

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

ภาคผนวก ก  
 รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิ	สังกัด
รศ. ประหยัด สายวิเชียร	ภาควิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
รศ.ดร. สมศักดิ์ ภูวิภาดาพรรณ	ภาควิชาประเมินผล และวิจัยการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ศ.ดร. ไมตรี สุทธจิตต์	ภาควิชาชีวเคมี คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
รศ. ศิริวรรณ สุทธจิตต์	ภาควิชาเภสัชเวท คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ดร. ศักดา พริ้งล้ำภู	สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ภาคผนวก ข  
รายชื่อร้านอาหารเจที่เก็บข้อมูล

1. ร้านมูลนิธิรักษามิตรธรรม
2. ร้านมาตาเจ
3. ร้านบุญกระต๊ว

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

ภาคผนวก ก

เลขที่.....

วันที่...../...../.....

**แบบสอบถาม**

**เรื่อง ความรู้และบริโภคนิสัยของผู้ที่รับประทานอาหารเช้า  
ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่**

ดิฉันนางสาวรัชดาภรณ์ เสนางาม นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขา  
วิชาการร่วมโภชนศาสตร์ศึกษา (ภาคพิเศษ) บัณฑิตศึกษาสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ใฝ่ขอความ  
ร่วมมือจากท่านช่วยกรณาดอบแบบสอบถามนี้ เพื่อจะได้นำข้อมูลที่ได้ไปประกอบการศึกษา  
ค้นคว้าอิสระ เรื่อง ความรู้และบริโภคนิสัยของผู้ที่รับประทานอาหารเช้า ในเขตอำเภอเมือง จังหวัด  
เชียงใหม่ โดยข้อมูลที่ได้ผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับและไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อตัวท่าน

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้และบริโภคนิสัยของผู้ที่รับประทานอาหารเช้า

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ให้ท่านเติมคำในช่องว่างหรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ( ) หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง

1. ปัจจุบันท่านมีอายุ ..... ปี
2. เพศ  ชาย  หญิง
3. ท่านมีจำนวนสมาชิกในครอบครัว ..... คน (รวมตัวท่านด้วย)
4. ท่านนับถือศาสนา
  - พุทธ  คริสต์
  - อิสลาม  ซิกซ์
5. ท่านมีระดับการศึกษาชั้นสูงสุดระดับใด
  - ไม่ได้ศึกษา
  - ประถมศึกษาปีที่ 1-6
  - มัธยมศึกษาปีที่ 1-6
  - ประกาศนียบัตรวิชาชีพหรืออนุปริญญา
  - ปริญญาตรี
  - สูงกว่าปริญญาตรี
  - อื่นๆ (โปรดระบุ.....)
6. ปัจจุบันท่านประกอบอาชีพ
  - ไม่ได้ประกอบอาชีพ  รับราชการ
  - อาชีพอิสระ เช่น ค้าขาย ธุรกิจส่วนตัว  รับจ้าง (โปรดระบุ) .....
  - เกษตรกร  อื่นๆ (โปรดระบุ) .....
7. ปัจจุบันท่านมีรายได้ต่อเดือน
  - 3,000 – 6,000 บาท  มากกว่า 9,000 บาท
  - 6,001 – 9,000 บาท  ไม่มีรายได้

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้และบริโภคนิสัยของผู้ที่รับประทานอาหารเช้า

2.1 แบบสอบถามความรู้ในการรับประทานอาหารเช้าของผู้ที่รับประทานอาหารเช้า

คำชี้แจง ให้ท่านเลือกตอบว่า "ใช่" หรือ "ไม่ใช่" โดยทำเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงกับคำตอบที่ท่านต้องการ โปรดตอบตามความเข้าใจของตนเอง คำตอบนี้จะไม่มีผลใดๆต่อผู้ตอบแต่จะเป็นประโยชน์สำหรับงานค้นคว้าอิสระ

