

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	5
ขอบเขตของการศึกษา	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
แนวคิดเกี่ยวกับความรู้ทางโภชนาการ	7
ความหมายของผู้สูงอายุ	11
การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ	12
ความต้องการสารอาหารในผู้สูงอายุ	15
การบริโภคอาหาร	19
แนวทางปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี	21
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	26
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	29
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	29
เครื่องมือ	29
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	31
การเก็บรวบรวมข้อมูล	31
การวิเคราะห์ข้อมูล	32

บทที่ 4 ผลการศึกษา	33
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	60
สรุปผล	60
อภิปรายผล	63
ข้อเสนอแนะ	67
บรรณานุกรม	69
ภาคผนวก	74
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ	75
ภาคผนวก ข รูปภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ	76
ภาคผนวก ค แบบสัมภาษณ์	87
ประวัติผู้เขียน	99

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
4.1 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส และการศึกษา	34
4.2 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามอาชีพ แหล่งที่มาของรายได้ และรายได้	35
4.3 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามการอยู่อาศัย และผู้ให้การเลี้ยงดู	37
4.4 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามการสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา	38
4.5 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามการออกกำลังกาย และการได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่เหมาะสม	39
4.6 แหล่งข่าวสารที่ผู้สูงอายุได้รับ	39
4.7 จำนวนและร้อยละของระดับความรู้ด้านสารอาหารของผู้สูงอายุ	40
4.8 จำนวนและร้อยละของระดับความรู้ด้านอาหารและการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	41
4.9 คะแนนความรู้ทางโภชนาการของผู้สูงอายุ จำแนกตามความรู้ด้านสารอาหาร อาหารและการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	42
4.10 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามอาหารที่รับประทาน และปัจจัยที่เลือกรับประทาน	43
4.11 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามจำนวนมื้ออาหาร มื้ออาหารที่รับประทานมาก	44
4.12 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามอาหารที่ชอบรับประทาน	45
4.13 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามผู้รับผิดชอบในการปรุงอาหาร และวิธีการปรุงอาหาร	46
4.14 ด้านการบริโภคอาหาร จำแนกตามชนิดของอาหารที่ชอบรับประทาน	47
4.15 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามอาหารที่ชอบรับประทาน และรสชาติอาหารที่ชอบรับประทาน	48
4.16 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามการรับประทานอาหาร และลักษณะของอาหารที่รับประทาน	49
4.17 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามปริมาณการดื่มน้ำ	50

4.18	ชนิดของน้ำดื่มเป็นประจำ	50
4.19	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามอาหารที่เชื่อว่าแสดงโรค ที่หลีกเลี่ยงในภาวะปกติ และภาวะเจ็บป่วย	51
4.20	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามเครื่องดื่มที่เชื่อว่าแสดงโรค ที่หลีกเลี่ยงในภาวะปกติและภาวะเจ็บป่วย	52
4.21	จำนวนและร้อยละของความสำเร็จในการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ จำแนกตามชนิดของอาหารประเภทเนื้อสัตว์	53
4.22	จำนวนและร้อยละของความสำเร็จในการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ จำแนกตามชนิดของอาหารประเภทนมและผลิตภัณฑ์	54
4.23	จำนวนและร้อยละของความสำเร็จในการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ จำแนกตามชนิดของอาหารประเภทธัญพืชและผลิตภัณฑ์	54
4.24	จำนวนและร้อยละของความสำเร็จในการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ จำแนกตามชนิดของอาหารประเภทไขมัน	55
4.25	จำนวนและร้อยละของความสำเร็จในการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ จำแนกตามชนิดของอาหารประเภทผัก	55
4.26	จำนวนและร้อยละของความสำเร็จในการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ จำแนกตามชนิดของอาหารประเภทผลไม้	56
4.27	จำนวนและร้อยละของความสำเร็จในการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ จำแนกตามชนิดของอาหารประเภทเครื่องดื่ม	57
4.28	ค่าความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการ จำแนกตามความรู้ ด้านสารอาหาร ความรู้ด้านอาหารและการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับ ผู้สูงอายุ และการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ	58