

บรรณานุกรม

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2532). **ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน และแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับคนไทย**. คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารประจำวันที่ร่างกายควรได้รับของประชาชนชาวไทย.

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2544). **จำนวนและอัตราการตายต่อประชากร 100,000 คน จำแนกตามเพศและสาเหตุ (ตามบัญชีตารางโรคพื้นฐานของบัญชีจำแนกโรคระหว่างประเทศฉบับแก้ไขครั้งที่10) พ.ศ.2539-2543.** (ระบบออนไลน์) แหล่งที่มา <http://203.157.19.191/23.2-43.xls> (16 มกราคม 2549)

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2532). “การศึกษาภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในกลุ่มบุคคลวัยทำงาน”. เอกสารงานวิจัย. กรุงเทพฯ : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2541). **สถานการณ์โรคอ้วนในประเทศไทย**. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

ขจิต ชุปัญญา. (2540). สถานภาพของสุขภาพและโภชนาการในกรุงเทพมหานคร. ในสถาบันวิจัยโภชนาการและคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. **อาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ: การประชุมวิชาการโภชนาการโภชนาการวันที่ 11-13 ธันวาคม 2543.** นครปฐม:สถาบันวิจัยโภชนาการและคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดีมหาวิทยาลัยมหิดล.

ขวัญจิต อินเหยี่ยว. (2542). **การรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของนักศึกษาอาชีวศึกษา จังหวัดเชียงใหม่.** วิทยานิพนธ์ปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

คณะกรรมการจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย. (2541). **ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย.** นนทบุรี:กองโภชนาการ กรมอนามัย.

คณะกรรมการจัดทำแผนโภชนาการในคณะกรรมการโภชนาการแห่งชาติ. (2540). **แผนอาหารและโภชนาการแห่งชาติตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 (พ.ศ.2540-2544).** นนทบุรี:กระทรวงสาธารณสุข.

จิตอาวี ศรีอาคะ. (2543). การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาล. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสตรี บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

จินตนา ยูนิพันธ์. (2542). “ผู้หญิงกับความมั่นคงทางสุขภาพ” ใน พิมพ์วัลย์ บุญมงคล, นิภรณ์ สันหจรียา, และศันสนีย์ เรืองสวน(บรรณาธิการ.), **รื้อสร้างองค์ความคิดผู้หญิงกับสุขภาพ**(หน้า13-42). กรุงเทพฯ:เจนเดอร์เพลส.

เฉก ธนะศิริ. (2533). การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต. กรุงเทพฯ : อักษรสัมพันธ์.

คุณฉวี สุทธิปริยาศรี. (2531). **วิธีเพิ่มและลดน้ำหนัก**. (พิมพ์ครั้งที่2) กรุงเทพฯ : เจ้าพระยาการพิมพ์.

เทวี โพธิผลละ, และ นิตยา ตั้งชูรัตน์.(2538). “อาหารควบคุมน้ำหนัก หน่วยที่2” ใน ทศนีย์ ลุ่มสุวรรณ (บรรณาธิการ.), **เอกสารการสอนวิชาอาหารบำบัดโรค(ฉบับปรับปรุง) หน่วยที่ 1-7** (หน้า71-111). นนทบุรี:มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

ณรงค์ ศิริทรัพย์. (2536). “ลดอ้วนมือเปล่าชาวบ้าน” ใน คณะแพทย์ใกล้หมอ(บรรณาธิการ.) **โรคอ้วน** (หน้า86-93). กรุงเทพฯ:บี.เค.อินเตอร์พริ้นท์.

ณัฐยา โชติกอภา.(2542). **พฤติกรรมการบริโภคของแรงงานหญิงในเขตนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือ**. การค้นคว้าแบบอิสระ เศรษฐศาสตร์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

นิธิยา รัตนานพนธ์ และ วิบูลย์ รัตนานพนธ์. (2537). **โภชนศาสตร์เบื้องต้น**. (พิมพ์ครั้งที่ 1) กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอ-เดียนสโตร์.

บุปผา อินตะแก้ว. (2544). **ตัวกำหนดความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมป้องกันโรคกระดูกพรุนของสตรีวันหมดประจำเดือน**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสตรี บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ปราณีต ผ่องแผ้ว. (2539). **การประเมินภาวะโภชนาการชุมชน**. (พิมพ์ครั้งที่1) กรุงเทพฯ:บริษัท ลิฟวิ้งทรานส์มีเดีย จำกัด.

พีระพงศ์ บุญศิริ, และกมล เสนาฤทธิ. (2538). **โภชนาการและออกกำลังกาย** (พิมพ์ครั้งที่2). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.

พัชราภรณ์ เชียสกุล. (2544). **พฤติกรรมการกินอาหารเพื่อลดน้ำหนักของนักศึกษาวัยรุ่นหญิง มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**. การค้นคว้าแบบอิสระ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ไพบุลย์ จาดูรปัญญา. (2544). **ลดน้ำหนักตามแนวธรรมชาติบำบัด**. กรุงเทพฯ:สำนักพิมพ์รวมทรรศน์.

ผ่องศรี เรือนเครือ, เทียมศร ทองสวัสดิ์ และลาวัลย์ สมบูรณ์. (2548), “เจตคติ บรรทัดฐานกลุ่ม อ่างอิง และความตั้งใจในการใช้สอร์โมนทดแทนของอาจารย์สตรีระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือน” พยาบาลสาร, 32(1), 33-48.

มนต์ชัย ชาลาประวรรตน์. (2541). โรคอ้วน. กรุงเทพฯ : ยูนิตีพับลิเคชั่น.

ยุวดี จอมพิทักษ์. (2540). อาหารไทยลดน้ำหนัก. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.

เยาวภา ดอนกิจภัย. (2544). ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นโรงเรียนนุญวาทย์ วิทยาลัย จังหวัดลำปาง. การค้นคว้าแบบอิสระ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชา โภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

รัตนาวดี ณ นคร. (2538). “Exercise in obesity”. ใน ทวี ศิริวงศ์ (บรรณาธิการ.), **Focus on practical medicine**(หน้า143-149). ขอนแก่น : เดอะสยามเฮริเทจ.

วรรณภา กาวิละ. (2544). เจตคติ บรรทัดฐานกลุ่มอ่างอิง และความตั้งใจในการคุมกำเนิดของสตรี ภายหลังยุติการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขา การพยาบาลสตรี บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

วิบูลย์ รัตนานนท์. (2537). วิธีการประเมินภาวะโภชนาการ. เชียงใหม่:คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2542). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศิริพร จิรวัดน์กุล. (2540). “ภาวะสุขภาพสตรีวัยกลางคน:ข้อเสนอเพื่อการเตรียมเข้าสู่วัยทอง” วารสารการวิจัยระบบสาธารณสุข, 5, 337-347.

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2534). การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและกีฬา. โรงเรียนกีฬาเวชศาสตร์ ภาควิชาศัลยศาสตร์ ออโรปีดิคส์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.

ศักดา พริงล้ำภู และคณะ. (2545). การประเมินภาวะโภชนาการในผู้ใหญ่โดยใช้ดัชนีผลต่าง ความสูงและน้ำหนัก. วารสารโภชนาการ, 37, 44-48.

สมชาย ลีทองอิน. (2542). ออกกำลังกายอย่างไรให้มีสุขภาพดี. วารสารโภชนาการ, 35, 34-36.

สมหวัง สมใจ. (2520). การออกกำลังกายและการพักผ่อน. วารสารสุขภาพ. สำหรับประชาชน เล่มที่ 5 มกราคม 2520 หน้า 9.

สมใจ ศิริเวช. (2525). “ความเชื่อเรื่องอาหารและบริโภคนิสัย” โรคโภชนาการ. (พิมพ์ครั้งที่ 2) เล่มที่ 2. กรุงเทพฯ: อักษรบัณฑิต.

- สมศรี สุกุมลนันทน์. (2539). **กิน : กินดี : กินเป็น**. กรุงเทพฯ : แม่คำผาง.
- สมศักดิ์ ภู่วิภาดาวรรณ. (2546). **การเลือกเครื่องมือการวัด**. เอกสารประกอบการสอน. เชียงใหม่ : คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สลัษศรี พัฒนวิบูลย์. (2539). **พัฒนกิจในการดูแลสุขภาพตนเอง**. ในภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. **วิสัยทัศน์ทางอาหารและโภชนาการ. 24-26 เมษายน 2539** จันทบุรี : โรงแรมเค.พี.แกรนด์.
- สิรินทร์ พิบูลนิคม. (2543). **ก้าวทันสถานการณ์:กินสู่ความเป็นเลิศกันตามกระแสและแฟชั่น**. วารสารโภชนาการ, 35,71-82.
- สิริพันธุ์ จุลกรังคะ. (2545). **โภชนศาสตร์เบื้องต้น**. (พิมพ์ครั้งที่ 3) กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สิริวัฒน์ อายุวัฒน์. (2540). **ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมกรรมการบริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก**. การค้นคว้าอิสระสาขารัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาบัณฑิต สาขารัฐศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาบัณฑิต สาขารัฐศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุชา จันทรเอ็ม. (2540). **จิตวิทยาพัฒนาการ**. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชาดา มะโนทัย (2541). โรควุ้น. **วารสารวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์, 12(1), 56-61**.
- สุนตรา นิมานันท์. (2537). **ภาวะโภชนาการและปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เขตเมืองเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เสถียร เตชะไพบุลย์ และ คณะแพทย์สำโรงสเลนเดอร์เซ็นเตอร์. (2540). **ลดความอ้วนวิธีง่ายฉบับปรับปรุงใหม่**. (พิมพ์ครั้งที่4). กรุงเทพฯ : บริษัทเขตโล่การพิมพ์.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2544). **สถิติหญิงและชาย (Genden Statistics)**. (ระบบออนไลน์) แหล่งที่มา <http://www.nso.go.th/gender/pop.htm> (10 มกราคม 2549)
- อบเชย วงศ์ทอง. (2541). **โภชนศาสตร์ครอบครัว**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์.
- อวยพร ตันमुखกุล, ขวพรพรรณ จันทรประสิทธิ์, สุจิตรา เทียนสวัสดิ์, และวารุณี ฟองแก้ว. (2543). **การศึกษาระบบการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้านและระบบการดูแลสุขภาพแบบสามัญชนเพื่อการส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยกลางคนในชุมชนล้านนา**. เชียงใหม่: คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- อดิศักดิ์ สัตยธรรม. (2538). การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมผู้บริโภคทางสาธารณสุข. ใน สมโภช
เปลี่ยนบางยาง(บรรณาธิการ.), **พฤติกรรมผู้บริโภคทางสาธารณสุข** (หน้า213-214).
กรุงเทพฯ:สำนักพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- อโนมา กลิ่นเจริญ. (2539). ฟาสต์ฟู้ด, ข้าวแกง, พิซซ่า คุณค่าทางโภชนาการ. **วารสารอาหาร
และยา, 3(1)**, 28-34.
- อุมพร สุกสันว์วูฒิ และ พิภพ จิรภิญโญ. (2542). **อาหารเพื่อสุขภาพ & อาหารตามสมัย.**
(พิมพ์ครั้งที่1). กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์.
- อุเทน ปัญญา. (2543). **ระเบียบวิธีวิจัย.** (เอกสารประกอบการสอน) สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- Ajzen, I.,&Fishbein, M.(1980). **Understanding attitudes and proditiog socail behavior.**
Englewood Cliffs, N,J:prentice-hall.
- Cataldo, C.B., DeBrugne, L.K., & Whitney. E.N. (1999). **Nutrition and diet therapy.** Bostin,
Massachusetts : Wadsworth.
- Dudex, S.G. (1997). **Nutririon handbook for nursing practice.** Philadelphia:Lippincott-Raven.
Bostin, Massachusetts :Wadsworth.
- Fogel, C.I & Woods, N.F., (1995). Midlife woman’s health. In C.I. Fogel,&N.F. Woods
(Eds.), **Women’s health care** (pp.79-96). London:SAGE.
- Fox, P.,&Yamaguchi, C. (1997). “Body image change in pregnancy: A comparison of
normal weight and overweight primigravidas” **BIRTH, 24(1)**, pp.35-39
- Fontaine, K. L. (1991). The conspiracy of culture: Women’s issues in body size. **Nursing Clinics
of North America, 26**, 669-676.
- Foreyt and other, (1995). Psychological correlates of reported physical activity in normal-weight
and obes adults: the reno diet-heart study. **Internation Journal of Obesity, 19**, 69-
72.
- Garner, D.M., (1997, January/February). **The body image survey.** Psychology Today, 32-84.
- Kaplan, R.M., Sallis, J.E, & Patterson, T.L. (1993). **Heath and human behavior.** Singapore : Mc
Graw Hill
- Katz, D.L. (2001). **Nutrition in clinical practice.** Philadelphia:A Wolters Klower. Singapore
:Mc Graw Hill

- Mendelson, B.K., White, D.R., & Mendelson, M.J. (1998). **Manual for the body-esteem scale for adolescents and adults**. Unpublished manuscript, Center for Research in Human Development, Montreal, Quebec, Canada.
- National Institute of Health. (1999). **Physical activity and weight control**. (online) Available [www:http://healthlink.mcw.edu.html](http://healthlink.mcw.edu.html) (10 January 2006)
- Pender, N.J. (1996). **Health promotion in nursing Practice (3rd ed.)**. Stanford. Appleton and Lange.
- Storz, N.S., & Greene, W.H. (1983). "Body weight, body image, and perception of fad diets in adolescent girls" **Journal of Nutrition Education**, 15(1), 15-18
- Thiele, V.F. **Clinical Nutrition**. 2 ed. St. Louis: The C.V. Mosby Company, 1980
- Thompson, J.K., Heinberg, L.J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). **Exacting beauty : Theory, assessment, and treatment of body image disturbance**. Washington, DC: American Psychological Association.
- U.S. Department of Health and Human Services. (1996). **Physical Activity and Health : A Report of the Surgeon General**. Atlanta, (online) Available [www:http://healthlink.mcw.edu.html](http://healthlink.mcw.edu.html) (25 January 2006)
- Weist, J., & Lyle, R.M. (1997). "Physical activity and exercise : A first step to health promotion and disease prevention in women of all ages" **Women's Health Issues**, 7(1), 10-16.
- WHO Expert Committee. (1995). **Physical status : The use and interpretation of Anthropometry**. Geneva : World Health Organization (WHO Tech Rep Ser No.854)
- WHO. (2001). **Adolescent nutrition : A neglected dimension** [online]. Available : <http://www.who.int/nut/ado.htm> (2005, May 2)
- Worthington-Roberts, B. (1995). Nutrition. In C.I. Fogel & N.F. Woods (Eds.), **Women's health care: A comprehensive handbook (pp.221-260)**. Thousand Oaks: Sage.
- Williams, S.R. (1993). **Nutrition and Diet Therapy**. (7th ed.). St. Louis : Mosby
- Williamson, D.F. (1993). "Description epidemiology of bodyweight change in U.S. adult" **Annual of Internal Medicine**, 119, 646-649.