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. หลักในการรับประทานอาหารเช้าที่ถูกต้องคือการไม่รับประทานเนื้อสัตว์ แต่รับประทานโปรตีนจากถั่วเป็นการทดแทนเท่านั้น		
2. การรับประทานอาหารเช้าที่ทำจากถั่วเหลือง จะได้รับสารอาหาร ประเภท โปรตีน ครบถ้วน เทียบเท่ากับอาหารประเภทเนื้อสัตว์		
3. การรับประทานอาหารเช้าที่มีส่วนประกอบของแป้งและไขมันมากๆ ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้		
4. การรับประทานอาหารเช้าที่หลากหลายไม่ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน		
5. การรับประทานข้าวกล้อง ทดแทนข้าวขัดขาว ให้คุณค่าสารอาหาร ไม่แตกต่างกัน		
6. การปรุงอาหารด้วยน้ำมันถั่วเหลือง ช่วยลดปริมาณคลอเรสเตอรอล ได้มากกว่าน้ำมันรำข้าว		
7. การรับประทานอาหารเช้าที่มีส่วนประกอบของพืชไม่สามารถลด โคลเลสเตอรอลได้แต่ช่วยเพิ่มกากใยอาหารในร่างกาย		
8. การรับประทานอาหารเช้าที่มีแต่ผักคองหรือถั่วคั่วเกลือซ้ำซากเป็นเวลานานช่วยลดการเกิดโรคเหน็บชาหรือโรคขาด โปรตีนและแคลอรีได้		
9. อาหารทุกชนิดได้สารอาหารมากกว่า 1 อย่าง แต่อาหารเช้าเพียง 1 ชนิด สามารถให้สารอาหารครบถ้วนในปริมาณที่ร่างกายต้องการได้		
10. ข้าวกล้องเป็นข้าวที่มีปริมาณไขมันสูงกว่าข้าวชนิดอื่น		
11. การคัมนมถั่วเหลืองสามารถทดแทน โปรตีนจากเนื้อสัตว์ได้ทั้งหมด		
12. ถั่วเหลือง เห็ด เต้าหู้ เป็นแหล่งที่ให้ โปรตีนที่ดีกว่าเนื้อสัตว์		
13. การรับประทานข้าวกล้องไม่ช่วยลดความเสี่ยงต่อการขาดวิตามิน		
14. อาหารที่มาจากธรรมชาติมีวิตามินบี 12 เทียบเท่ากับเนื้อสัตว์		
15. การรับประทานอาหารเช้าสามารถรับประทานไข่, นมและเนื้อบางชนิดได้		
16. โปรตีนเกษตรเป็นส่วนประกอบของอาหารเช้าที่สำคัญและให้คุณค่าสารอาหารครบถ้วน		
17. การรับประทานอาหารเช้าโดยเน้นการทอดหรือผัดเป็นเวลานานไม่ทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย		

## 2.2 แบบสอบถามเกี่ยวกับบริโภคนิสัย

คำชี้แจง ให้ท่านเติมคำในช่องว่างหรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน  หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. ท่านคิดว่าท่านเป็น
  - 1) ผู้ที่รับประทานอาหารเช้า
  - 2) นักมังสวิรัต
  - 3) ไม่เป็นทั้งสอง
2. ท่านรับประทานอาหารเช้าเป็นประจำ (ทุกวันและทุกมื้อ) หรือไม่
  - 1) ประจำ (กินต่อเนื่องกันมา.... ปี .... เดือน ...วัน) (โปรดข้ามไปตอบคำถามในข้อ 7)
  - 2) ไม่ประจำ
3. ถ้ารับประทานอาหารเช้าไม่ประจำมักเลือกรับประทานในโอกาสใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
  - 1) เทศกาลกินเจ
  - 2) วันพระ
  - 3) วันสำคัญทางศาสนา เช่น วันเข้าพรรษา
  - 4) วันเกิด เดือนที่เกิด
  - 5) ตามแต่โอกาส ไม่แน่นอน
  - 6) อื่นๆ (โปรดระบุ).....
4. ถ้าท่านรับประทานอาหารเช้าแบบไม่ประจำ ท่านรับประทานบ่อยมากน้อยเพียงใด
 

<input type="checkbox"/> 1) 1-2 วัน/สัปดาห์	<input type="checkbox"/> 4) น้อยกว่า 4 ครั้ง/เดือน
<input type="checkbox"/> 2) 3-4 วัน/สัปดาห์	<input type="checkbox"/> 5) ไม่แน่นอน
<input type="checkbox"/> 3) 5-7 วัน/สัปดาห์	<input type="checkbox"/> 6) อื่นๆ (โปรดระบุ).....
5. ถ้าท่านรับประทานอาหารเช้าแบบไม่ประจำ มื้อที่นิยมรับประทานมากที่สุดคือ
  - 1) มื้อเช้า
  - 2) มื้อกลางวัน
  - 3) มื้อเย็น
6. ถ้าท่านรับประทานอาหารเช้าแบบไม่ประจำท่านรับประทานอาหารเช้าวันละ \_\_\_\_\_ มื้อ
7. ครอบครัวของท่านรับประทานอาหารเช้าทุกคนหรือไม่
  - 1) ทุกคน
  - 2) ไม่ทุกคน (ใครบ้างที่กิน .....

8. พื้นฐานการรับประทานอาหารเจของท่านมาจากใคร
- 1) ครอบครัว
- 2) เพื่อน
- 3) ตามกระแสสังคม
- 4) อื่นๆ (โปรดระบุ).....
9. ท่านคิดท่านมีสุขภาพที่ดีหรือไม่
- 1) ดี  2) ไม่ดี (โปรดระบุโรคประจำตัว) .....
10. จุดประสงค์หลักของท่านในการรับประทานอาหารเจ คือ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- 1) เพื่อชำระร่างกายให้สะอาด  6) ต้องการประหยัด
- 2) เพื่อสุขภาพที่ดีและแข็งแรง  7) ไม่ต้องการเบียดเบียนสัตว์
- 3) เพื่อตัดกรรม  8) ข้อกำหนดทางศาสนา
- 4) เพื่อให้หายจากโรคที่เป็นอยู่  9) อื่นๆ (โปรดระบุ).....
- 5) ความนิยมในปัจจุบัน .....
11. ท่านเชื่อว่าการรับประทานอาหารเจส่งผลดีต่อสุขภาพมากน้อยเพียงใด
- 1) ไม่มี  4) มาก
- 2) เล็กน้อย  5) มากที่สุด
- 3) ปานกลาง
12. ท่านเลือกรับประทานอาหารเจโดยวิธีใด (ตอบได้เพียง 1 ข้อ)
- 1) ซื้อมารับประทาน  2) ทำรับประทานเอง
- ถ้าซื้อมารับประทาน ท่านเลือกโดยวิธีใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- 1) ซื้ออาหารมารับประทานที่บ้าน
- 2) รับอาหารปิ่นโตเป็นรายเดือน
- 3) อาหารสำเร็จรูปบรรจุของ/กระป๋อง
- 4) ซื้ออาหารแช่แข็งสำเร็จรูปมาเก็บไว้เมื่อรับประทานจะนำมาอุ่นก่อน
- 5) อื่นๆ (โปรดระบุ) .....
13. สถานที่ท่านรับประทานอาหารเจเป็นประจำคือที่ไหน
- 1) บ้าน
- 2) ร้านอาหารเจ
- 3) สถานธรรม
- 4) อื่นๆ (โปรดระบุ) .....



14. ถ้าได้ประกอบอาหารเจท่านใช้วิธีปรุงอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 1) ผัด      | <input type="checkbox"/> 6) อบ                    |
| <input type="checkbox"/> 2) ต้ม      | <input type="checkbox"/> 7) ตุ่น                  |
| <input type="checkbox"/> 3) นึ่ง     | <input type="checkbox"/> 8) อื่นๆ (โปรดระบุ)..... |
| <input type="checkbox"/> 4) ทอด      | .....   |
| <input type="checkbox"/> 5) หมัก/ดอง |   |
15. ตามปกติท่านใช้น้ำมันชนิดใดในการประกอบอาหาร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1) น้ำมันจากสัตว์ (น้ำมันหมู)                                   |  |
| <input type="checkbox"/> 2) น้ำมันพืช (โปรดระบุชนิดที่ท่านรับประทาน ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) |  |
| <input type="checkbox"/> 2.1) น้ำมันถั่วเหลือง   | <input type="checkbox"/> 2.7) น้ำมันมะกอก            |
| <input type="checkbox"/> 2.2) น้ำมันรำข้าว   | <input type="checkbox"/> 2.8) น้ำมันดอกคำฝอย         |
| <input type="checkbox"/> 2.3) น้ำมันดอกทานตะวัน  | <input type="checkbox"/> 2.9) น้ำมันมะพร้าว          |
| <input type="checkbox"/> 2.4) น้ำมันข้าวโพด  | <input type="checkbox"/> 2.10) น้ำมันปาล์ม           |
| <input type="checkbox"/> 2.5) น้ำมันถั่วลิสง   | <input type="checkbox"/> 2.11) อื่นๆ (โปรดระบุ)..... |
| <input type="checkbox"/> 2.6) น้ำมันงา   | .....  |
16. รสชาติของอาหารที่ท่านชอบรับประทาน (เลือกตอบเพียง 1 ข้อ)
- |                                    |                                    |
|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1) รสจืด  | <input type="checkbox"/> 4) รสเผ็ด |
| <input type="checkbox"/> 2) รสขม   | <input type="checkbox"/> 5) รสหวาน |
| <input type="checkbox"/> 3) รสเค็ม |                                    |
17. การเลือกซื้ออาหารเจมารับประทาน ท่านเลือกโดยยึดหลักสำคัญ คือข้อใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1) ราคาถูก               | <input type="checkbox"/> 4) ชอบและตั้งใจในรสชาติ  |
| <input type="checkbox"/> 2) ความสะอาด             | <input type="checkbox"/> 5) อื่นๆ (โปรดระบุ)..... |
| <input type="checkbox"/> 3) มีคุณภาพและมีประโยชน์ | .....   |
18. ในการรับประทานอาหารเจท่านปฏิบัติอย่างไร เพื่อไม่ให้เกิดภาวะพร่องทางโภชนาการ (ตอบได้ มากกว่า 1 ข้อ)
- |  |
|--|
| <input type="checkbox"/> 1) รับประทานชนิดของอาหารให้หลากหลาย           |
| <input type="checkbox"/> 2) รับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบทุกชนิด      |
| <input type="checkbox"/> 3) ไม่รับประทานอาหารชนิดเดียวซ้ำๆ เป็นเวลานาน |
| <input type="checkbox"/> 4) ในการประกอบอาหารไม่ควรผัดหรือทอดนานๆ       |
| <input type="checkbox"/> 5) การประกอบอาหารโดยการต้มไม่ควรที่จะต้มนานๆ  |

6) อื่นๆ (โปรดระบุ).....

19. ในการรับประทานอาหารเจ 1 มื้อ ท่านเน้นหนักการรับประทานอาหารใดมากที่สุด  
(เลือกตอบได้เพียง 1 ข้อ)

1) โปรตีน

4) วิตามินและเกลือแร่

2) ไขมัน

5) อื่นๆ (โปรดระบุ).....

3) คาร์โบไฮเดรต

20. ท่านรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหรือไม่ (เช่น วิตามินและยาบำรุงต่าง)

1) ไม่รับประทาน

2) รับประทาน (โปรดระบุ)

- ชนิด.....รับประทานกี่ครั้ง/วัน.....ครั้งละ.....เม็ด

- ชนิด.....รับประทานกี่ครั้ง/วัน.....ครั้งละ.....เม็ด

- ชนิด.....รับประทานกี่ครั้ง/วัน.....ครั้งละ.....เม็ด

ถ้าท่านรับประทาน สาเหตุที่รับประทานเพราะเหตุผลในข้อใด (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1) เพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง

2) เพื่อเป็นการเสริมอาหารที่อาจได้รับไม่เพียงพอจากการรับประทานอาหารในแต่ละวัน

3) เพื่อให้หายจากอาการเจ็บป่วยที่เป็นอยู่

4) อื่นๆ (โปรดระบุ).....

