

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญแผนภูมิ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
ขอบเขตของการศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
การเปลี่ยนแปลงของสตรีวัยหมดประจำเดือน	4
อาหารสำหรับสตรีวัยหมดประจำเดือน	8
พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	11
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	22
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	25
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	25
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	25
การสร้างเครื่องมือ	25
การหาคุณภาพของเครื่องมือ	27
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	27
วิธีวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	28

	หน้า
บทที่ 4 ผลการศึกษา	29
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	42
สรุป	43
อภิปรายผล	44
ข้อเสนอแนะ	47
ข้อเสนอแนะการนำผลการศึกษาไปใช้	47
ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป	47
บรรณานุกรม	48
ภาคผนวก	52
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	
ภาคผนวก ข เครื่องมือ	
ภาคผนวก ค ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	
ภาคผนวก ง ผลการสังเกตพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	
ประวัติผู้เขียน	91

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า	
4.1	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไป	30
4.2	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร 5 หมู่ และน้ำ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามหมู่อาหาร โดยรวม	32
4.3	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามประเภทของอาหารที่ชอบ	33
4.4	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	34
4.5	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการเลือกซื้ออาหาร	35
4.6	ระดับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอาหาร 5 หมู่ โดยรวม	36
4.7	ระดับพฤติกรรมการเตรียมอาหารค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามประเภทอาหาร โดยรวม	37
4.8	ระดับพฤติกรรมการประกอบอาหารค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามประเภทอาหาร โดยรวม	38
4.9	ระดับพฤติกรรมการเก็บอาหารค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการเก็บอาหารก่อนปรุงและอาหารที่เหลือจากการรับประทานแต่ละมื้อ โดยรวม	40

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่		หน้า
2.1	องค์ประกอบที่มีผลต่อนิสัยการกินอาหารของบุคคล	12

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University