

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาตามหลัก โภชนบัญญัติ และการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักของผู้ที่เป็นโรคอ้วน

ผู้เขียน นางสาวกิตติมา บุญเงิน

ปริญญา วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์ศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์เทียมสร ทองสวัสดิ์ ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร กรรมการ

บทคัดย่อ

การลดน้ำหนักที่เหมาะสมในผู้ที่เป็นโรคอ้วน ควรใช้วิธีการควบคุมอาหารควบคู่กับการออกกำลังกาย และควรใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาโดยยึดหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ เป็นการสร้างพฤติกรรมมารับประทานอาหารและการปฏิบัติตัวให้เหมาะสมกับการลดน้ำหนัก

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ และการออกกำลังกายต่อการลดน้ำหนักของผู้ที่เป็นโรคอ้วน เป็นการศึกษารายบุคคล (Case study) ซึ่งเป็นเพศหญิงมีน้ำหนัก 104 กิโลกรัม ส่วนสูง 154 เซนติเมตร ค่าผลต่างของน้ำหนักส่วนสูง (Height Weight Different Index [HWDI]) เท่ากับ 50 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์อ้วนอันตรายและไม่มีโรคประจำตัว

ผลการศึกษา ภายหลังจากให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมมารับประทานอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสมต่อการลดน้ำหนักมากขึ้น สามารถเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมต่อการลดน้ำหนัก และสามารถออกกำลังกายด้วย การเดิน วิ่งเหยาะๆ และปั่นจักรยาน ระยะเวลาออกกำลังกาย 20-45 นาที เมื่อสิ้นสุดการให้คำปรึกษาผู้รับคำปรึกษาสามารถลดน้ำหนักได้โดยรวม 5.1 กิโลกรัม นำน้ำหนักไปคำนวณค่าผลต่างของความสูงและน้ำหนัก (HWDI) ได้เท่ากับ 55.1 การแปลผลอยู่ในระดับอ้วนอันตราย

Independent Study Title Effectiveness of Counseling Regarding Food- Based Dietary Guidelines and Exercise for Weight Loss of the Obese Person

Author Ms. Kittima Boonjen

Degree Master of Science (Nutrition Education)

Independent Study Advisory Committee

Assoc. Prof. Tiamsorn Tongswas Chairperson

Assoc. Prof. Prayad Saiwichian Member

ABSTRACT

The proper method to lose weight in obese person is to control energy intake of food in combination with exercise. This is based on the mutual Behavioral Counseling and Nine Items Food Based Dietary Guidelines for Thai (FBDG). This could establish an appropriate eating behavior regarding Nutritional Guidelines and contribute to weight loss.

The objective of this case study was to examine the result of counseling on FBDG for weight loss of obese female. The case demonstrated the weight of 104 kilograms and the height of 154 centimeter. She had HWDI of 50 and was in dangerous obese without chronic disease.

The results showed that after the counseling the case had eating behavior and exercise proper to weight loss. She chose appropriate food and performed exercise by walking, jogging and bicycle for a period of 20-45 minutes. After the termination of counseling, the case lose total weight of 5.1 kilograms. The calculation of the HWDI was 55.1, which was interpreted as dangerous obese.

ลิขสิทธิ์ © by Chiang Mai University
All rights reserved