

บรรณานุกรม

- กรรณา อธิกิจ. (2555). **10 โรคฮิตสำหรับพนักงานออฟฟิศ**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา http://www.trueplookpanya.com/true/sarapan_detail.php?cms_id=11279 (24 มิถุนายน 2555).
- กรมสุขภาพจิต. (2555). **ความเครียด**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.mhc6.dmh.go.th/ebook/view.asp?nNo=5> (27 มิถุนายน 2555).
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2550). **หลัก 3 อ**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.thaihealth.or.th/node/6108> (27 มิถุนายน 2555).
- กองโภชนาการ. (2546). **กินตามวัยให้พอดี**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://nutrition.anamai.moph.go.th/temp/main/upbook/files/o1.pdf> (10 ตุลาคม 2554).
- _____. (2555). **โรคไขมันในเลือดสูง**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา www.thaihealth.or.th/node/6098 (3 กุมภาพันธ์ 2555).
- กิติกร มีทรัพย์ และคณะ. (2541). **พฤติกรรมความเครียดและการตอบสนองต่อความเครียด**. สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- กิติพร เนาวิสุวรรณ. (2548). **คู่มือการออกกำลังกายแบบอะราบิค**. นราธิวาส วิทยาลัยบรมราชชนนี นราธิวาสราชชนครินทร์.
- คณะแพทยศาสตร์ศิริราช. (2555). **ออกกำลังกายระหว่างทำงาน**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://women.thaiza.com/ออกกำลังกายระหว่างทำงาน/174823/> (22 มีนาคม 2555).
- จุฑาไล ดันตาทิศธรรม. (2555). **โรคภัยในออฟฟิศ**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา http://www.hiso.or.th/hiso/health_news/health_story1_27.php (24 มิถุนายน 2555).
- แจ่มใส จันทร์กลาง. (2552). **กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีผลต่อความสามารถในการทำงานและระดับไขมันในเลือดของคนวัยทำงานอายุ 40-59 ปี**. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ฉวีวรรณ ตั้งกิตติภัทรพร. (2549). **การควบคุมน้ำหนักและภาวะโภชนาการของพนักงานบริษัท**. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เฉลิมพล ต้นสกุล. (2543). **พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข**. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วน
สามัญนิติบุคคล สหประชาพาณิชย์.

เฉลิมพล ต้นสกุล และ จีระศักดิ์ เจริญพันธ์. (2549). **พฤติกรรมสุขภาพ**. (พิมพ์ครั้งที่ 4)
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

ณรงค์ศักดิ์ อังคะสุวพลา. (2555). **ผักหลากสี**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา
Womenthaiza.com/กินผักหลากสีเป็นประจำ-ขับถ่ายดี-ต้านมะเร็ง/128820/
(5 พฤษภาคม 2555).

ชนวรรณ อิ่มสมบูรณ์. (2534). **คู่มือการดำเนินงานพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในงานสาธารณสุข**.
กรุงเทพฯ : กองสุศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.

ธรรมปราโมทย์. (2549). **ชีวิตกับสุขภาพ**. กรุงเทพฯ. ธรรมสภา : สถาบันลือธรรม.

นิตยา เพ็ญศิริรักษา และคณะ. (2547). **โภชนศาสตร์สาธารณสุข**. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย
สุโขทัยธรรมราชา.

นิตย์ ทศนิยม. (2553). **พูดจาภาษาเบาหวาน**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา
<http://info.thaihealth.or.th/library/hot/12599#5> (2 กุมภาพันธ์ 2555).

นัชชาพร ตั้งเสงี่ยมวิสัย. (2554). **วิตามินและสารอาหารในวัยทำงาน**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา
http://www.megawecare.co.th/thai/vitamins_detail.asp?id=7 (14 มิถุนายน 2554).

บุญธรรม กิจปริดาบริสุทธิ. (2549). **เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย**.
(พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ : จามจุรีโปรดักท์.

ประไพศรี ศิริจักรวาล. (2547). **โภชนศาสตร์สาธารณสุข**. เอกสารการสอนวิชาสารอาหารและการ
เปลี่ยนแปลงในร่างกาย (หน่วยที่ 2). นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัย
ธรรมมาธิราช.

ปริญญา อรจิราพงศ์ พวงจันทร์ เคลือบพนิชกุล และกองทัพ เคลือบพนิชกุล. (2547). **ออกกำลังกาย
สบายชีวิต มีสุขภาพดีถ้วนหน้า (ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ)**. กรุงเทพฯ สำนักพิมพ์มาลัย.

ปัทมา ว่าพัฒน์วงศ์ และ ปราโมทย์ ประสาทกุล. (2554). **ประชากรไทยในอนาคต**. [ระบบออนไลน์].
แหล่งที่มา [http://www.ipsr.mahidol.ac.th/IPSR/AnnualConference/ConferenceII/Article/
Article02.htm](http://www.ipsr.mahidol.ac.th/IPSR/AnnualConference/ConferenceII/Article/Article02.htm) (14 ธันวาคม 2554).

ผู้จัดการออนไลน์. (2553). การหย่าร้าง. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา

<http://www2.manager.co.th/QOL/ViewNews.aspx?NewsID=9530000175754&TabID=3&>
(23 พฤษภาคม 2555).

ยุทธศาสตร์ เชนทรวง. (2550). สัมพันธภาพระหว่างบุคคลและความเครียดระหว่างพนักงานกลุ่ม
ปฏิบัติการกับพนักงานกลุ่มสำนักงาน. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ลดาวลัย ประทีปชัยกูร พัชรียา ไชยลังกา และ ปิยนุช จิตตสุนนท์. (2548).

ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากร : กรณีศึกษา

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

วนิดา คุณรงค์ฤทธิชัย และคณะ. (2553). การสร้างเสริมสุขภาพ : แนวคิดหลักการและการประยุกต์ใช้ใน

การปฏิบัติการพยาบาล. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.

วิทยา ต้นอารี. (2551). ความเครียดจากการทำงานของพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.

สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

วิษณุ กัมมรทิพย์. (2555). โรคภัยในออฟฟิศ. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา

http://www.hiso.or.th/hiso/health_news/health_story1_27.php (24 มิถุนายน 2555).

ศิริลักษณ์ สีนธวาลัย. (2544). หลักโภชนาการ. กรุงเทพฯ : คณะอุตสาหกรรม ภาควิชาพัฒนาผลิตภัณฑ์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

_____. (2552). หลักโภชนาการและหลักการอาหารบำบัดโรค. กรุงเทพฯ:

คณะอุตสาหกรรม ภาควิชาพัฒนาผลิตภัณฑ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ศักดิ์ดา พริงลำภู. (2553). เอกสารประกอบการเรียนการสอนวิชาการประเมินภาวะโภชนาการ.

สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. (2553). พฤติกรรมสุขภาพ. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา

www.hiso.or.th/hiso/picture/reportHealth/THF2010/ThailandHealthProfiles5.pdf

(10 มกราคม 2555).

- สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. (2549). **การดื่มแอลกอฮอล์ของคนไทย**. สถานการณ์สุขภาพประเทศไทย ปีที่ 2 ฉบับที่ 12 พฤษภาคม 2549. สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ.
- สิริพันธุ์ จุลกรังคะ. (2541). **โภชนาการเบื้องต้น**. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สามารถ ใจดี. (2551). **ภาวะโภชนาการและทัศนคติต่อโรคอ้วนของบุคลากร มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงใหม่**. สาธารณสุขศาสตร์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุชาติ โสมประยูร และคณะ. (2552). **สุขภาพเพื่อชีวิต**. (พิมพ์ครั้งที่ 8) กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุภารัตน์ กาวทอง วัฒนา สุภีระ และกาญจนา วงษ์สวัสดิ์. (2553). **พฤติกรรม การดูแลสุขภาพของ บุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร**. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.
- สุริศา ล่ามช้าง รัตนาวี ขอนตะวัน จิตติมา สุขเลิศระกุล และ วิภาดา คุณาวิคติกุล. (2549). **ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของอาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**. พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ. (2555). **9 อ. ผู้วิถีชีวิตใหม่และสุขภาพ**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.doctor.or.th/article/detail/3431> (18 มิถุนายน 2555).
- สุรเดช ตำราญจิตต์ และ จิตติมา โสภารัตน์. (2554). **สุขภาพส่วนบุคคลและชุมชน**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา [http://e-book.ram.edu/e-book/h/HE105\(50\)/HE105-3.pdf](http://e-book.ram.edu/e-book/h/HE105(50)/HE105-3.pdf) (20 ธันวาคม 2554).
- สุริย์ แฉวเที่ยง. (2555). **ปริมาณอาหารที่แนะนำให้วัยผู้ใหญ่บริโภค**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา healthydent4u.blogspot.com/2009/10/blog-post_18.html (23 มีนาคม 2555).
- สุภัค เพ็ชรนิล. (2550). **พฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของคนวัยทำงาน ตำบลเชิงกาด อำเภอ บางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี**. วิทยานิพนธ์ สาธารณสุขศาสตร์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุภัทร ชูประดิษฐ์. (2554). **พฤติกรรมสุขภาพ**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://gotoknow.org/blog/wellness/22590> (25 ธันวาคม 2554).
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2549). **ภัยบุหรื**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา www.thaihealth.or.th/healthcontent/special_report/11803 (21 ธันวาคม 2554).

