

สารบัญ

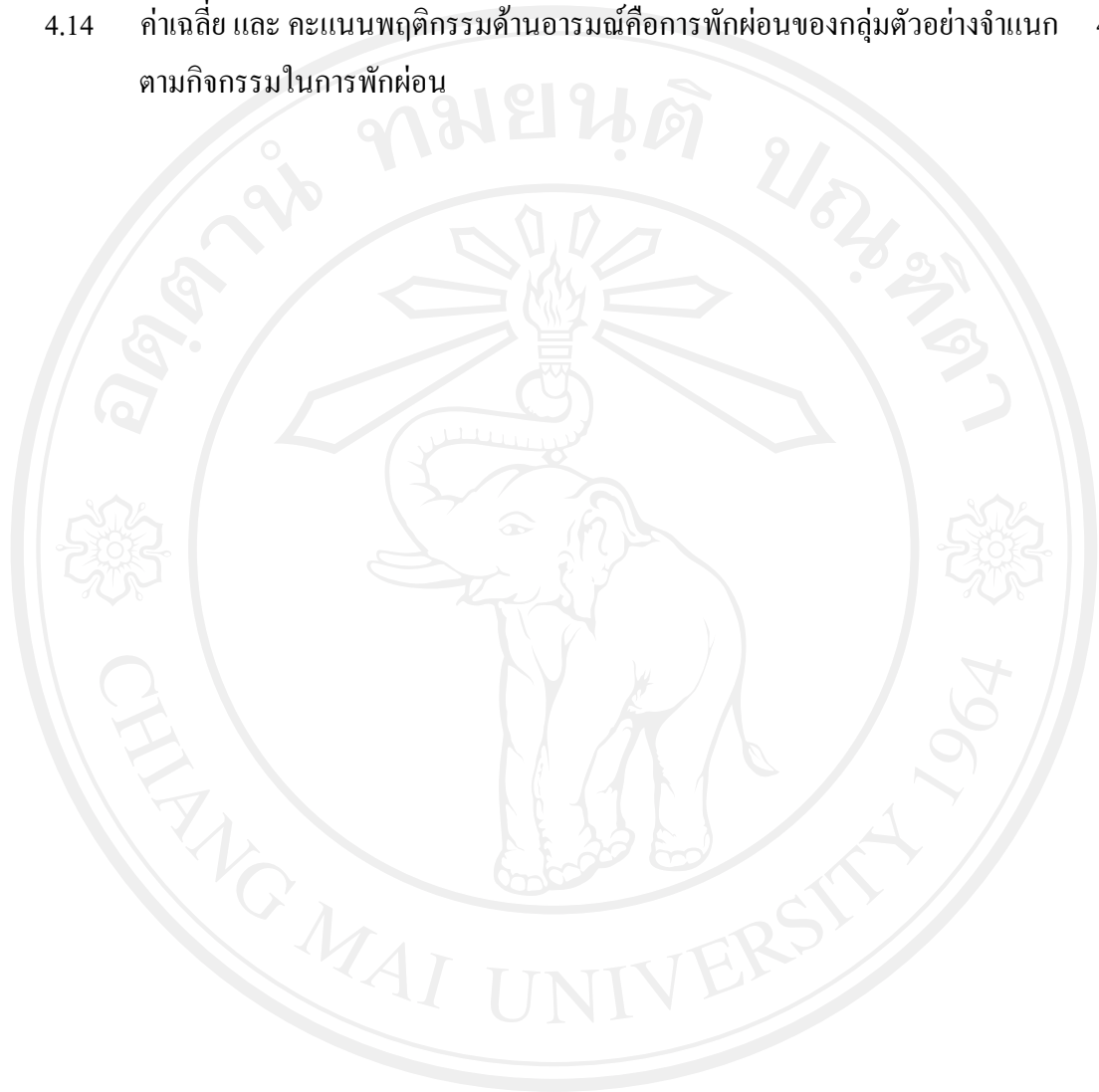
	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
ขอบเขตการศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
พฤติกรรมทางสุขภาพ	6
1.1 การส่งเสริมสุขภาพตามแนวทาง 3 อ.	8
1.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	8
1.3 พฤติกรรมการออกกำลังกาย	14
1.4 พฤติกรรมด้านอารมณ์คือพฤติกรรมด้านการพักผ่อน	16
ภาวะโภชนาการ	18
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	21
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	23
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	23
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	23
การหาคุณภาพเครื่องมือ	26
การพิทักษ์สิทธิ	27
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	27
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	28
บทที่ 4 ผลการศึกษา	29

บทที่ 5	สรุปผลการศึกษา และข้อเสนอแนะ	44
	สรุปผลการวิจัย	44
	การอภิปรายผล	45
	ข้อเสนอแนะ	50
	การศึกษาครั้งต่อไป	50
บรรณานุกรม		51
ภาคผนวก		57
	ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ	58
	ภาคผนวก ข ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	59
	ภาคผนวก ค หนังสือยินยอม	65
	ภาคผนวก ง ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม	66
	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย	
	และพฤติกรรมด้านอารมณ์คือการพักผ่อน	
ประวัติผู้เขียน		88

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
2.1 การรับประทานอาหารในแต่ละกลุ่ม ในปริมาณที่กำหนด	13
2.2 หน่วยดวงวัดระดับครัวเรือน	14
2.3 การแปลผลค่าดัชนีมวลกายที่เหมาะสมสำหรับประชากรในเอเชีย	20
3.1 กลุ่มตัวอย่างบุคลากรทางด้านสุขภาพในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ	26
4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกข้อมูลพื้นฐาน	29
4.2 ค่าเฉลี่ย และ คะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทข้าวและแป้ง กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะโภชนาการและระดับการบริโภค	32
4.3 ค่าเฉลี่ย และ คะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะโภชนาการและระดับการบริโภค	33
4.4 ค่าเฉลี่ย และ คะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทไข่ ถั่ว และนม ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะโภชนาการและระดับการบริโภค	34
4.5 ค่าเฉลี่ย และ คะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทผัก ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะโภชนาการและระดับการบริโภค	35
4.6 ค่าเฉลี่ย และ คะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทผลไม้ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะโภชนาการและระดับการบริโภค	35
4.7 ค่าเฉลี่ย และ คะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทไขมัน ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะโภชนาการและระดับการบริโภค	36
4.8 ค่าเฉลี่ย และ คะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทเครื่องดื่ม ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะโภชนาการและระดับการบริโภค	37
4.9 ค่าเฉลี่ย และ คะแนนพฤติกรรมการบริโภคของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการปรุงอาหาร/รสชาติของอาหาร และวิธีการบริโภคเนื้อสัตว์	38
4.10 ค่าเฉลี่ย และ คะแนนพฤติกรรมการบริโภคของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม สถานที่รับประทานอาหารนอกบ้าน แหล่งที่มาของวัตถุดิบ และ แหล่งปรุงอาหารสำเร็จ	39
4.11 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามพฤติกรรมล้างมือ ก่อนปรุงอาหาร และ ก่อนรับประทานอาหาร	40
4.12 ค่าเฉลี่ย และ คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม วิธีการออกกำลังกาย	41

- 4.13 ค่าเฉลี่ย และ คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างจำแนก
ประเภทของการออกกำลังกาย 42
- 4.14 ค่าเฉลี่ย และ คะแนนพฤติกรรมด้านอารมณ์คือการพักผ่อนของกลุ่มตัวอย่างจำแนก
ตามกิจกรรมในการพักผ่อน 43



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved