

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการต่อ
น้ำหนักตัวของผู้ที่มีน้ำหนักเกิน

ผู้เขียน นางสาวประภาพร จันทร์จริง

ปริญญา วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์ศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ อารีย์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คมมงคลชัย เขียนงาม อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

บทคัดย่อ

ภาวะน้ำหนักเกินเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหลายโรคด้วยกัน การควบคุมน้ำหนักจึงมีความสำคัญและเกิดประโยชน์ การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการต่อน้ำหนักตัวของผู้ที่มีน้ำหนักเกิน เป็นการศึกษารายบุคคล (case study) กรณีศึกษา เป็นเพศชาย อายุ 27 ปี ส่วนสูง 171 เซนติเมตร น้ำหนัก 84 กิโลกรัม มีค่าดัชนีผลต่างความสูงและน้ำหนัก (HWDI) เท่ากับ 87 โดยผู้รับคำปรึกษา มีการปรับพฤติกรรม โดยใช้การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ซึ่งครอบคลุมถึงการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษามีคะแนนพฤติกรรมกรบริโภคอาหารและเครื่องดื่มเพิ่มขึ้น 1 คะแนน และคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนักเพิ่มขึ้น 5 คะแนน และมีน้ำหนักลดลง 2.8 กิโลกรัม การศึกษาผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการต่อน้ำหนักตัวของผู้ที่มีน้ำหนักเกินในเพศชายควรต้องศึกษาเพิ่มเติมต่อไป

Independent Study Title The Effect of Counseling Based on Food-Based Dietary Guidelines on the Body Weight of Overweight Persons

Author Miss Prapaporn Junjing

Degree Master of Science (Nutrition Education)

Independent Study Advisory Committee

Assoc. Prof. Dr. Patcharaporn Aree Advisor

Asst. Prof. Dr.Nongluck Kienngam Co-advisor

Abstract

Overweight status is a risk factor for the patient whom in danger of receiving various kinds of non-contagious diseases. Therefore, a weight-control program is very essential and vital. The objective of the study was to examine the result of counseling based on Food-Based Dietary Guidelines for the overweight persons. The demonstrated case was a 27 years old male who was 171 centimeters height and weight 84 kilograms. His Height Weight Different Index (HWDI) was equivalent to 87 ,and it was considered obesity without chronic disease. The counselee adjusted his dietary behavior by applied the Behavioral Counseling to his 8-week Food-Based Dietary Guidelines. The result of the post-counseling showed that the counselee's dietary behavior in the category of consumption behavior of food and beverages increased 1 point. The scale of weight-control increased 5 points and total weight loss was 2.80 kilograms. The study of the result of counseling based on Food-Based Dietary Guidelines for the overweight in male should be carried further for the future study.

ลิขสิทธิ์ © โดย Chiang Mai University
All rights reserved