

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
ขอบเขตของการศึกษา	3
ขอบเขตด้านประชากร	3
ขอบเขตด้านเนื้อหา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
อาหารพร้อมบริโภคและอาหารพร้อมบริโภคแช่แข็ง	5
แร่ธาตุในอาหารพร้อมบริโภคแช่แข็งที่มีผลต่อสุขภาพ	7
สารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป	11
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	14
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	20
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	20
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	24
การหาคุณภาพเครื่องมือ	25
การเก็บรวบรวมข้อมูล	27
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	29

บทที่ 4 ผลการศึกษา	30
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	49
สรุปผลการศึกษา	49
อภิปรายผล	50
ข้อเสนอแนะ	53
บรรณานุกรม	54
ภาคผนวก	57
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	58
ภาคผนวก ข เครื่องมือวิทยาศาสตร์และวิธีใช้เครื่องมือในการศึกษา	59
ภาคผนวก ค ชนิดอาหารพร้อมบริโภคน้ำแข็ง	63
ภาคผนวก ง ผลการวิเคราะห์ทางห้องปฏิบัติการ	71
ประวัติผู้เขียน	80

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
2.1 ปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป	12
3.1 ชนิดอาหารพร้อมบริโภคแช่แข็งและสัดส่วนชนิดอาหาร ร้อยละ 20 จำแนกตาม แหล่งจำหน่ายและบริษัทผู้ผลิตอาหาร	21
3.2 ตัวอย่างชนิดอาหารพร้อมบริโภคแช่แข็งและรหัสตัวอย่างจำแนกตามแหล่งจำหน่าย และบริษัทผู้ผลิตอาหาร	22
4.1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณ โซเดียม ในอาหารพร้อมบริโภคแช่แข็ง ของบริษัท A จำแนกตามตัวอย่างชนิดอาหาร	31
4.2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณ โซเดียม ในอาหารพร้อมบริโภคแช่แข็ง ของบริษัท B จำแนกตามตัวอย่างชนิดอาหาร	32
4.3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณ โซเดียม ในอาหารพร้อมบริโภคแช่แข็ง ของบริษัท C จำแนกตามตัวอย่างชนิดอาหาร	32
4.4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณ โซเดียม ในอาหารพร้อมบริโภคแช่แข็ง ของบริษัท D จำแนกตามตัวอย่างชนิดอาหาร	33
4.5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณ โซเดียม ในอาหารพร้อมบริโภคแช่แข็ง ของบริษัท E จำแนกตามตัวอย่างชนิดอาหาร	34
4.6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณ โซเดียม ในอาหารพร้อมบริโภคแช่แข็ง ของบริษัท F จำแนกตามตัวอย่างชนิดอาหาร	34
4.7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณ โซเดียม ในอาหารพร้อมบริโภคแช่แข็ง ของบริษัท G จำแนกตามตัวอย่างชนิดอาหาร	35
4.8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณ โซเดียม ในอาหารพร้อมบริโภคแช่แข็ง ของบริษัท H จำแนกตามตัวอย่างชนิดอาหาร	36
4.9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณ โซเดียม ในอาหารพร้อมบริโภค แช่แข็งที่จำหน่ายในห้างสรรพสินค้าเรียงลำดับจากมากไปน้อย	37
4.10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณ โซเดียม ในอาหารพร้อมบริโภค แช่แข็งที่จำหน่ายในร้านสะดวกซื้อค้าเรียงลำดับจากมากไปน้อย	39

4.11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณโพแทสเซียม ในอาหารพร้อมบริโภค แซ่แข็งของบริษัท A จำแนกตามตัวอย่างชนิดอาหาร	40
4.12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณโพแทสเซียม ในอาหารพร้อมบริโภค แซ่แข็งของบริษัท B จำแนกตามตัวอย่างชนิดอาหาร	41
4.13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณโพแทสเซียม ในอาหารพร้อมบริโภค แซ่แข็งของบริษัท C จำแนกตามตัวอย่างชนิดอาหาร	41
4.14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณโพแทสเซียม ในอาหารพร้อมบริโภค แซ่แข็งของบริษัท D จำแนกตามตัวอย่างชนิดอาหาร	42
4.15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณโพแทสเซียม ในอาหารพร้อมบริโภค แซ่แข็งของบริษัท E จำแนกตามตัวอย่างชนิดอาหาร	43
4.16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณโพแทสเซียม ในอาหารพร้อมบริโภค แซ่แข็งของบริษัท F จำแนกตามตัวอย่างชนิดอาหาร	43
4.17 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณโพแทสเซียม ในอาหารพร้อมบริโภค แซ่แข็งของบริษัท G จำแนกตามตัวอย่างชนิดอาหาร	44
4.18 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณโพแทสเซียม ในอาหารพร้อมบริโภค แซ่แข็งของบริษัท H จำแนกตามตัวอย่างชนิดอาหาร	45
4.19 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณโพแทสเซียมในอาหารพร้อมบริโภค แซ่แข็งที่กำหนดในห้างสรรพสินค้าเรียงลำดับจากมากไปน้อย	46
4.20 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณโพแทสเซียมในอาหารพร้อมบริโภค แซ่แข็งที่กำหนดในร้านสะดวกซื้อเรียงลำดับจากมากไปน้อย	48

## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
2.1 ขบวนการ โขเคียม-โพแทสเซียมปี้ม แลกเปลี่ยน โขเคียมและ โพแทสเซียม เข้าและออกระหว่างเซลล์	10
3.1 แผนผังประชากร จำแนกตามแหล่งจำหน่าย บริษัทผู้ผลิตอาหารและชนิดอาหาร	20

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved