

บรรณานุกรม

- กฤษ ลิ้มทองอิน. (2543). **ทางเลือกใหม่ของการออกกำลังกาย**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://tipdd.wordpress.com/2010/11/01> (28 มีนาคม 2555).
- กองโภชนาการ. (2543). **คู่มือธงโภชนาการ : กินพอดี สุขีทั่วไทย**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- _____. (2549). **รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2546**. กรุงเทพฯ: กองโภชนาการ.
- กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2550). **เครื่องมือการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ**. กรุงเทพฯ: บริษัทนิเวศรรวมการพิมพ์ (ประเทศไทย) จำกัด.
- _____. (2550). **แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์สำหรับคนไทย**. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2547). **คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- คลินิกส่งเสริมสุขภาพ. (2554). **สถิติการรับบริการคลินิกส่งเสริมสุขภาพ ปี 2552 และ 2553**. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่.
- จักรกฤษณ์ วงศ์ลังกา. (2550). “ไขมันโคเลสเตอรอลและหัวใจขาดเลือด.” **จดหมายข่าวมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง**, (36)18.
- เฉลียว ปิยะชน. (2549). **หลอดเลือดแข็งตีบตันป้องกันได้**. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: บริษัทตาดาทับลิเคชั่น จำกัด.
- ชาญวิทย์ โศธีรานุรักษ์. (2545). **โครงการขยับกาย สบายชีวี (Move for Health)**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://advisor.anamai.moph.go.th/252/25201.html> (17 กรกฎาคม 2555).
- ณภาพัช คัจฉานุช. (2551). **พฤติกรรมกรบริโภคอาหารและการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับระดับคอเลสเตอรอลในเลือดของข้าราชการที่มาตรวจสุขภาพประจำปีที่โรงพยาบาลปทุมมา จังหวัดสุพรรณบุรี**. วิทยานิพนธ์ สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนาการชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ตำแหน่ง สีนสว่าง. (2554). **ดื่มกาแฟมีประโยชน์และโทษอย่างไร**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://kcenter.anamai.moph.go.th:81/info.php> (25 กรกฎาคม 2555).

- เดิมศรี ชำนิจารกิจ. (2540). **สถิติประยุกต์ทางการแพทย์**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ถนอมรัตน์ ประสิทธิ์เมตต์. (2551). **พัฒนารูปแบบสร้างเสริมพฤติกรรมการกินลดหวาน มัน เค็ม**. ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี.
- ธัญญธร ขงพานิช. (2551). **การปฏิบัติการดูแลตนเองด้านโภชนาการและสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน**. การค้นคว้าแบบอิสระ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนาการศึกษาศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นริศรา ชัยมงคล. (2553). **ผลการเดินกระชับกระเฉงแบบต่อเนื่องและแบบสะสมรายวันต่อความสามารถในการทำงานและระดับไขมันในเลือดของคนอายุ 40 - 59 ปี ที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ**. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬามหาบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นันทวัน ทรัพย์ประเสริฐดี. (2553). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมป้องกันภาวะไขมันในเลือดสูงของพยาบาลวิชาชีพวิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล**. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. (2549). **เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย**. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: จามจุรีโปรดักท์.
- ประทีกย์ โอประเสริฐสวัสดิ์. (2538). **วิจัยทางคลินิก**. กรุงเทพฯ: บริษัท โอลิสติก พับลิชชิ่ง จำกัด.
- ประหยัด สายวิเชียร. (2547). **อาหาร วัฒนธรรมและสุขภาพ**. เชียงใหม่: บริษัท นพบุรีการพิมพ์ จำกัด.
- กักรวรรณ พิเคราะห์งาน. (2547). **วิธีการดำเนินชีวิตและภาวะไขมันในเลือดของบุคลากรโรงพยาบาลแม่ข่าย อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงใหม่**. การค้นคว้าแบบอิสระ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนาการศึกษาศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- รังสรรค์ ตั้งตรงจิตร เบ็ญจลักษณ์ ผลรัตน์ และประณีต ผ่องแผ้ว. (2550). **โรคอ้วน การเปลี่ยนแปลงทางด้านโภชนาการและชีวเคมี**. กรุงเทพฯ: เจริญดีมั่นคงการพิมพ์.
- วัลลัญช์ สุภากร. (2551). **กินเพื่อสุขภาพ... ด้อย่างยั่งยืน**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.yourhealthyguide.com/article/an-healthy-eating.html> (25 กันยายน 2555).

