

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญภาพ	ณ
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ	1
1.2 วัตถุประสงค์ในการศึกษา	3
1.3 ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	3
1.4 นิยามศัพท์ที่ใช้ในการศึกษา	3
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	4
2.1 แนวคิด และทฤษฎี	4
2.2 ข้อมูลเกี่ยวกับโภชนาการอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ	8
2.3 แนวทางปฏิบัติในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี	11
2.4 ปัญหาโภชนาการในผู้สูงอายุ	13
2.5 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	15
2.6 กรอบแนวคิดในการวิจัย	18
บทที่ 3 ระเบียบวิธีการศึกษา	19
3.1 ขอบเขตเนื้อหา	19
3.2 ขอบเขตประชากร และขนาดตัวอย่าง วิธีการคัดเลือกตัวอย่าง	19
3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล และเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	20
3.4 วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล	21
3.5 สถานที่ใช้ในการดำเนินงานวิจัยและรวบรวมข้อมูล	22
3.6 ระยะเวลาในการศึกษา	22

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการศึกษา	23
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	24
ส่วนที่ 2 ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	27
ส่วนที่ 3 ความคิดเห็นที่มีต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	29
ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	32
ส่วนที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ ความเข้าใจ ความคิดเห็น พฤติกรรมการ บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (เพศ กลุ่มอายุ และปัญหาสุขภาพ)	38
บทที่ 5 สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล ข้อค้นพบ และข้อเสนอแนะ	87
5.1 สรุปผลการศึกษา	87
5.2 อภิปรายผล	93
5.3 ข้อค้นพบ	96
5.4 ข้อเสนอแนะ	97
เอกสารอ้างอิง	99
ภาคผนวก	102
ประวัติผู้เขียน	111

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
4.1	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามข้อมูลทั่วไป	24
4.2	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ	26
4.3	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ	26
4.4	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามแหล่งให้คำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ	27
4.5	จำนวน ร้อยละค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความความรู้ ความเข้าใจของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	28
4.6	จำนวน ร้อยละค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	30
4.7	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการเลือกบริโภคเนื้อสัตว์	32
4.8	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการบริโภคไข่ (บริโภคทั้งฟอง)	32
4.9	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดของนม	33
4.10	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดการบริโภคข้าว	33
4.11	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการบริโภคขนมปัง บะหมี่ ก๋วยเตี๋ยว	33
4.12	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามวิธีการบริโภคผัก	34
4.13	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามวิธีการบริโภคผลไม้	34
4.14	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการปรุงอาหารด้วยวิธีการผัด	35
4.15	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการปรุงอาหารด้วยวิธีการทอด	35
4.16	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดของน้ำมันที่ใช้ในการผัด	35

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
4.17 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดของน้ำมันที่ใช้ในการทอด	36
4.18 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดเครื่องปรุงอาหาร	36
4.19 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	37
4.20 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	37
4.21 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเหตุผลการเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	37
4.22 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเหตุผลไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	38
4.23 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความความรู้ ความเข้าใจของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และเพศ	40
4.24 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และเพศ	42
4.25 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการเลือกบริโภคเนื้อสัตว์ และเพศ	44
4.26 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการบริโภคไข่ (บริโภคทั้งฟอง) และเพศ	44
4.27 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดของนมและเพศ	45
4.28 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดการบริโภคข้าวและเพศ	45
4.29 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการบริโภคขนมปัง ะหมีกัวยเตี๋ยวและเพศ	46

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
4.30 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามวิธีการบริโภคผักและพืช	46
4.31 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามวิธีการบริโภคผลไม้ และพืช	47
4.32 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการปรุงอาหารด้วยวิธีการผัดและพืช	47
4.33 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการปรุงอาหารด้วยวิธีการทอดและพืช	48
4.34 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดของน้ำมันที่ใช้ในการผัด และพืช	49
4.35 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดของน้ำมันที่ใช้ในการทอด และพืช	49
4.36 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดเครื่องปรุงอาหารและพืช	50
4.37 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และพืช	51
4.38 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและพืช	51
4.39 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเหตุผลการเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและพืช	52
4.40 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเหตุผลไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและพืช	53
4.41 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความรู้ ความเข้าใจของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และอายุ	55
4.42 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและอายุ	58

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
4.43 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการเลือกบริโภคเนื้อสัตว์และอายุ	60
4.44 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการบริโภคไข่ (บริโภคทั้งฟอง) และอายุ	60
4.45 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดของนมและอายุ	61
4.46 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดการบริโภคข้าวและอายุ	62
4.47 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการบริโภคขนมปัง ะหมีกัวยเดี่ยวและอายุ	62
4.48 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามวิธีการบริโภคผักและอายุ	63
4.49 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามวิธีการบริโภคผลไม้และอายุ	64
4.50 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการปรุงอาหารด้วยวิธีการผัดและอายุ	64
4.51 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการปรุงอาหารด้วยวิธีการทอดและอายุ	65
4.52 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดของน้ำมันที่ใช้ในการผัด และอายุ	66
4.53 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดของน้ำมันที่ใช้ในการทอดและอายุ	66
4.54 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดเครื่องปรุงอาหารและอายุ	67
4.55 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และอายุ	68
4.56 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและอายุ	68

สารบัญตาราง (ต่อ)

