

## เอกสารอ้างอิง

- กรณีการ์ พงษ์สนธิ. (2547). *การปฏิบัติตนในวัยหมดประจำเดือน*. เชียงใหม่: ดาวคอมพิวกราฟิก.
- กรณีการ์ พงษ์สนธิ, อะเคื่อ อุณหเลขกะ, และ ประพิมพ์ พุทธิรักษ์กุล. (2545). *รายงานวิจัยเรื่อง การเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยประจำเดือนของบุคลากรหญิง มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*. เชียงใหม่: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กองโภชนาการ. (2546). *กินตามวัยให้พอดี*. กรุงเทพฯ: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- กองอนามัยครอบครัว กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2543). *เอกสารส่งเสริมสุขภาพสตรีวัย ก่อนและหลังหมดระดูเรื่อง สตรีวัยหมดระดูสำหรับบุคลากรทางการแพทย์และ สาธารณสุข (พิมพ์ครั้งที่ 4)*. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กอบจิตต์ ลิ้มปยออม, และคณะ. (2543). *วัยหมดประจำเดือน*. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- คณะกรรมการสวัสดิการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2545). *ตารางแสดงคุณค่าทาง โภชนาการของอาหารไทย*. กรุงเทพฯ: สามเจริญพาณิชย์ จำกัด.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2532). *การปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุให้มีอายุยืน*. กรุงเทพฯ: สุภาวิณีการพิมพ์.
- ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์. (2530). *การดูแลสุขภาพตนเองที่ชนะทางสังคมวัฒนธรรม*. กรุงเทพฯ: แสงแดด.
- นิธิยา รัตนานนท์. (2537). *โภชนศาสตร์เบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- นิภาพร อยู่เจริญกิจ. (2542). *การปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์*. วิทยานิพนธ์ สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นุโรม เงามาม. (2540). *คุณภาพชีวิตของสตรีวัยหมดประจำเดือนในภาคเหนือ*. วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลแม่และเด็ก, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พรนภา จุลละสร. (2543). *แบบแผนสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน*. วิทยานิพนธ์พยาบาล มหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลแม่และเด็ก, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปนัดดา โรจน์พิบูลย์สถิต. (2546). *ชีวเคมีทางการแพทย์: เมตาบอลิซึมของสารอาหารเชิงบูรณาการ*. กรุงเทพฯ: บุกเน็ท.
- ปราณีต ผ่องแผ้ว. (2539). *โภชนศาสตร์ชุมชน: ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงภาวะเศรษฐกิจอย่างรวดเร็ว*. กรุงเทพฯ: ลิฟวิ้ง ทรานส์ มิเดีย.

- มันทนา ประทีปะเสน. (2543). *สตรีวัยหมดประจำเดือน* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- พิชิต ภูติจันทร์ และ สมหวัง ชาญศิริวัฒน์. (2545). *โภชนศาสตร์การกีฬา*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- วรลักษณ์ กงหนู, และ ประเวศ บุญเลี้ยง. (2543). *สังคมจิตวิทยาในการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีความสัมพันธ์กับอาการหมดประจำเดือนของสตรี จังหวัดสระบุรี*. กรุงเทพฯ: ส่งเสริมสุขภาพ เขต 2 สระบุรี กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- วรวรรณ วิศวะกุล. (2545). *พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของสตรีวัยหมดประจำเดือน ในชุมชนพัฒนาสู่เต้า ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่*. การค้นคว้าแบบอิสระ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาโภชนศาสตร์ศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วราภรณ์ จันทร์วงศ์. (2541). *คู่มือการให้คำแนะนำการดูแลตนเองของสตรีวัยหมดประจำเดือน*. เชียงใหม่: ภาควิชาสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่.
- วินัส ลิฬหกุล. (2545). *โภชนศาสตร์ทางการพยาบาล*. กรุงเทพฯ: บุญศิริการพิมพ์.
- วัลลดา เล้ากอบกุล. (2542). *การประยุกต์แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของสตรีวัยก่อนหมดประจำเดือน อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสาธารณสุขศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พวงรัตน์ บุญญานุรักษ์. (2522). *การจัดบุคลากรเพื่อคุณภาพการดูแล*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยเขมม.
- มัลลิกา มัติโก. (2530). *แนวทางการคิดและพัฒนารของการดูแลสุขภาพตนเอง*. กรุงเทพฯ: แสงแดด.
- ศักดา พริงลำภู. (2549). *การประเมินภาวะโภชนาการและข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย (ดัชนีสุขภาพ ดัชนีมวลกาย เส้นรอบวงเอว และโภชนบัญญัติ 9 ประการ)*.
- สกุลรัตน์ ศิริกุล. (2544). *การรับรู้ภาวะสุขภาพ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนในจังหวัดนครสวรรค์*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สนั่น มหิทธิวานิชชา. (2547). *มหันตภัยจากการบริโภคของมนุษย์*. กรุงเทพฯ: ไม่ปรากฏสถานที่พิมพ์.
- สมพิศ รักเสรี, และคณะ. (2540). *การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพ ภาวะโภชนาการ และอาการของการหมดประจำเดือนในสตรีวัยก่อนหมดประจำเดือนและหลังการหมดประจำเดือนของเขตสาธารณสุข 6*.

แหล่งที่มา 6 พฤษภาคม, 2550, จาก <http://www.anamai.moph.go.th/hpc6/research.%5cold6.doc.html>

สมลักษณ์ นิมสกูล, และคณะ. (2543). *ผลกระทบการบริโภคอาหารต่อภาวะโภชนาการของหญิงวัยเจริญพันธุ์ ในชนบท จังหวัดเชียงใหม่*. เชียงใหม่: สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สมศักดิ์ ตั้งตระกูล. (2534). *นรีเวชวิทยาและการวางแผนครอบครัว*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ข้าวฟ่าง. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2544). *กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร*. แหล่งที่มา จาก <http://www.nso.go.th>

สุรจิต สุนทรธรรม. (2544). *แนวทางเวชปฏิบัติอิงหลักฐาน การตรวจและการสร้างเสริมสุขภาพในประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.

สุวิภา บุญยะโทตระ. (2538). *วัยหมดประจำเดือน*. ในเอกสารประกอบการประชุมสัมมนา เรื่องแนวทางและกลวิธีการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพสตรีหลังวัยเจริญพันธุ์ ณ โรงแรมริมกก จังหวัดเชียงราย มีนาคม 2538. อัดสำเนา.

สุพัตรา เก้าประดิษฐ์. (2537). *ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมและการดูแลสุขภาพตนเองของคนงานในโรงงานอุตสาหกรรม ศึกษาเฉพาะกรณี โรงงานร่วมแสงพัฒนาอุตสาหกรรม กรุงเทพฯ*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลศาสตร, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

เสาวนีย์ จักรพิทักษ์. (2544). *หลักโภชนาการปัจจุบัน* (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

อร่าม โรจนสกุล. (2533). *ปัญหาที่พบบ่อยในวิทยาเอนโดครินนรีเวช*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ข้าวฟ่าง.

เอี่ยมพร ทองกระจ่าง. (2533). *การดูแลสุขภาพตนเอง แนวคิดนโยบายและยุทธวิธีเพื่อการพัฒนาสาธารณสุข ยุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนาสุขภาพตนเอง*. นครปฐม: ศูนย์นโยบายสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล.

Asso, D. (1983). *The real Menstrual Cycle*. New York : John Wiley and Sons.

Carterson, I. D., & Broom, J. (2001). *Obesity Harcourt health communication*. London: Harcourt Place.

Fu, C. H., Yang, C. C., Lin, C. L., & Kuo, T. B. (2006). Effects of long-term vegetarian diets on cardiovascular autonomic functions in healthy postmenopausal women. *Am J Cardiol*, 97(3), 380-383.

Gordon M. (1994). *Nursing diagnosis process and application*. Mosby-Year Book Inc.

- Lin, L.-J., Chao, H. T., & Lin, S.-Y. (2005). Bone mineral density and lifestyle of Taiwanese menopausal women. *The Journal of Asian Regional Association for Home Economics*, 12(1), 57-62.
- Pender, N. J. (1996). *Health promotion in nursing practice* (3rd ed.). USA: Appleton Lange.
- Rosell, M. S., Appleby, P. N., Spencer, E. A., & Key, T. J. (2004). Soy intake and blood cholesterol concentrations: A cross-sectional study of 1033 pre-and postmenopausal women in the Oxford arm of European Prospective Investigation into cancer and nutrition. *Am J Clin Nutr*, 80(5), 1391-1396.
- Singh, B., Liu, X. D., Der-Martirosian, C., Hardy, M., Singh, V. J., Shepard, N., et al. (2007). Menopausal issue: A national probability sample of US women. *Altern Ther Health Med*, 13(3), 24-29.
- Strucinska, M. (2002). Vegetarian diets of breastfeeding women in the light of dietary recommendations. *Rocz Panstw Zakl Hig*, 53(1), 65-79.
- Woo, J., Kwok, T., Ho, S. C., Sham, A., & Lau, E. (1998). Nutritional status of elderly Chinese vegetarians. *Age Ageing*, 27(4), 455-461.
- World Health Organization. ( 1980 ). Research on the menopause. In a WHO Scientific group on research on the menopause met in Geneva from 8-12 December 1980.