

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

**ภาคผนวก**

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

1. รองศาสตราจารย์ ดร. สมศักดิ์ ภูวิภาดาพรรณ      ภาควิชาประเมินผลและวิจัยการศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์ ยุพา สุภากุล      ภาควิชาการสื่อสารมวลชน  
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. รองศาสตราจารย์ ประหยัด สายวิเชียร      ภาควิชาอาชีวศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พิชราภรณ์ อารีย์      ภาควิชาการพยาบาลพื้นฐาน  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. อาจารย์ ดร. ศักดา พริงลำภู      สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ

**แบบสอบถาม**

เรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันของประชาชน ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดเชียงราย

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันของประชาชน ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดเชียงราย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการค้นคว้าแบบอิสระ หลักสูตรปริญญาโท สาขาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตศึกษาศาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ คำตอบที่ได้ จะไม่มีผลกระทบ โดยตรงต่อตัวท่านแต่อย่างใด ผลของการศึกษาที่ได้ สามารถใช้เป็นประโยชน์ทางการศึกษา และใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้น สำหรับการวางแผนด้านโภชนาการต่อไป

แบบสอบถามนี้ แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมัน

## ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง [ ] หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ [ ] 1. ชาย [ ] 2. หญิง
2. อายุ.....ปี
3. อาชีพ [ ] 1. นักเรียน / นักศึกษา [ ] 2. รับราชการ  
 [ ] 3. รัฐวิสาหกิจ [ ] 4. รับจ้าง / ลูกจ้าง  
 [ ] 5. ค้าขาย [ ] 6. เกษตรกรรม  
 [ ] 7. อื่นๆ ระบุ.....
4. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน  
 [ ] 1. น้อยกว่า 1,000 บาท [ ] 2. 1,001 - 3,000 บาท  
 [ ] 3. 3,001 - 6,000 บาท [ ] 4. 6,001 - 9,000 บาท  
 [ ] 5. มากกว่า 9,000 บาท
5. รายได้ของท่านเพียงพอกับรายจ่ายหรือไม่  
 [ ] 1. เพียงพอ  
 [ ] 2. ไม่เพียงพอ
6. ระดับการศึกษาสูงสุด  
 [ ] 1. ชั้นประถมศึกษาตอนต้น [ ] 2. ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย  
 [ ] 3. ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น [ ] 4. ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย / ปวช.  
 [ ] 5. อนุปริญญา / ปวส. [ ] 6. ปริญญาตรี  
 [ ] 7. อื่นๆ ระบุ.....
7. ศาสนา  
 [ ] 1. พุทธ [ ] 2. คริสต์  
 [ ] 3. อิสลาม [ ] 4. อื่นๆ ระบุ.....

## ตอนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมัน

### คำชี้แจง

โปรดตอบคำถามตามรายการต่อไปนี้ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือ ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. ท่านได้ใช้น้ำมันต่อไปนี้ ในการประกอบของอาหาร หรือไม่

ชนิดของน้ำมัน	รับประทาน	ไม่รับประทาน
1. น้ำมันพืช จากถั่วเหลือง เช่น ยี่หื้อ กุ้ง ริน อุ่น ทิพ		
2. น้ำมันพืช จากร้าข้าว เช่น ยี่หื้อ คิง		
3. น้ำมันพืช จากข้าวโพด เช่น ยี่หื้อ โมโซลา		
4. น้ำมันพืช จากเมล็ดดอกทานตะวัน เช่น ยี่หื้อ กุ้ง		
5. น้ำมันพืช จากปาล์ม เช่น แวว โอลีน พาโมลา		
6. น้ำมันหมู		

2. ในรอบ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านรับประทานอาหารเหล่านี้หรือไม่ หากรับประทาน  
 ท่านรับประทานบ่อยเพียงใด และรับประทาน ในปริมาณเท่าไร  
 (โปรดระบุ จำนวนครั้ง และปริมาณ ที่บริโภค ลงในช่องความถี่และปริมาณ การบริโภค)

