

**ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ** การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และภาวะไขมันในเลือดของ ผู้ที่มารับบริการตรวจสุขภาพประจำปี ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่

**ผู้เขียน** นางสาวนันทยาภรณ์ ชัยมงคล

**ปริญญา** วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์ศึกษา)

**คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ**

อาจารย์ ดร.ศักดา พริงลำภู

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

อาจารย์ ดร.วินธนา กุศิริสิน

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

### บทคัดย่อ

การศึกษาเชิงพรรณนาคั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และภาวะไขมันในเลือดของผู้ที่มารับบริการตรวจสุขภาพประจำปี ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ที่มารับบริการตรวจสุขภาพประจำปี ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่ จำนวน 257 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือแบบสอบถามเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และภาวะไขมันในเลือด ซึ่งมีค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามเท่ากับ .92 และมีค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟา ของครอนบาคเท่ากับ .76 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาคือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคั้งนี้เป็นเพศหญิงและเพศชายร้อยละ 56.42 และ 43.58 ตามลำดับ ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มอายุ 40 – 59 ปีร้อยละ 77.82 เมื่อพิจารณารายละเอียด พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับดี (คะแนนเฉลี่ย 1.91) มีระดับ การออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับต้องแก้ไข (คะแนนเฉลี่ย 0.52) มีระดับการทำงานใช้แรง โดยรวมอยู่ในระดับควรแก้ไข (คะแนนเฉลี่ย 0.90) และกลุ่มตัวอย่างมีผลการตรวจคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ ไขมันดี (High Density Lipoprotein) และไขมันเลว (Low Density Lipoprotein) ในเลือดอยู่ในระดับผิดปกติร้อยละ 68.90 31.13 35.41 และ 64.99 ตามลำดับ

<b>Independent Study Title</b>	Food Consumption, Exercise and the Serum Lipid Profiles of Persons who Received Annual Health Examination at Health Promoting Hospital, Health Promotion Center 10 Chiang mai	
<b>Author</b>	Miss Nuntayaporn Chaimongkol	
<b>Degree</b>	Master of Science (Nutrition Education)	
<b>Independent Study Advisory Committee</b>	Lect. Dr. Sakda Pruenglampoo	Advisor
	Lect. Dr. Winthana Kusirisin	Co-advisor

### ABSTRACT

The purposes of this descriptive study were to investigate food consumption, exercise and the serum lipid profiles of persons who received annual health examination at Health Promoting Hospital, Health Promotion Center 10 Chiang mai. The sample consisted of 257 persons who received annual health examination at Health Promoting Hospital, Health Promotion Center 10 Chiang mai. Instrument for collecting data was a questionnaire about their food consumption, exercise and the serum lipid profiles. The questionnaire had validity content at .92 and the reliability, using Cronbach's alpha coefficient was .76. Data were analyzed using descriptive statistics by calculating the frequency, percentage, mean and standard deviation.

The results revealed that the sample consisted of female and male 56.42 percent and 43.58 percent, respectively. Age 40 – 59 years old of majority of the sample consisted that 77.82 percent. When considering in details regarding their overall of food consumption, the study showed the good level (average score at 1.91). Overall of exercise, the study showed the level which should be improved (average score at 0.52). Overall of physical activities, the study showed the fair level (average score at 0.90). In addition, their serum lipid profiles of Cholesterol, Triglyceride, HDL (High Density Lipoprotein) and LDL (Low Density Lipoprotein) were abnormality that 68.90, 31.13, 35.41 and 64.99 percent, respectively.