ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ชื่อ-ตำแหน่ง	สังกัด
1. ดร. ศักดา พรึงลำภู	สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. อาจารย์บุญเหลือ พรึงลำภู	สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. รศ. ละออ ตันติศิรินทร์	ภาควิชาการพยาบาลพื้นฐาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

ภาคผนวก ข

ชุดแบบสอบถาม

เครื่องมือในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย แบบสอบถาม 2 ชุด และแบบทดสอบ 1 ชุด

ชุดที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 17 ข้อ

ชุดที่ 2 แบบทดสอบความรู้ทางโภชนาการ จำนวน 24 ข้อ

ชุดที่ 3 แบบสอบถามการปฏิบัติในการบริโภค จำนวน 19 ข้อ

ชุดที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

<u>คำชี้แจง</u> โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างและใส่เครื่องหมาย ✔ ลงใน [ ] ตามความเป็นจริงเกี่ยวกับท่าน กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ข้อมูล	สำหรับผู้วิจัย
1. ปัจจุบันท่านอายุ_____ปี	AGE [ ]
2. น้ำหนัก_____กิโลกรัม ความถี่ในการชั่ง_____ครั้งต่อเดือน	WEI[ ] FEQ[ ]
3. ส่วนสูง_____เซนติเมตร	HEI [ ]
4. เพศ [ ] ชาย [ ] หญิง	SEX [ ]
5. สถานภาพสมรส	MAR [ ]
[ ]โสด [ ] หม้าย/หย่า [ ] คู่ [ ]แยกกันอยู่	
6. แผนกที่ปฏิบัติงาน_____ เวลาปฏิบัติงานคือ	DEP [ ]
[ ] เฉพาะเวรเช้า [ ] ผลัดเวร เช้า-บ่าย-ดึก	TIM [ ]
7. การปฏิบัติงานนอกเวลา (Over time)	OVE [ ]
[ ] มี [ ] ไม่มี	
ลักษณะงานที่ปฏิบัติคือ.....	
8. รายได้ของท่านต่อเดือน	TNC [ ]
[ ] น้อยกว่า 10,000 บาท/เดือน	
[ ] 10,001 – 15,000 บาท/เดือน	
[ ] 15,001 – 20,000 บาท/เดือน	
[ ] มากกว่า 20 ,000 บาทขึ้นไป/เดือน	

9. ลักษณะการอยู่อาศัย [ ] อาศัยกับเพื่อนในหอพักพยาบาล [ ] อาศัยกับคู่สมรส [ ] อาศัยกับบิดามารดา [ ] อื่นๆ เช่น_____	ADD [ ]
10. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่ [ ] ไม่มี [ ] มี ถ้ามีโปรดระบุ 1_____ 2_____ 3_____ 4_____	DIS [ ]
11. ท่านมีการใช้ยาเป็นประจำหรือไม่ [ ] ไม่มี [ ] มี ถ้ามีโปรดระบุ 1_____ 2_____ 3_____ 4_____	MED [ ]
12. ท่านมีการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหรือไม่ [ ] ไม่มี [ ] มี (ถ้ามีโปรดระบุ) 1_____ เหตุผลคือ..... 2 _____ เหตุผลคือ.....	SUP [ ]
13. ท่านมีข้อยกเว้นในการบริโภคหรือไม่ [ ] ไม่มี [ ] มี (ถ้ามีโปรดระบุ) 1_____เหตุผลคือ..... 2_____ เหตุผลคือ.....	COM [ ]
14. ท่านซื้ออาหารจากแหล่งใดเป็นส่วนมาก (เลือกเพียง 1 ข้อ) [ ] ซื้อตามตลาดทั่วไป [ ] ซื้อตามร้านอาหารทั่วไป [ ] ซื้อตามซุปเปอร์มาร์เก็ต[ ] อื่น ๆเช่น_____	SOR [ ]
15. โดยมากอาหารที่ท่านซื้อมีลักษณะอย่างไร (เลือกเพียง 1 ข้อ) [ ] อาหารสด เช่น เนื้อ ผัก เครื่องปรุง[ ] อาหารพร้อมปรุง [ ] อาหารปรุงสำเร็จบรรจุถุงขาย [ ] อาหารปิ่นโต [ ] อาหารกึ่งสำเร็จรูป [ ] อื่น ๆเช่น_____	TYP [ ]

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

16. แหล่งที่ให้ความรู้ความทางโภชนาการแก่ท่านมากที่สุดคือ (เลือกเพียง 1 ข้อ) [ ] โทรทัศน์ [ ] สิ่งพิมพ์ เช่น หนังสือ แผ่นพับ [ ]วิทยุ [ ] อื่นๆ เช่น	KNO [ ]
17. ท่านต้องการเสริมความรู้ทางโภชนาการเรื่องใด 1_____ 2_____	WAN [ ]

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

ชุดที่ 2 แบบทดสอบความรู้ทางโภชนาการ จำนวน 24 ข้อ

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✔ ในช่องที่ตรงกับความรู้และความเข้าใจของท่าน

ข้อ	คำถาม	ถูก	ผิด
1.	ปริมาณพลังงานในการบริโภคที่ควรได้รับของแต่ละบุคคลไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับขนาดของร่างกาย อายุ อาชีพ อิทธิพลของอากาศ และการเจริญเติบโตของร่างกาย		
2.	หลักสำคัญในการบริโภค คือ ควรได้รับปริมาณพลังงานในการบริโภคให้มากกว่า การใช้พลังงานของร่างกายอย่างน้อยร้อยละ 50 เพื่อให้มีพลังงานสะสมไว้ใช้เมื่อ เจ็บป่วยในปริมาณที่พอเพียง		
3.	ถ้าร่างกายต้องการพลังงานในการบริโภคมากขึ้น การดูดซึมวิตามินและแร่ธาตุจะคงที่ เพราะสารอาหารดังกล่าวไม่ให้พลังงาน		
4.	ปริมาณพลังงานที่ได้จากการบริโภคและปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องใช้ ไป มีความสัมพันธ์กับความเจ็บป่วยทางร่างกายและจิตใจ		
5.	สารอาหารแต่ละหมู่ให้ประโยชน์ต่างกัน คาร์โบไฮเดรตมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ พื้นฐาน ดังนั้นประโยชน์คือให้พลังงานเพียงอย่างเดียวเท่านั้น		
6.	สมองใช้กลูโคสเป็นสารที่ให้พลังงานเพียงอย่างเดียว ร่างกายใช้น้ำตาลเป็นสารตั้งต้นในการผลิตพลังงาน ดังนั้นน้ำตาลกลูโคสจึงเป็นคาร์โบไฮเดรตที่ดีเหมาะสมในการบริโภค		
7.	ในวันหนึ่งผู้ที่อยู่ในวัยทำงานควรบริโภคคาร์โบไฮเดรตประมาณ 300-400 กรัม และไม่ควรบริโภคน้อยกว่า 100 กรัมต่อวัน		
8.	ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานและโรคไขมันในเลือดสูง ควรบริโภคอาหารที่มีใยอาหารเพื่อช่วยในลดการดูดซึมน้ำตาลและไขมันจากการบริโภค		

ข้อ	คำถาม	ถูก	ผิด
10.	โปรตีนมีหน้าที่ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และ ควบคุมสมดุลของเหลวในร่างกาย		
11.	ถั่วเหลืองเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพสมบูรณ์เช่นเดียวกับเนื้อสัตว์ ไข่และนม		
12	การบริโภคโปรตีนไม่มีความสัมพันธ์กับ โรคกระดูกพรุน โรคมะเร็งและโรคนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ		
13.	ไขมันไม่อิ่มตัวในพืชได้แก่ น้ำมันถั่วเหลือง และ น้ำมันรำข้าว เป็นต้น		
14.	ร่างกายควรได้รับพลังงานจากการบริโภคไขมันไม่น้อยกว่าร้อยละ 20-30ของพลังงานทั้งหมดและควรมาจากไขมันอิ่มตัว		
15.	ถั่วเมล็ดแห้ง ผลไม้ และธัญพืช จะช่วยลดการดูดซึมไขมันจากการบริโภคได้		
16.	โรคเบาหวาน โรคไต และโรคตับ มีผลต่อระดับไขมันในเลือด จึงควรจำกัดการบริโภคไขมัน		
17.	วิตามินต่างจากแร่ธาตุคือ มีการสูญเสียได้เมื่อถูกความร้อนและอากาศแต่แร่ธาตุ จะมีความคงตัว		
18.	วิตามินมีหน้าที่ช่วยในการเกิดปฏิกิริยาต่างๆ ในร่างกายแต่ไม่ให้พลังงานแก่ร่างกาย		
19.	วิตามินที่ละลายในน้ำร่างกายไม่จำเป็นต้องได้รับในปริมาณที่เพียงพอทุกวันแต่วิตามินที่ละลายในไขมันจำเป็นต้องได้รับทุกวัน		
20.	โรคที่เกิดจากการขาดวิตามินที่ละลายในน้ำจะแสดงอาการได้เร็วกว่า การขาดวิตามิน ที่ละลายในไขมัน		
21.	แร่ธาตุทุกชนิดร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์ได้ ต้องได้รับจากการบริโภคเท่านั้น		

ข้อ	คำถาม	ถูก	ผิด
22.	แร่ธาตุจะพบมากในผักและผลไม้ เนื่องจากพืชดูดซึมแร่ธาตุขึ้นมาจากดิน ดังนั้นเราจึงได้รับแร่ธาตุทุกชนิดจากพืชมากกว่าได้รับจากสัตว์		
23.	คนไทยวัยทำงานควรได้รับแคลเซียมวันละ 800 มิลลิกรัม		
24.	การดูดซึมของแคลเซียมจะเพิ่มขึ้น ถ้ารับประทานอาหารที่มีไขมันสูง ดื่มกาแฟและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์		

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

ชุดที่ 3 แบบสอบถามการปฏิบัติในการบริโภค

<u>คำชี้แจง</u> 1. โปรดอ่านแบบสอบถามและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องขวามือที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุด เพียงคำตอบเดียวและกรุณาตอบทุกข้อ

2. <u>กรณีที่ไม่ปฏิบัติกิจกรรม</u>ในข้อคำถามดังกล่าวโปรดระบุปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ ได้ โดยการเขียนเป็นข้อความอธิบายสั้นๆ *** เช่น ไม่ชอบ ไม่มีเวลา ไม่รับประทาน ไม่สะดวกในการจัดหา เป็นต้น

กิจกรรม	ปฏิบัติ 5 – 6 ครั้ง ต่อสัปดาห์	ปฏิบัติ 3 – 4 ครั้ง ต่อสัปดาห์	ปฏิบัติ 1 – 2 ครั้ง ต่อสัปดาห์	ไม่ ปฏิบัติ	ปัญหาและอุปสรรค์ที่ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติได้ (โปรดระบุโดยการเขียน) ***
1. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่					
2. รับประทานข้าวกล้อง					
3. รับประทานแป้งแปรรูป เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง					
4. รับประทานเนื้อปลา					
5. รับประทานถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ เช่น เต้าหู้					
6. รับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน					

กิจกรรม	ปฏิบัติ 5 – 6 ครั้ง ต่อสัปดาห์	ปฏิบัติ 3 – 4 ครั้ง ต่อสัปดาห์	ปฏิบัติ 1 – 2 ครั้ง ต่อสัปดาห์	ไม่ ปฏิบัติ	ปัญหาและอุปสรรค์ที่ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติได้ (โปรดระบุโดยการเขียน) ***
7. ดื่มนมวัววันละ 1 แก้ว					
8. รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง					
9. รับประทานอาหารรสหวานจัด					
10. รับประทานอาหารรสเค็มจัด					
11. รับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ หรือไม่มีภาชนะปกปิดมิดชิด					
12. รับประทานผักและผลไม้สด					
13. ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์					

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

ภาคผนวก ค

จำนวนและร้อยละจำแนกตามการตอบคำถาม

ข้อ	คำถาม	ตอบได้ถูกต้อง	ตอบผิด
1.	ปริมาณพลังงานในการบริโภคที่ควรได้รับของแต่ละบุคคลไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับขนาดของร่างกาย อายุ อาชีพ อิทธิพลของอากาศ และการเจริญเติบโตของร่างกาย	231 (97.9)	5 (2.1)
2.	หลักสำคัญในการบริโภค คือ ควรได้รับปริมาณพลังงานในการบริโภคให้มากกว่า การใช้พลังงานของร่างกายอย่างน้อยร้อยละ 50 เพื่อให้มีพลังงานสะสมไว้ใช้เมื่อ เจ็บป่วยในปริมาณที่พอเพียง	183 (77.5)	53 (22.5)
3.	ถ้าร่างกายต้องการพลังงานในการบริโภคมากขึ้น การดูดซึมวิตามินและแร่ธาตุจะคงที่ เพราะสารอาหารดังกล่าวไม่ให้พลังงาน	138 (58.5)	98 (41.5)
4.	ปริมาณพลังงานที่ได้จากการบริโภคและปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องใช้ ไป มีความสัมพันธ์กับความเจ็บป่วยทางร่างกายและจิตใจ	226 (95.8)	10 (4.2)
5.	สารอาหารแต่ละหมู่ให้ประโยชน์ต่างกัน คาร์โบไฮเดรตมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ พื้นฐาน ดังนั้นประโยชน์คือให้พลังงานเพียงอย่างเดียวเท่านั้น	108 (45.8)	128 (54.2)
6.	สมองใช้กลูโคสเป็นสารที่ให้พลังงานเพียงอย่างเดียว ร่างกายใช้น้ำตาลเป็นสารตั้งต้นในการผลิตพลังงาน ดังนั้นน้ำตาลกลูโคสจึงเป็นคาร์โบไฮเดรตที่ดีเหมาะสมในการบริโภค	151 (64)	85 (36)
7.	ในวันหนึ่งผู้ที่อยู่ในวัยทำงานควรบริโภคคาร์โบไฮเดรตประมาณ 300-400 กรัม และไม่ควรบริโภคน้อยกว่า 100 กรัมต่อวัน	188 (79.7)	48 (20.3)
8.	ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานและโรคไขมันในเลือดสูง ควรบริโภคอาหารที่มีใยอาหารเพื่อช่วยในลดการดูดซึมน้ำตาลและไขมันจากการบริโภค	200 (84.7)	36 (15.3)
9.	กรดอมิโนที่จำเป็น ร่างกายจำเป็นต้องได้รับจากการบริโภคอาหาร และกรดอมิโนที่ ไม่จำเป็นนั้นร่างกายสามารถสังเคราะห์ได้เอง	129 (54.7)	107 (45.3)

ข้อ	คำถาม	ตอบได้ถูกต้อง	ตอบผิด
10.	โปรตีนมีหน้าที่ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และ ควบคุมสมดุลของเหลวในร่างกาย	228 (96.6)	8 (3.4)
11.	ถั่วเหลืองเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพสมบูรณ์เช่นเดียวกับเนื้อสัตว์ ไข่และนม	195 (82.6)	41 (17.4)
12	การบริโภคโปรตีนไม่มีความสัมพันธ์กับ โรคกระดูกพรุน โรคมะเร็งและโรคนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ	181 (76.7)	55 (23.3)
13.	ไขมันไม่อิ่มตัวในพืชได้แก่ น้ำมันถั่วเหลือง และ น้ำมันรำข้าว เป็นต้น	192 (81.4)	44 (18.6)
14.	ร่างกายควรได้รับพลังงานจากการบริโภคไขมันไม่น้อยกว่าร้อยละ 20-30ของพลังงานทั้งหมดและควรมาจากไขมันอิ่มตัว	115 (48.7)	121 (51.3)
15.	ถั่วเมล็ดแห้ง ผลไม้ และธัญพืช จะช่วยลดการดูดซึมไขมันจากการบริโภคได้	196 (83.1)	40 (16.9)
16.	โรคเบาหวาน โรคไต และโรคตับ มีผลต่อระดับไขมันในเลือด จึงควรจำกัดการบริโภคไขมัน	217 (91.9)	19 (8.1)
17.	วิตามินต่างจากแร่ธาตุคือ มีการสูญเสียได้เมื่อถูกความร้อนและอากาศแต่แร่ธาตุ จะมีความคงตัว	187 (79.2)	49 (20.8)
18.	วิตามินมีหน้าที่ช่วยในการเกิดปฏิกิริยาต่างๆ ในร่างกายแต่ไม่ให้พลังงานแก่ร่างกาย	209 (88.6)	27 (11.4)
19.	วิตามินที่ละลายในน้ำร่างกายไม่จำเป็นต้องได้รับในปริมาณที่เพียงพอทุกวันแต่วิตามินที่ละลายในไขมันจำเป็นต้องได้รับทุกวัน	166 (70.3)	70 (29.7)
20.	โรคที่เกิดจากการขาดวิตามินที่ละลายในน้ำจะแสดงอาการได้เร็วกว่า การขาดวิตามิน ที่ละลายในไขมัน	169 (71.6)	67 (28.4)
21.	แร่ธาตุทุกชนิดร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์ได้ ต้องได้รับจากการบริโภคเท่านั้น	118 (50)	118 (50)

ข้อ	คำถาม	ถูก	ผิด
22.	แร่ธาตุจะพบมากในผักและผลไม้ เนื่องจากพืชดูดซึมแร่ธาตุขึ้นมาจากดิน ดังนั้นเราจึงได้รับแร่ธาตุทุกชนิดจากพืชมากกว่าได้รับจากสัตว์	85 (36)	151 (64)
23.	คนไทยวัยทำงานควรได้รับแคลเซียมวันละ 800 มิลลิกรัม	193 (81.8)	43 (18.2)
24.	การดูดซึมของแคลเซียมจะเพิ่มขึ้น ถ้ารับประทานอาหารที่มีไขมันสูง ดื่มกาแฟและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	208 (88.1)	28 (11.9)

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

ภาคผนวก ง

ข้อมูลเพิ่มเติมจาการศึกษาครั้งนี้มีดังนี้

1. การศึกษาครั้งนี้พบว่าพยาบาลวิชาชีพมีการปฏิบัติงานนอกเวลาได้แก่

การอยู่เวรเนื่องการขาดแคลนบุคลากร การอยู่เวรโรงพยาบาลเอกชน การทำงานที่คลินิกแพทย์ การอยู่เวรที่โรงงานอุตสาหกรรม การอยู่เวรส่งต่อผู้ป่วยหนัก

2. การศึกษาครั้งนี้พบว่าพยาบาลวิชาชีพมีโรคประจำตัวได้แก่

ไซนัสอักเสบ คอพอกเป็นพิษ ภูมิแพ้ ความดันโลหิตสูง คอเลสเตอรอลสูง วัณโรคคอพอก ไขมันในเลือดสูง หัวใจผิดปกติ เนื้องอกที่สมอง โรคกระเพาะ โรค SLE โรคลมชักไมเกรน ปวดหลัง ริดสีดวงทวาร โรคอ้วน ถุงน้ำที่ต่อมธัยรอยด์ โรคโลหิตจาง
หอบหืด C –Spondylosis

3. การศึกษาครั้งนี้พบว่าพยาบาลวิชาชีพมีการใช้ยาดังนี้

ยาพ่นจมูก Sulidine Roxithomycin Simvastalin Amlodipine Paracetamol Ponstan CPM Ranidine Diclofenac Nidal Daflon Telfast Loratadine Thyroxine Novas Cafegot Orkelex FBC Nasocot Symbicort Theodur Rhinocort Dapakin Eltraxin Buscopan Rifam

4. การศึกษาครั้งนี้พบว่าพยาบาลวิชาชีพมีการใช้อาหารเสริมโดยมีเหตุผลดังนี้

แคลเซียมเพื่อป้องกันกระดูกพรุน วิตามิน ซี บำรุงร่างกาย นูทรีไลท์เพื่อเสริมโปรตีน เนตวิต้าเพิ่มไฟเบอร์ โปรตีนเม็ดเพราะไม่รับประทานเนื้อสัตว์ โสมจีนบำรุงร่างกาย พริมโรสบำรุงผิวพรรณ สาหร่ายเกลียวทองบำรุงร่างกาย คิวมารีนป้องกันฝ้า กระเทียมเม็ดเพื่อลดไขมัน น้ำมันปลาเพื่อเสริมวิตามิน

5. การศึกษาครั้งนี้พบว่าพยาบาลวิชาชีพมีข้อยกเว้นในการบริโภคและมีเหตุผลดังนี้

ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ใหญ่เพราะเหมือนเนื้อมนุษย์ ดื่มกาแฟทำให้เวียนศรีษะ ไม่รับประทานอาหารที่มีสีเหลืองเพระไม่ชอบ ไม่รับประทานเนื้อเพราะทานมังสวิรัติ ไม่รับประทานโค กระบือ เพราะนับถือเจ้าแม่กวนอิม ไม่รับประทานเครื่องในสัตว์เพราะไม่ชอบกลิ่น ไม่รับประทานผักที่มีกลิ่นฉุน ผักที่มีรสขม ไม่รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดเพราะไขมันสูง แพ้ผงชูรส แพ้ปลาหมึก แพ้กุ้ง แพ้หน่อไม้ฝรั่ง ดื่มนมทำให้ท้องเสีย ไม่รับประทานผลไม้รสเฝื่อน ไม่รับประทานหน่อไม้เพราะปวดข้อ

