

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
ขอบเขตของการศึกษา	3
ประโยชน์ที่จะได้รับจากการศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
แนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี	5
อาหารและสารอาหาร	9
สารอาหารไขมัน	13
พฤติกรรมการบริโภค	16
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	23
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	29
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	29
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	30
การเก็บรวบรวมข้อมูล	32
การวิเคราะห์ข้อมูล	32
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	34
บทที่ 5 สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	71
สรุปผลการศึกษา	71

## สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
การอภิปรายผล	73
ข้อเสนอแนะ	76
บรรณานุกรม	77
ภาคผนวก	80
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ	81
แบบสอบถาม	82
ประวัติผู้เขียน	89

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1. ตัวอย่างการจัดอาหารครบส่วนและสมดุลของคนไทย	11
2. แนวทางการบริโภคอาหารประจำวัน สำหรับประชาชนโดยทั่วไป	12
3. ปริมาณกรดไขมันในอาหารชนิดต่าง ๆ (กรัมต่อไขมัน 100 กรัมในอาหาร)	14
4. ปริมาณไขมันในอาหารที่ส่วนที่กินได้ 100 กรัม	15
5. ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนก ตามเพศ อายุ อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน การศึกษา	35
6. ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ไขมันจำแนกตามน้ำมัน ที่ใช้ในการประกอบอาหาร	37
7. ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันในรอบ 1 สัปดาห์ จำแนกตามอาหารชนิดไขมันต่าง ๆ	38
8. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความชอบที่มีต่ออาหารไขมัน	41
9. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเชื่อเกี่ยวกับอาหารไขมัน	43
10. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภค น้ำมันชนิดต่าง ๆ ที่ใช้ในการประกอบอาหาร กับเพศ	45
11. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคน้ำมันชนิดต่าง ๆ ที่ใช้ในการประกอบอาหาร กับอายุ	46
12. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคน้ำมันชนิดต่าง ๆ ที่ใช้ในการประกอบอาหาร กับการศึกษา	47
13. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคน้ำมันชนิดต่าง ๆ ที่ใช้ในการประกอบอาหาร กับรายได้	49
14. ความสัมพันธ์ ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันชนิดต่าง ๆ กับเพศ	50
15. ค่าเฉลี่ย ของความถี่ และปริมาณการบริโภคอาหารไขมันชนิดต่าง ๆ โดยจำแนกตามเพศ	52
16. ความสัมพันธ์ ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันชนิดต่าง ๆ กับอายุ	54
17. ค่าเฉลี่ย ของความถี่ และปริมาณการบริโภคอาหารไขมันชนิดต่าง ๆ โดยจำแนกตามอายุ	56

สารบัญตาราง(ต่อ)

ตาราง	หน้า
18. ความสัมพันธ์ ระหว่างพฤติกรรมกรบริโภคอาหารไขมันชนิดต่าง ๆ กับการศึกษา	58
19. ค่าเฉลี่ย ของความถี่ และปริมาณการบริโภคอาหารไขมันชนิดต่าง ๆ โดยจำแนกตามการศึกษา	62
20. ความสัมพันธ์ ระหว่างพฤติกรรมกรบริโภคอาหารไขมันชนิดต่าง ๆ กับรายได้	65
21. ค่าเฉลี่ย ของความถี่ และปริมาณการบริโภคอาหารไขมันชนิดต่าง ๆ โดยจำแนกตามรายได้	68