## 21. ท่านรับประทานชนิดอาหารเหล่านี้บ่อยครั้งเพียงใด

ข้อ	ชนิดของอาหาร	รับประทาน				ไม่รับ ประทาน
		5-7 วัน/ สัปดาห์	3-4วัน/ สัปดาห์	1-2 วัน/ สัปดาห์	เดือนละน้อย กว่า 4 วัน	
หมูเนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเหลือง						
1	เนื้อหมู/วัว					
2	เนื้อไก่/เป็ด					
3	เนื้อปลา					
4	ไข่					
5	โปรตีนเกษตร					
6.	ถั่วต่างๆ (เช่น ถั่วดำ, ถั่วแดง, ถั่วเหลือง, ถั่วเขียว, ถั่วเน่า ฯลฯ)					
7.	ผลิตภัณฑ์อื่นๆ จากถั่ว ได้แก่					
	-เนนมถั่ว					
	-เต้าหู้					
	-ฟองเต้าหู้					
	-ถั่วเน่า					
	-ถั่วหมัก					
	-กะปิเจ					
	-อื่นๆ (โปรดระบุ).....					
8.	นมสด					
9.	นมถั่วเหลือง					
10.	เต้าเจี้ยว					
11.	อื่นๆ (โปรดระบุ).....					

ข้อ	ชนิดของอาหาร	รับประทาน				ไม่รับประทาน
		5-7 วัน/ สัปดาห์	3-4วัน/ สัปดาห์	1-2 วัน/ สัปดาห์	เดือนละน้อย กว่า 4 วัน	
หมูข่าว แป้ง น้ำตาล						
12.	ข้าวขัดขาว					
13.	ข้าวกล้อง					
14.	ขนมปังธรรมดา					
15.	ขนมปังโฮลวีท					
16.	เส้นบะหมี่					
17.	เส้นก๋วยเตี๋ยว					
18.	วุ้นเส้น					
19.	เผือก มัน					
20.	ขนมเค้ก/คุกกี้/โดนัท					
21.	อื่นๆ (โปรดระบุ).....					
หมูไขมัน						
22.	เนื้อมันประเภทต่างๆ (หมูสามชั้น,เบคอน ฯลฯ)					
23.	กะทิ					
24.	มาการีน/เนย					
25.	เมล็ดถั่ว/งา					
26.	อื่นๆ (โปรดระบุ).....					

ชื่อ	ชนิดของอาหาร	รับประทาน				ไม่รับประทาน
		5-7 วัน/ สัปดาห์	3-4วัน/ สัปดาห์	1-2 วัน/ สัปดาห์	เดือนละน้อย กว่า 4 วัน	
	หมูฝัก					
27	ใบย่านาง					
28	ใบชะพลู					
29	ใบแค					
30	ใบยอ					
31	ผักโขม (ผักขม)					
32	ใบขี้เหล็ก					
33	ใบตำลึง					
34	ผักกระเฉด					
35	ผักกาด					
36	ผักกาดคอง					
37	ผักกวาดุ้ง					
38	ผักคะน้า					
39	ผักปรัง					
40	ผักหวาน					
41	เห็ดต่างๆ					
42	แครอท					
43	สาหร่ายทะเล					
44	หัวปลี					
45	ใบแมงลัก					
46	กระถิน					
47	พริกไทยสด					

ข้อ	ชนิดของอาหาร	รับประทาน				ไม่รับประทาน
		5-7 วัน/ สัปดาห์	3-4วัน/ สัปดาห์	1-2 วัน/ สัปดาห์	เดือนละน้อย กว่า 4 วัน	
48	ยอดมะระจีน					
49	ใบชะอม					
50	สะเล					
51	ข่า					
52	กระชาย					
53	ผักกะหล่ำ					
54	ผักบุ้ง					
55	คอกกูด้าย					
56	หน่อไม้					
57	ฟักทอง					
58	ข้าวโพดอ่อน					
59	อื่นๆ (โปรดระบุ).....					
	ผลไม้					
60	ผลไม้สด					
	-ส้มโอ					
	-ลางสาด					
	-มะกอก					
	-มะยม					
	-ส้มเขียวหวาน					
	-ลำไย					
	-น้อยหน่า					

ชื่อ	ชนิดของอาหาร	รับประทาน				ไม่รับประทาน
		5-7 วัน/ สัปดาห์	3-4วัน/ สัปดาห์	1-2 วัน/ สัปดาห์	เดือนละน้อย กว่า 4 วัน	
	-ฝรั่ง					
	-สับปะรด					
	-กล้วยหอม					
	-กล้วยน้ำว้า					
	-กล้วยไข่					
	-มะเฟือง					
	-องุ่น					
	-มันแกว					
	-มะละกอ					
	-ทุเรียน					
	-แตงโม					
	-มะม่วง					
	-ขนุน					
	-มังคุด					
	-มะขาม					
	-แตงไทย					
	-กระท้อน					
	-เงาะ					
	อื่นๆ (โปรดระบุ).....					
61	ผลไม้แห้ง					
	-ลำไยอบแห้ง					
	-กล้วยตาก					

ข้อ	ชนิดของอาหาร	รับประทาน				ไม่รับประทาน
		5-7 วัน/ สัปดาห์	3-4วัน/ สัปดาห์	1-2 วัน/ สัปดาห์	เดือนละน้อย กว่า 4 วัน	
	- ลูกพรุน					
	- ลูกเกด					
	อื่นๆ (โปรดระบุ).....					
62	ผลไม้ดอง					
	- มะม่วงดอง					
	- กระเทียมดอง					
	- พุทราดอง					
	- ฝรั่งดอง					
	- มะขมดอง					
	- มะขามดอง					
	- มะปรางดอง					
	- มะเกี๋ยงดอง					
	อื่นๆ (โปรดระบุ).....					
	<b>หมูเคี้ยวต้ม (ยกเว้นนม)</b>					
63	น้ำอכלม					
64	น้ำผลไม้ต่างๆ					
	- น้ำมะเกี๋ยง					
	- น้ำมะขาม					
	- น้ำส้ม					
	- น้ำบัว					
	- น้ำมะนาว					
	- น้ำลำไย					



ข้อ	ชนิดของอาหาร	รับประทาน				ไม่รับประทาน
		5-7 วัน/ สัปดาห์	3-4วัน/ สัปดาห์	1-2 วัน/ สัปดาห์	เดือนละน้อย กว่า 4 วัน	
	- น้ำลีนจี่					
	- น้ำแดงโม					
	- น้ำฝรั่ง					
	- น้ำอ้อย					
	- น้ำตาลสด					
	- น้ำมะพร้าว					
	อื่นๆ (โปรดระบุ).....					
65	น้ำสมุนไพรต่างๆ					
	- น้ำตะไคร้					
	- น้ำขิง					
	- น้ำมะตูม					
	- น้ำใบบัวบก					
	- น้ำกระเจี๊ยบ					
	- น้ำแคโรท					
	- น้ำเก๊กฮวย					
	- น้ำมะเขือเทศ					
	- น้ำกระชาย					
	- น้ำหญ้าหนวดแมว					
	- น้ำฟ้าทะลายโจร					
	- น้ำฝรั่ง					
	- น้ำดอกคำฝอย					
	อื่นๆ (โปรดระบุ).....					

ข้อ	ชนิดของอาหาร	รับประทาน				ไม่รับประทาน
		5-7 วัน/ สัปดาห์	3-4วัน/ สัปดาห์	1-2 วัน/ สัปดาห์	เดือนละน้อย กว่า 4 วัน	
66	ชา (โปรตีนปริมาณที่ดื่ม/วัน) .....					
67	กาแฟ(โปรตีนปริมาณที่ดื่ม/วัน) .....					
68	สุรา (โปรตีนปริมาณที่ดื่ม/วัน) .....					
69	เบียร์ (โปรตีนปริมาณที่ดื่ม/วัน) .....					
70	ไวน์ (โปรตีนปริมาณที่ดื่ม/วัน) .....					

\*\*\*ขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ\*\*\*

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นางสาว รัชดาภรณ์ เสนางาม
วัน เดือน ปีเกิด	4 มิถุนายน 2518 จังหวัดเชียงใหม่
ที่อยู่ปัจจุบัน	35/255 หมู่ 4 ตำบล นองหอย อำเภอ เมือง จังหวัดเชียงใหม่
วุฒิการศึกษา	ปี 2539 สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาการพยาบาลและการผดุงครรภ์ จากมหาวิทยาลัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่
การทำงาน	ปี 2539 ถึง ปัจจุบัน เป็นพยาบาลประจำการแผนกสูติกรรมพิเศษ โรงพยาบาล แมคคอร์มิค จังหวัดเชียงใหม่