

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
ขอบเขตการศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
ความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ	6
การบริโภคอาหารผู้สูงอายุ	9
ความต้องการสารอาหารของผู้สูงอายุ	14
ภาวะโภชนาการ	22
การประเมินภาวะโภชนาการ	27
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	30
กรอบแนวคิดในการศึกษา	34
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	35
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	35
เครื่องมือที่ใช้	35
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	37
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง	37
การรวบรวมข้อมูล	38
การวิเคราะห์ข้อมูล	38

บทที่ 4 ผลการศึกษา	39
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	72
สรุปผลการศึกษา	72
อภิปรายผล	75
ข้อเสนอแนะ	81
ข้อจำกัดในการศึกษา	82
บรรณานุกรม	83
ภาคผนวก	88
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ	89
ภาคผนวก ข ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์	90
ภาคผนวก ค ตัวอย่างแบบบันทึกการวัดสัดส่วนร่างกาย	93
ภาคผนวก ง การพิทักษ์สิทธิ์ของผู้เข้าร่วมการศึกษา	94
ภาคผนวก จ ปัญหาด้านสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ	95
ภาคผนวก ฉ การบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ	98
ประวัติผู้เขียน	101

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส และศาสนา	40
4.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการศึกษา อาชีพเดิม รายได้ปัจจุบัน แหล่งที่มาของรายได้และความเพียงพอของรายได้	41
4.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่แอลกอฮอล์และการดื่มชาและกาแฟ	43
4.4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามโรคประจำตัว การรักษาโรคประจำตัว ปัญหาในการขบเคี้ยวอาหาร ปัญหาในการกลืนอาหาร การรับรสอาหารของลิ้น การรับรู้กลิ่นอาหารของจมูกและอาการเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร	45
4.5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัญหาในการมองเห็น ปัญหาปวดกระดูกหรือตามข้อต่างๆ ปัญหาในการขบเคี้ยวปีศาจวะ ปัญหาในการขบเคี้ยวอุจจาระ ช่วงเวลาในการนอนหลับและปัญหาในการนอนหลับ	47
4.6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามประเภทอาหาร จำนวนมื้ออาหารที่รับประทานตามที่สถานสงเคราะห์จัดให้ จำนวนมื้ออาหารทั้งหมดที่รับประทาน จำนวนมื้ออาหารหลัก จำนวนมื้ออาหารว่างและปริมาณที่รับประทานอาหาร	49
4.7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดอาหารที่ชอบรับประทาน วิธีการปรุงอาหารและรสชาติของอาหารที่ชอบ	51
4.8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะการรับประทานอาหาร ที่งดรับประทานเมื่อเจ็บป่วยและปริมาณน้ำที่ดื่มต่อวัน	52
4.9 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับประทานเนื้อสัตว์ต่างๆ ปลาและไข่ ปริมาณและความถี่ที่รับประทาน	53
4.10 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับประทานอาหาร ชนิดของข้าว แป้งและขนมหวาน ปริมาณและความถี่ที่รับประทาน	55

4.11	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับประทาน ชนิดของผัก ปริมาณและความถี่ที่รับประทาน	57
4.12	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับประทาน ชนิดของผลไม้ ปริมาณและความถี่ที่รับประทาน	59
4.13	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับประทาน ชนิดของอาหาร ที่มีไขมันสัตว์ ปริมาณและความถี่ที่รับประทาน	61
4.14	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารที่มีไขมันพืช ปริมาณและความถี่ที่รับประทาน	62
4.15	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการดื่มนม ชนิดของนม ปริมาณและความถี่ที่ดื่ม	63
4.16	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการดื่ม ชนิดของเครื่องดื่ม ปริมาณและความถี่ที่ดื่ม	64
4.17	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	65
4.18	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการใช้ ชนิดของวิตามินเสริม ปริมาณและความถี่ที่ใช้	66
4.19	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการใช้แร่ธาตุเสริม	67
4.20	จำนวนและร้อยละของภาวะโภชนาการ จำแนกตามเพศและอายุ	68
4.21	ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหารเป็นรายข้อและภาวะโภชนาการ ของกลุ่มตัวอย่าง	69
4.22	ความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการปรุงอาหารรับประทานโดยรวมและภาวะโภชนาการ	71