6. การศึกษาครั้งนี้พบว่าพยาบาลวิชาชีพต้องการเสริมความรู้ในเรื่องงต่อไปนี้

การบริโภคอาหารเพื่อชะลอความแก่ อาหารวัยทอง อาหารชีวจิต อาหารเสริมสุขภาพ อาหารแมคโครไบโอติก อาหารควบคุมน้ำหนัก การคำนวณพลังงานจากการบริโภค อาหารเจ การเลือกซื้ออาหาร การเพิ่มน้ำหนักตัว โภชนบำบัด อาหารต้านโรค อาหารที่มีฤทธิ์ทางสมุนไพร สารพิษในอาหาร อาหารบำรุงผิวพรรณ อนุมูลอิสระ เบต้า -แคโรทีน การปรุงอาหาร อาหารกับมะเร็ง การให้ความรู้ทางโภชนาการแก่ประชาชน การบริโภคอาหารที่ถูกต้อง สารตกค้างในอาหาร ประโยชน์น้ำลูกยอ อาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารแลกเปลี่ยน อาหารตามวัย วิตามินต่างๆ อาหารบำรุงสมอง GMO คุณค่าและประโยชน์อาหารที่จำหน่ายในตลาด หลักโภชนา แหล่งของสารอาหาร ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร การควบคุมอาหารในโรคเบาหวาน

7. ปัญหาและอุปสรรคที่พบในการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ

ความไม่ชอบ ในลักษณะ รส กลิ่น สี ของอาหาร เช่น ข้าวกล้อง ผักและผลไม้บางชนิด เนื้อสัตว์เช่น โค กระบือ ปลา ความชอบส่วนตัวเช่น อาหารที่มีไขมันสูง อาหารรสหวานหรือเค็มจัด อาหารสุกๆดิบๆ อาหารที่มีการปรุงแต่ง สี กลิ่น รส เครื่องดื่มบรรจุกระป๋อง การแพ้อาหาร เช่น นม เนื้อสัตว์ ผักผลไม้บางชนิด การไม่มีเวลา เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ การหุงข้าวกล้อง การปรุงอาหารจากถั่วเมล็ดแห้ง การปรุงอาหารจากปลา การรับประทานอาหาร 3 มื้อ การรับประทานอาหารกระป๋อง การไม่สะดวกในการจัดหา เช่น ข้าวกล้อง ถั่วเมล็ดแห้ง อาหารที่ไม่มีการปรุงแต่ง ความเชื่อความศรัทธา เช่น กินเจ มังสวิรัติ นับถือเจ้าแม่กวนอิม

ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพสมรสและการบริโภคอาหาร

		คะแนนการบริโภคอาหาร	สถานะภาพสมรส
คะแนนการบริโภค	Pearson Correlation	1.000	0.103
	Sig. (2-tailed)		0.123
	N	224	224

จากตาราง ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพสมรสและการบริโภคอาหารของพยาบาลวิชาชีพ

ความสัมพันธ์ระหว่างการมีโรคประจำตัวและการบริโภคอาหาร

		คะแนนการบริโภคอาหาร	การมีโรคประจำตัว
คะแนนการบริโภค	Pearson Correlation	1.000	0.149*
	Sig. (2-tailed)		0.022
	N	236	236

*Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

มีความสัมพันธ์ระหว่างการมีโรคประจำตัวและการบริโภคอาหารของพยาบาลวิชาชีพ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล	นางสาวชฎากานต์ อนันทิ
วัน เดือน ปีเกิด	20 พฤศจิกายน 2513

การศึกษา

พ.ศ. 2535	ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลพุทธชินราช พิษณุโลก
พ.ศ. 2539	ปริญญาตรีบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
พ.ศ. 2542	ปริญญาตรีเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

การทำงาน

พ.ศ. 2535 - พ.ศ. 2539	พยาบาลโรงพยาบาลลี้
พ.ศ. 2540 - พ.ศ. 2544	พยาบาลโรงพยาบาลลานนา
ปัจจุบัน	พยาบาลโรงพยาบาลหริภุญชัย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University