บรรณานุกรม

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.(2542).**ข้อกำหนดสารอาหารประจำวันและแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับคนไทย**.กรุงเทพฯ : องค์การทหารผ่านศึก.คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารประจำวัน ที่ร่างกายควรได้รับของประชาชนชาวไทย.

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2553). **เอกสารเผยแพร่ความรู้ทางโภชนาการ.** (ระบบออนไลน์) แหล่งที่มา :http://nutrition.anamai.moph.go.th/(30 พฤศจิกายน 2553).

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข.(2549). **หลักการและเทคนิคการออกกำลังกาย.** (ระบบออนไลน์) แหล่งที่มา http://dopah.anamai.moph.go.th/ (30 พฤศจิกายน 2554).

กิจจา ฤดีขจรและคณะ.(2549).**สถานการณ์โรคอ้วน.** กรุงเทพฯ : อรุณการพิมพ์.

ทัดมนู โพธิสารัตน์.(2549).**การจัดโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา วิทยาเขตเชียงราย**. การค้นคว้าแบบอิสระ วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ประสาร เปรมะสกุล, พลเอก.(2547).**อ้วนไม่อ้วน ก็ควรลดไขมัน**. กรุงเทพฯ : อรุณการพิมพ์.

ประณีต ผ่องแผ้ว.(2539).**การประเมินภาวะโภชนาการชุมชน**. กรุงเทพฯ:ลิฟวิ่งทรานส์มีเดีย จำกัด.

พิสมัย นนทประสาท. (2547).**ผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ต่อการลดน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน**. การค้นคว้าแบบอิสระ วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

พิชิตพล อุทัยกุล.(2546).**ผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิค6 สัปดาห์ต่อการเปลี่ยนแปลงของระดับไขมันในเลือดของบุคคลากรในวิทยาลัยเทคนิคเชียงราย**.การค้นคว้าแบบอิสระ วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

พัชรินทร์ สมัคร.(2548). **การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการและภาวะโภชนาการของบุคลากรด้านสุขภาพ**. การค้นคว้าแบบอิสระ วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ภาควิชาโภชนวิทยา.(2551).**โภชนวิทยา**. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. (ระบบออนไลน์) แหล่งที่มา : http://www.sko.moph.go.th (8 มกราคม 2553).

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ยุวดี ถิ่นถาวร.(2550). **ผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกายต่อการลดน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน** .การค้นคว้าแบบอิสระ วิทยาศาสตร-มหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

วิบูลย์ รัตนาปนนท์. (2550). **เอกสารประกอบการสอนวิชาคุณภาพอาหารและโภชนาการ.** สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ศักดา พรึงลำภู.(2552). **เอกสารประกอบการสอนวิชาการประเมินภาวะโภชนาการ**. สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สมใจ วิชัยดิษฐ.(2551). **กินเพื่อสุขภาพ.** กรุงเทพฯ : ประยูรวงศ์พริ้นติ้ง.

สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล.(2548).**ปัญหาภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วน**. (ระบบออนไลน์) แหล่งที่มา : http://www.sko.moph.go.th(8 มกราคม 2553).

สามารถ ใจเตี้ย.(2551). **ภาวะโภชนาการและทัศนคติต่อโรคอ้วนของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่**. การค้นคว้าแบบอิสระ สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สิทธิพร อ่อนคลัง.(2546). **ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน**. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.(2550).**คู่มือคนไทย..ขยับกับกิน.** กรุงเทพฯ : โครงการรวมพลังสร้างสุขภาพเพื่อพ่อ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2553).**เรื่องของเส้นรอบเอวและน้ำหนัก**. (ระบบออนไลน์) แหล่งที่มา : http://www.thaihealth.or.th(23 ธันวาคม 2553).

สุกัลยา ศิริน้อย.(2552). **ผลของการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ต่อน้ำหนักของนักเรียน ที่เป็นโรคอ้วน**. การค้นคว้าแบบอิสระ วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

อัจฉรา บุญกลิ่น.(2551).**การให้คำปรึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มการควบคุมตนเอง ของผู้หญิงที่มีน้ำหนักเกิน**. การค้นคว้าแบบอิสระ ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

A Clark, J Franklin, I Pratt, M McGrice. (2010). **Great Ideas in Nutrition, Coolangatta, Queensland, Australia.Overweight and obesity-use of portion control in management**. [online] Available:http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed.(2010, July 15)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Alexy Ute and others.(2006). **Positive changes of dietary habits after and outpatient training program for overweight children**. [online] Available:http://www.sciencedirtect.com (2010, July 15)

G Fisher and others. (2010). **Effect of Diet With and Without Exercise Training on Markers of Inflammation and Fat Distribution in Overweight Women**. [online] Available: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed. (2010, December 26)

J Choi and others. (2005). **Characteristics of diet patterns in metabolically obese, normal weight adults (Korean National Health and Nutrition Examination Survey III, 2005)**. [online] Available: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed. (2010, December 26)

R Kouki and others. (2006). **Diet, Fitness and metabolic syndrome- The DR's EXTRA Study**. [online] Available: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed. (2010, December 26)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved