

สารบัญ

| | หน้า |
|---|------|
| กิตติกรรมประกาศ | ค |
| บทคัดย่อภาษาไทย | ง |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ | จ |
| สารบัญตาราง | ซ |
| บทที่ 1 บทนำ | 1 |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา | 1 |
| วัตถุประสงค์ของการศึกษา | 3 |
| ขอบเขตการศึกษา | 3 |
| นิยามศัพท์เฉพาะ | 3 |
| ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา | 4 |
| บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | 5 |
| โภชนบัญญัติ 9 ประการ | 5 |
| ภาวะโภชนาการ และสารอาหารของผู้สูงอายุ | 12 |
| ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ | 15 |
| การประเมินภาวะโภชนาการของผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ | 21 |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | 24 |
| บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา | 28 |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง | 28 |
| เครื่องมือที่ใช้ | 28 |
| การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ | 29 |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล | 30 |
| การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ | 30 |
| บทที่ 4 ผลการศึกษา | 33 |

| | | |
|-----------------|--|----|
| บทที่ 5 | สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ | 48 |
| | สรุป | 48 |
| | อภิปรายผล | 50 |
| | ข้อเสนอแนะ | 52 |
| บรรณานุกรม | | 54 |
| ภาคผนวก | | 59 |
| | ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ | 60 |
| | ภาคผนวก ข ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ และภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ | 61 |
| ประวัติผู้เขียน | | 66 |

สารบัญตาราง

| ตาราง | หน้า |
|--|------|
| 4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง | 34 |
| 4.2 ภาวะสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง | 36 |
| 4.3 การปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหารของกลุ่มตัวอย่างที่มีผลดีต่อสุขภาพ | 37 |
| 4.4 การปฏิบัติตนของกลุ่มตัวอย่างที่มีผลดีต่อสุขภาพ | 38 |
| 4.5 การปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหารของกลุ่มตัวอย่างที่มีผลเสียต่อสุขภาพ | 39 |
| 4.6 การปฏิบัติตนของกลุ่มตัวอย่างที่มีผลเสียต่อสุขภาพ | 40 |
| 4.7 เปรียบเทียบระดับการกินของกลุ่มตัวอย่าง ตามเพศ | 41 |
| 4.8 เปรียบเทียบระดับการกินของกลุ่มตัวอย่าง ตามอายุ | 41 |
| 4.9 เปรียบเทียบระดับการกินของกลุ่มตัวอย่าง ตามผู้ดูแลเรื่องอาหาร | 42 |
| 4.10 เปรียบเทียบระดับการกินของกลุ่มตัวอย่าง ตามระดับการศึกษา | 42 |
| 4.11 เปรียบเทียบระดับการปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่าง ตามเพศ | 43 |
| 4.12 เปรียบเทียบระดับการปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่าง ตามอายุ | 43 |
| 4.13 เปรียบเทียบระดับการปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่าง ตามผู้ดูแลเรื่องอาหาร | 44 |
| 4.14 เปรียบเทียบระดับการปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่าง ตามระดับการศึกษา | 44 |
| 4.15 ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง ตามค่าดัชนีมวลกาย (BMI) | 45 |
| 4.16 ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง ตามค่าเส้นรอบเอวต่อสะโพก (WHR) | 45 |
| 4.17 เปรียบเทียบภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง ตามเพศ | 46 |
| 4.18 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับการกิน และภาวะโภชนาการ ของกลุ่มตัวอย่าง | 46 |
| 4.19 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการปฏิบัติตน และภาวะโภชนาการ ของกลุ่มตัวอย่าง | 47 |
| 4.20 ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ กับภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง | 47 |