- _____. (2555). **วิธีการจัดการความเครียด**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/news/25703> (22 มีนาคม 2555).
- _____. (2555). **หลัก 5 อ**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/article/7193> (27 มิถุนายน 2555).
- สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า. (2548). **ผลกระทบของการดื่มเหล้า**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.stopdrink.com/index.php?modules=aboutus> (2 มีนาคม 2555).
- สำนักทรัพยากรบุคคล. (2555). **ข้อมูลสถิติการลาป่วยและค่ารักษาพยาบาล**. สำนักทรัพยากรบุคคล มหาวิทยาลัยพายัพ.
- สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. (2552). **สถานการณ์การสุขภาพไทย**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา www.moph.go.th/ops/thp/images/stories/Report-pics/special/สถานการณ์บริโภคอาหาร.pdf (2 มีนาคม 2555).
- สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2554). **วิธีปฏิบัติเพื่อช่วยคลายเครียดในการทำงาน**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://advisor.anamai.moph.go.th/hph/stress.htm> (14 ธันวาคม 2554).
- เสาวนีย์ จักรพิทักษ์. (2542). **หลักโภชนาการปัจจุบัน**. (พิมพ์ครั้งที่ 9) กรุงเทพฯ : บริษัท โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.
- อบเชย วงศ์ทอง. (2551). **โภชนศาสตร์ครอบครัว**. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อภิชัย มงคล และคณะ. (2552). **ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.dmh.go.th/test/thaihapnew/thi54.asp> (7 ธันวาคม 2554).
- อัมเอบ พันสด. (2555). **เทคโนโลยีเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์**. คณะเทคโนโลยีการเกษตรและเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา http://www.nsr.u.ac.th/e-learning/meatech/lesson/less3_8.html (3 พฤษภาคม 2555).
- อุเทน ปัญญา. (2553). **เอกสารประกอบการเรียนการสอนรายวิชาสถิติและการวิจัยทางโภชนศาสตร์ศึกษา**. สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อัญญา ดลวิฑูยาคุณ. (2550). **พื้นฐานโภชนาการ**. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

ฤตินันท์ สมุทรทัย. (2553). เอกสารประกอบการเรียนการสอนวิชาสถิติและการวิจัยทางโภชนศาสตร์
ศึกษา. โภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

B Ewing, M Ryan and EP Zarco. (2007). **A campus wellness program : accepting the challenge.**
[ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17941614>
(26 มิถุนายน 2555).

Carter MR, Kelly RC, Alexander CK and Holmes LM (2011). **A collaborative University Model for
Employee Wellness.** [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21950259> (26 มิถุนายน 2555).

Garaulet M and others (2012). **Short sleep duration is associated with increased obesity markers
in European adolescents: effect of physical activity and dietary habits.
The HELENA study.** [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา
<http://www.nature.com/ijo/journal/v35/n10/abs/ijo2011149a.html> (1 กรกฎาคม 2555).

Guyenet Stephan (2012). **Cigarette Smoking-- Another Factor in the Obesity Epidemic.**
[ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://wholehealthsource.blogspot.com/2012/02/cigarette-smoking-another-factor-in.html> (1 กรกฎาคม 2555).

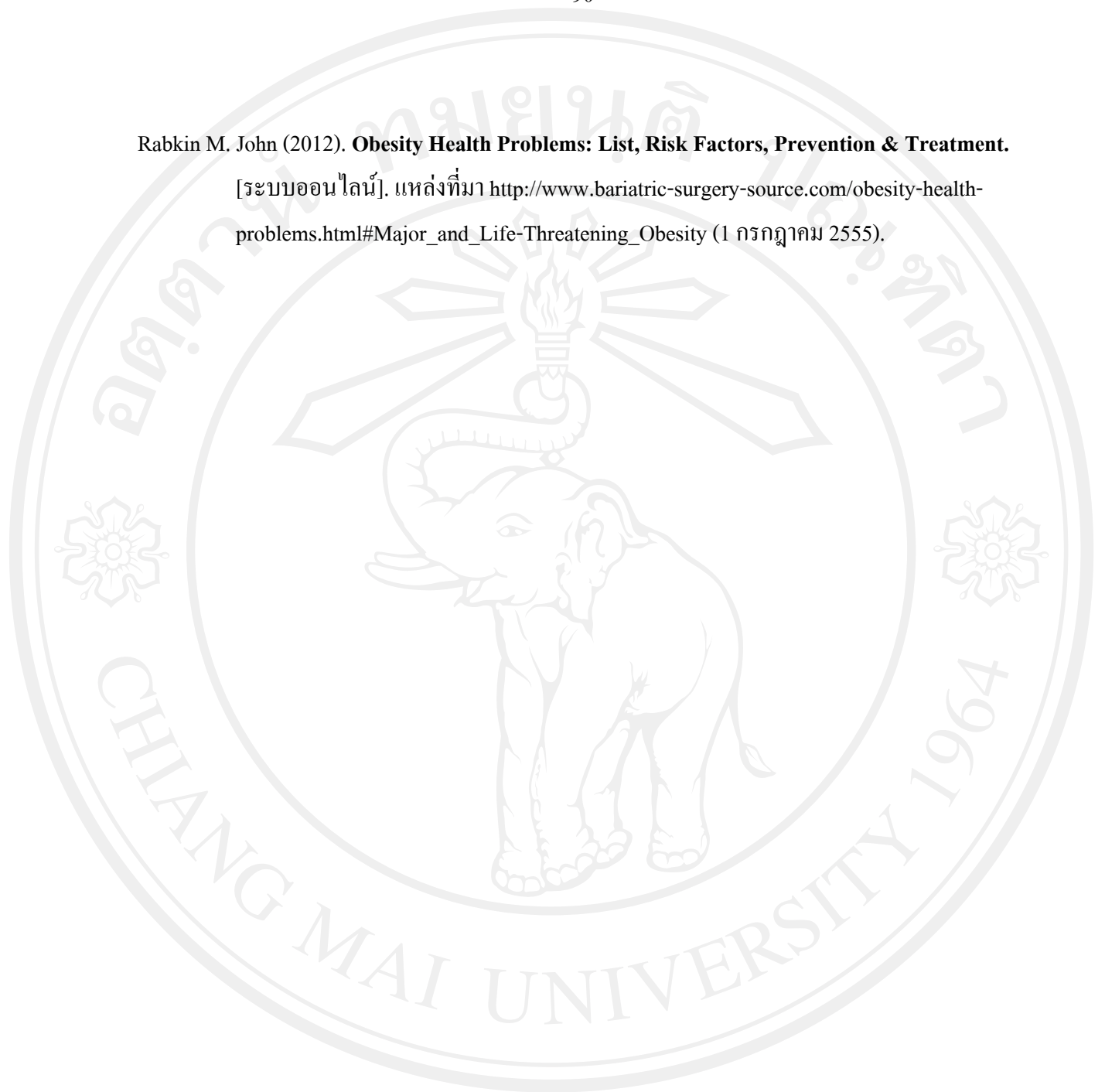
Kana Sop M. M., Gouado I., Tetanye E. and Amvam Zollo P. H. (2010). **Nutritional status, food
habits and energy profile of young adult Cameroonian university students.**
[ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา
<http://www.academicjournals.org/ajfs/pdf/pdf2010/dec/Sop%20et%20al.pdf>
(1 กรกฎาคม 2555).

Lamb E. Lawrence . (2555). **12 วิธีการจัดการกับความเครียด.** [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา
<http://www.tuvayanon.net/21b5.html> 12 (22 มีนาคม 2555).

Ledikwe H Jenny and others (2006). **Dietary energy density is associated with energy intake and
weight status in US adults.** [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา
<http://www.ajcn.org/content/83/6/1362.short> (1 กรกฎาคม 2555).

Rabkin M. John (2012). **Obesity Health Problems: List, Risk Factors, Prevention & Treatment.**

[ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา http://www.bariatric-surgery-source.com/obesity-health-problems.html#Major_and_Life-Threatening_Obesity (1 กรกฎาคม 2555).



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved