

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
ขอบเขตของการศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
ภาวะโภชนาการและการประเมินภาวะโภชนาการ	5
ความต้องการพลังงานและสารอาหาร	9
โภชนบัญญัติ 9 ประการ	13
หลักการให้คำปรึกษา	22
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	25
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	27
ประชากร	27
เครื่องมือที่ใช้	27
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	32
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	32
บทที่ 4 ผลการศึกษา	33

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	51
สรุปผลการศึกษา	51
อภิปรายผล	55
ข้อเสนอแนะ	65
บรรณานุกรม	67
ภาคผนวก	71
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ	72
ภาคผนวก ข ผลการฝึก	73
ภาคผนวก ค แบบฝึกปรับพฤติกรรมตนเองเพื่อการลดน้ำหนัก	80
ประวัติผู้เขียน	139

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
2.1 ตัวอย่างอาหารจานเดียวของไทยที่ให้พลังงานพอเหมาะ	10
2.2 ตัวอย่างรายการอาหารสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก	16
2.3 พลังงานที่ใช้ในการทำกิจกรรมประเภทต่าง ๆ สำหรับผู้ที่มีน้ำหนักตัว 63-67 กิโลกรัม	19
2.4 พลังงานที่ใช้ในการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ	21
4.1 ความถี่ในการปฏิบัติพฤติกรรมด้านบวกและพฤติกรรมด้านลบ ก่อนแผนการฝึก	35
4.2 แบบบันทึกจำนวนครั้งที่กินอาหารเพื่อหาเส้นฐานพฤติกรรม ระหว่างวันที่ 9-14 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547	36
4.3 จำนวนชั่วโมงที่ใช้ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ระหว่างวันที่ 9-14 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547	37
4.4 เป้าหมายพฤติกรรมด้านบวกเพื่อการลดน้ำหนัก	39
4.5 พฤติกรรมลูกโซ่ที่จบลงด้วยการกินอาหารและกิจกรรมที่ทำแทน เพื่อตัดพฤติกรรมลูกโซ่	41
4.6 จำนวนวันที่อดสัปดาห์ที่กินเฉพาะอาหารมือหลัก 3 มือ ตั้งแต่วันที่ 15 กุมภาพันธ์ ถึง 27 มีนาคม พ.ศ. 2547	42
4.7 แบบบันทึกจำนวนครั้งและระยะเวลาที่ใช้ในการกินอาหาร ระหว่าง วันที่ 18 กุมภาพันธ์ ถึง 27 มีนาคม พ.ศ. 2547	43
4.8 คะแนนอาหารที่กินในแต่ละวัน ระหว่างวันที่ 18 กุมภาพันธ์ ถึง 27 มีนาคม พ.ศ. 2547	45
4.9 ผลบันทึกการออกกำลังกาย ระหว่างวันที่ 7-27 มีนาคม พ.ศ. 2547	47
4.10 ความถี่ในการปฏิบัติพฤติกรรมด้านบวกและพฤติกรรมด้านลบ หลังแผนการฝึก	49

สารบัญภาพ

ภาพ

หน้า

4.1 กราฟแสดงผลการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัว

50



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved