

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	4
ขอบเขตของการศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
วิธีการดำเนินชีวิตกับภาวะสุขภาพ	6
ความรู้เกี่ยวกับไขมันในเลือด	15
การประเมินและการแปลผลภาวะโภชนาการ	23
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	23
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	27
ประชากร	27
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	27
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	30
การเก็บรวบรวมข้อมูล	31
การวิเคราะห์ข้อมูล	31
บทที่ 4 ผลการศึกษา	32

บทที่ 5	สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	51
	สรุปผลการศึกษา	51
	อภิปรายผล	53
	ข้อเสนอแนะ	57
บรรณานุกรม		60
ภาคผนวก		64
	ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ	65
	ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	66
	ภาคผนวก ค ตารางเปรียบเทียบวิธีการดำเนินชีวิต ด้านการจัดการกับความเครียดกับภาวะไขมันในเลือด	73
	ภาคผนวก ง เกณฑ์วัดระดับความดันโลหิต	75
ประวัติผู้เขียน		76

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า	
1.1	เกณฑ์ค่าความเสี่ยงจากปริมาณไขมันในเลือด	3
4.1	จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตาม ข้อมูลทั่วไป (N=121)	33
4.2	จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตาม ข้อมูลด้านสุขภาพ (N=121)	36
4.3	ประชากรจำแนกตามวิถีการดำเนินชีวิต ด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด (N=121)	38
4.4	จำนวนและร้อยละของวิถีการดำเนินชีวิต ( N=121)	38
4.5	ประชากรจำแนกตามวิถีการดำเนินชีวิต ด้านการรับประทานอาหาร (N=121)	39
4.6	ประชากรจำแนกตามวิถีการดำเนินชีวิต ด้านการออกกำลังกาย (N=121)	41
4.7	ประชากรจำแนกตามวิถีการดำเนินชีวิต ด้านการจัดการกับความเครียด (N=121)	42
4.8	จำนวนและร้อยละจำแนกตาม ระดับความดันโลหิตและค่าดัชนีสุขภาพ มช. (N=121)	43
4.9	จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตรวจภาวะไขมันในเลือด จำแนกตามอายุ (N= 72)	44
4.10	จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของภาวะไขมันในเลือด (N= 72)	45
4.11	เปรียบเทียบภาวะไขมันในเลือดของกลุ่มตัวอย่างตามช่วงอายุ (N=72)	46
4.12	เปรียบเทียบวิถีการดำเนินชีวิตด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการกับความเครียดที่มีความแตกต่างระหว่างเพศ (N=121)	47
4.13	เปรียบเทียบวิถีการดำเนินชีวิต ด้านการรับประทานอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการจัดการกับความเครียดที่มีความแตกต่างระหว่างตำแหน่งหน้าที่การงาน(N= 121)	48
4.14	เปรียบเทียบภาวะไขมันในเลือด ที่มีความแตกต่างระหว่างเพศ (N= 72)	49
4.15	เปรียบเทียบภาวะไขมันที่มีความแตกต่างระหว่างตำแหน่งหน้าที่การงาน(N= 72)	50