- วสุ ทุ่งส่องแสง. (2552). **ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ การบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการของบุคลากรทางสุขภาพ**. การค้นคว้าแบบอิสระ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วิยะดา ทศนสุวรรณ. (ม.ป.ป.). **การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก**. สถาบันวิจัยโภชนาการ, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิศาล คันธรัตน์กุล. (2546). **การออกกำลังกายในวัยทำงาน**. นนทบุรี: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- ศิริพร ปาระมะ. (2549). **พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจของผู้เข้ารับการรักษาสุขภาพประจำปีที่โรงพยาบาลลี่ จังหวัดลำพูน**. การค้นคว้าแบบอิสระ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2546). **การออกกำลังกายในวัยสูงอายุ**. นนทบุรี: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- ศุภจิรา สืบสีสุข. (2548). **ภาวะโภชนาการและแบบแผนดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในหอผู้ป่วย โรงพยาบาลขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น**. วิทยานิพนธ์ สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนาการชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2553). **ภาวะไขมันในเลือดสูง**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.agingthai.org/page/705> (23 มิถุนายน 2554)
- สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์. (2548). **โคเลสเตอรอล**. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- สมใจ วิชัยดิษฐ. (2551). **ใครกินใครได้**. กรุงเทพฯ: บริษัทประยูรวงศ์พรินท์ติ้ง จำกัด.
- สันต์ ใจยอดศิลป์. (ม.ป.ป.). **การออกกำลังกาย**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา http://www.phyathai.com/phyathai/new/th/specialcenter/popup_cms_detail.php?cid=234&type=List (3 มีนาคม 2555).
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล และคณะ. (2551). **ความเสื่อม หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ชะลอได้**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: บริษัทสรรพसार จำกัด.
- สุนาฏ เตชางาม ชนิดา ปโชติการ สุจิตต์ สาลีพันธ์ และพูนศรี เลิศลักษณ์วงศ์. (2552). **กินตามวัยให้พอดี**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สุนันทา กระจ่างแดน และอุบล ตุลยากรณ์. (2551). **ดูแลทีวีมีสุข**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.kcn.ac.th/km/km2.html> (27 กรกฎาคม 2555).

สุภัทก์ เพ็ชรนิล. (2550). พฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของคนวัยทำงาน ตำบลเชิงกลัด อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี. วิทยานิพนธ์ สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2553). **ทำงานบ้านคือการออกกำลังกาย.** [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/article/14296> (27 กรกฎาคม 2555).

หวัง เงิน อี. (2554). หัวใจดี ชีวิตดี. กรุงเทพฯ: อักษรสัมพันธ์.

อดุลย์ บัณฑิตกุล. (2553). **ชนะโรคอ้วนและกวนโรคเรื้อรัง.** นนทบุรี: โรงพิมพ์มติชนปากเกร็ด.
อรอนงค์ กุละพัฒน์. (2546). **ข้อเสนอแนะการออกกำลังกายเพื่อปอดและหัวใจ.** หนังสือชุดข้อเสนอแนะการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย.

อลิสตา พริงคะเปาระ. (ม.ป.ป.). **การออกกำลังกายสะสม.** [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://advisor.anamai.moph.go.th/health45/topic02.html> (27 กรกฎาคม 2555).

อภิชาติ อัสวมงคลกุล. (ม.ป.ป.). **การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี.** [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/articledetail.asp?id=398> (2 มีนาคม 2555).

อิชฎีกาภัทร จังศิริวิทยากร. (2549). **เคล็ดลับสุขภาพกินอยู่เพื่อชีวิตที่ดีกว่า.** กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไอเดียดี พับบลิชซิ่ง.

อุดมพร นันทฤทธิ. (2546). **แบบแผนพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนที่ผ่านการตรวจสุขภาพประจำปีและรับรู้ว่ามีปัญหาสุขภาพในเรื่องภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ และความดันโลหิตสูง และเบาหวาน.** การค้นคว้าแบบอิสระ บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารธุรกิจ สำนักวิชาการจัดการ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง.

ฤตินันท์ สมุทรทัย. (2553). **เอกสารประกอบการเรียนการสอนวิชาสถิติและการวิจัยทางโภชนศาสตร์ศึกษา.** โภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

Akçakoyun Fahri. (2010). **“Changes in serum lipid profile following moderate exercise.”** African Journal of Pharmacy and Pharmacology, 4(11) 829-833.

American College of Sport Medicine: ACSM. (1995). **Guideline for Exercisetesting and prescription.** [Online]. Available: <http://www.acsm.org/> (2012, September 25).

- Eun Jin Choi. and others. (2010). **“Middle-aged women’s awareness of cholesterol as a risk factor: Results from a national survey of Korean Middle-aged women’s Health Awareness (KomWHA) study.”** International Journal of Nursing Studies, 47(2010) 452-460.
- Fletcher Jorge and Gutierrez Trejo. (2007). **“Impact of exercise on blood lipids and lipoproteins.”** Journal of Clinicat lipidology, 1(3) 175-181.
- Njike Valentine and other. (2010). **Daily egg consumption in hyperlipidemic adults – Effects on endothelial function and cardiovascular risk.** [Online]. Available: <http://www.nutritionj.com/content/9/1/28> (2012, September 25).
- The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention: The JNC7 Report. (2004). **The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure.** [Online]. Available: <http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/hypertension/jnc7full.pdf> (2012, August 27).
- Third Report of the National Cholesterol Education Program: NCEP. (2002). **Third Report of the National Cholesterol Education Program: Panel on Detecion, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults.** [Online]. Available: <http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/cholesterol/atp3full.pdf> (2012, August 27).
- World Health Organization: WHO. (2004). **The Asia-Pacific perspective Redefining Obesity and its treatmen.** [Online]. Available: http://www.who.int/nutrition/publications/bmi_asia_strategies.pdf (2012, August 27).
- Yuan Chi Lee. and others. (2009). **“High-density lipoprotein-cholesterol trajectory pattern, associated lifestyle and biochemical factors among Taiwanese.”** Circulation Journal, 73(10) 1887-1892.