

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	๗
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
ขอบเขตการศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่ได้รับ	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	5
ภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ	7
การประเมินภาวะโภชนาการผู้สูงอายุ	11
การบริโภคอาหารและอาหารสำหรับผู้สูงอายุ	13
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	18
กรอบแนวคิดในการศึกษา	20
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการศึกษา	21
ประชากรและประชากรที่ศึกษา	21
เครื่องมือที่ใช้	21
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	23
การพิทักษ์สิทธิ์ของประชากรที่ศึกษา	24
การรวบรวมข้อมูล	24
การวิเคราะห์ข้อมูล	24
บทที่ 4 ผลการศึกษา	25
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	57
สรุปผลการศึกษา	57

อภิปรายผล	59
ข้อเสนอแนะ	62
การนำผลการศึกษาไปใช้	62
การศึกษาครั้งต่อไป	63
บรรณานุกรม	64
ภาคผนวก	67
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ	68
ภาคผนวก ข ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์	69
ภาคผนวก ค หนังสือลงยินยอม	74
ภาคผนวก ง ความถี่ในการบริโภคอาหาร	75
ภาคผนวก จ ค่าเฉลี่ยของปริมาณการบริโภค	79
ภาคผนวก ฉ ความเสี่ยงในการเกิดโรคที่มีความสัมพันธ์กับโรคอ้วน	81
ประวัติผู้เขียน	83

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
2.1 สัดส่วนและปริมาณในการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุไทยที่ควรได้รับใน 1 วัน พลังงาน ทั้งหมด 1,600 กิโลแคลอรี	16
2.2 การเทียบสัดส่วนผลไม้แต่ละชนิด	17
4.1 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษา จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพและศาสนา (N=30)	26
4.2 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษา จำแนกตามระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน แหล่งที่มาของรายได้และความเพียงพอของรายได้ (N=30)	27
4.3 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษาจำแนกตามโรคประจำตัว ปัญหาในการขบเคี้ยว อาหาร ปัญหาการกลืนอาหาร การรับรสอาหาร และอาการเกี่ยวกับ ระบบทางเดินอาหาร (N=30)	29
4.4 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษาจำแนกตามปัญหาในการมองเห็น ปัญหาปวดกระดูกหรือตามข้อต่างๆ ปัญหาในการจับถ้วยปัสสาวะ ปัญหาในการจับถ้วยอุจจาระ การนอนหลับ ปัญหาในการนอนหลับ (N=30)	31
4.5 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษาจำแนกตามเพศและภาวะโภชนาการ (ดัชนีมวลกาย) (N=30)	34
4.6 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษาจำแนกตามเพศและเส้นรอบวงเอว (N=30)	35
4.7 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษา (N=30) ในการบริโภคอาหารจำแนก ตามจำนวนมื้ออาหารหลัก จำนวนมื้ออาหารว่าง และภาวะโภชนาการ	36
4.8 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษา (N=30) ในการบริโภคอาหารจำแนกตาม ที่มาของอาหารที่รับประทาน และภาวะโภชนาการ	38
4.9 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษา (N=30) ในการบริโภคอาหารจำแนกตาม วิธีการปรุงอาหาร และภาวะโภชนาการ	39
4.10 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษา (N=30) ในการบริโภคอาหารจำแนกตาม รสชาติของอาหารที่พอใจ และภาวะโภชนาการ	40
4.11 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษา (N=30) ในการบริโภคอาหารจำแนกตาม ประเภทของอาหารที่ชอบบริโภค และภาวะโภชนาการ	41

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
4.12 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษา (N=30) ในการบริโภคอาหารจำแนกตามปริมาณน้ำที่ดื่มต่อวัน และภาวะโภชนาการ	42
4.13 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษา (N=30) ในการบริโภคอาหารจำแนกตามการบริโภคอาหารเสริม และภาวะโภชนาการ	43
4.14 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษา (N=30) ในการบริโภคอาหารจำแนกตามการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และภาวะโภชนาการ	45
4.15 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษา (N=30) ในการบริโภคอาหารจำแนกตามการบริโภควิตามิน และภาวะโภชนาการ	47
4.16 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษา (N=30) ในการบริโภคอาหารจำแนกตามการบริโภคเกลือแร่เสริม และภาวะโภชนาการ	48
4.17 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษาจำแนกตามกลุ่มอาหารและระดับการปฏิบัติในการบริโภคเนื้อสัตว์ นม ข้าว ผัก ผลไม้ ไขมัน น้ำมันจากพืช น้ำมันจากสัตว์ อาหารทอด เครื่องดื่ม และของหวานโดยรวม (N=30)	50
4.18 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษา (N=30) จำแนกตามการปฏิบัติในการบริโภคเนื้อสัตว์ นม ข้าว และภาวะโภชนาการ	51
4.19 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษา (N=30) จำแนกตามการปฏิบัติในการบริโภคผัก ผลไม้ และภาวะโภชนาการ	53
4.20 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษา (N=30) จำแนกตามการปฏิบัติในการบริโภคไขมัน น้ำมันจากพืช น้ำมันจากสัตว์ อาหารทอด และภาวะโภชนาการ	54
4.21 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษา (N=30) จำแนกตามการปฏิบัติในการบริโภคของหวาน เครื่องดื่ม และภาวะโภชนาการ	56