

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	4
ขอบเขตของการศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
การบริโภคอาหารกับโรคเบาหวาน	7
การออกกำลังกายกับโรคเบาหวาน	12
ระดับน้ำตาลในเลือด	14
แนวปฏิบัติของศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลเชิงดอย	20
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	21
กรอบแนวคิดที่ใช้ในการศึกษา	26
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	27
ประชากร	27
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	27
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	30
การพิทักษ์สิทธิ์	31
การเก็บรวบรวมข้อมูล	31
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	32
บทที่ 4 ผลการศึกษา	33

บทที่ 5	สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	49
	สรุปผลการศึกษา	49
	อภิปรายผล	51
	ข้อเสนอแนะ	56
บรรณานุกรม		58
ภาคผนวก		63
	ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	64
	ภาคผนวก ข ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	65
	ภาคผนวก ค แบบบันทึกข้อมูลสุขภาพ	71
	ภาคผนวก ง เอกสารพิทักษ์สิทธิ์	72
	ภาคผนวก จ การคำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา	73
ประวัติผู้เขียน		74

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า	
3.1	เกณฑ์การประเมินภาวะโภชนาการ โดยดัชนีสุขภาพ	30
4.1	จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล	34
4.2	จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามข้อมูลด้านสุขภาพ	36
4.3	จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามภาวะโภชนาการ	38
4.4	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากร จำแนกตามการรับประทานอาหารที่เหมาะสม	39
4.5	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากร จำแนกตามอาหารที่ไม่ควรรับประทาน	40
4.6	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากร จำแนกตามอาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัดจำนวน	41
4.7	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากร จำแนกตามอาหารที่รับประทานได้แต่ต้องเลือกชนิด	42
4.8	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรจำแนกตามการออกกำลังกาย	43
4.9	จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามระดับน้ำตาลในเลือด	45
4.10	ความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหารโดยรวมกับระดับน้ำตาลในเลือด	46
4.11	ความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหารรายกลุ่มกับระดับน้ำตาลในเลือด	47
4.12	ความสัมพันธ์ระหว่างการออกกำลังกายกับระดับน้ำตาลในเลือด	48