลย	นานๆครั้ง	1-3วัน	4-6วัน	ทุกวัน
ปรุงดิบ					
ภาวะโภชนาการปกติ (18.5-22.9)	75.3	24.7	-	-	-
ภาวะโภชนาการเกิน ($\geq$23.0)	64.2	34.3	1.5	-	-

พฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์

การบริโภคเนื้อสัตว์ปรุงจนสุก พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภคทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 84.9 และ 74.6 ตามลำดับ

การบริโภคเนื้อสัตว์กึ่งสุกกึ่งดิบ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินไม่เคยบริโภค คิดเป็น ร้อยละ 68.5 และ 53.7 ตามลำดับ

การบริโภคเนื้อสัตว์ปรุงดิบ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินไม่เคยบริโภค คิดเป็น ร้อยละ 75.3 และ 64.2 ตามลำดับ

ตาราง ง.11 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานที่รับประทานอาหารนอกบ้าน

สถานที่รับประทานอาหาร	ความถี่ของการบริโภค ต่อ สัปดาห์				
	ไม่เคยเลย	นานๆครั้ง	1-3วัน	4-6วัน	ทุกวัน
ร้านอาหาร , ภัตตาคาร					
ภาวะโภชนาการปกติ (18.5-22.9)	4.1	60.3	19.2	12.3	4.1
ภาวะโภชนาการเกิน ($\geq$23.0)	7.5	70.1	16.4	3.0	3.0
Fast food					
ภาวะโภชนาการปกติ	12.3	79.5	6.8	1.4	-
ภาวะโภชนาการเกิน	17.9	71.6	6.0	4.5	-
ร้านอาหารแผงลอย					
ภาวะโภชนาการปกติ	5.5	38.4	28.8	20.5	6.8
ภาวะโภชนาการเกิน	3.0	35.8	38.8	13.4	9.0

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง ง.11 (ต่อ)

สถานที่รับประทานอาหาร	ความถี่ของการบริโภค ต่อ สัปดาห์				
	ไม่เคยเลย	นานๆครั้ง	1-3วัน	4-6วัน	ทุกวัน
ห้างสรรพสินค้า					
ภาวะโภชนาการปกติ (18.5-22.9)	2.7	68.5	23.3	5.5	-
ภาวะโภชนาการเกิน ($\geq$23.0)	11.9	61.2	23.9	3.0	-

สถานที่รับประทานอาหารนอกบ้าน

ร้านอาหาร/ภัตตาคาร พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภคอาหารที่ร้านอาหาร/ภัตตาคาร นานๆครั้ง คิดเป็นร้อยละ 60.3 และ 70.1 ตามลำดับ

Fast food พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภคอาหาร Fast food นานๆครั้ง คิดเป็นร้อยละ 79.5 และ 71.6 ตามลำดับ

ร้านอาหารแผงลอย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภคอาหารที่ร้านอาหารแผงลอย นานๆครั้ง คิดเป็นร้อยละ 38.4 และ 35.8 ร้อยละ 17.1 ตามลำดับ

ห้างสรรพสินค้า พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการบริโภคอาหารที่ห้างสรรพสินค้านานๆครั้ง คิดเป็นร้อยละ 68.5 และ 61.2 ตามลำดับ

ตาราง ง.12 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามพฤติกรรมก่อนปรุงอาหาร

พฤติกรรมก่อนปรุงอาหาร	ล้างมือทุกครั้ง	ล้างมือแต่ไม่ทุกครั้ง	ไม่ล้างมือเลย
ภาวะโภชนาการปกติ (18.5-22.9)	87.7	11.0	1.4
ภาวะโภชนาการเกิน ($\geq$23.0)	85.1	14.9	-

จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการล้างมือก่อนปรุงอาหารทุกครั้ง คิดเป็นร้อยละ 87.7 และ 85.1 ตามลำดับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง ง.13 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามพฤติกรรมก่อนรับประทานอาหาร

พฤติกรรมก่อนรับประทานอาหาร	ล้างมือทุกครั้ง	ล้างมือแต่ไม่ทุกครั้ง	ไม่ล้างมือเลย
ภาวะโภชนาการปกติ (18.5-22.9)	83.6	16.4	-
ภาวะโภชนาการเกิน ($\geq$ 23.0)	80.6	19.4	-

จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินมีการล้างมือก่อนรับประทานทุกครั้ง คิดเป็นร้อยละ 83.6 และ ร้อยละ 80.6 ตามลำดับ

ตาราง ง.14 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแหล่งที่มาของวัตถุดิบ

แหล่งที่มาของวัตถุดิบ	BMI ปกติ	BMI ไม่ปกติ
ตลาดสด	**98.6**	**95.5**
ซุปเปอร์มาเก็ต	84.9	82.1
รถขายของเคลื่อนที่	15.1	14.9
ร้านขายของชำ	56.2	61.2

จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินซื้อวัตถุดิบจากตลาดสด คิดเป็นร้อยละ 98.6 และ 95.5 ตามลำดับ

ตาราง ง.15 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จ

อาหารปรุงสำเร็จจากที่ใด	BMI ปกติ	BMI ไม่ปกติ
ตลาดสด	75.3	85.1
ร้าน/แผงขายอาหารปรุงสุก	43.8	49.3
ร้านอาหารตามสั่ง	86.3	79.1
แผงลอยจำหน่ายอาหาร	24.7	26.9
ซุปเปอร์มาเก็ต	56.2	58.2
รถขายของเคลื่อนที่	23.3	22.4

จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากร้านอาหารตามสั่ง คิดเป็นร้อยละ 86.3 และ 79.1 ตามลำดับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตาราง ง.16 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ออกกำลังกายหรือไม่	ไม่ออกกำลังกาย	ออกกำลังบางครั้ง	ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
ภาวะโภชนาการปกติ (18.5-22.9)	4.1	63.6	32.2
ภาวะโภชนาการเกิน ($\geq$ 23.0)	3.0	58.7	38.3

จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินออกกำลังกายบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 63.6 และ 58.7 ตามลำดับ

ตาราง ง.17 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระยะเวลาการออกกำลังกาย

ระยะเวลาการออกกำลังกาย	ออกกำลังกายติดต่อกันมากกว่า 30 นาที	ออกกำลังกายติดต่อกันไม่เกิน 30 นาที
ภาวะโภชนาการปกติ (18.5-22.9)	64.3	35.7
ภาวะโภชนาการเกิน ($\geq$ 23.0)	58.5	41.5

จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินออกกำลังกายติดต่อกันมากกว่า 30 นาที คิดเป็นร้อย 64.3 และ 58.5 ตามลำดับ

ตาราง ง.18 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระยะเวลาการอบอุ่นร่างกาย

ระยะเวลาการอบอุ่นร่างกาย	อบอุ่นร่างกายทุกครั้ง	อบอุ่นร่างกายบางครั้ง	ไม่เคยอบอุ่นร่างกาย
ภาวะโภชนาการปกติ (18.5-22.9)	41.4	51.4	7.2
ภาวะโภชนาการเกิน ($\geq$ 23.0)	41.5	50.8	7.7

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกิน อบอุ่นร่างกายเป็นบางครั้งคิดเป็นร้อยละ 51.4 และ 50.8 ตามลำดับ

ตาราง ง.19 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	ผ่อนคลายกล้ามเนื้อร่างกายทุกครั้ง	ผ่อนคลายกล้ามเนื้อร่างกายบางครั้ง	ไม่เคยผ่อนคลายกล้ามเนื้อร่างกายเลย
ภาวะโภชนาการปกติ (18.5-22.9)	51.4	44.3	4.3
ภาวะโภชนาการเกิน ($\geq$ 23.0)	50.8	46.1	3.1

จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินผ่อนคลายกล้ามเนื้อร่างกายทุกครั้ง คิดเป็น ร้อยละ 51.4 และ 50.8 ตามลำดับ

ตาราง ง.20 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชนิดของการออกกำลังกายที่ใช้เวลามากกว่า 30 นาที

ชนิดของการออกกำลังกาย	ความถี่ของการออกกำลังกาย ต่อ สัปดาห์				
	ไม่เคยเลย	นานๆครั้ง	1-2วัน	3-5วัน	ทุกวัน
วิ่ง					
ภาวะโภชนาการปกติ (18.5-22.9)	53.4	28.8	6.8	11.0	-
ภาวะโภชนาการเกิน ($\geq$ 23.0)	53.7	22.4	9.0	10.4	4.5
เดิน					
ภาวะโภชนาการปกติ	28.8	21.9	11.0	24.7	13.7
ภาวะโภชนาการเกิน	26.9	22.4	22.4	13.4	14.9

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง ง.20 (ต่อ)

ชนิดของการออกกำลังกาย	ความถี่ของการออกกำลังกาย ต่อ สัปดาห์				
	ไม่เคยเลย	นานๆครั้ง	1-2วัน	3-5วัน	ทุกวัน
ปั่นจักรยาน					
ภาวะโภชนาการปกติ (18.5-22.9)	50.7	32.9	4.1	5.5	6.8
ภาวะโภชนาการเกิน ($\geq$23.0)	55.2	20.9	9.0	10.4	4.5
เต้นแอโรบิค					
ภาวะโภชนาการปกติ	65.8	20.5	4.1	6.8	2.7
ภาวะโภชนาการเกิน	67.2	17.9	3.0	9.0	3.0
ว่ายน้ำ					
ภาวะโภชนาการปกติ	89.0	9.6	1.4	-	-
ภาวะโภชนาการเกิน	85.1	11.9	3.0	-	-
กระโดดเชือก					
ภาวะโภชนาการปกติ	89.0	9.6	-	1.4	-
ภาวะโภชนาการเกิน	91.0	7.5	1.5	-	-
รำ ไท้เก๊ก, รำไม้พลอง					
ภาวะโภชนาการปกติ	90.4	8.2	-	1.4	-
ภาวะโภชนาการเกิน	79.1	13.4	1.5	4.5	1.5
ฮูลาฮูป					
ภาวะโภชนาการปกติ	46.6	20.5	6.8	21.9	4.1
ภาวะโภชนาการเกิน	47.8	26.9	9.0	11.9	4.5

การออกกำลังกายโดยการวิ่ง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินไม่เคยออกกำลังโดยการวิ่งมากกว่า 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 53.4 และ 53.7 ตามลำดับ

การออกกำลังกายโดยการเดิน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินไม่เคยออกกำลังโดยการเดินมากกว่า 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 28.8 และ 26.9 ตามลำดับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินไม่เคยออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยานมากกว่า 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 50.7 และ 55.2 ตามลำดับ

การออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิค พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินไม่เคยออกกำลังโดยการเต้นแอโรบิคมากกว่า 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 65.8 และ 67.2 ตามลำดับ

การออกกำลังกายโดยการว่ายน้ำ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินไม่เคยออกกำลังโดยการว่ายน้ำมากกว่า 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 89.0 และ 85.1 ตามลำดับ

การออกกำลังกายโดยการกระโดดเชือก พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินไม่เคยออกกำลังโดยการกระโดดเชือกมากกว่า 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 89.0 และ 91.0 ตามลำดับ

การออกกำลังกายโดยการรำ ไท้เก๊ก, รำไม้พลอง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินไม่เคยออกกำลังโดยการรำ ไท้เก๊ก, รำไม้พลองมากกว่า 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 90.4 และ 79.1 ตามลำดับ

การออกกำลังกายโดยการเล่นฮูลาฮูป พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินไม่เคยออกกำลังโดยการการเล่นฮูลาฮูปมากกว่า 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 46.6 และ 47.8 ตามลำดับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

พฤติกรรมด้านอารมณ์คือการพักผ่อน

ตาราง ง.21 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามกิจกรรมการพักผ่อน/ผ่อนคลายความเครียด

กิจกรรมการพักผ่อน	ความถี่ของการบริโภค ต่อ สัปดาห์				
	ไม่เคยเลย	นานๆครั้ง	1-2วัน	3-5วัน	ทุกวัน
ไปวัด/สวดมนต์					
ภาวะโภชนาการปกติ	12.3	43.8	19.2	9.6	15.1
ภาวะโภชนาการเกิน	16.4	47.8	14.9	7.5	13.4
ดูละคร ฟังเพลง ร้องเพลง					
ภาวะโภชนาการปกติ	4.1	16.4	20.5	20.5	38.4
ภาวะโภชนาการเกิน	3.0	19.4	25.4	16.4	35.8
ปลูกต้นไม้					
ภาวะโภชนาการปกติ	15.1	52.1	13.7	16.4	2.7
ภาวะโภชนาการเกิน	17.9	43.3	19.4	14.9	4.5
ปรึกษาพูดคุยกับเพื่อนๆ					
ภาวะโภชนาการปกติ	1.4	17.8	16.4	24.7	39.7
ภาวะโภชนาการเกิน	4.5	11.9	17.9	26.9	38.8
ไปเที่ยวพักผ่อน					
ภาวะโภชนาการปกติ	2.7	56.2	27.4	12.3	1.4
ภาวะโภชนาการเกิน	1.5	59.7	19.4	13.4	6.0

การไปวัด/สวดมนต์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินโดยการไปวัด/สวดมนต์ นานๆครั้ง คิดเป็นร้อยละ 43.8 และ 47.8 ตามลำดับ

การดูละคร ฟังเพลง ร้องเพลง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินพักผ่อนโดยการดูละคร ฟังเพลง ร้องเพลง ทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 38.4 และ 35.8 ตามลำดับ

การปลูกต้นไม้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกินพักผ่อนโดยการปลูกต้นไม้ นานๆครั้ง คิดเป็นร้อยละ 52.1และ 43.3 ตามลำดับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล	นายปรมินทร์ อ่อนมณี
วัน เดือน ปี เกิด	22 กันยายน 2524
ประวัติการศึกษา	
2545	ประกาศนียบัตรวิชาชีพ สาขาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษา เชียงใหม่
2547	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษา เชียงใหม่
2549	ศึกษาศาสตรบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	
2550-ปัจจุบัน	นักโภชนาการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved