

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	6
ขอบเขตการศึกษา	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	7
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
พฤติกรรมสุขภาพของคนวัยทำงาน	9
ภาวะโภชนาการและการประเมินภาวะโภชนาการ	39
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	42
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	48
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	48
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	50
การหาคุณภาพเครื่องมือ	53
การพิทักษ์สิทธิ์	54
การเก็บรวบรวมข้อมูล	54
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	55
บทที่ 4 ผลการศึกษา	56
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	75
สรุปผลการศึกษา	75
อภิปรายผล	77

ข้อเสนอแนะ	83
การนำผลการศึกษาไปใช้	83
การศึกษาครั้งต่อไป	83
บรรณานุกรม	84
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ	92
ภาคผนวก ข ตัวอย่างเครื่องมือ	93
ภาคผนวก ค หนังสือขออนุญาตให้นักศึกษาทำการค้นคว้าอิสระ	105
ภาคผนวก ง หนังสือยินยอม	108
ภาคผนวก จ สรุปผลประเมินดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC)	113
ภาคผนวก ฉ คำสัมประสิทธิ์ความแปรปรวน ของน้ำหนักและส่วนสูง	118
ภาคผนวก ช รายละเอียดพฤติกรรมการออกกำลังกาย	114
ภาคผนวก ซ ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการ	116
ภาคผนวก ฌ กลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัวและกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมเสี่ยง	125
ภาคผนวก ญ รายละเอียดพฤติกรรมสุขภาพ	131
ภาคผนวก ฎ แสดงการระบาดวิทยาของภาวะโรคอ้วนกับการสูบบุหรี่	163
ประวัติผู้เขียน	164

## สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
2.1	ปริมาณพลังงานและอาหารที่แนะนำให้ผู้ใหญ่ทำงานบริโภค	15
4.1	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ และสถานภาพ (n=249 คน)	57
4.2	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวุฒิการศึกษา (n=249 คน)	58
4.3	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายได้ (n=243 คน)	58
4.4	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสายการปฏิบัติงาน (n=249 คน)	59
4.5	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามโรคประจำตัว (n=249 คน)	60
4.6	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ (n=249 คน)	61
4.7	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติจำแนกตามการบริโภค อาหาร 5 หมู่และหมู่อื่นๆ แป้ง (n= 249 คน)	62
4.8	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติจำแนกตามการบริโภค อาหารหมู่อื่นสัตว์ (n=249 คน)	63
4.9	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติจำแนกตามการบริโภค อาหารจากถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์จากถั่ว (n=249 คน)	64
4.10	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติจำแนกตามการบริโภค อาหารหมู่อื่นๆ และผลไม้ (n=249 คน)	65
4.11	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติจำแนกตามการดื่มเครื่องดื่ม (n=249 คน)	66
4.12	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติจำแนกตามการบริโภค เกลือและน้ำตาล (n=249 คน)	67
4.13	ระดับการปฏิบัติของการบริโภคอาหาร โดยรวม	67
4.14	จำนวนและร้อยละของการออกกำลังกาย	68
4.15	ระดับการปฏิบัติของการออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมทางกายโดยรวม	68

4.16	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติจำแนกตามการนอน (n=249 คน)	69
4.17	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติจำแนกตามการพักผ่อน (n=249 คน)	69
4.18	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติจำแนกตามลักษณะ กิจกรรมนันทนาการ	70
4.19	ระดับการปฏิบัติของการพักผ่อน โดยรวม	70
4.20	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติจำแนกตามพฤติกรรม ทางอารมณ์ (n=249 คน)	71
4.21	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติจำแนกตามการจัดการ ความเครียด (n=249 คน)	72
4.22	ระดับการปฏิบัติตามพฤติกรรมทางอารมณ์และการจัดการความเครียดโดยรวม	72
4.23	ค่าเฉลี่ยและระดับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพโดยรวม	73
4.24	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมสุขภาพ โดยรวม (n=249 คน)	73
4.25	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามภาวะโภชนาการและสังกัด (n=249 คน)	74