

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ ภู่วิภาดาพรรณ ภาควิชาประเมินผลและวิจัยการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์มรรยาท ณ นคร ภาควิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. อาจารย์ ดร.ศักดา พริงล้ำภู สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. คุณเขาวลักษณ์ พลภักดี นักโภชนาการ 8
โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามความเชื่อด้านสุขภาพและการบริโภคหมูกระทะ
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

บัณฑิตศึกษาสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วันที่ 1 สิงหาคม 2543

เรียน ท่านผู้ตอบแบบสอบถาม

ดิฉัน นางสาวสุวรรณา นักพรานบุญ นักศึกษาปริญญาโทสาขาวิชาร่วมโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตศึกษาสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังทำการศึกษา การค้นคว้าอิสระเรื่อง ความเชื่อด้านสุขภาพ และการบริโภคหมูกระทะของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

จึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการเข้าร่วมการศึกษา โดยการตอบแบบสอบถาม ซึ่งผู้ที่จะเข้าร่วมการศึกษารั้งนี้ จะต้องเคยรับประทานหมูกระทะมาก่อนแล้ว การตอบแบบสอบถามมีจำนวน 3 ชุด ชุดแรก จะถามถึงข้อมูลส่วนตัว ชุดที่ 2 เป็นความเชื่อด้านสุขภาพ และชุดที่ 3 เป็นการบริโภคหมูกระทะของท่าน ซึ่งในการศึกษานี้ ท่านสามารถที่จะสละสิทธิ์ในการเข้าร่วมการศึกษาได้ตลอดเวลา โดยไม่มีข้อแม้ใดๆ ทั้งสิ้น สำหรับข้อมูลที่ได้จากท่านทุกข้อ เป็นข้อมูลที่มีค่ามาก หากขาดข้อมูลข้อใดข้อหนึ่ง แบบสอบถามฉบับนั้นจะไม่สามารถนำมาใช้ในการศึกษาได้เลย และข้อมูลของท่านทั้งหมดจะถูกเก็บเป็นความลับ และจะนำเสนอผลการศึกษาโดยรวมเท่านั้น

ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี และขอขอบคุณทุกท่าน มา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่ง

แบบสอบถามความเชื่อด้านสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในข้อความที่ท่านคิดว่าตรงกับความคิดเห็นของท่านว่ามากน้อยเพียงใด ในแต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด คำตอบที่ถูกมีเพียงคำตอบเดียว คือ คำตอบที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดคือ

เห็นด้วย หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความคิดของท่าน
ทุกประการ

ไม่แน่ใจ หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นท่านตัดสินใจไม่ได้
ไม่แน่ใจ

ไม่เห็นด้วย หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดของท่าน

ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	สำหรับ ผู้วิจัย
การรับรู้ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค				
1. การเกิดมะเร็งเป็นเรื่องของโชคชะตา				
2. การรับประทานเนื้อปิ้งย่างในปริมาณมากมีโอกาสดเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจและโรคมะเร็ง				
3. การรับประทานเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน แสดงว่าไม่มีไขมันอยู่ ซึ่งจะทำให้ไม่เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจหรือโรคมะเร็ง				
4. เนื้อสัตว์เป็นอาหารที่สามารถย่อยได้ง่ายในร่างกาย				
การรับรู้ความรุนแรงของโรค				
5. โรคมะเร็งเป็นโรคที่ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ				
6. โรคหลอดเลือดหัวใจสามารถหายได้เอง โดยไม่ต้องรักษาใดๆ				
7. การรักษาโรคมะเร็งและโรคหลอดเลือดหัวใจต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษา และค่ายาสูง				

ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	สำหรับ ผู้วิจัย
การรับรู้ประโยชน์ในการปฏิบัติตน				
8. ท่านรับประทานผักทุกครั้งที่ได้รับประทานหมูกระทะ เพราะสารในผักจะมีคุณสมบัติในการต้านมะเร็ง				
9. ท่านเลือกรับประทานหมูกระทะ เพราะว่ามีราคาถูก และได้สารอาหารครบทุกหมู่				
10. ท่านรับประทานเนื้อติดมัน เช่น เนื้อหมู หมูสามชั้น เพราะจะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานจากอาหารอย่างเพียงพอ				
10. การออกกำลังกายทุกวัน จะช่วยป้องกันการเกิดมะเร็ง และโรคหลอดเลือดหัวใจ				
การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติตน				
11. ท่านจะรับประทานผักน้อย ๆ เพราะกลัวว่าจะอึดเร็ว				
12. เนื้อที่ปิ้งไหม้เกรียม จะมีรสชาติอร่อย และไม่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง				
13. ท่านดื่มสุรา หรือเบียร์ ขณะรับประทานหมูกระทะ ทุกครั้ง เพราะจะช่วยให้เกิดการย่อยอาหารได้ง่ายขึ้น				
14. ท่านดื่มน้ำอัดลมทุกครั้งที่ได้รับประทานหมูกระทะ เพราะช่วยลดการเลี่ยนจากเนื้อสัตว์				
ปัจจัยชักนำไปปฏิบัติ				
15. การรับประทานหมูกระทะทำให้ท่านได้ร่วมสังสรรค์กับเพื่อนฝูงได้อย่างเต็มที่				
16. ท่านรับประทานเนื้อย่างไหม้เกรียมเพราะเพื่อน ๆ เป็นผู้ย่างให้				
17. ร้านหมูกระทะมีน้อย หารับประทานได้ยาก				
18. ท่านทราบถึงประโยชน์และโทษของการรับประทานอาหารปิ้งย่าง อาหารเนื้อสัตว์ และไขมันจากสัตว์ จากสื่อวิทยุ โทรทัศน์ วารสารต่าง ๆ				

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการบริโภคหมูกระทะ

โปรดเติมคำในช่องว่างที่กำหนดให้ หรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง [] ที่กำหนดให้
ที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. เพราะเหตุใดท่านจึงเลือกรับประทานหมูกระทะ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|--|---|
| 1. <input type="checkbox"/> ได้ปรุงอาหารเอง | 2. <input type="checkbox"/> อาหารสด |
| 3. <input type="checkbox"/> ทันทสมัย คนนิยม | 4. <input type="checkbox"/> สถานที่โล่ง โปร่งสบาย |
| 5. <input type="checkbox"/> หารับประทานได้ง่าย มีร้านจำหน่ายมากมาย | |
| 6. <input type="checkbox"/> เพื่อนชวน | 7. <input type="checkbox"/> รสชาติอร่อย ถูกปาก |
| 8. <input type="checkbox"/> อื่น ๆ โปรดระบุ..... | |

2. ท่านรับประทานหมูกระทะบ่อยเพียงใด

- | | |
|---|--|
| 1. <input type="checkbox"/> มากกว่า 4 ครั้ง/สัปดาห์ | 2. <input type="checkbox"/> 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ |
| 3. <input type="checkbox"/> สัปดาห์ละครั้ง | 4. <input type="checkbox"/> 2-3 ครั้ง/เดือน |
| 5. <input type="checkbox"/> เดือนละครั้ง | 6. <input type="checkbox"/> น้อยกว่า 1 ครั้ง/เดือน |
| 7. <input type="checkbox"/> อื่น ๆ โปรดระบุ..... | |

3. รูปแบบหมูกระทะที่ท่านเลือกรับประทาน

- | | |
|---|--|
| 1. <input type="checkbox"/> แบบบุฟเฟ่ต์ | 2. <input type="checkbox"/> แบบเลือกตามรายการอาหาร |
|---|--|

4. ลักษณะเนื้อปิ้งที่ท่านรับประทาน มีลักษณะอย่างไร

- | | |
|--|--|
| 1. <input type="checkbox"/> เนื้อไหม้เกรียมดำ | 2. <input type="checkbox"/> เนื้อสุก เอาส่วนที่ไหม้เกรียมออก |
| 3. <input type="checkbox"/> เนื้อสุก ไม่ได้เอาส่วนที่ไหม้เกรียมออก | |
| 4. <input type="checkbox"/> ข้างนอกไหม้เกรียม ข้างในมีน้ำแดงๆ อยู่ | |
| 5. <input type="checkbox"/> อื่น ๆ โปรดระบุ..... | |

5. ในการรับประทานหมูกระทะ ท่านรับประทานผักหรือไม่

- | |
|---|
| 1. <input type="checkbox"/> ไม่รับประทาน เพราะ.....(ข้ามไปตอบข้อ 7) |
| 2. <input type="checkbox"/> รับประทาน เพราะ..... |

6. ผักที่ท่านรับประทานมีลักษณะอย่างไร

- | | |
|---|--|
| 1. <input type="checkbox"/> ผักสด | 2. <input type="checkbox"/> ผักต้มเปื่อย |
| 3. <input type="checkbox"/> ผักลวกพอสุก | 4. <input type="checkbox"/> อื่น ๆ โปรดระบุ..... |

7. ลักษณะผักในร้านหมูกระทะที่ท่านรับประทานมีลักษณะอย่างไร
1. ผักสด ใบสวยงาม
 2. ผักสด มีรูตามใบ
 3. ผักเหี่ยว ไม่สด
 4. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
8. ในร้านหมูกระทะท่านเคยพบสิ่งใดต่อไปนี้ ที่ปนเปื้อนกับผักสด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
1. เศษดินหญ้า
 2. รากผักที่ล้างไม่สะอาด
 3. มีใบเน่าเสียดัด
 4. ผงดิน
 5. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
9. ท่านรับประทานข้าวร่วมด้วยหรือไม่
1. รับประทาน เพราะ.....
 2. ไม่รับประทาน เพราะ.....
10. เมื่อมีอาการอย่างไรที่ท่านจะหยุดรับประทานหมูกระทะ
1. รู้สึกอึดท้อง
 2. รู้สึกแน่นท้อง เสียดยอดอก
 3. รู้สึกตึง ๆ ท้อง
 4. รู้สึกอึดท้อง ไม่อึดอัดมาก
 4. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
11. ท่านไปรับประทานหมูกระทะร่วมกับใคร
1. เพื่อนๆ/ รุ่นพี่/ รุ่นน้อง
 2. ครอบครัว/ญาติ
 3. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
12. ลักษณะร้านหมูกระทะที่ท่านเลือกไปรับประทาน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
1. อาหารสะอาด
 2. อาหารมีความสด
 3. รสชาติอร่อย
 4. ราคาถูก
 5. ราคาแพง
 6. ได้รับความนิยมนมาก
 7. มีชื่อเสียง
 8. อยู่ใกล้ที่พัก
 9. ร้านไหนก็ได้
 10. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
13. ค่าใช้จ่ายในการรับประทานต่อครั้งต่อคน
1. น้อยกว่า 100 บาท
 2. 101 – 150 บาท
 3. 151 – 200 บาท
 4. 201 – 250 บาท
 5. มากกว่า 251 บาท

ข้อ 21 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปริมาณอาหารที่รับประทาน ความถี่ในการรับประทานอาหาร และความรู้สึกต่ออาหาร ในการบริโภคหูกะทะแต่ละครั้ง

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความเป็นจริง

- ปริมาณอาหารที่รับประทานหูกะทะในแต่ละครั้ง ให้ท่านเลือกช่องตามความเป็นจริง
- มากกว่าเกณฑ์ หมายความว่า ท่านรับประทานอาหารชนิดนั้นในการรับประทานหูกะทะมากกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้
- เท่ากับเกณฑ์ หมายความว่า ท่านรับประทานอาหารชนิดนั้นในการรับประทานหูกะทะเท่ากับเกณฑ์ที่กำหนดไว้
- น้อยกว่าเกณฑ์ หมายความว่า ท่านรับประทานอาหารชนิดนั้นในการรับประทานหูกะทะน้อยกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้
- ความถี่ในการบริโภคหูกะทะ ให้ท่านเลือกช่องที่ท่านปฏิบัติจริงเมื่อรับประทานหูกะทะ
- ทุกครั้ง หมายความว่า ท่านรับประทานอาหารชนิดนั้น ทุกครั้งที่ท่านมารับประทานหูกะทะ
- นาน ๆ ครั้ง หมายความว่า ท่านรับประทานอาหารชนิดนั้นเป็นบางครั้ง ที่ท่านมารับประทานหูกะทะ
- ไม่ทาน หมายความว่า ท่านไม่เคยรับประทานอาหารชนิดนั้นเลย เมื่อมารับประทานหูกะทะ

ภาพแสดงขนาดถ้วยตวงที่นำมาประกอบการทำแบบสอบถาม



กระป๋องนมและแก้วน้ำที่อาจใช้ตวงอาหารแทนถ้วยตวงมาตรฐาน

ชนิดของอาหาร	เกณฑ์ ปริมาณ อาหารที่ กำหนดให้	ปริมาณอาหาร ที่รับประทาน			ความถี่ของอาหารที่ รับประทาน		
		มากกว่า เกณฑ์	เท่ากับ เกณฑ์	น้อยกว่า เกณฑ์	ทุกครั้ง	บางครั้ง	ไม่ทาน
ประเภทเนื้อสัตว์							
- เนื้อหมู	½ ถ้วยตวง						
- เนื้อวัว	½ ถ้วยตวง						
- เนื้อปลา	½ ถ้วยตวง						
- เนื้อหมูติดมัน	½ ถ้วยตวง						
- ปลาหมึก	½ ถ้วยตวง						
- เครื่องในสัตว์	½ ถ้วยตวง						
- เนื้อไก่	½ ถ้วยตวง						
- มันหมู	½ ถ้วยตวง						
- อื่น ๆ โปรดระบุ	½ ถ้วยตวง						
ประเภทแป้งและผลิตภัณฑ์							
- ข้าวเจ้า	1 ถ้วยตวง						
- หมี่หยก	1 ถ้วยตวง						
- รุ้นเส้น	1 ถ้วยตวง						
ประเภทผักต่าง ๆ							
- ผักนึ่ง	1 ถ้วยตวง						
- ผักวางตั้ง	1 ถ้วยตวง						
- ผักกาดขาว	1 ถ้วยตวง						
- ใบหอม	1 ถ้วยตวง						
- ผักชี	1 ถ้วยตวง						
- อื่น ๆ โปรดระบุ.....	1 ถ้วยตวง						
ประเภทอาหารหวานและผลไม้							
- ขนมหวาน	1 ถ้วยตวง						
- ไอศกรีม	1 ถ้วยตวง						
- ผลไม้ ได้แก่.....	1 ถ้วยตวง						
- อื่น ๆ โปรดระบุ.....	1 ถ้วยตวง						

ข้อ 22 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้สึกต่ออาหาร และความถี่ในการปรุงอาหาร อุณหภูมิอาหารและประเภทเครื่องดัดในการบริโภคหมูกะทะแต่ละครั้ง

คำชี้แจง โปรดกา เครื่องหมาย ในช่องที่ตรงกับความเป็นจริง

- ความถี่ในการบริโภคหมูกะทะ ให้ท่านเลือกช่องที่ท่านปฏิบัติจริงเมื่อรับประทานหมูกะทะ
- | | | |
|-------------|-------------|---|
| ทุกครั้ง | หมายความว่า | ท่านรับประทานอาหารชนิดนั้น ทุกครั้งที่มา
รับประทานหมูกะทะ |
| นาน ๆ ครั้ง | หมายความว่า | ท่านรับประทานอาหารชนิดนั้นเป็นบางครั้ง
ที่มารับประทานหมูกะทะ |
| ไม่ทาน | หมายความว่า | ท่านไม่เคยรับประทานอาหารชนิดนั้นเลยเมื่อ
มารับประทานหมูกะทะ |

ชนิดอาหาร	ความถี่ของอาหารที่รับประทาน		
	ทุกครั้ง	บางครั้ง	ไม่ทาน
การปรุงอาหาร			
- เนื้อสัตว์ที่ปิ้ง ไหม้เกรียม			
- เนื้อสัตว์ที่ปิ้งพอสุก			
- เนื้อสัตว์ที่ปิ้ง สุก ๆ ดิบ ๆ			
- อื่น ๆ โปรดระบุ.....			
อุณหภูมิอาหาร			
- อาหารที่ร้อนจัด			
- อาหารที่อุ่น ๆ			
- อาหารที่เย็นแล้ว			
ประเภทเครื่องดัด			
- น้ำเปล่า			
- น้ำอัดลม			
- น้ำหวาน			
- น้ำผลไม้			
- เครื่องดื่มแอลกอฮอล์			
- ชา กาแฟ			
- อื่น ๆ โปรดระบุ.....			

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล	นางสาวสุวรรณา นักพรานบุญ
วัน เดือน ปีเกิด	2 สิงหาคม 2516
ประวัติการศึกษา	
2533	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสุนารีวิทยา จังหวัดนครราชสีมา
2538	ปริญญาตรี พยาบาลศาสตร์บัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	
2538-ปัจจุบัน	พยาบาล 5 หอผู้ป่วยศัลยกรรมชาย 3 งานการพยาบาลศัลยศาสตร์ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่