

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ซ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
ขอบเขตของการศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
ความรู้ทางโภชนาการและความต้องการสารอาหารในวัยทำงาน	6
การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับประสิทธิภาพการทำงาน	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	41
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	47
ประชากร	47
เครื่องมือ	47
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	49
การเก็บรวบรวมข้อมูล	49
การวิเคราะห์ข้อมูล	49
บทที่ 4 ผลการศึกษา	50

บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	70
สรุป	70
อภิปรายผล	71
ข้อเสนอแนะ	75
บรรณานุกรม	77
ภาคผนวก	81
ภาคผนวก ก ราชนามผู้ทรงคุณวุฒิ	82
ภาคผนวก ข รูปภาพโรงงาน คนงาน และการออกกำลังกาย	83
ภาคผนวก ค การพิทักษ์สิทธิของคนงาน	91
ภาคผนวก ง แบบสอบถาม	92
ภาคผนวก จ ผลการรับประทานอาหารแยกตามหมวดอาหารและความถี่	105
ประวัติผู้เขียน	109

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
4.1 จำนวนและร้อยละของพนักงาน จำแนกตามเพศ และอายุ	50
4.2 จำนวนและร้อยละของพนักงาน จำแนกตามสถานภาพสมรส และการศึกษา	51
4.3 จำนวนและร้อยละของพนักงาน จำแนกตามรายได้	52
4.4 จำนวนและร้อยละของพนักงาน จำแนกตามการออกกำลังกาย และโรคประจำตัว	53
4.5 จำนวนและร้อยละของระดับความรู้ทางโภชนาการ	54
4.6 คะแนนความรู้ทางโภชนาการของพนักงาน จำแนกตามคะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	55
4.7 จำนวนและร้อยละของพนักงาน จำแนกตามที่มาของอาหารและรสชาติอาหารที่รับประทาน	56
4.8 จำนวนและอันดับที่ของพนักงาน จำแนกตามชนิดของอาหารที่รับประทาน	57
4.9 จำนวนและอันดับที่ของพนักงาน จำแนกตามประเภทของวัตถุดิบปรุงอาหาร และผลไม้ที่รับประทาน	58
4.10 จำนวนและร้อยละของพนักงาน จำแนกตามปริมาณการดื่มน้ำและและชนิดของน้ำดื่มประจำ	59
4.11 จำนวนและร้อยละของพนักงาน จำแนกตามเครื่องดื่มน้ำที่ดื่มเป็นประจำ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่	60
4.12 จำนวน ร้อยละและอันดับที่ของพนักงาน จำแนกตามการได้รับข้อมูลเกี่ยวกับอาหารและการออกกำลังกาย และแหล่งของข่าวสาร	61
4.13 จำนวนและร้อยละของความถี่ในการรับประทานอาหารของพนักงาน จำแนกตามชนิดของอาหารประเภทเนื้อสัตว์/โปรตีน	62
4.14 จำนวนและร้อยละของความถี่ในการรับประทานอาหารของพนักงาน จำแนกตามชนิดของอาหารประเภทธัญพืช	63
4.15 จำนวนและร้อยละของความถี่ในการรับประทานอาหารของพนักงาน จำแนกตามชนิดของอาหารประเภทผักพื้นเมือง	64

4.16	จำนวนและร้อยละของความถี่ในการรับประทานอาหารของคนงาน จำแนกตามชนิดของผักทั่วไป	66
4.17	จำนวนและร้อยละของความถี่ในการใช้น้ำมันประกอบอาหารของคนงาน	68



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved