

การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และภาวะไขมันในเลือดของผู้ที่มารับ  
บริการตรวจสุขภาพประจำปี ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ  
ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่

นันทฎาภรณ์ ชัยมงคล

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต  
สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
All rights reserved  
กันยายน 2555

การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และภาวะไขมันในเลือดของผู้ที่มารับ  
บริการตรวจสุขภาพประจำปี ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ  
ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่

นันทฎาภรณ์ ชัยมงคล

การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา  
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
กันยายน 2555

การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และภาวะไขมันในเลือดของผู้ที่มารับ  
บริการตรวจสุขภาพประจำปี ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ  
ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่

นันทฎาภรณ์ ชัยมงคล


การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา


คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ


คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

  
.....ประธานกรรมการ  
รองศาสตราจารย์กรรมการ พงษ์สนธิ

  
.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก  
อาจารย์ ดร.ศักดา พริงด่าง

  
.....กรรมการ  
อาจารย์ ดร.ศักดา พริงด่าง

  
.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
อาจารย์ ดร.วินชานา คูศิริสิน

  
.....กรรมการ  
อาจารย์ ดร.วินชานา คูศิริสิน

22 กันยายน 2555

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก อาจารย์ ดร. ศักดา พริงลำภู อาจารย์ที่ปรึกษาหลักและอาจารย์ ดร.วินธนา คูศิริสิน อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ซึ่งกรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ คำปรึกษาและตรวจแก้ไขจนการค้นคว้าแบบอิสระเสร็จสมบูรณ์ พร้อมทั้งช่วยเหลือในการขอจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้ศึกษาขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์กรรณิการ์ พงษ์สนธิ ประธานกรรมการสอบ การค้นคว้าแบบอิสระและผู้ทรงคุณวุฒิ รองศาสตราจารย์ อุเทน ปัญโญ ผู้ทรงคุณวุฒิ และ คุณกัลยา อูร์จันนันทน์ ผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ได้กรุณาตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ให้คำแนะนำ และ ให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ทำให้การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการ เจ้าหน้าที่ และผู้มารับบริการตรวจสุขภาพประจำปี ณ คลินิกส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่ ทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ในการทดลองเครื่องมือและการเก็บข้อมูล ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ เพื่อนๆ สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา รุ่นที่ 12 ทุกคน นักศึกษาโภชนศาสตร์ศึกษารุ่นพี่และรุ่นน้องที่ให้ความแนะนำในการศึกษา ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้กันด้วยดีเสมอมา

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษาทุกท่าน ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้เป็นอย่างดียิ่งตลอดหลักสูตร ขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา และ บุคคลใกล้ชิด ที่ให้ความช่วยเหลือ ส่งเสริม สนับสนุนและเป็นกำลังใจที่ดีทำให้การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยดี

คุณงามความดี คุณค่า ประโยชน์ใดๆ อันเกิดจากการค้นคว้าแบบอิสระนี้ ผู้ศึกษาขอมอบให้แก่ผู้ที่มีส่วนช่วยเหลือดังกล่าวข้างต้น

นันทญาภรณ์ ชัยมงคล