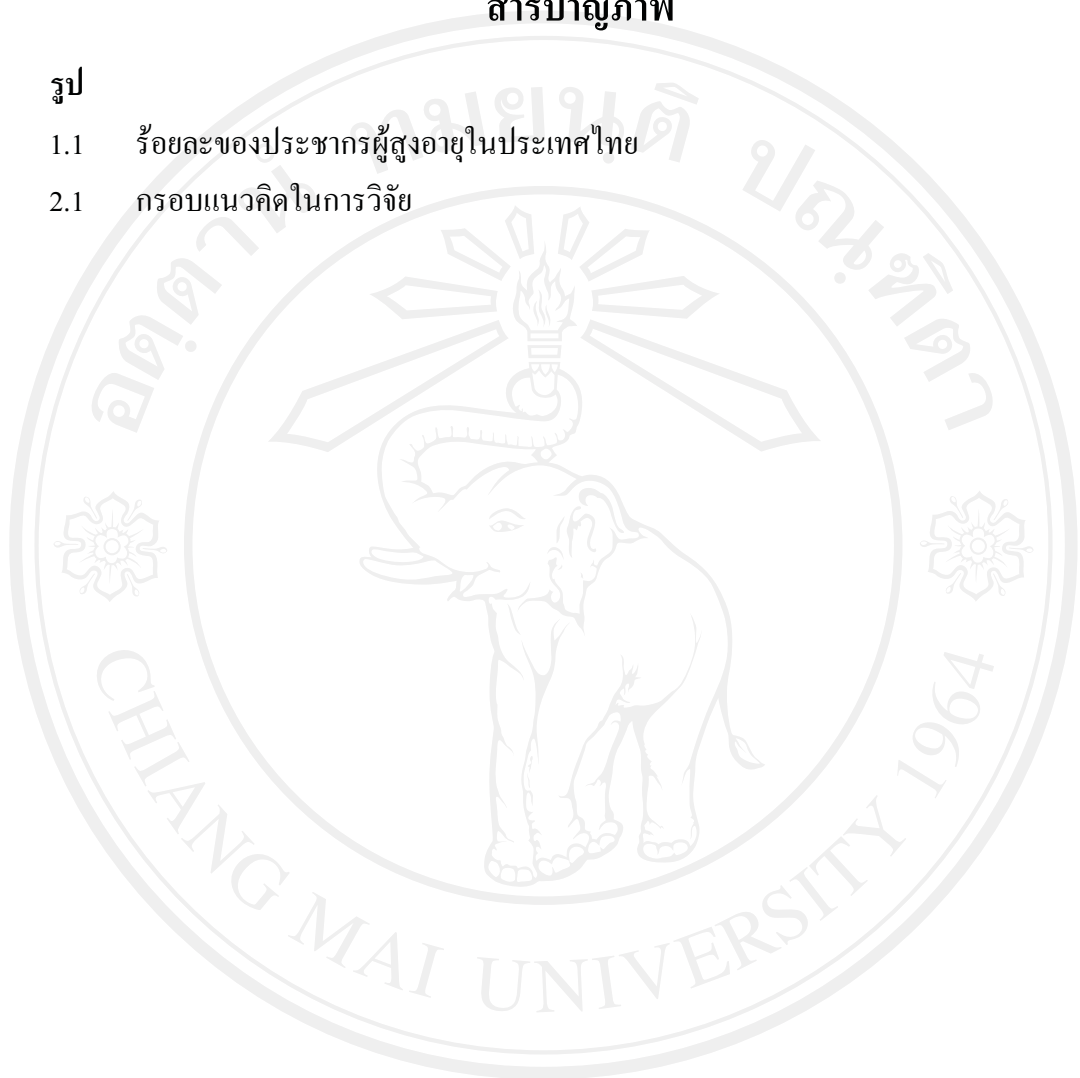
ตาราง	หน้า
4.57 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเหตุผลการเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและอายุ	69
4.58 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเหตุผลไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและอายุ	70
4.59 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความรู้ ความเข้าใจของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และปัญหาสุขภาพ	72
4.60 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และปัญหาสุขภาพ	74
4.61 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการเลือกบริโภคเนื้อสัตว์ และปัญหาสุขภาพ	76
4.62 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการบริโภคไข่ (บริโภคทั้งฟอง) และปัญหาสุขภาพ	77
4.63 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดของนมและปัญหาสุขภาพ	77
4.64 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดการบริโภคข้าวและปัญหาสุขภาพ	78
4.65 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการบริโภคขนมปัง บะหมี่ ก๋วยเตี๋ยวและปัญหาสุขภาพ	79
4.66 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามวิธีการบริโภคผักและปัญหาสุขภาพ	79
4.67 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามวิธีการบริโภคผลไม้ และปัญหาสุขภาพ	80
4.68 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการปรุงอาหารด้วยวิธีการผัดและปัญหาสุขภาพ	81

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
4.69 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการปรุงอาหารด้วยวิธีการทอดและปัญหาสุขภาพ	81
4.70 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดของน้ำมันที่ใช้ในการผัด และปัญหาสุขภาพ	82
4.71 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดของน้ำมันที่ใช้ในการทอด และปัญหาสุขภาพ	83
4.72 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดเครื่องปรุงอาหารและปัญหาสุขภาพ	83
4.73 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และปัญหาสุขภาพ	84
4.74 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและปัญหาสุขภาพ	84
4.75 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเหตุผลการเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและปัญหาสุขภาพ	85
4.76 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเหตุผลไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและปัญหาสุขภาพ	86

สารบัญภาพ

รูป		หน้า
1.1	ร้อยละของประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย	1
2.1	กรอบแนวคิดในการวิจัย	18



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved