

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญแผนภูมิ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การศึกษา	4
คำถามการศึกษา	4
ขอบเขตของการศึกษา	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
ความหมายเกี่ยวกับผู้สูงอายุ และทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	6
ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ	10
ภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ	13
พฤติกรรมการบริโภคของผู้สูงอายุ	18
ผลกระทบของภาวะทุพโภชนาการในผู้สูงอายุ	20
การประเมินภาวะโภชนาการ	22
กรอบแนวคิดในการศึกษา	24
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการศึกษา	26
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	26
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	26
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	28
การเก็บรวบรวมข้อมูล	28
การวิเคราะห์ข้อมูล	29

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	30
ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	31
แบบแผนการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง	38
ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง	44
พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง	45
ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการ และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	46
บทที่ 5 สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	48
สรุปผลการศึกษา	48
อภิปรายผล	50
ข้อเสนอแนะ	55
เอกสารอ้างอิง	57
ภาคผนวก	62
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	63
ภาคผนวก ข แบบสัมภาษณ์	64
ภาคผนวก ค แสดงจำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีโรคแทรกซ้อน จำแนกตามภาวะโภชนาการ	75
ภาคผนวก ง แสดงความถี่ และร้อยละของการบริโภคอาหารแต่ละกลุ่ม ของกลุ่มตัวอย่าง	76
ประวัติผู้เขียน	80

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ ศาสนา สถานภาพสมรส และการศึกษา	31
2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาชีพ และรายได้	33
3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการดูแล และความสัมพันธ์ ของครอบครัว	34
4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะสุขภาพ	35
5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการสูบบุหรี่ และดื่มสุรา	36
6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการออกกำลังกาย	37
7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการได้รับคำแนะนำ และแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสม	38
8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	39
9 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแหล่งที่มา การเก็บ และการปรุงอาหาร	40
10 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามพฤติกรรมการบริโภค	41
11 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการรับประทานอาหารเสริม	42
12 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปริมาณน้ำที่ดื่ม	42
13 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาหารและเครื่องดื่ม ที่หลีกเลี่ยงในภาวะสุขภาพปกติและเจ็บป่วย	43
14 แสดงจำนวนและร้อยละของภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ	44
15 แสดงจำนวนและร้อยละของภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม พฤติกรรมการบริโภคอาหารแต่ละกลุ่ม	45
16 ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการ และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	46
17 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีโรคแทรกซ้อนจำแนกตาม ภาวะโภชนาการ	75
18 ความถี่และร้อยละของการบริโภคนมและผลิตภัณฑ์ของกลุ่มตัวอย่าง	76
19 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการบริโภคเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์	76
20 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการบริโภคธัญพืชและผลิตภัณฑ์	77

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
21	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการบริโภคไขมัน	77
22	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการบริโภคผักและผลไม้	78
23	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการบริโภคเครื่องดื่ม	78
24	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการบริโภคเครื่องปรุงรส	79

๑

## สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ

1 กรอบความคิดในการศึกษา

หน้า

25

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University