รายการอาหาร	การบริโภค		ความถี่และปริมาณการบริโภค	
	ไม่รับ ประทาน	รับ ประทาน	จำนวนครั้งที่ รับประทาน/ สัปดาห์	ปริมาณที่ รับประทาน/ ครั้ง
1. อาหารที่ใช้เนย เป็นส่วนประกอบ เช่น ขนมปังทาเนย โรตีส				.....แผ่น
2. อาหารที่ใช้เนยเป็นส่วนประกอบ เช่น สลัดผักหรือน้ำสลัด				.....จาน
3. อาหารที่ปรุงด้วยวิธีการผัด ที่ใช้น้ำมันมาก เช่น ข้าวผัด ก๋วยเตี๋ยวผัด หอยทอด ผัดไทย ผัดซีอิ๊ว				.....จาน
4. อาหารที่ปรุงด้วยวิธีการทอด เช่น หมูทอด ไก่ทอด ปลาทอด ไข่ดาว ไข่เจียว				.....ชิ้น พorc
5. อาหารว่างที่ปรุงด้วยวิธีการทอด เช่น กล้วยทอด ปาท่องโก๋ คีอคาโค				.....ชิ้น
6. อาหารจานเดียวประเภท ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู ข้าวหมูกรอบ				.....จาน
7. อาหารที่มีเนื้อสัตว์ติดมัน เป็นส่วน ประกอบ ได้แก่ หมูสามชั้น ขาหมู คอหมู กุนเชียง เนื้อวัว/ควายติดมัน				.....ชิ้น พorc
8. อาหารประเภท ฮอทดอก เบคอน แฮม				.....ชิ้น
9. อาหารที่มีเครื่องในสัตว์ เป็นส่วนประกอบ เช่น ตับ หัวใจ ลำไส้ สมอง				.....ชิ้น พorc

รายการอาหาร	การบริโภค		ความถี่และปริมาณการบริโภค	
	ไม่รับประทาน	รับประทาน	จำนวนครั้งที่รับประทาน/ สัปดาห์	ปริมาณที่รับประทาน/ ครั้ง
10. อาหารที่มีหนังสัตว์เป็นส่วนประกอบ เช่น หนังเป็ด หนังไก่ หนังหมู แคลหมู				.....ชิ้น พอคำ
11. ผัด/แกง ที่ใส่กะทิ เช่น แกงเขียวหวาน แกงเผ็ด แกงมัสมั่น				.....ถ้วย/ จาน
12. ขนมหวาน ที่ใส่กะทิ เช่น กล้วยบัวคชี ลอดช่อง ข้าวเหนียวมูน				.....ถ้วย
13. ขนมขบเคี้ยวต่าง ๆ เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวเกรียบ				.....ชิ้น
14. อาหารประเภทเบเกอรี่ต่าง ๆ เช่น คุกกี้ โดนัท แซมเบอร์เกอร์ พิชซ่า				.....ชิ้น

## 3. ท่านชอบรับประทานอาหารเหล่านี้ มากน้อยเพียงใด

รายการอาหาร	ระดับความชอบ				
	ชอบ มาก	ค่อนข้างชอบ	เฉยๆ	ไม่ค่อย ชอบ	ไม่ชอบ เลย
1. อาหารที่ใช้เนยเป็นส่วนประกอบ เช่น ขนมปังทาเนย โรตีส					
2. อาหารที่ใช้น้ำสลัดเป็นส่วนประกอบ เช่น สลัดผัก ราดด้วยน้ำสลัด					
3. อาหารที่ปรุงด้วยวิธีการผัด ที่ใช้น้ำมันมาก เช่น ข้าวผัด ก๋วยเตี๋ยวผัด หอยทอด ผัดไทย ผัดซีอิ้ว					
4. อาหารที่ปรุงด้วยวิธีการทอด เช่น หมูทอด ไก่ทอด ปลาทอด ไข่ดาว ไข่เจียว					
5. อาหารว่างที่ปรุงด้วยวิธีการทอด เช่น ก๋วยทอด ปาท่องโก๋ คีอคาโต					
6. อาหารจานเดียว ประเภท ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู ข้าวหมูกรอบ					
7. อาหารที่มีเนื้อสัตว์ติดมัน เป็นส่วนประกอบ ได้แก่ หมูสามชั้น ขาหมู กอหมู กุนเชียง เนื้อวัว/ควาย ติดมัน					
8. อาหารประเภททอดดอก เบคอน แฮม					
9. อาหารที่มีเครื่องในสัตว์ เป็นส่วนประกอบ เช่น ตับ หัวใจ ถั่วลิสง สมอ					
10. อาหารที่มีหนังสัตว์ เป็นส่วนประกอบ เช่น หนังเป็ด หนังไก่ หนังหมู แคบหมู					
11. ผัด/แกง ที่ใส่กะทิ เช่น แกงเขียวหวาน แกงมัสมั่น แกงเผ็ด					
12. ขนมหวาน ที่ใส่กะทิ เช่น ก๋วยบวชชี ลอดช่อง ข้าวเหนียวมูน					
13. ขนมเคี้ยวต่าง ๆ เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวเกรียบ					
14. อาหารประเภทเบเกอรี่ต่าง ๆ เช่น คุกกี้ โดนัท แยมเบอร์เกอร์รี่ พิชซ่า					



## 4. ท่านมีความเชื่อเกี่ยวกับอาหารไขมัน อย่างไร

ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารไขมัน	ระดับความคิดเห็น				
	เชื่อมาก	ค่อนข้างเชื่อ	เชื่อครึ่ง ไม่เชื่อ ครึ่ง	ไม่ค่อย เชื่อ	ไม่เชื่อ เลย
1. การรับประทานอาหาร ประเภทเบเกอรี่ต่าง ๆ เช่น พืชซ่า แคมเบอร์เกอร์ ทำให้เป็นคนทันสมัย					
2. การรับประทานอาหารเบเกอรี่ เช่น พืชซ่า แคมเบอร์เกอร์ บ่งบอกถึงการมีฐานะที่ดี					
3. อาหารที่มีไขมันมาก มีรสชาติดีน่ารับประทาน					
4. อาหารที่มีไขมันมาก ทำให้มีสีสันน่ารับประทาน					
5. การรับประทานอาหารทอด หรืออาหารที่มีไขมันมาก ทำให้อิ่มได้นาน					
6. การใช้น้ำมันหมู ในการปรุงอาหาร ทำให้อาหาร มีรสชาติดีกว่า การใช้น้ำมันพืช					
7. การใช้น้ำมันหมู ในการปรุงอาหาร ทำให้ความเสี่ยงต่อการเป็น โรคหัวใจ และหลอดเลือด ได้สูงกว่าใช้น้ำมันพืช					
8. การรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก ทำให้ร่างกายแข็งแรง ด้านทาน โรคได้ดี					
9. การรับประทานอาหารที่มีไขมัน ช่วยเพิ่ม พลังงาน ให้แก่ร่างกาย					
10. การรับประทานอาหารที่มีไขมัน ช่วยทำให้ผิว					
11. การรับประทานทอด หรืออาหารมันขณะมีอาการไอ จะทำให้ มีอาการ ไอมากขึ้น					
12. การรับประทานอาหารที่มีไขมันมากทำ ให้เป็นสิว					
13. การรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก ทำให้อ้วน					
14. การรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก ทำให้เป็นโรคหัวใจ และหลอดเลือด					
15. อาหารที่มีไขมันมาก ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก หรือควบคุมน้ำหนัก					

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาว สุรีย์พร โสกันเขต
วัน เดือน ปีเกิด	24 ตุลาคม 2515 จังหวัดเชียงใหม่
ที่อยู่ปัจจุบัน	64/9 ถนนสุริยวงศ์ ตำบลหายยา อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการศึกษา	2533 มัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวัด โนทัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่ 2537 ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต (การพยาบาล และผดุงครรภ์) มหาวิทยาลัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	2537-2541 พยาบาลประจำการตึกผู้ป่วยหนัก (ไอ.ซี.ยู.) โรงพยาบาลแมคคอร์มิค จังหวัดเชียงใหม่ 2541-ปัจจุบัน พยาบาลวิจัย ชมรมส่งเสริมสุขภาพเชียงราย จังหวัดเชียงราย