

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
ขอบเขตการศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
ผู้สูงอายุกับปัจจัยที่มีผลกระทบต่อภาวะโภชนาการ	5
ภาวะโภชนาการและการประเมินภาวะโภชนาการผู้สูงอายุ	9
การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ	15
การรำไทเก๊ก	18
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	20
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	23
ประชากรที่ศึกษา	23
เครื่องมือที่ใช้	23
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	25
การพิทักษ์สิทธิ์	26
การเก็บรวบรวมข้อมูล	26
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	26
บทที่ 4 ผลการศึกษา	28

บทที่ 5 สรุปรูป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	43
สรุปรูป	43
อภิปรายผล	45
ข้อเสนอแนะ	48
ข้อจำกัดในการศึกษา	48
บรรณานุกรม	49
ภาคผนวก	53
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ	54
ภาคผนวก ข ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์	55
ภาคผนวก ค หนังสือยินยอม	61
ภาคผนวก ง ความถี่และปริมาณการบริโภคอาหารของประชากรที่ศึกษา	62
ภาคผนวก จ การเทียบสัดส่วนปริมาณผลไม้	66
ประวัติผู้เขียน	67

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
2.1 สัดส่วนและปริมาณในการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุไทย ที่ควรได้รับใน 1 วัน	18
4.1 จำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา และศาสนา	29
4.2 จำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตามอาชีพ รายได้ต่อเดือน และอาศัยอยู่กับ	30
4.3 จำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตามโรคประจำตัว ความถี่ในการออกกำลังกาย และระยะเวลาในการออกกำลังกาย	31
4.4 จำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตามการสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการดื่มน้ำเปล่า	32
4.5 จำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตามการใช้ฟันบดเคี้ยวอาหาร และปัญหาการจับถ่ายอุจจาระ	33
4.6 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษา จำแนกโดยดัชนีมวลกาย และเส้นรอบวงเอว	34
4.7 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษา จำแนกตามอาหารที่บริโภค ผู้รับผิดชอบซื้ออาหาร ค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารต่อวัน ผู้รับผิดชอบปรุงอาหาร โดยรวมและจำแนกตามภาวะโภชนาการ	35
4.8 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษา จำแนกตามจำนวนมื้ออาหารหลัก จำนวนมื้ออาหารว่าง ลักษณะของอาหารที่บริโภค โดยรวมและ จำแนกตามภาวะโภชนาการ	36
4.9 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษา จำแนกตามวิธีปรุง รสชาติอาหาร โดยรวมและจำแนกตามภาวะโภชนาการ	37
4.10 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษา จำแนกตามอาหาร ที่ควรหลีกเลี่ยง การบริโภคอาหารเสริม โดยรวมและจำแนกตาม ภาวะโภชนาการ	38

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
4.11 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษา จำแนกตามระดับการบริโภคข้าว แป้งและผลิตภัณฑ์ข้าว เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วและผลิตภัณฑ์ถั่ว อาหารไขมัน น้ำมันปรุงอาหาร ผัก ผลไม้ ขนมหวาน นมและผลิตภัณฑ์นม	39
4.12 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษา จำแนกตามระดับ การบริโภคข้าว แป้งและผลิตภัณฑ์ข้าว เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วและผลิตภัณฑ์ถั่ว อาหารไขมัน และน้ำมันปรุงอาหารโดยรวมและภาวะโภชนาการ	40
4.13 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษา จำแนกตามระดับการบริโภคผัก ผลไม้ ขนมหวาน นมและผลิตภัณฑ์นม โดยรวมและภาวะโภชนาการ	41