

## บรรณานุกรม

กรณีการ์ นลราชสุวัจน์. (2551). **ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา.** (พิมพ์ครั้งที่ 3).

นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

กฤษฎา ศิรามพุช. (2549). **ทำอย่างไรให้ห่างไกลจากโรคอ้วน.** (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ :

สำนักพิมพ์ใกล้หมอ.

กล้าเผชิญ โชคบำรุง และ ชวนพิศ วงศ์สามัญ. (2546). **การตรวจทางห้องปฏิบัติการ**

**และการพยาบาล.** (พิมพ์ครั้งที่ 4). ขอนแก่น : ขอนแก่นการพิมพ์.

กองออกกำลังกาย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2551). **หลักประโยชน์ของการ**

**ออกกำลังกาย ที่หลายๆคนอาจไม่รู้** . [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา

<http://www.pantown.com/board.php?id=18088&area=3&name=board8&topic=1&action=view> (2 พฤศจิกายน 2552)

กิตติมา บุญเงิน. (2548). **ประสิทธิผลของการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติและการ**

**ออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักของผู้ที่เป็นโรคอ้วน.** การค้นคว้าแบบอิสระ

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

กัญญาพล วัฒนกุล. (2552). **การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.** [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา

<http://www.ladytip.com/main/content/view/1079/77/> (6 พฤศจิกายน 2552)

คณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย. (2542). **การกินเพื่อสุขภาพดี**

**ของคนไทย**

. กรุงเทพฯ : กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

**ความหมายของการให้คำปรึกษา.** (2552). [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา

[http://www.geocities.com/psycho\\_emotion\\_25/CounselingService.htm](http://www.geocities.com/psycho_emotion_25/CounselingService.htm)

(6 พฤศจิกายน 2552)

จิราภา เต็งไตรรัตน์ และคณะ. (2552). **จิตวิทยาทั่วไป.** (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ :

สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

จุฬารัตน์ รุ่งพิสุทธิพงษ์. (2550). “**เวชปฏิบัติก้าวหน้าในการดูแลรักษาโรคอ้วน**”

การประชุมวิชาการโภชนาการแห่งชาติ ครั้งที่ 2.

ณรงค์ ขันดีแก้ว. (2550). “**โรคอ้วน**” **วารสารอายุรศาสตร์อีสาน, 3, 40-44.**

ณัฐกาญจน์ สวอยแสง. (2552). การออกกำลังเพื่อลดน้ำหนักให้ได้ผล. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา

<http://blog.school.net.th/blogs/superx.php/2009/05/29/-220> (20 มิถุนายน 2552)

ถนนอมขวัญ ทวีบุรณ์ วินัส ลีพหกุล และสุภาณี พุทธเดชาคุ้ม. (2545). โภชนศาสตร์ทางการ  
พยาบาล. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : บุญศิริการพิมพ์.

เทคนิคการให้คำปรึกษา. (2552) [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา

<http://dnfe5.nfe.go.th/ilp/42002/42002-4/42002-4.htm#> (2 เมษายน 2552)

นงลักษณ์ เขียนงาม. (2551). เอกสารประกอบการสอนวิชาการให้คำปรึกษาทางโภชนศาสตร์  
ศึกษา. สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

นิธิยา รัตนานนท์. (2549). เคมื้ออาหาร. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

บริการให้คำปรึกษา (2552). [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา

<http://www.pantown.com/board.php?id=520&area=1&name=board2&topic=15&action=view> (2 พฤศจิกายน 2552)

นิธิศ วัฒนมะโน และ ปาณบดี เอกะจัมปะกะ. (2552). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน  
ไทยในยุคโลกาภิวัตน์. **สถานการณ์สุขภาพไทย, 2, 22.**

ปนัดดา ชีระเชื้อ สรลักษ์ณ์ วรธนะพงษ์ และหรรษา เศรษฐบุปผา. (2551). ผลของโปรแกรม  
การควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมการดื่มของผู้ติดสุรา. **พยาบาลสาร, 3, 145.**

ประสงค์ เทียนบุญ. (2551). การประเมินภาวะโภชนาการ. (ระบบออนไลน์). แหล่งข้อมูล :

<http://www.med.cmu.ac.th/dept/nutrition/DATA/COMMON/assessment%20of%20nutritional%20status.pdf> (6 พฤศจิกายน 2552)

ประไพศรี สิริจักรวาล. (2553). เด็กกินไข่วันละฟอง แต่ผู้ใหญ่กิน 40 ปีต้องระวัง. [ระบบออนไลน์].

แหล่งที่มา : <http://www.inmu.mahidol.ac.th/th/news/?id=25> (24 กรกฎาคม 2553)

ปรีชา วิหคโต. (2551). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 3). นนทบุรี :  
โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภ. (2544). ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : พัฒนาศึกษา.

พรรณราย เลอวัฒนกิจถาวร. (2552). ภาวะไขมันในเลือดสูง. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา

[http://www.medical-checkup-center.piyavate.com/medical-checkup-center\\_fat\\_th.php](http://www.medical-checkup-center.piyavate.com/medical-checkup-center_fat_th.php)  
(26 กรกฎาคม 2553)

พิภพ จิริถิณ. (2551). สุขภาพดีเริ่มที่อาหาร. กรุงเทพฯ : ชูานบุ๊คส์.

พิสมัย นนประสาท. (2547). ผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการต่อการลดน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน. การค้นคว้าแบบอิสระ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ภราดร เศษสาร. (2553). กินขนมกรุบกรอบมากยิ่งมีโรคร้าย. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.thaihealth.or.th/node/15265> (25 กรกฎาคม 2553)

โภชนบัญญัติ 9 ประการ. (2552). (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา :

<http://www.pkc.ac.th/klan/html/p31101/learning12.html> (4 พฤศจิกายน 2552)

มนชยา พลอยล้อมแสง. (2547). การให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการเพื่อการลดน้ำหนักของผู้ที่มีน้ำหนักเกิน. การค้นคว้าแบบอิสระ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

มัลลวีร์ อุดลวัฒน์ศิริ. (2552). เทคนิคการให้คำปรึกษา : การนำไปใช้. ขอนแก่น : โรงพิมพ์คลังนานา.

รุจิรา สัมมะสุต. (2550). ถ้าไม่กินผักผลไม้แล้วจะเกิดอะไรขึ้น. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.bloggang.com/viewblog.php?id=healthyservice&date=31-10-2007&group=7&gblog=37> (24 กรกฎาคม 2553)

รังสรรค์ ตั้งตรงจิตร. (2550). โรคอ้วน การเปลี่ยนแปลงทางด้านโภชนาการและชีวเคมี. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ : เจริญดีมั่นคงการพิมพ์.

วิทยา ศรีดามา. (2544). โรคต่อมไร้ท่อและเมตะบอลิซึม. (พิมพ์ครั้งที่ 2). สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วินัย ตะห์ตัน. (2544). โภชนาการทันสมัยฉบับผู้บริโภค. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : บริษัททุนพิบลิชซิ่ง จำกัด.

วินัย เพชรช่วย. (2548). การใช้ทฤษฎีการเสริมแรงในการจูงใจ. (ระบบออนไลน์). แหล่งข้อมูล : <http://www.bs2504.thport.com/Vinaip/knowledge/wmotive04.htm> (23 กรกฎาคม 2553)

วิศาล เขาวงศ์ศิริ. (2551). พิชิตโรคอ้วนและเบาหวาน. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ร่วมทรรศน์.

วีระเดช พิศประเสริฐ. (2551). “ปัญหาทางโภชนาการในปัจจุบัน” วารสารโภชนบำบัด, 3, 130-135.

สมบูรณ์ จัยวัฒน์. (2549). กินเพื่อสุขภาพด้วยหลัก 9 ประการ. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://203.155.220.109/hc16/ImageKnowledge%5Cnutrition%5Cnutrition.html>

(2 พฤศจิกายน 2552)

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2550). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 6). สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สมศักดิ์ ภูวิภาดาพรรณ . (2548). เอกสารประกอบคำสอนรายวิชา สถิติและการวิจัยทางโภชน  
 ศาสตร์ศึกษา . สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.  
 สรจักร ศิริบริรักษ์. (2546). **พลังมหัศจรรย์ในอาหาร**. กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- สาระนำรัฐของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. (2550). (ระบบออนไลน์). แหล่งข้อมูล :**  
<http://www.dmc.tv/forum/index.php?showtopic=3522> (2 พฤศจิกายน 2552)
- สิริพันธุ์ จุลกรังคะ. (2550). **โภชนศาสตร์เบื้องต้น**. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ :  
 สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุคนธา บุตรนุชิต. (2552). **โรคอ้วน**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา  
<http://www.kroobannok.com/4970> (10 กรกฎาคม 2552)
- สุชา จันทน์เอม. (2540). **จิตวิทยาทั่วไป**. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ :  
 บริษัทโรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.
- สุจิตรา ชัยกิตติศิลป์. (2547). **โรคอ้วน:อันตราย ผลกระทบ และแนวทางการรักษา**  
**วารสาร มฉก.วิชาการ ,14 , 66-76.**
- สุดาวรรณ น้อยประคู้. (2552). **ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา**. [ระบบออนไลน์].  
 แหล่งที่มา <http://learners.in.th/blog/405125025/32208> (25 สิงหาคม 2553)
- สุบิน พิรน้อย. (2550). **5 วิธีง่ายๆในการลดความอ้วน**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา  
<http://www.ozonicinter.com/index.php?lay=show&ac=article&Id=31742&Ntype=2>  
 (20 มิถุนายน 2552).
- สุธี ศิริเวชฎารักษ์. (2552). **การออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนัก**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา  
<http://www.fp.pmk.ac.th/news/exercise/> (2 พฤศจิกายน 2552)
- สุรัตน์ โคมินทร์. (2552). **การลดน้ำหนักโดยวิธีควบคุมอาหาร**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา  
<http://www.waithong.com/consumer/update/index.html> (4 พฤศจิกายน 2552)
- สุวิมล ตันต์สุกศิริ. (2551). **สารอาหาร อาหารหลัก และการกำหนดรายการอาหาร**. (พิมพ์ครั้งที่ 2).  
 กรุงเทพฯ : ด้านสุขภาพการพิมพ์.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2551). **โทษน้ำอัดลมทำสถิติโรคเกาต์พุ่ง**.  
 [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.thaihealth.or.th/node/1944>  
 (25 กรกฎาคม 2553)
- ศักดิ์ดา พริ้งลำภู. (2551). **เอกสารประกอบการสอนวิชาการประเมินภาวะโภชนาการ**.  
 สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

อุเทน ปัญญา. (2551). เอกสารประกอบการสอนวิชาสถิติและการวิจัยทางโภชนศาสตร์ศึกษา.

สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

Brent Van Dorsten. (2007). The Use of Motivational Interviewing in Weight Loss. **Issues in the Nutritional Treatment of Diabetes** ,7 , 386–390.

Edoardo Mannucci . (2007). Physical Exercise for the Prevention and Treatment of Obesity.

**Role of Physical Exercise in Preventing Disease and Improving the Quality of Life** ,171-177.

Michele Laliberte ,Mandi Newton ,Randi McCabe and Jennifer S. Mills (2007). “Controlling Your Weight Versus Controlling Your Lifestyle:How Beliefs about Weight Control Affect Risk for Disordered Eating , Body Dissatisfaction and Self-esteem”.

**Con Ther Res** ,31 , 853-869.

Michelle Marie De Falco. (2006). **Type 2 Diabetes in Nonwhites: A Case Study Approach.**

Clinical Excellence for Nurse Practioners Vol 5 No 6.

National Heart Lung and Blood Institute. (2010). **What Causes Overweight and Obesity.**

[Online]. Available [http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/obe/obe\\_causes.html](http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/obe/obe_causes.html)  
(21 September 2009)

Robert and others (2009). **Successful weight loss with self-help : A stepped-care approach.**

[Online]. Available <http://www.springerlink.com/content/7p6x21k3j03vq506/>  
( 27 November 2009)

\_\_\_\_\_. (2005). **The Relationship Between Self-Monitoring, Outcome Expectancies, Difficulties With Eating and Exercise, and Physical Activity and Weight Loss Treatment Outcomes.** [Online].

Available <http://www.springerlink.com/content/j420318331174737/> ( 27 November 2009)

World Health Organization [WHO]. (2010). **Obesity and overweight.** [Online]. Available

(22 September 2010)



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved