

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ซ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	2
คำถามของการศึกษา	3
ขอบเขตของการศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
อาหารที่ควรบริโภคตามวัย	4
การบริโภคอาหารของวัยผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ	8
ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการ	10
การประเมินภาวะโภชนาการ	13
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	16
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	20
กลุ่มตัวอย่าง	20
เครื่องมือ	20
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	21
การเก็บรวบรวมข้อมูล	22
การวิเคราะห์ข้อมูล	23

บทที่ 4 ผลการศึกษา	24
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	45
สรุปผล	45
อภิปรายผล	48
ข้อเสนอแนะ	53
บรรณานุกรม	55
ภาคผนวก	60
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	61
ภาคผนวก ข แบบสอบถาม	62
ภาคผนวก ค ประวัติวัดดงป่าทาราม (วัดไร่เปิง)	75
ภาคผนวก ง ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหาร	77
ภาคผนวก จ รูปภาพประกอบการศึกษา	78
ประวัติผู้เขียน	84

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
4.1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ จำนวนพรรษา สถานภาพสมรส และระดับการศึกษา	24
4.2 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะสุขภาพ	26
4.3 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแหล่งที่มา การเก็บ และการปรุงอาหาร	28
4.4 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลการบริโภคอาหาร	29
4.5 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปริมาณน้ำที่ดื่ม	30
4.6 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการได้รับคำแนะนำ และแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสม	31
4.7 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความพอใจ ของอาหารที่รับประทาน	32
4.8 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามพฤติกรรม ด้านสุขนิสัยในการรับประทานอาหาร	33
4.9 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการบริโภคอาหาร ประเภทเนื้อสัตว์	35
4.10 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความถี่ของการ บริโภคอาหารประเภทผัก	36
4.11 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความถี่ของการ บริโภคอาหารประเภทผลไม้	37
4.12 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความถี่ของการ บริโภคอาหารประเภทข้าว แป้ง ธัญพืช และถั่วเมล็ดต่าง ๆ	38
4.13 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความถี่ของการ บริโภคอาหารประเภทของหวาน	39
4.14 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความถี่ของการ บริโภคอาหารประเภทเครื่องดื่ม	41

4.15	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความถี่ของการบริโภคอาหารประเภทไขมัน	42
4.16	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความถี่ของการบริโภคอาหารประเภทสารปรุงรส	43
4.17	แสดงจำนวนและร้อยละของภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ	44