ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ การให้คำปรึกษาตามโภชนบัญญัติ 9 ประการเพื่อการลดน้ำหนักของผู้ที่มีน้ำหนักเกิน

ผู้เขียน นางสาวมนชยา พลอยเลื่อมแสง

ปริญญา วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์ศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์พรพิมล วรวุฒิพุทธพงศ์ ประธานกรรมการ

รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร กรรมการ

บทคัดย่อ

การลดน้ำหนักตัวที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่มีน้ำหนักเกิน ควรใช้วิธีการควบคุมอาหารที่กินและเพิ่มการออกกำลังกาย การปรับพฤติกรรมโดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมร่วมกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ เป็นการสร้างพฤติกรรมการกินที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการและช่วยให้การลดน้ำหนักประสบความสำเร็จ

วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามโภชนบัญญัติ 9 ประการเพื่อการลดน้ำหนักของผู้ที่มีน้ำหนักเกิน เป็นการศึกษารายบุคคล โดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ร่วมกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ที่เหมาะสมและช่วยให้น้ำหนักตัวลดลง ผู้รับคำปรึกษาเป็นเพศหญิง อายุ 26 ปี 10 เดือน ส่วนสูง 162 เซนติเมตร น้ำหนัก 74 กิโลกรัม ค่าดัชนีมวลกาย 28.20 กิโลกรัมต่อตารางเมตร และไม่มีโรคประจำตัว

ผลการศึกษา ภายหลังแผนการปรับพฤติกรรมเพื่อการลดน้ำหนัก ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมการกินที่เหมาะสมต่อการลดน้ำหนักมากขึ้น สามารถกินอาหารเฉพาะมื้อหลัก 3 มื้อโดยงดอาหารจุบจิบได้ตลอด 3 สัปดาห์สุดท้ายของแผนการฝึก อาหารที่เลือกกินส่วนใหญ่เหมาะสมต่อการลดน้ำหนัก มีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น สามารถออกกำลังกายเฉลี่ย 4 ครั้งต่อสัปดาห์ มีความถี่ในการปฏิบัติพฤติกรรมด้านบวกเพิ่มขึ้นและพฤติกรรมด้านลบลดลง ซึ่งส่งผลดีต่อการลดน้ำหนักและสามารถลดน้ำหนักได้ 5.25 กิโลกรัมตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

การปรับพฤติกรรมโดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมช่วยให้น้ำหนักตัวลดลงได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้และสร้างพฤติกรรมการกินใหม่ที่เหมาะสมจนเกิดเป็นความเคยชิน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Independent Study Title The Counseling on Food - Based Dietary Guidelines for Thai People for Weight Loss of Overweight Person

Author Ms. Monchaya Ploylearmsang

Degree Master of Science (Nutrition Education)

Independent Study Advisory Committee

Assoc. Prof. Pornpimol Worawutbuddhapong Chairperson

Assoc. Prof. Prayad Saiwichian Member

ABSTRACT

The proper weight loss program for overweight person was to control energy intake and to increase exercise. The mutual Behavioral Counseling and Food - Based Dietary Guidelines for Thai People (FBDG) could establish an appropriate eating behavior regarding Nutritional Guidelines and contributed the success for weight loss.

The objective was to examine the result of a case - study counseling on FBDG for weight loss of overweight person. The method was a case - study using the Behavioral Counseling and FBDG for behavior modification and contribution the achievement of weight loss of a counselee who was 26 years and 10 months age, 162 centimeters height, 74 kilograms weight and Body Mass Index 28.20 kilograms per square meter without ill health.

The result showed that after completing the behavior modification for weight loss program, the counselee demonstrated the better eating habits and was able to control the number of meals by consuming 3 regular meals a day without a filling meal on the last three consecutive weeks of the program. The chosen foods were mostly appropriated for diet. The counselee was able to increase regular exercise 4 times a week and appeared to practice positive behaviors higher and negative behaviors lower which enable healthier diet and had reduced 5.25 kilograms as goal.

In conclusion, the Behavioral Counseling for behavior changes promoted weight loss achievement and habituated appropriate eating behaviors.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved