

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามการศึกษา	4
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	4
ขอบเขตการศึกษา	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ	7
การบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการในวัยผู้ใหญ่	16
อาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่	19
สาเหตุของปัญหาทางด้านโภชนาการ	21
ภาวะโภชนาการในวัยผู้ใหญ่	21
การประเมินภาวะโภชนาการ	22
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	26
กรอบแนวคิดในการศึกษา	29
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการศึกษา	30
ประชากร	30
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	30
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	32
การพิทักษ์สิทธิ์	33
การเก็บรวบรวมข้อมูล	33

การวิเคราะห์ข้อมูล	33
บทที่ 4 ผลการศึกษา	34
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	43
สรุปผลการศึกษา	43
อภิปรายผล	44
ข้อเสนอแนะ	47
บรรณานุกรม	48
ภาคผนวก	52
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	53
ภาคผนวก ข ตัวอย่างเครื่องมือ	54
ภาคผนวก ค หนังสือยินยอม	66
ประวัติผู้เขียน	67

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า	
2.1	คุณค่าทางโภชนาการของข้าวกล้องและข้าวขัดสี	12
4.1	จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตาม อายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และความพอเพียงของรายได้	35
4.2	จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามการได้รับคำแนะนำหรือได้รับความรู้เกี่ยวกับอาหารและ โภชนาการและแหล่งความรู้เกี่ยวกับอาหารและ โภชนาการ	36
4.3	จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามจำนวนมื้ออาหารที่รับประทาน	37
4.4	จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามระดับความรู้ด้านอาหารและ โภชนาการ	38
4.5	จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามเหตุผลในการเลือกซื้ออาหาร	38
4.6	จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามระดับการบริโภคอาหาร	39
4.7	จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามเพศ และระดับการบริโภค	39
4.8	จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามเวลา ประเภทของอาหารว่างและเครื่องดื่ม	40
4.9	จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามภาวะ โภชนาการ	41
4.10	จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามภาวะ โภชนาการและการบริโภคอาหาร	41
4.11	จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามภาวะ โภชนาการ และการบริโภคอาหารตามมื้ออาหาร	42
4.12	จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามเพศและภาวะ โภชนาการ	42