

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	4
คำถามการศึกษา	4
ขอบเขตของการศึกษา	5
คำจำกัดความที่ใช้ในการศึกษา	5
ข้อจำกัดของการศึกษา	6
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
บริบทวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยภูเขาเผ่าม้ง	7
ความหมายภาวะโภชนาการ	12
โภชนาการสำหรับผู้ใหญ่	13
อันตรายจากภาวะโภชนาการเกิน	24
การประเมินภาวะโภชนาการ	26
ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการ	29
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	33
กรอบแนวคิดในการศึกษา	37

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	
ประชากร	38
กลุ่มตัวอย่าง	38
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	40
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	45
การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง	46
การเก็บรวบรวมข้อมูล	46
การวิเคราะห์ข้อมูล	47
บทที่ 4 ผลการศึกษา	
ข้อมูลทั่วไป	48
ข้อมูลสุขภาพ	50
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการ	51
ปัจจัยด้านการเคลื่อนไหวออกแรงในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา	59
ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการเกิน	61
ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางประชากรกับภาวะโภชนาการเกิน	63
บทที่ 5 สรุปผลการศึกษา อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการศึกษา	64
อภิปรายผล	68
ข้อเสนอแนะ	70
บรรณานุกรม	71
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก แบบสัมภาษณ์	78
ภาคผนวก ข การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง	89
ประวัติผู้เขียน	92

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	รายการอาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่	16
2	ชนิดและปริมาณ ของอาหารที่คนไทยควรรับประทานใน 1 วัน	23
3	ข้อมูลทั่วไป	49
4	ข้อมูลสุขภาพ	51
5	พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวัน	52
6	การบริโภคอาหารที่ให้สารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา	54
7	การบริโภคอาหารที่ให้สารอาหารจำพวกโปรตีน ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา	55
8	การบริโภคอาหารที่ให้สารอาหารจำพวกไขมัน ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา	57
9	การออกกำลังกาย ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา	59
10	การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน	60
11	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยกับภาวะโภชนาการเกิน ในกลุ่มน้ำหนักเกิน เปรียบเทียบกับกลุ่มน้ำหนักปกติ	62
12	ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางประชากรกับภาวะโภชนาการเกิน ในกลุ่มน้ำหนักเกินเปรียบเทียบกับกลุ่มน้ำหนักปกติ	63

สารบัญภาพ

ภาพ		หน้า
1	การปรุงอาหารโดยวิธีการต้มโดยใช้น้ำมันหมู	10
2	การปรุงอาหารด้วยวิธีการผัด	11
3	การปรุงอาหารโดยวิธีการทอด	11
4	กรอบแนวคิดในการศึกษา	37
5	การสุ่มกลุ่มตัวอย่างของชาวไทยภูเขาเผ่าม้ง	39

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved