

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	๗
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	4
ขอบเขตการศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี	8
การออกกำลังกายที่ดี	13
ภาวะไขมันในเลือดกับสุขภาพ	18
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	22
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	28
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	28
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	28
การหาคุณภาพเครื่องมือ	33
การพิทักษ์สิทธิ์	34
การเก็บรวบรวมข้อมูล	34
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	35
บทที่ 4 ผลการศึกษา	36
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	54
สรุปผลการศึกษา	54

อภิปรายผล	56
ข้อเสนอแนะ	65
บรรณานุกรม	67
ภาคผนวก	72
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ	73
ภาคผนวก ข การคำนวณกลุ่มตัวอย่าง	74
ภาคผนวก ค ตัวอย่างเครื่องมือ	75
ภาคผนวก ง เอกสารรับรองโครงการวิจัยในมนุษย์	82
ภาคผนวก จ ข้อมูลสำหรับผู้ป่วยหรืออาสาสมัครและหนังสือยินยอม	84
ภาคผนวก ฉ หนังสือขออนุญาตให้นักศึกษาทำการค้นคว้าแบบอิสระ	88
ภาคผนวก ช สรุปผลประเมินดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC)	91
ภาคผนวก ซ เอกสารรับรองผลการสอบเทียบมาตรฐานเครื่องชั่งน้ำหนักและ เครื่องวัดความดันโลหิต	94
ภาคผนวก ฌ ค่าสัมประสิทธิ์ความแปรปรวนของน้ำหนักและส่วนสูง ของอาสาสมัครจำนวน 3 ท่าน ท่านละ 10 ครั้ง	96
ภาคผนวก ฎ ชนิดอื่นๆของการออกกำลังกาย และการทำงานใช้แรง	97
ภาคผนวก ฏ จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการทำงานใช้แรง	99
ภาคผนวก กฏ การเปรียบเทียบคะแนนการบริโภคอาหาร คะแนนการออกกำลังกาย คะแนนการทำงานใช้แรง และปริมาณไขมันในเลือด จำแนกตามข้อมูลทั่วไป	109
ประวัติผู้เขียน	118

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
2.1	ปริมาณพลังงานและอาหารที่แนะนำให้สำหรับวัยทำงาน และวัยสูงอายุ	13
4.1	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ เส้นรอบเอว คั่งนี้มวลกาย ซีพजर และการสูบบุหรี่ (n=257)	37
4.2	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความดันโลหิต และโรคประจำตัว (n=257)	39
4.3	คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบนเบียงมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติของการบริโภคอาหาร (n=257)	41
4.4	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการออกกำลังกาย ชนิดของการออกกำลังกาย เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย และความรู้สึกโดยเฉลี่ย เมื่อได้ออกกำลังกาย (n=257)	45
4.5	คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบนเบียงมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติของการออกกำลังกาย (n=168)	48
4.6	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการทำงานใช้แรง ชนิดของการทำงานใช้แรง เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย และความรู้สึกโดยเฉลี่ย เมื่อได้ทำงานใช้แรง (n=257)	49
4.7	คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบนเบียงมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติของการทำงานใช้แรง (n=254)	51
4.8	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามผลการตรวจเลือด (n=257)	52