



การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
กับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล
มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

A Study of the Relationship Between Dietary Habits and Body
Mass Index of Faculty of Medicine Vajira Hospital,
Navamindradhiraj University Personnels

ชนิษฐา อัตนาโถ
CHANIDTAR ATANATO

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

2560



การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
กับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล
มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

A Study of the Relationship Between Dietary Habits and Body
Mass Index of Faculty of Medicine Vajira Hospital,
Navamindradhiraj University Personnels

ชนิษฐา อัดนาโถ
CHANIDTAR ATANATO

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

2560

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ชื่อวิทยานิพนธ์ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับ
ค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล
มหาวิทยาลัยนวมินทราชินี
ชื่อ นามสกุล ชนิษฐา อัดนาโถ
ชื่อปริญญา คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา คหกรรมศาสตร์
คณะ เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
อาจารย์ที่ปรึกษา ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ได้ให้ความเห็นชอบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว

.....ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิสุทธิ นงนัง)

.....กรรมการ

(ดร.วไลภรณ์ สุทธา)

.....กรรมการ

(ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย)

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อนุมัติให้
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

.....คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร กี่อารีโย)

วันที่.....18.....เดือน.....กุมภาพันธ์.....พ.ศ.....2561.....

ชื่อวิทยานิพนธ์	การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับ ค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช
ชื่อ นามสกุล	ชนิษฐา อัทธนาโถ
ชื่อปริญญา	คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา และคณะ	คหกรรมศาสตร์ เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
ปีการศึกษา	2560

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาความรู้ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากร 2) เพื่อศึกษาค่าดัชนีมวลกายของบุคลากร 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ บุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยทำการสำรวจเฉพาะบุคลากรที่ไม่เกี่ยวกับแพทย์และพยาบาล จำนวน 297 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple random sample) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช การวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้สถิติการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation Analysis) ผลการศึกษาพบว่า บุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ส่วนใหญ่มีความรู้ทางด้านโภชนาการอยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 66.00 รองลงมาอยู่ในระดับดี ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ ปานกลาง และต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ คิดเป็นร้อยละ 13.10, 12.10, 6.70 และ 2.00 ตามลำดับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 52.50 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง ดีมาก และพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 38.00, 7.40 และ 2.00 ตามลำดับ ภาวะโภชนาการของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ คิดเป็นร้อยละ 50.20 รองลงมาภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน และต่ำกว่ามาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 40.70 และ 9.10 ตามลำดับ ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช พบว่า ความรู้เกี่ยวกับอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราชอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ: ความรู้เกี่ยวกับอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ดัชนีมวลกาย บุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

Thesis Title	A Study of the Relationship Between Dietary Habits and Body Mass Index of Faculty of Medicine Vajira Hospital, Navamindrathiraj University Personnels
Author	Chanidtar Atanato
Degree	Master of Home Economics
Major Program	Home Economics
Academic Year	2017

ABSTRACT

This research was aimed to study 1) The knowledge and dietary habits of Faculty of Medicine Vajira Hospital, Navamindrathiraj University personnels 2) body mass index of personnels 3) relationship between dietary habits and body mass index. The sample used in this study were personnels of Faculty of Medicine Vajira Hospital, Navamindrathiraj University. The survey was conducted on 297 samples who were non-medical and nurses personnels. Simple Random sampling method was used. The tools were foods and nutrition knowledge, dietary habits and nutritional status questionnaire. Data were analyzed by using frequency, percentile, mean and standard deviation. To study relationship analysis, correlation coefficient analysis was used.

The study revealed that 66.00% of Faculty of Medicine Vajira Hospital, Navamindrathiraj University personnels had very good nutrition knowledge, 13.10%, 12.10%, 6.70% and 2.00% had good, moderate, passing and not passing, knowledge respectively. The food consuming dietary habit was in good 52.50%, 38.00% in moderate, 7.40% in very good, and 2.00% was in fair in orderly. 50.20% of the group had normal nutritional status, while 40.70% and 9.10% were over nutrition and low nutritional status respectively. The study of the relationship between nutrition knowledge and consumption behavior revealed that there was a significant relationship between the two variables at significant level of 0.05

Keyword: Food Knowledge, Food Consumption Behavior, Body Mass Index, Faculty of Medicine Vajira Hospital, Navamindrathiraj University Personnels

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ด้วยความเมตตา กรุณา และความช่วยเหลือ เป็นอย่างดียิ่งของ ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และ อาจารย์ชมนุช เพื่อนพิภพ อาจารย์พี่เลี้ยง ที่ให้คำปรึกษา คำแนะนำด้านวิชาการ ตรวจสอบ แก้ไข ข้อบกพร่อง และข้อคิดเห็นต่างๆ รวมถึงการให้กำลังใจจนวิทยานิพนธ์สำเร็จสมบูรณ์ไปได้ด้วยดี ผู้ศึกษาขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิสุทธิ หนักแน่น ประธานกรรมการ ดร.วไลภรณ์ สุทธา และศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ที่เสียสละเวลามาเป็น คณะกรรมการในการสอบวิทยานิพนธ์ พร้อมทั้งให้คำแนะนำ และข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ทำให้ วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิในการพิจารณาเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาทุกท่าน อันประกอบด้วย รองศาสตราจารย์สุรีย์ แถวเที่ยง ดร.ชมนภัส มณีรัตน์ อาจารย์วรงค์พร บุญยमानนท์ คุณธิติมา ปฏิพิมพาคม และคุณกฤษฎา พิพัฒน์กษีร์ ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการพิจารณาเครื่องมือ ตลอดจนให้คำแนะนำ และข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์

ขอขอบคุณ คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ที่ให้ความ อนุเคราะห์ด้านสถานที่ในการเก็บข้อมูล ขอขอบคุณบุคลากรทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบ แบบสอบถามในการศึกษาครั้งนี้

ขอขอบคุณ สำนักงานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยและเจ้าหน้าที่ของฝ่ายส่งเสริมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ที่ให้ความช่วยเหลือในด้านข้อมูล และ คำแนะนำในการส่งวิทยานิพนธ์เพื่อขอรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

ขอขอบคุณ คุณทิพวรรณ คุ้มมินทร์ และเจ้าหน้าที่ของคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ที่ให้ความช่วยเหลือในด้านข้อมูล ประสานงาน ตลอดจนให้ คำแนะนำในการทำวิทยานิพนธ์เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณครอบครัว ที่ให้ความรัก การศึกษา กำลังใจ และการสนับสนุนในทุก ๆ ด้าน รวมถึงเพื่อน ๆ นักศึกษาปริญญาโททุกท่าน ที่ให้คำแนะนำ ข้อคิดเห็นต่าง ๆ ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อ การศึกษาวิทยานิพนธ์เป็นอย่างดี

นอกจากรายนามที่กล่าวข้างต้น ผู้ศึกษาต้องขอขอบคุณผู้มีส่วนที่ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จ สมบูรณ์ และขออภัยที่ไม่สามารถกล่าวถึงได้หมด ความดีอันเกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้ศึกษาขอ มอบแต่ผู้มีพระคุณทุกท่านไว้ ณ โอกาสนี้

ชนิษฐา อัดนาโถ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	(1)
Abstract	(2)
กิตติกรรมประกาศ	(3)
สารบัญ	(4)
สารบัญตาราง	(6)
สารบัญภาพ	(7)
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์	2
1.3 ขอบเขตของการศึกษา	2
1.4 สมมติฐาน	2
1.5 กรอบแนวความคิด	3
1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
1.7 นิยามศัพท์	3
1.8 คำสำคัญ	3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
2.1 ความรู้เกี่ยวกับอาหาร และโภชนาการ	4
2.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	15
2.3 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	16
2.4 ค่าดัชนีมวลกายที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการ	19
2.5 บุคคลวัยทำงาน	20
2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	23
บทที่ 3 วิธีดำเนินการ	29
3.1 กำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	29
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	31
3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล	35
3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล	35

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล	36
4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	36
4.2 การอภิปรายผล	46
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	49
5.1 สรุปผลการศึกษา	49
5.2 ข้อเสนอแนะ	51
เอกสารอ้างอิง	53
ภาคผนวก	58
ภาคผนวก ก รายงานผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือในการศึกษา	59
ภาคผนวก ข หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือในการศึกษา	61
ภาคผนวก ค หนังสือรับรองโครงการวิจัย สำนักงานคณะกรรมการพิจารณา จริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช	67
ภาคผนวก ง รายชื่อสำนักงาน/ภาควิชา/ฝ่าย ที่ใช้ในการเก็บข้อมูล	72
ภาคผนวก จ หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลในการศึกษา	85
ภาคผนวก ฉ แบบสอบถาม เรื่อง เรื่องการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม การบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากร คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช	118
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	125

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
2.1	โรคขาดสารอาหาร	12
2.2	อาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยทำงาน	21
3.1	จำนวนประชากร และกลุ่มตัวอย่างของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช	30
4.1	ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง	37
4.2	ระดับความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ	38
4.3	ระดับความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ (จำแนกรายข้อ)	39
4.4	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง	40
4.5	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง ด้านความถี่ในการบริโภคอาหาร	40
4.6	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง ด้านการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ	42
4.7	ค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่าง	44
4.8	ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง	44
4.9	ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่าง	45

สารบัญภาพ

ภาพที่

หน้า

1.1 กรอบแนวความคิด

3



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันการเลือกรับประทานอาหารของบุคคลวัยทำงานได้เปลี่ยนแปลงไป ด้วยเหตุผลหลายประการ ไม่ว่าจะเป็นสภาพแวดล้อม ที่อยู่อาศัย สังคม และเศรษฐกิจ ล้วนแล้วแต่ส่งผลต่อการดำรงชีวิต สังคมในปัจจุบันมีลักษณะอยู่ในภาวะที่เร่งด่วน ต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ จึงทำให้ทุกคนไม่มีเวลาหันมาสนใจกับการเลือกซื้ออาหารที่ดีต่อสุขภาพมากนัก ซึ่งโดยปกติแล้วการที่มนุษย์เลือกรับประทานอาหารนั้น เพื่อต้องการเลือกสรรสิ่งดีๆ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อร่างกายของตนเอง ในการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่หรือรับประทานอาหารให้ครบตามที่ร่างกายต้องการนั้นนับเป็นเรื่องยาก เพราะคุณค่าหรือคุณภาพของพืชผักสวนครัวและเนื้อสัตว์ในปัจจุบันนั้นไม่เหมือนสมัยก่อน และบุคคลวัยทำงานส่วนใหญ่ก็นั่งอยู่ในสถานการณเร่งรีบ ทุกอย่างจะต้องสะดวกและรวดเร็ว (เครือมาศ, 2554)

การบริโภคอาหารของบุคคลวัยทำงาน มีแนวโน้มที่จะรับประทานอาหารนอกบ้านมากขึ้น หรือมีรูปแบบอาหารสำเร็จให้เลือกบริโภคมากมาย ตั้งแต่อาหารปรุงสำเร็จ(อาหารถุง) อาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารสดหรือที่ปอก หั่น ไว้พร้อมสำหรับปรุง อาหารประเภทเครื่องปรุง โดยไม่คำนึงถึงสุขภาพและน้ำหนัก รวมถึงบุคคลวัยทำงานนั้นไม่ค่อยมีเวลาออกกำลังกาย จากการสำรวจสุขภาพของคนไทย ปี 2557 ของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ และสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติพบว่า คนไทยอ้วนมากเป็นอันดับ 2 ใน 10 ของประเทศอาเซียน ซึ่งปัญหาสุขภาพนี้ถือว่าเป็นปัญหาที่สำคัญยิ่ง เนื่องจาก หากเราเป็นโรคอ้วนแล้วนั้นจะเกิดโรคอื่นๆ ตามมาด้วย เช่น โรคเบาหวาน ไขมันในเลือด โรคหัวใจ และความดันโลหิต เป็นต้น

โรงพยาบาลเป็นสถาบันที่ให้การดูแลผู้ป่วย ภายใต้การดูแลโดยตรงของแพทย์ ซึ่งในโรงพยาบาลจะประกอบไปด้วยบุคลากรที่มีความรู้เฉพาะทางหลากหลายด้าน เพื่อให้การบริการกับผู้ป่วยอย่างถูกต้องเหมาะสม บุคลากรในโรงพยาบาลจึงควรเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี มีความรู้ทางด้านโภชนาการ และควรมีภาวะโภชนาการที่ดีด้วย ดังนั้นจึงสนใจศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ในฐานะที่ผู้ศึกษาเป็นบุคลากรของโรงพยาบาล จึงเล็งเห็นถึงพฤติกรรมการบริโภคของบุคลากรในหลายภาคฝ่ายว่า มีการบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา รวมถึงการบริโภคกาแฟ น้ำอัดลม ของจุกจิบ โดยไม่คำนึงถึงสุขภาพ ผู้ศึกษาจึงมีความประสงค์ที่จะให้บุคลากรของโรงพยาบาลมีสุขภาพที่ดี มีความรู้ในการบริโภคอาหารอย่างถูกต้องและเหมาะสม จึงทำการสำรวจพฤติกรรมการบริโภค

อาหารและค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรที่ไม่เกี่ยวกับแพทย์และพยาบาล คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช เพื่อจะได้ทราบข้อมูลพื้นฐานทางด้านโภชนาการ รวมถึงสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ค่าดัชนีมวลกายของบุคลากร และหาแนวทางในการส่งเสริมป้องกันปัญหาภาวะโภชนาการ เพื่อสุขภาพของบุคลากรที่ดีต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์

1.2.1 เพื่อศึกษาความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากร คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

1.2.2 เพื่อศึกษาค่าดัชนีมวลกายของบุคลากร คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

1.2.3 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และค่าดัชนีมวลกายของบุคลากร คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

1.3 ขอบเขตของการศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ บุคลากรของคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยทำการสำรวจเฉพาะบุคลากรที่ไม่เกี่ยวกับแพทย์และพยาบาล จำนวน 1,273 คน แบ่งการทำงานดังนี้

1.3.1 แบ่งตามสำนักงานได้ 2 สำนักงาน

1.3.2 แบ่งตามภาควิชาได้ 17 ภาควิชา

1.3.3 แบ่งตามฝ่ายได้ 14 ฝ่าย

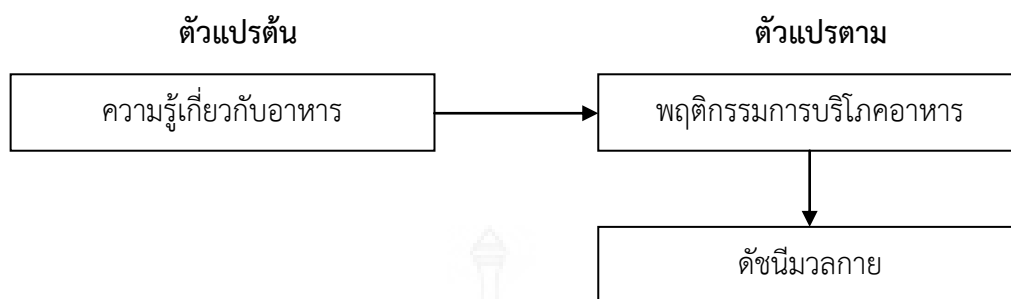
1.4 สมมติฐาน

จากการรวบรวมเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้ศึกษาได้กำหนดสมมติฐานงานวิจัยไว้ดังนี้

1.4.1 ความรู้เกี่ยวกับอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากร คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

1.4.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากร คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

1.5 กรอบแนวความคิด



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวความคิด

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.6.1 เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคให้กับบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช และโรงพยาบาลอื่นๆ ทั้งภาครัฐ และเอกชน

1.6.2 เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้า หรือทำวิจัยด้านโภชนาการกับประชากรกลุ่มอื่น

1.6.3 เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นสำหรับโรงพยาบาลต่างๆ ในการวางแผนดำเนินการส่งเสริมให้ความรู้ และความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภค ตลอดจนการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการให้แก่บุคลากร

1.7 นิยามศัพท์

1.7.1 **ความรู้เกี่ยวกับอาหาร** หมายถึง การรับประทานอาหารที่ไม่ก่อให้เกิดโทษ เมื่อรับประทานอาหารเข้าไปแล้วต้องเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย

1.7.2 **พฤติกรรมการบริโภคอาหาร** หมายถึง การกระทำ หรือกิจกรรมที่บุคคลแสดงออกเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร การเลือกซื้ออาหารที่สะอาดปราศจากอันตราย

1.7.3 **ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI)** เป็นดัชนีชี้วัดที่ใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการ ซึ่งค่า BMI เป็นดัชนีชี้วัดที่นิยมใช้กันมากในการวัดหาระดับความอ้วนและองค์การอนามัยโลกให้การยอมรับด้วยการชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูงของแต่ละบุคคล แล้วนำมาคำนวณโดยใช้สูตร ซึ่งค่า BMI มาตรฐานอยู่ระหว่าง 18.5-24.9 กิโลกรัมต่อเมตร² ถ้าค่า BMI น้อยกว่า 18.5 กิโลกรัมต่อเมตร² ถือว่าเป็นผู้มีน้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐาน และค่า BMI มากกว่า 25 กิโลกรัมต่อเมตร² ถือว่าเป็นผู้มีน้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วน

1.8 คำสำคัญ

ความรู้เกี่ยวกับอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ดัชนีมวลกาย บุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในบทนี้ผู้ศึกษาได้รวบรวมและสรุปแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งนำเสนอตามลำดับหัวข้องานวิจัยต่อไปนี้

- 2.1 ความรู้เกี่ยวกับอาหาร และโภชนาการ
- 2.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร
- 2.3 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
- 2.4 ค่าดัชนีมวลกายที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการ
- 2.5 บุคคลวัยทำงาน
- 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ความรู้เกี่ยวกับอาหาร และโภชนาการ

2.1.1 ความหมายของความรู้ และโภชนาการ

ความรู้ หมายถึง การเรียนรู้ที่เน้นถึงความจำเป็น และการระลึกได้ ที่มีต่อข้อเท็จจริง กฎเกณฑ์ สถานที่ วัตถุ สิ่งของ บุคคล ซึ่งเกิดจากประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม ทั้งที่เป็น สิ่งง่าย ๆ ไปจนถึงสิ่งที่ยุ่งยากซับซ้อน การรับรู้สิ่งต่างๆ ต้องอาศัยเวลาที่ได้มีการเก็บสะสมรวมไว้ (ภาวดี, 2547)

2.1.1.1 ระดับความรู้ ได้แยกระดับความรู้ไว้ 6 ระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 ระดับที่ระลึกได้ (Recall) หมายถึง การเรียนรู้ในลักษณะที่จำ เรื่องเฉพาะ วิธีปฏิบัติ กระบวนการ และแบบแผนได้ ความสำเร็จในระดับนี้ คือ ความสามารถในการ ดึงข้อมูลจากความจำออกได้

ระดับที่ 2 ระดับที่รวบรวมสาระสำคัญได้ (Comprehension) หมายถึง บุคคลสามารถทำบางสิ่งบางอย่างได้มากกว่าจำ เนื้อหาที่ได้รับสามารถที่จะเขียนข้อความเหล่านั้นได้ ด้วยถ้อยคำของตนเอง สามารถแสดงให้เห็นด้วยภาพ แปลความ และเปรียบเทียบความคิดอื่น ๆ หรือ คาดคะเนผลที่จะเกิดต่อไปได้

ระดับที่ 3 ระดับที่นำไปใช้ (Application) เป็นระดับที่ผู้เรียนสามารถนำเอา ข้อเท็จจริง ตลอดจนความคิดที่เป็นนามธรรม (Abstract) และปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรม (Concrete)

ระดับที่ 4 ระดับการวิเคราะห์ (Analysis) หมายถึง ระดับที่สามารถใช้ความคิดในรูปของการนำแนวคิดมาแตกแยกเป็นส่วน ประเภท หรือนำเอาข้อมูลต่างๆ มาประกอบกันเพื่อการปฏิบัติของตนเอง

ระดับที่ 5 ระดับการสังเคราะห์ (Synthesis) หมายถึง การนำข้อมูลและแนวคิดต่างๆมาประกอบกัน และนำไปสร้างสรรค์เป็นสิ่งที่แตกต่างไปจากเดิม

ระดับที่ 6 ระดับการประเมินผล (Evaluation) หมายถึง ความสามารถในการใช้ความรู้ เพื่อใช้จัดตั้งเกณฑ์การรวบรวมข้อมูล การวัดข้อมูลตามมาตรฐาน เพื่อเป็นข้อตัดสินถึงระดับประสิทธิภาพของกิจกรรมแต่ละอย่าง

2.1.2 ความรู้เกี่ยวกับอาหาร

อาหาร หมายถึง สิ่งที่ได้รับประทานได้และไม่ก่อให้เกิดพิษหรืออันตรายต่อร่างกาย เมื่อรับประทานแล้วให้ประโยชน์แก่ร่างกาย ดังนี้

- 1) ให้พลังงานเพื่อให้ชีวิตอยู่ได้ และเพื่อประกอบกิจกรรมต่างๆ
- 2) เสริมสร้างความเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
- 3) ควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายให้ปกติ และทำให้

ร่างกายมีอำนาจต้านทานโรค

ในประเทศไทยนักโภชนาการ แบ่งอาหารหลักออกเป็น 5 หมู่ โดยจัดอาหารที่ให้สารอาหารคล้ายกันไว้ในหมู่เดียวกัน ดังต่อไปนี้

อาหารหมู่ที่ 1 ได้แก่ อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ หมายถึง เนื้อสัตว์ทุกชนิด เช่น เนื้อหมู วัว ควาย ไก่ เป็ด ปลา หอย กุ้ง กบ แมลง และอื่นๆ

อาหารจำพวกไข่ ได้แก่ ไข่ไก่ ไข่เป็ด ไข่นกกระทา ไข่นกพิราบ และอื่นๆ
อาหารจำพวกนม รวมทั้งนํ้านมจากสัตว์ทุกชนิดที่ใช้เป็นอาหาร ไม่ว่าจะ เป็นในรูปแบบของนมสด นมผง หรือผลิตภัณฑ์ต่างๆ จากนม

อาหารจำพวกถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ และผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ นมถั่วเหลือง และอื่นๆ

สารอาหารที่ได้รับมีหลายชนิด ได้แก่ โปรตีน รองลงมาได้แก่ ไขมัน เกลือแร่และวิตามินต่างๆ พวกเครื่องในสัตว์โดยเฉพาะตับ มีวิตามินและเกลือแร่มากเป็นพิเศษ

ประโยชน์ของอาหารในหมู่นี้ คือ

- 1) ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต เช่น ช่วยสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อต่างๆ รวมทั้งซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในอวัยวะต่างๆ
- 2) เป็นส่วนประกอบของสารเคมีในร่างกายที่ให้อำนาจในการต้านทานโรค
- 3) ให้พลังงาน โปรตีน 1 กรัม ให้พลังงาน 4 แคลอรี

4) เป็นส่วนประกอบของน้ำย่อยและฮอร์โมน เพื่อควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ เช่น การย่อย

อาหารหมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน

อาหารจำพวกแป้ง ได้แก่ แป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียว แป้งข้าวโพด แป้งสาลี แป้งมันสำปะหลัง ก๋วยเตี๋ยว เส้นหมี่ ขนมหุ้น และอื่นๆ

อาหารจำพวกน้ำตาล ได้แก่ น้ำตาลทราย น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลอ้อย

อาหารจำพวกเผือกมัน ได้แก่ มันเทศ มันสำปะหลัง มันมือเสือ

ประโยชน์ของอาหารหมู่นี้ คือ ให้พลังงาน และความอบอุ่นแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายมีแรงในการประกอบกิจกรรมต่างๆ ได้

อาหารหมู่ 3 ได้แก่ พืช ผักต่างๆ ทั้งผักใบเขียว ผักสีเหลือง มีทั้งผักที่เป็นใบ ดอก ผล ต้น ราก หัว และอื่นๆ

สารอาหารที่ได้จากอาหารหมู่นี้ คือ วิตามินเกลือแร่ เช่น วิตามินเอ วิตามินบี แคลเซียม เหล็ก เป็นต้น

ประโยชน์ของอาหารหมู่นี้ คือ

- 1) ช่วยบำรุงสุขภาพร่างกาย และทำให้อวัยวะต่างๆทำงานตามปกติ
- 2) ช่วยให้ร่างกายสดชื่น บำรุงสุขภาพของผิวหนัง นัยน์ตา เหงือก และฟัน
- 3) ช่วยป้องกันและต้านทานโรค
- 4) ช่วยให้การขับถ่ายสะดวก

อาหารหมู่ที่ 4 ได้แก่ ผลไม้ต่างๆ

ผลไม้ให้สารอาหารคล้ายพวกผัก คือ ให้เกลือแร่และวิตามินต่างๆ ผลไม้แทบทุกชนิดให้วิตามินซีแก่ร่างกาย นอกจากนี้ยังให้วิตามินเอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลไม้ที่มีสีเหลือง ผลไม้แห้งจะให้แคลเซียมและแร่เหล็กอยู่พอสมควร ส่วนวิตามินอื่นๆ จะมีอยู่บ้างในปริมาณที่ไม่มากนัก ผลไม้ทุกชนิดให้แป้ง และน้ำตาล จึงให้พลังงานแก่ร่างกาย

ประโยชน์ของสารอาหารหมู่นี้ เช่นเดียวกับอาหารหลักหมู่ที่ 3

อาหารหลักหมู่ที่ 5 ได้แก่ ไขมันจากน้ำมันที่ได้จากพืช และสัตว์

ไขมันที่จำเป็น ต้องอยู่ในรูปของน้ำมันที่ใช้ประกอบอาหารเท่านั้น พวกเนื้อสัตว์บางอย่าง เช่น เนื้อหมู ไข่ หรือ ถั่วต่างๆ โดยเฉพาะถั่วลิสงก็มีไขมันอยู่ด้วยเป็นจำนวนมาก

ไขมันจากสัตว์ ซึ่งเป็นไขมันชนิดอิ่มตัว ที่ใช้กันมากที่สุด คือ น้ำมันหมู นอกจากนี้มีเนย ซึ่งเป็นไขมันจากนม รวมไปถึงพวกไขมันที่มีแทรกอยู่ในเนื้อสัตว์ด้วย เช่น มันหมู ไข่แดง มันเนื้อ มันไก่ ครีมเนนม เป็นต้น

ไขมันจากพืช ซึ่งเป็นไขมันชนิดไม่อิ่มตัว ได้แก่ น้ำมันถั่วลิสง น้ำมันจากถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกคำฝอย และน้ำมันมะกอก เป็นต้น ส่วนน้ำมันมะพร้าวจะมีกรดไขมันอิ่มตัวมากกว่า (เนียนา, 2546)

ประโยชน์ของอาหารหมู่นี้ คือ ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

ทั้งนี้ กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดลร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้จัดทำ “ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย” ขึ้น เรียกว่า “โภชนบัญญัติ 9 ประการ” ดังนี้

- 1) กินอาหารครบทั้ง 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
- 2) กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
- 3) กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ
- 4) กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
- 5) ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
- 6) กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
- 7) หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
- 8) กินอาหารสะอาดปราศจากการปนเปื้อน
- 9) งด หรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

หลักโภชนบัญญัติทั้ง 9 ประการ (นฤมล, มปป) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- 1) การกินอาหารครบ 5 หมู่

การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย คือ การรับประทาน อาหารหลายๆชนิด เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆครบถ้วน ในปริมาณที่เพียงพอกับความ ต้องการของร่างกาย ถ้ารับประทานไม่ครบทั้ง 5 หมู่ หรือรับประทานอาหารซ้ำซากเพียงบางชนิดทุก วัน อาจทำให้ได้รับสารอาหารบางประเภทไม่เพียงพอหรือมากเกินไป ในอาหารแต่ละชนิดจะ ประกอบด้วยสารอาหารต่างๆหลายประเภท ในปริมาณที่มากน้อยต่างกัน ไม่มีอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง ที่จะมีสารอาหารต่างๆครบ ในปริมาณที่เพียงพอความต้องการของร่างกาย ดังนั้นในวันหนึ่งๆเรา จะต้องเลือกรับประทานให้หลากหลาย เพื่อได้รับสารอาหารต่างๆที่ครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ อัน จะนำไปสู่การมีภาวะโภชนาการที่ดี

น้ำหนักตัวใช้เป็นเครื่องบ่งชี้สำคัญ ที่บอกถึงภาวะสุขภาพของคนเราว่าดีหรือไม่ เพราะแต่ละคนจะต้องมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสมตามวัย และได้สัดส่วนกับความสูงของตนเอง ดังนั้นการ รักษา น้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ โดยการรับประทานอาหารให้เหมาะสมจึงมีความสำคัญและจำเป็น อย่างยิ่ง ทุกคนควรมั่นดูแลน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ควรชั่งน้ำหนักอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง หากน้ำหนักตัวน้อยควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้มากขึ้น ถ้าน้ำหนักตัวมากควรลดการ

รับประทานอาหารลง โดยเฉพาะอาหารประเภทไขมันและน้ำตาล นอกจากนั้นควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

2) กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทย เป็นแหล่งอาหารสำคัญที่ให้พลังงานและสารอาหาร โดยเฉพาะข้าวกล้องและข้าวซ้อมมือ ซึ่งผ่านการขัดสีแต่น้อยและเป็นข้าวที่มีประโยชน์มากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว เนื่องจากมีสารอาหาร โปรตีน ไขมัน โยอาหาร แร่ธาตุ และวิตามินในปริมาณที่สูงกว่า

ควรคำนึงถึงปริมาณอาหารประเภทข้าวและแป้งที่รับประทานในแต่ละวัน เพราะถ้าร่างกายได้รับเกินความต้องการแล้วจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมัน เก็บสะสมไว้ในส่วนต่างๆของร่างกาย เมื่อสะสมมากขึ้นจะทำให้เกิดโรคอ้วนได้

ดังนั้น การรับประทานข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ พร้อมด้วยอาหารอื่นที่หลากหลายครบทั้ง 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม และในปริมาณที่เพียงพอ จึงเป็นสิ่งที่ดีปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่การมีภาวะโภชนาการที่ดีและมีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์

3) กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ

พืชผักและผลไม้ เป็นแหล่งสำคัญของวิตามิน และแร่ธาตุ รวมทั้งสารอาหารและอื่นๆ ซึ่งล้วนแต่มีความจำเป็นต่อร่างกาย เช่น โยอาหารจะช่วยในการขับถ่าย ช่วยในการนำคอเลสเตอรอลและสารพิษที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกาย นอกจากนี้พืชผักและผลไม้หลายอย่างยังให้พลังงานต่ำ ดังนั้นหากรับประทานพืชผัก ผลไม้ ให้หลากหลายเป็นประจำ จะไม่ก่อให้เกิดโรคอ้วนและภาวะไขมันอุดตันในเส้นเลือด ลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคมะเร็งและโรคหัวใจ เพื่อการมีสุขภาพที่สมบูรณ์และแข็งแรงจึงควรรับประทานพืชผักทุกมื้อให้หลากหลายชนิดสลับกันไป ส่วนผลไม้ควรรับประทานเป็นประจำสม่ำเสมอ โดยเฉพาะหลังอาหารหรือรับประทานเป็นอาหารว่าง และควรรับประทานเป็นพืชผักผลไม้ที่มีตามฤดูกาล

4) กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ซึ่งเป็นแหล่งของโปรตีนที่ดี โปรตีนเป็นสารอาหารที่ร่างกายจำเป็นต้องได้รับอย่างเพียงพอ ทั้งคุณภาพและปริมาณเพื่อนำไปเสริมสร้างร่างกาย และซ่อมแซมเนื้อเยื่อซึ่งเสื่อมสลายให้อยู่ในสภาพปกติ และเป็นส่วนประกอบของสารในการสร้างภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อ

ปลาเป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี ย่อยง่าย ไขมันต่ำ หากรับประทานแทนเนื้อสัตว์เป็นประจำจะช่วยลดปริมาณไขมันในเลือด ถ้ารับประทานปลาเล็กปลาน้อยจะได้แคลเซียมซึ่งทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง

การรับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมันเป็นประจำ ไม่เพียงแต่จะทำให้ร่างกายได้รับโปรตีนอย่างเพียงพอเท่านั้น แต่ทำให้ลดการสะสมของไขมันในเลือดและร่างกาย ซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี

ไข่เป็นอาหารโปรตีนราคาถูก หาซื้อง่าย ปรุงและรับประทานง่าย ผู้ใหญ่ที่มีภาวะโภชนาการปกติควรกินไข่สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง ที่สำคัญควรรับประทานไข่ที่ปรุงสุก

ถั่วเมล็ดแห้งเป็นแหล่งโปรตีนที่หาง่าย ราคาถูก ควรรับประทานถั่วเมล็ดแห้งสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำ จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนยิ่งขึ้น

5) ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

นมประกอบไปด้วยแร่ธาตุที่สำคัญ คือ โปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส และวิตามินต่างๆ โดยเฉพาะวิตามินบี 2 นมช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง ชะลอการเสื่อมสลายของกระดูก และทำให้เนื้อเยื่อต่างๆ ทำงานได้อย่างปกติ

6) กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

ไขมันเป็นอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพ อาหารแทบทุกชนิดมีไขมันเป็นส่วนประกอบ มากน้อยแตกต่างกันไป ไขมันเป็นแหล่งพลังงานที่สูง ให้กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย ช่วยการดูดซึมของวิตามินที่ละลายในไขมัน อย่างไรก็ตามในปัจจุบันคนไทยมีแนวโน้มการรับประทานอาหารที่มีไขมันมากเกินไป ทำให้มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น อ้วน และเกิดโรคอื่นๆ ตามมา ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพทั้งสิ้น การได้รับไขมันอิ่มตัว และคอเลสเตอรอลมากเกินไปจะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ การรู้ชนิดของอาหารที่มีไขมันสูง และรู้จักวิธีประกอบอาหารทำให้สามารถควบคุมหรือจำกัดปริมาณไขมันในอาหารได้ ทั้งยังเลือกคุณภาพของไขมันจากอาหารได้อย่างเหมาะสมและเป็นผลดีต่อสุขภาพ

7) หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด

ปัจจุบันคนไทยนิยมรับประทานอาหารรสจัด และใช้เครื่องปรุงรสกันมาก เพราะเครื่องปรุงรสทำให้อาหารอร่อย มีรสชาติ เกิดความพึงพอใจต่อผู้บริโภค แต่ถ้ารับประทานอาหารรสจัดมากเกินไปจนเป็นนิสัย จะทำให้เกิดโทษต่อร่างกายได้ รสชาติของอาหารที่มักเป็นปัญหา และก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายมาก คือ รสหวานจัดและเค็มจัด รสหวานเป็นรสที่คนทั่วไปชอบ ทั้งรสหวานจากผลไม้และขนมหวานอื่นๆ ซึ่งมีให้เลือกมากมายหลายชนิด อาหารที่รับประทานประจำวันไม่ว่าจะเป็นกับข้าวหรือขนมก็ใส่น้ำตาลเพื่อเพิ่มรสชาติ และยังมีน้ำตาลแฝงมากับอาหารอื่นๆ ที่ไม่ให้ประโยชน์แก่ร่างกายด้วย เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม เยลลี่ ลูกอม ลูกกวาด ทอฟฟี่ น้ำเชื่อม ตลอดจนการใช้น้ำตาลเติมในกาแฟ โอวัลติน การได้รับความหวานจากอาหารดังกล่าวทำให้ได้รับพลังงานเพิ่มขึ้นโดยไม่จำเป็น ดังนั้นจึงควรระมัดระวังการรับประทานน้ำตาลอย่าให้มากเกินไป เพราะพลังงานส่วนเกินที่ได้จากน้ำตาลจะไปเก็บสะสมไว้ในร่างกาย หากได้รับเป็นประจำมีแนวโน้มว่าจะเป็นโรคอ้วนได้

รสเค็มในอาหารไทยได้จากน้ำปลาและเกลือแกงเป็นตัวหลัก และยังใช้ในการถนอมอาหารประเภทหมักดอง นอกจากนี้เกลียวยังแฝงมากับอาหารอื่นอีก เช่น ขนมอบกรอบ ขนมขบเคี้ยว ขนมอบฟู และผงชูรส การได้รับเกลือมากกว่า 6 กรัมต่อวัน หรือมากกว่า 1 ช้อนชาขึ้นไป จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งจะยิ่งสูงขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น โดยเฉพาะคนที่ไม่ค่อยชอบรับประทานผักผลไม้หรือรับประทานน้อย และการรับประทานอาหารรสเค็มจัดมีโอกาสมะเร็งในกระเพาะอาหารด้วย

ดังนั้นการรับประทานอาหารรสไม่จัดจึงเป็นผลดีต่อสุขภาพ ควรลดการเติมเครื่องปรุงที่ไม่จำเป็นและหันมารับประทานอาหารแบบไทยๆ ที่มีรสกลมกล่อม ละมุนละไม มีผักสมุนไพร และกับข้าวที่ปรุงจากเนื้อสัตว์และผักต่างๆ ทำให้ได้รับอาหารที่สมดุลไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

8) กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน

สภาพสังคมไทยในปัจจุบันเป็นสังคมเมืองมากขึ้น มีการเร่งรีบในการดำเนินชีวิต และความเป็นอยู่ประจำวันเพิ่มขึ้น พฤติกรรมเปลี่ยนจากการประกอบอาหารภายในครัวเรือน มาเป็นการซื้ออาหารปรุงสำเร็จ อาหารพร้อมบริโภคหรืออาหารพร้อมปรุง อาหารเหล่านี้จะมีการปนเปื้อนไม่สะอาด เป็นสาเหตุของอาหารเป็นพิษและเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคระบบทางเดินอาหาร ฉะนั้นเพื่อให้ผู้บริโภคมีสุขภาพอนามัยที่ดีจึงควรจะต้องรู้จักการเลือกซื้อ และการประกอบอาหารให้สะอาดปลอดภัยและมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน

9) งด หรือลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สุราไม่ใช่สารอาหาร แม้ว่าสุราที่ดื่มเข้าไปจะถูกเผาผลาญให้พลังงานได้ก็จริง แต่ผลที่ได้ไม่คุ้มกับอันตรายที่สุราคูกคามสุขภาพ ปัจจุบันคนไทยมีแนวโน้มที่จะดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มสูงขึ้น ซึ่งการดื่มเป็นประจำจะมีโทษและเป็นอันตรายต่อสุขภาพ คนที่ติดสุรามักเป็นโรคขาดสารอาหารหลายชนิด นับตั้งแต่โรคขาดโปรตีนและพลังงาน โรคขาดวิตามินและเกลือแร่ เมื่อดื่มไปนานๆ ดับจะถูกทำลาย ยิ่งทำให้การขาดสารอาหารรุนแรงมากขึ้น มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ ในระยะหลังยังพบว่า มีผู้เป็นมะเร็งที่คอและมะเร็งที่หลอดอาหาร พบในรายที่ดื่มสุรามากและในรายที่เป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง ส่วนมากจะลงท้ายด้วยการเป็นโรคตับแข็ง และโรคติดเชื้อ เช่น ปอดบวมและวัณโรค สำหรับในรายที่ดื่มโดยไม่รับประทาน อาหารจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคขาดสารอาหารได้ ในทางตรงกันข้ามถ้าดื่มพร้อมกับการรับประทานกับแอลกอฮอล์ที่มีไขมันและโปรตีนสูงจะมีโอกาสเป็นโรคอ้วน ซึ่งจะมีโรคแทรกซ้อนอื่นๆตามมา (ดวงพร, 2546)

2.1.3 โรคที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่ไม่เหมาะสม

2.1.3.1 โรคอ้วน เป็นโรคหนึ่งซึ่งเกิดจากภาวะโภชนาการเกินส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคไขข้ออักเสบ โรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ เป็นต้น

1) สาเหตุ

1.1) รับประทานอาหารมากเกินไปที่ร่างกายต้องการ รวมไปถึงการเลือกรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม เช่น การรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด รับประทานอาหารที่มีไขมันมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย หรือการรับประทานอาหารหวานจัด เช่น น้ำอัดลม ขนมเค้ก ขนมหวานต่างๆ

1.2) ขาดการออกกำลังกาย เมื่อร่างกายไม่ได้มีการใช้พลังงาน สารอาหารต่างๆ ที่เรารับประทานเข้าไปจึงแปรเปลี่ยนเป็นไขมันไปสะสมอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย

1.3) พันธุกรรม มีงานวิจัยพบว่าหากบิดามารดาคนใดคนหนึ่งหรือทั้ง 2 คน เป็นโรคอ้วน มีโอกาสที่จะทำให้บุตรมีโอกาสเป็นโรคอ้วนสูงกว่าเด็กปกติ

1.4) ความผิดปกติของร่างกาย บางครั้งโรคอ้วนอาจจะเกิดจากความผิดปกติของต่อมไทรอยด์ที่อยู่ในร่างกาย โดยต่อมไทรอยด์นี้จะผลิตฮอร์โมน “ไทรอกซิน” ซึ่งถ้าต่อมไทรอยด์ผิดปกติฮอร์โมนนี้จะถูกผลิตออกมาน้อย จะทำให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานได้ไม่ดี เกิดการสะสมไขมันไว้มาก ทำให้เกิดโรคอ้วนได้

2) การลดความอ้วน

2.1) ลดอาหารประเภท แป้ง น้ำตาล และไขมัน
2.2) ลดปริมาณอาหารในแต่ละมื้อลง แต่ยังคงรับประทานให้ครบ 5 หมู่

2.3) ไม่รับประทานจุบจิบ
2.4) ไม่ดื่มหรือรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลสูง เช่น น้ำอัดลม ขนมหวานจัด

2.5) อาหารมื้อเย็นเป็นมื้อที่มักจะรับประทานเกินกว่าที่ร่างกายจะนำไปใช้ได้หมด ดังนั้นควรลดปริมาณอาหารมื้อเย็นลง และงดรับประทานอาหารมื้อดึก

2.6) อาจรับประทานผักผลไม้เพิ่มขึ้น ทดแทนข้าว แป้ง ขนมหวาน โดยต้องเลือกผลไม้ที่รสไม่หวานจัด (ผลไม้บางชนิดมีแป้งและน้ำตาลสูง ควรงดรับประทาน เช่น สับปะรดทุเรียน ขนุน กล้วยน้ำว่า)

2.7) ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อเร่งการเผาผลาญไขมันส่วนเกินออกไป โดยออกกำลังกายให้หัวใจเต้นแรงกว่าปกติต่อเนื่องกันอย่างน้อย 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง (สุขศึกษา.1, 2555)

2.1.3.2 โรคขาดสารอาหาร เป็นโรคที่เกิดจากภาวะโภชนาการต่ำ ซึ่งมีสาเหตุจากการขาดสารอาหาร โรคขาดสารอาหารที่พบบ่อย มีดังนี้

ตารางที่ 2.1 โรคขาดสารอาหาร

โรค	สาเหตุ	อาการ	การป้องกัน
โรคเหน็บชา	ขาดวิตามินบี 1	ชาตามปลายมือปลายเท้า ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวด น่อง อ่อนเพลีย เหนื่อย ง่าย	รับประทานอาหารที่มี วิตามินบี 1 อย่าง เพียงพอ เช่น ข้าวซ้อม มือ เครื่องในสัตว์ ประเภทตับ
โรคโลหิตจาง	ขาดธาตุเหล็ก	ผิวซีด อ่อนเพลีย เหนื่อย ง่าย เวียนศีรษะ	รับประทานอาหารที่มี ธาตุเหล็กอย่างเพียงพอ เช่น นม ข้าวโพด เนื้อสัตว์ เป็นต้น
โรคคอปอก	ขาดธาตุไอโอดีน	มือสั่น เหงื่อออกมาก เป็นคน ซีดร้อน และมีอาการใจสั่น หากเป็นมากจะมีก้อนโต บริเวณคอหอย (ต่อมไทรอยด์ บวมโต) อาจมีตาปูดโปน	รับประทานอาหารธาตุ ที่มีไอโอดีนอย่าง เพียงพอ เช่น อาหาร ทะเลและเกลือไอโอดีน
โรคตาฟาง	ขาดวิตามินเอ	มองเห็นไม่ชัดในที่มืด (แต่ มองเห็นชัดเจนในที่สว่าง) อาจมีจุดสีเทาขาวอยู่ที่เยื่อ ตา เรียกว่า “เกรดกระดี่” ปล่อยไว้นานๆอาจทำให้เป็น แผลที่แก้วตาหรือตาดำ ซึ่ง อาจอักเสบทำให้ตาบอดได้	รับประทานอาหารที่มี วิตามินเออย่างเพียงพอ เช่น น้ำมันตับปลา ไข่ แดง ผักใบเขียว เป็น ต้น

ตารางที่ 2.1 (ต่อ)

โรค	สาเหตุ	อาการ	การป้องกัน
โรคปากนกกระจอก	ขาดวิตามินบี 2	เป็นแผลที่มุมปาก ริม ฝีปากแห้งตึง หายแล้ว อาจเป็นแผลเป็น หาก เป็นมากอาจทำให้ลิ้น อักเสบ บวมแดง และ เจ็บ	รับประทานอาหารที่มี วิตามินบี 2 อย่าง เพียงพอ เช่น นม เนย เครื่องในสัตว์ ผักใบ เขียว
โรคเลือดออกตามไรฟัน (ลักปิดลักเปิด)	ขาดวิตามินซี	มีเลือดออกตามไรฟัน เหงือกบวมแดง ถ้าเป็น รุนแรงฟันอาจโยกได้	รับประทานผัก ผลไม้ หรืออาหารที่มีวิตามินซี สูง เช่น ฝรั่ง ส้ม

ที่มา: สุขศึกษา.1 (2555)

2.1.4 อาหารที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน

สารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย คือ โปรตีน (เช่น ถั่ว เนื้อสัตว์) และคาร์โบไฮเดรต (เช่น แป้ง น้ำตาล) และที่สำคัญที่สุด คือ อาหารประเภทไขมัน ซึ่งนอกจากให้พลังงานมากกว่ากลุ่มอื่นในปริมาณที่เท่ากันแล้ว อาหารประเภทไขมันยังถูกสะสมไว้ในร่างกายมากกว่าอาหารกลุ่มอื่นด้วย ซึ่งอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นอาหารประเภทหนึ่งที่ให้พลังงาน และไขมันค่อนข้างสูง และยังเป็นที่ยนิยกันอย่างแพร่หลายในประเทศไทยมีการแบ่งอาหารฟาสต์ฟู้ดออกอย่างชัดเจน ได้ 2 ประเภท คือ อาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก เช่น แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด แซนวิช เป็นต้น และแบบตะวันออกเป็นอาหารจานเดียวประเภทต่างๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ข้าวราดแกง ข้าวมันไก่ ไก่ย่าง ไส้กรอกอีสาน เป็นต้น (เพลินใจและคณะ, 2535)

อาหารในกลุ่มแป้ง น้ำตาล และไขมัน สามารถแยกโดยสังเขปได้ ดังนี้

- 1) อาหารพวกแป้ง คือ อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนประกอบหลัก เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ มักกะโรนี ขนมปัง เค้ก โดนัท ขนมหวานทุกชนิด เป็นต้น
- 2) อาหารพวกน้ำตาล เป็นพวกขนมหวาน เครื่องดื่มที่เติมน้ำตาล เช่น น้ำหวาน โอวัลติน ไมโล โกโก้ ลูกอมต่างๆ ซ็อกโกแลต ไอศกรีม แยม น้ำเชื่อม ผลไม้เชื่อม ขนมขบเคี้ยว เป็นต้น นิยมรับประทานเป็นอาหารว่าง หรืออาหารระหว่างมื้อ
- 3) อาหารพวกไขมัน คือ อาหารพวกเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น ขาหมู หนังหมู เป็นต้น อาหารทอดในน้ำมัน เช่น ปาท่องโก๋ ข้าวเกรียบ มันทอด ถั่วทอด กุนเชียง

ไส้กรอกอีสาน เป็นต้น อาหารที่มีส่วนผสมของไขมันและนมไขมันครบส่วน เช่น ครีม เนย มากาเรียน นมผงอัดเม็ด เป็นต้น

อาหารพลังงานสูง หมายถึง อาหารที่ให้พลังงานมากกว่า 100 กิโลแคลอรีต่อน้ำหนักอาหาร 100 กรัม มีคาร์โบไฮเดรตหรือไขมันเป็นองค์ประกอบสูง ซึ่งอาหารเหล่านี้ ได้แก่ อาหารประเภท ทองหยิบ ทองหยอด ลูกชุบ ฝอยทอง ขนมชั้น ข้าวเหนียวมูนหน้าต่างๆ ขนมเชื่อมต่างๆ เป็นต้น

2.1.5 ลักษณะของผู้มีภาวะโภชนาการที่ดี

2.1.5.1 การเติบโต เกี่ยวข้องกับพลังงาน โปรตีน แคลเซียม และวิตามิน ถ้าเป็นเด็ก น้ำหนักและความสูงควรเพิ่มขึ้นสม่ำเสมอ น้ำหนักสัมพันธ์กับส่วนสูง น้ำหนักและส่วนสูงไม่ต่ำกว่าเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน ถ้าเป็นผู้ใหญ่น้ำหนักควรได้ขนาดกึ่งส่วนสูงไม่มากหรือน้อยเกินไป

2.1.5.2 โครงร่างและกล้ามเนื้อ เกี่ยวข้องกับโปรตีน แคลเซียม และวิตามิน ร่างกายควรเติบโตได้ขนาด ไม่พิการ กล้ามเนื้อแน่นและรูปทรงดี เนื้อไม่เหลว เหี่ยว หรือผิดปกติ กระดูกแขนขาตรง ไม่บวมตามตัว หรือแขนขา

2.1.5.3 ผิวหนัง และสารไขมันใต้ผิวหนัง

- 1) สี เกี่ยวข้องกับเหล็ก ผิวหนังควรมีสีชมพูอ่อน แจ่มใส ไม่ซีดซีขาว
- 2) ลักษณะ เกี่ยวข้องกับวิตามินเอ บีรวม และกรดไขมันที่จำเป็น แก่ร่างกาย ผิวหนังเกลี้ยง ไม่ย่น ไม่มีตุ่ม ผื่น จุด ไม่แตก หรือหยาบแห้ง มีลักษณะเรียบ เป็นมัน
- 3) การฟกช้ำ เกี่ยวข้องกับวิตามินซี ไม่เกิดรอยช้ำง่าย เมื่อเกิดบาดแผล เลือดหยุดไหลง่าย
- 4) สารไขมันใต้ผิวหนัง เกี่ยวข้องกับพลังงาน มีพอสมควรไม่มากหรือน้อยเกินไป

2.1.5.4 เส้นผม เกี่ยวข้องกับโปรตีน วิตามินเอ บีรวม หรือไอโอดีน เส้นผมไม่หยาบแห้งหรือแตกปลาย เรียบเสมอกันตลอดเส้น ผมมีสีธรรมชาติ เช่น ดำ น้ำตาล

2.1.5.5 นัยน์ตา เกี่ยวข้องกับวิตามินเอ และบีสอง ควรแจ่มใส ฟันตาเกลี้ยง ไม่มีจุดเส้นเลือดไม่พองอักเสบ ไม่เคืองตาหรือน้ำตาไหลง่าย มองเห็นได้เร็วในที่มืด

2.1.5.6 ริมฝีปาก เยื่อริมฝีปากและเยื่อในปาก เกี่ยวข้องกับ เหล็ก วิตามินบี และโปรตีน ควรเป็นสีชมพูอ่อนเป็นมัน ไม่อักเสบ เปื่อยเป็นแผล บวม หรือเป็นตุ่ม ไม่มีแผลที่มุมปากหรือเป็นปากนกกระจอก

2.1.5.7 ลิ้น เกี่ยวข้องกับวิตามินบีรวม ควรมีสีชมพูอ่อน ไม่มีตุ่มหรือสาก ไม่บวม เป็นแผลเปื่อย

2.1.5.8 เหงือก เกี่ยวข้องกับวิตามินซี ควรมีสีชมพูอ่อน ไม่บวม เป็นแผลหนองอักเสบ เลือดไม่ออกตามไรฟัน

2.1.5.9 ต่อมไทรอยด์ เกี่ยวข้องกับไอโอดีน ไม่ควรบวมโต หรือเป็นโรคคอพอก

2.1.5.10 ลักษณะอาการทั่วไป เกี่ยวข้องกับวิตามินบีและโปรตีน

- 1) สุขภาพทั่วไปดี ไม่ป่วยบ่อยหรือมีความต้านทานโรคต่ำ ไม่เป็นหวัดบ่อย เหนื่อยง่ายหรือน้ำหนักลด
- 2) ความอยากอาหารดี ไม่เบื่ออาหาร ระบบทางเดินอาหารทำงานปกติ การขับถ่ายเป็นปกติไม่ท้องผูกหรือท้องเดินเป็นประจำ
- 3) การพักผ่อนนอนหลับ ควรหลับง่ายและหลับสนิท
- 4) ความตื่นตัวดี แจ่มใส ความจำดี รื่นเริง กระตือรือร้น ไม่มีนั่ง ตื่นเต้น ตกใจง่ายหรือซึม (ศุภลักษณ์, 2552)

2.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การกระทำหรือกิจกรรมที่บุคคลแสดงออกเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ในเรื่องการเลือกซื้ออาหารที่สะอาดปราศจากอันตราย รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ มีการเตรียมการประกอบอาหารและใส่ภาชนะที่สะอาด ไม่กินอาหารที่ใส่สี มีสารอันตราย หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด ของหมักดอง ของกินเล่น โดยรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ และน้ำให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป (สิริกันย์, 2549)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร เป็นปัจจัยสำคัญยิ่งที่จะส่งผลต่อภาวะโภชนาการของบุคคล ครอบครัว และชุมชน ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคนั้นมีหลายด้าน ซึ่งล้วนแล้วแต่มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน เช่น ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี และด้านตัวบุคคล เป็นต้น (วิณะและสง่า, 2541)

พฤติกรรมการบริโภค หมายถึง ผู้บริโภคสามารถเลือกและรับประทาน โดยแสดงออกในด้านการปฏิบัติหลายขั้นตอน ตั้งแต่การเลือก การรับประทานอาหาร เป็นกระบวนการซึ่งนำไปสู่อาหารอร่อย สะอาด มีประโยชน์ต่อร่างกาย ปราศจากสารเคมี (ชญาณิชชู้, 2543 และ Suitor & Crowley, 1984)

จากการสำรวจเรื่องการดูแลสุขภาพของคนกรุงเทพมหานคร สถาบันวิจัยและบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (เอยูโพล) เปิดเผยผลวิจัยกรณีศึกษาตัวอย่างคนทำงานที่มีอายุ 20-55 ปี จำนวนทั้งสิ้น 1,225 ตัวอย่าง ดำเนินโครงการระหว่างวันที่ 5-23 มิถุนายน 2560 ที่ผ่านมา พบว่า รับประทานนอกบ้านร้อยละ 48.85 ทำอาหารรับประทานเองร้อยละ 36.01 และซื้อแบบสำเร็จรูปมา รับประทานร้อยละ 15.14 (เอยูโพล, 2560) ผู้บริโภคที่ซื้ออาหารเหล่านี้จึงได้รับสารอาหารขาดหรือ

เกินความจำเป็นในบางกลุ่ม เช่น บริโภคโปรตีนและไขมันสูง ส่วนใหญ่ต้องเสี่ยงกับการรับประทานอาหารที่ไม่สะอาด ไม่ถูกสุขลักษณะ และยังไม่ได้รับคุณค่าทางโภชนาการที่เพียงพอต่อร่างกาย

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารมีความสำคัญต่อสุขภาพ ดังมีคำกล่าวที่ว่า “กินอย่างไร จะได้อาหารอย่างไร” ถ้าเรารับประทานอาหารที่ดีมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน ร่างกายจะเจริญเติบโตสมบูรณ์แข็งแรงและมีสุขภาพดี แต่ถ้ารับประทานอาหารไม่ดีและไม่ถูกต้องจะเกิดความผิดปกติของร่างกาย โดยอาจเกิดได้ 3 ทาง คือ

1) รับประทานไม่พอ รับประทานไม่ถูก ความต้องการสารอาหารของแต่ละคนนั้นขึ้นกับปัจจัยหลายอย่าง เช่น น้ำหนัก อายุ ขนาดของร่างกาย ความหนักเบาของการปฏิบัติภารกิจประจำวัน รวมทั้งการเจ็บป่วยต่างๆ เหล่านี้มีผลต่อความต้องการสารอาหารของร่างกาย ดังนั้นถ้ารับประทานไม่พอหรือรับประทานไม่ถูกต้อง ก็จะเกิดภาวะพร่องโภชนาการ (Malnutrition) หรือทุพโภชนาการในลักษณะของการขาดได้ คือ เมื่อร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอก็จะเกิดโรคขาดสารอาหาร และอาการโรคก็จะแสดงออกมาให้เห็น เช่น การขาดอาหารที่ให้โปรตีนและพลังงานทำให้ร่างกายไม่เจริญเติบโต ผอมแห้งแรงน้อย ทำงานไม่ไหว ถ้าขาดธาตุเหล็กจะเป็นโรคโลหิตจาง การขาดไอโอดีนจะเป็นโรคคอพอก เป็นต้น

2) โภชนาการเกิน (Over nutrition) คือ การรับประทานมากเกินไปหรือรับประทานไม่ถูกต้อง ส่วนของร่างกาย ซึ่งร่างกายไม่สามารถใช้สารอาหารได้หมด เกิดความไม่สมดุล ถ้ารับประทานอาหารที่มีไขมันมากจะเกิดการสะสมของไขมันพอกพูนขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งมีน้ำหนักตัวมากเกินไปจนเกิดโรคอ้วน (Obesity) ขึ้น และโดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเป็นไขมันจากสัตว์ จะทำให้เกิดโรคอื่นตามมาได้ เช่น โรคไขมันในเลือดสูง คอเลสเตอรอลสูง กลายเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดตีตัน โรคไขข้อเสื่อม หรือแม้กระทั่งการเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน

3) การรับประทานอาหารที่สกปรก มีสารพิษอันตรายผสมอยู่ อาหารประเภทนี้ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายเป็นอย่างมาก ทั้งระยะสั้นและระยะยาว แล้วแต่ว่าจะรับประทานอาหารมีสารพิษอันใดเข้าไป บางอย่างเป็นพิษไม่รุนแรง เช่น เชื้อโรคธรรมดาอาจทำให้เกิดท้องเสียท้องร่วง บางชนิดอาจเป็นอันตรายร้ายแรงทำให้ป่วยหนักหรือตายได้ หรืออาจเกิดโรคมะเร็ง เป็นต้น (เจริญศรี, 2548)

2.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

2.3.1 ด้านเศรษฐกิจ

2.3.1.1 ภาวะเศรษฐกิจ รายได้เป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง ซึ่งเป็นตัวกำหนดการตัดสินใจในการเลือกซื้อหรือไม่ซื้ออาหารชนิดต่างๆ และอำนาจการซื้อซึ่งมีผลต่อการซื้ออาหาร แต่อยู่ภายใต้อิทธิพลของการโฆษณา (วีธี, 2541)

2.3.1.2 เวลา ปัจจัยเรื่องเวลาเป็นปัจจัยแวดล้อมที่สำคัญ โดยกว่าครึ่งให้เห็นว่าสภาพการจราจรติดขัดในกรุงเทพมหานคร ทำให้คนมีพฤติกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมและความสะดวกมีบทบาทในการกำหนดโดยตรงต่อการรับประทานอาหารสำเร็จรูป (สุทธิลักษณ์, 2533)

2.3.1.3 สื่อมวลชน สิ่งตีพิมพ์ วิทยุ หรืออื่นๆ ล้วนมีส่วนทำให้ทัศนคติของคนที่มีต่ออาหารที่เปลี่ยนไป เช่น ในสมัยก่อนหน้าปี 7-8 ปี ได้พยายามมีการรณรงค์ให้ประชาชนไทยรับประทานอาหารผัก ผลไม้สดกันมากขึ้น แต่เมื่อ 2-3 ปีที่ผ่านมา ได้มีการเตือนให้ประชาชนระมัดระวังการบริโภคผัก ผลไม้สด เนื่องจากมีการใช้สารเคมีจำพวกยาฆ่าแมลงกันแพร่หลาย ซึ่งมีผลต่อการรับประทานอาหารดังกล่าว คือ ทำให้ประชาชนรับประทานอาหารผักและผลไม้ลดลง การโฆษณาสินค้าขององค์การค้าเอกชนที่ปรากฏในสื่อมวลชน อาจมีทั้งประเภทที่โฆษณาเกินความเป็นจริงหรือเป็นการโฆษณาที่ให้ความรู้ไปด้วย ผู้บริโภคต้องใช้ดุลยพินิจก่อนการเลือกซื้อหรือเลือกใช้ (จันทร์ทิพย์, 2531)

2.3.1.4 ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีเป็นสิ่งสำคัญและมีอิทธิพลต่อการบริโภค โดยเฉพาะการผลิต การกระจายอาหารที่ผลิตได้ในท้องถิ่นแต่ละท้องถิ่นอาจไม่ได้รับประทานอาหารที่ผลิตเพราะผู้ผลิตเอาอาหารนั้นไปขายที่อื่นซึ่งได้ราคาแพงกว่า (ยุพิน, 2528)

2.3.2 ปัจจัยด้านสังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี

2.3.2.1 ปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพ ภาวะแวดล้อมของชุมชน ดินฟ้าอากาศ ความอุดมสมบูรณ์หรือแห้งแล้งของพื้นที่แหล่งเพาะปลูก และความสะดวกในการคมนาคมติดต่อกับชุมชนอื่น เมื่อไม่มีจะรับประทานก็ไม่เคยรับประทาน ทำให้ไม่นิยมรับประทานหรือรับประทานไม่เป็น (จันทร์ทิพย์, 2531)

2.3.2.2 ปัจจัยทางวัฒนธรรม วัฒนธรรมในที่นี้หมายถึงวัฒนธรรมอาหารเป็นส่วนใหญ่ซึ่งการที่คนในแต่ละชาติ แต่ละภาษา แต่ละวัฒนธรรมยึดถือว่าอะไรเป็นหรือไม่เป็นอาหารที่ควรรับประทาน ผู้ที่อยู่ในสังคมที่มีทรัพยากรอาหารจำกัดในธรรมชาติ อาจพบว่าพืช สัตว์ แมแต่หนอน และแมลงนั้นรับประทานได้ ในขณะที่คนในอีกสังคมหนึ่งไม่ถือว่าเป็นอาหาร วัฒนธรรมในที่นี้มีความหมายไปถึงสถาบันทางสังคมที่เข้ามามีบทบาทในการกำหนดให้บริโภค หรืองดเว้นการบริโภคอาหารบางชนิดด้วย เช่น สถาบันครอบครัว สถาบันศาสนา เป็นต้น (วิจิ, 2541)

2.3.2.3 ปัจจัยแวดล้อมทางสังคม เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมการบริโภคนั้นเป็นกฎเกณฑ์ที่ไม่ปรากฏเป็นกฎหมายบังคับ แต่รับรู้ได้ด้วยขนบธรรมเนียมประเพณี ในสังคมย่อยๆ แต่ละสังคมอาจจะมีอาหารประจำสังคมหรือประจำชาติของตน แต่มิได้หมายความว่าทุกคนในสังคมจะมีโอกาส หรือมีสิทธิ์ที่จะรับประทานอาหารที่มีอยู่ในสังคมของตนได้เสมอกันหมด เพราะว่าแต่ละสังคมมักกำหนดสถานภาพของแต่ละบุคคลไว้ต่างกัน ตามเพศ วัย ฐานะ ศักดิ์ศรีและความสำคัญของแต่ละบุคคล เมื่อสังคมกำหนดสภาพตามประเภทของบุคคลต่างๆ ไว้เช่นนี้ มักมีกฎเกณฑ์เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่สอดคล้องกันไว้ด้วย (วสุนธรี, 2543)

2.3.2.4 กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อเด็กมากและมีอิทธิพลต่อผู้ใหญ่ด้วยเช่นกัน เช่น นักกีฬาหรือดาราที่ตนชื่นชอบ นิยมรับประทานอาหารประเภทใดก็พยายามเลียนแบบ เป็นต้น (วสุนธรี, 2543)

2.3.2.5 ครอบครัวมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารมาก โดยเฉพาะเด็ก เพราะครอบครัวมีความสำคัญในการถ่ายทอดสิ่งต่างๆ ให้เด็ก แต่ละครอบครัวจะถ่ายทอดหรือให้ความรู้ในลักษณะที่แตกต่างกัน แม้ว่าจะอยู่ในสังคม ชนมธรรมนิยมและวัฒนธรรมเดียวกันก็ตาม การถ่ายทอดเป็นสิ่งสำคัญเพราะเด็กจะได้รับทั้งความมีเหตุมีผล และการแสดงออกทางอารมณ์ ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้สิ่งต่างๆ รวมทั้งทัศนคติในการยอมรับหรือปฏิเสธและความชอบหรือไม่ชอบอาหารนั้น (วสุนธรี, 2543)

2.3.2.6 ปัจจัยด้านจิตวิทยา คนไทยรับประทานข้าวที่ขาวสะอาด ซึ่งหุงจากข้าวสารที่ขัดสีจนขาว ทั้งที่ความรู้ทางด้านโภชนาการนั้นกล่าวว่า ข้าวขาวนั้นมีคุณค่าของอาหารไม่เท่ากับข้าวซ้อมมือ ซึ่งมีวิตามิน มีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ทั้งที่รู้ก็นิยมรับประทานข้าวขาว เนื่องจากถือว่าข้าวแดงนั้นเป็นข้าวของคนคุก (จันทร์ทิพย์, 2531)

2.3.2.7 อิทธิพลของการศึกษา ผู้ที่มีการศึกษาดีจะมีความรู้ในเรื่องอาหาร โดยรู้ว่าสิ่งใดมีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ ควรละเว้นเสีย ความรู้ในเรื่องคุณค่าอาหารดังกล่าว อาจเป็นเหตุสำคัญในเลือกอาหารบางประเภทได้ด้วย โดยเฉพาะการศึกษาของแม่บ้านจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคของครอบครัวมาก เพราะแม่บ้านเป็นผู้ที่รับผิดชอบอาหารภายในบ้านทั้งหมด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของฮาเวย์ (Halay) ที่กล่าวว่า “บิดามารดามีการศึกษาสูงขึ้นเพียงใด บุตรก็จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดียิ่งขึ้นเท่านั้น” (วสุนธรี, 2543)

2.3.3 ปัจจัยส่วนบุคคล

2.3.3.1 สุขภาพ โดยปกติพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีและสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมักไปด้วยกัน แต่ในบางชุมชนมีผลการศึกษาในเรื่องพฤติกรรมการบริโภคที่ดี แต่กลับมีปัญหาด้านสุขภาพอนามัย เช่น มีภาวะโลหิตจาง จึงจำเป็นต้องพิจารณาปัจจัยอื่นๆประกอบด้วย เช่น การสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างไร มีการติดเชื้อโรคพยาธิหรือไม่ หรือความผิดปกติของการย่อยอาหาร และการดูดซึมอาหารภายในร่างกายผิดปกติ หรือความผิดปกติของฮอร์โมน ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้ความต้องการอาหารและอัตราการใช้สารอาหารในร่างกายผิดปกติไปด้วย (วสุนธรี, 2543)

2.3.3.2 ความสามารถในการรับรสสัมผัส ความรู้สึกเกี่ยวกับรสชาติของอาหาร เช่น เปรี้ยว หวาน เค็ม และขม จะกระตุ้นปุ่มสัมผัสของลิ้น ซึ่งแต่ละบุคคลจะต่างกัน นอกจากนั้นยังขึ้นอยู่กับอายุอีกด้วย กล่าวคือ เด็กจะมีการรับรสได้ไวกว่าผู้ใหญ่ ด้วยเหตุนี้ความนิยมอาหารของเด็กและผู้ใหญ่จึงต่างกัน (วสุนธรี, 2543)

2.3.3.3 รสชาติและความชอบ มีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคลและสังคม เช่น ในบางเผ่าของอินเดียนจะห้ามรับประทานงูเห่า เสือเพราะเป็นสัตว์ดุร้าย หรือลิงเพราะมีความเชื่อว่าเป็นต้นกำเนิดของมนุษย์ บางเผ่าห้ามรับประทานสัตว์ที่ตายไม่รู้สาเหตุ เป็นความฉลาดที่สัตว์อาจมีเชื้อโรคมารู้อัน ความหลากหลายของรสชาติและความชอบอาหารที่มีคุณค่า มีความสัมพันธ์ต่อคุณค่าทางโภชนาการและปริมาณที่บริโภค (วสุนธรี, 2543)

2.3.3.4 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และจิตใจ มีอิทธิพลต่อการรับประทานอาหาร ทำให้มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น ความอยากรับประทานอาหารเกี่ยวข้องกับรสชาติที่ได้เคยรับรู้มาก่อน และส่วนมากจะเป็นรสชาติถูกปากเมื่อได้เห็นอาหารนั้นอีก ถึงแม้จะอิ่มแล้วก็ยังสามารถรับประทานได้ หรือคนที่ขาดความรัก ความอบอุ่น เสียใจ เช่น ออกหัก อาจแสดงออกโดยการรับประทานอาหารให้มากขึ้นเพื่อกลบเกลื่อนความไม่สบายใจ เป็นต้น

2.4 ค่าดัชนีมวลกายที่เกี่ยวข้องภาวะโภชนาการ

2.4.1 การคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย

การคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) เป็นดัชนีชี้วัดที่ใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการ โดยการชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูงของแต่ละบุคคล แล้วนำมาคำนวณ โดยใช้สูตรซึ่งค่า BMI เป็นดัชนีชี้วัดที่นิยมใช้กันมากในการวัดความอ้วน หาระดับความอ้วน ค่าเฉลี่ยปกติในผู้ใหญ่ของประชากรทั่วโลก คือ 18.5-24.9 กิโลกรัมต่อเมตร² ถ้าค่า BMI มากกว่า 25 กิโลกรัมต่อเมตร² ถือว่าเป็นผู้มีน้ำหนักเกิน (พิชญ, 2540)

สูตรคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย มีดังนี้

$$BMI = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

2.4.1.1 ภาวะโภชนาการปกติ

ถ้าค่าอยู่ระหว่าง 18.5 - 24.9 กิโลกรัม/(เมตร)² แสดงว่าน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ

2.4.1.2 ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน

ถ้ามีค่าน้อยกว่า 18.5 กิโลกรัม/(เมตร)² แสดงว่าผอมหรือน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

2.4.1.3 ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน

ถ้าค่าอยู่ระหว่าง 25-29.9 กิโลกรัม/(เมตร)² แสดงว่าน้ำหนักเกิน

ถ้ามีค่าตั้งแต่ 30 กิโลกรัม/(เมตร)² ขึ้นไป แสดงว่าเป็นโรคอ้วน (WHO, 2004)

2.4.2 ความหมายของภาวะโภชนาการ

ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาพหรือสภาวะของร่างกาย ที่ประเมินโดยการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง ใช้ Body และ Index มาตราวัดเกี่ยวกับความหนาของร่างกาย (Garrow, 1988)

ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาพหรือสภาวะของร่างกาย ที่เกิดจากการบริโภคอาหาร โดยแบ่งเป็นภาวะโภชนาการที่ดี คือ สภาพร่างกายที่ได้อาหารที่มีคุณค่าครบถ้วน มีสัดส่วนและปริมาณที่ถูกต้องตามความต้องการของร่างกาย ภาวะโภชนาการเกินเกิดจากการได้รับสารอาหารเกินความต้องการ โดยพิจารณาจากน้ำหนักและส่วนสูง (เยาวภา, 2545)

ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาวะทางสุขภาพของบุคคล เนื่องจากการรับประทาน อาหาร การย่อยอาหาร การดูดซึม การขนส่ง การสะสม และผลจากการเผาผลาญสารอาหารระดับ เซลล์ (ศุภลักษณ์, 2552)

ภาวะโภชนาการปกติหรือภาวะโภชนาการที่ดี (Good Nutritional Status) คือ สภาพร่างกายที่ได้รับอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วน ถูกหลักโภชนาการ มีปริมาณเพียงพอกับความต้องการ ของร่างกายและร่างกายสามารถใช้สารอาหารในการเสริมสร้างสุขภาพได้อย่างเต็มที่

ภาวะโภชนาการไม่ดี (Bad Nutritional Status) คือ สภาพร่างกายที่ได้รับสารอาหาร ไม่ครบถ้วนหรือปริมาณไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย หรืออาจเกิดจากร่างกายได้รับ สารอาหารครบถ้วนเพียงพอ แต่ร่างกายไม่สามารถใช้สารอาหารนั้นได้ จึงทำให้เกิดภาวะผิดปกติขึ้น (เจริญศรี, 2548) แบ่งเป็น

1) ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน (Under nutrition) คือ สภาพร่างกายได้รับ สารอาหารไม่ครบถ้วน ไม่เพียงพอหรือปริมาณต่ำกว่าที่ร่างกายต้องการ ทำให้เกิดโรคขึ้น เช่น โรคขาด โปรตีน พลังงาน หรือขาดวิตามินบางชนิด (พจนีย์, 2546)

2) ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน (Over nutrition) คือ สภาพที่ร่างกายได้รับอาหาร หรือสารอาหารบางอย่างเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ ทำให้เกิดการสะสมพลังงานหรือสารบางอย่างไว้จน เกิดโทษแก่ร่างกาย เช่น โรคอ้วน โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น (พจนีย์, 2546)

2.5 บุคคลวัยทำงาน

วัยทำงาน หมายถึง วัยผู้ใหญ่ อายุตั้งแต่ 22 - 60 ปี เป็นวัยที่ต้องหารายได้เพื่อเลี้ยงตัวเอง และครอบครัว ดังนั้นการมีสุขภาพที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งขึ้นอยู่กับ การรับประทานอาหารให้ถูกหลัก โภชนาการ คือ การรับประทานอาหารให้หลากหลาย รับประทานให้สมดุล และรับประทานให้พอดี โดยความพอดีของแต่ละคนนั้นขึ้นอยู่กับอายุ เพศและกิจกรรมด้วย

ปัญหาโภชนาการที่พบในวัยทำงาน คือ ร่างกายได้รับพลังงานมากเกินไปและใช้ไม่หมด อาหารส่วนที่เกินจะถูกสะสมไว้ในรูปของไขมัน ทำให้น้ำหนักตัวเกินจนทำให้เป็นโรคอ้วนได้ในที่สุด ภาวะโภชนาการจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องคำนึง

2.5.1 คำแนะนำในการรับประทานอาหาร

ควรรับประทานอาหารให้หลากหลาย ครบทั้ง 5 หมู่ คือ

2.5.1.1 โปรตีน ที่ช่วยเสริมสร้าง และซ่อมแซมร่างกาย

2.5.1.2 แป้ง ให้พลังงานและความอบอุ่น

2.5.1.3 ผักต่างๆ มีเกลือแร่และวิตามินที่ควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ

2.5.1.4 ผลไม้ต่างๆ มีเกลือแร่และวิตามินควบคุมการทำงานของร่างกายเช่นเดียวกับผัก

2.5.1.5 ไขมันจากพืชและสัตว์ ให้พลังงานและความอบอุ่น

2.5.2 อาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยทำงาน

ตารางที่ 2.2 อาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยทำงาน

สารอาหาร	แหล่งอาหาร	ประโยชน์
วิตามินเอ	ตับ น้ำมันตับปลา ไข่แดง ผักที่มีสีเหลือง สีแดง และสีเขียว	ช่วยในการมองเห็น การเจริญเติบโตของกระดูก การแบ่งตัวของเซลล์ การกระตุ้นภูมิคุ้มกันเพื่อต่อสู้กับเชื้อโรค
วิตามินบี 6	นม ไข่ ถั่ว ปลา ตับ ข้าวซ้อมมือ จมูกข้าวสาลี	ช่วยในการทำงานของระบบย่อยอาหาร บำรุงผิวหนัง บำรุงระบบประสาท สร้างภูมิคุ้มกัน รวมถึงการสร้างฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง
วิตามินบี 12	ยีสต์ ตับ ไข่ เนื้อปลา หอยนางรม เครื่องในสัตว์	ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ลดอาการซึมเศร้า ป้องกันโรคเหน็บชา ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ
วิตามินซี	ผักใบเขียว มันฝรั่ง พริกหวาน มะเขือเทศ ผลไม้รสเปรี้ยว เช่น ส้ม มะนาว ฝรั่ง สตรอเบอร์รี่	จำเป็นต่อการเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ รักษาสุขภาพของฟันและเหงือก ทำให้หลอดเลือดแข็งแรง
วิตามินดี	ตับ น้ำมันตับปลา นม ไข่แดง มาคารีนหรือเนยเทียม	ช่วยในการดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัส โดยเก็บสำรองแร่ธาตุไว้ในกระดูกและฟัน
วิตามินอี	เนื้อสัตว์ ไข่แดง นม ผักใบเขียว ถั่ว ธัญพืช น้ำมันพืช	เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ บำรุงผิว บำรุงเม็ดเลือดแดง ช่วยในการไหลเวียนของเลือด เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

ตารางที่ 2.2 (ต่อ)

สารอาหาร	แหล่งอาหาร	ประโยชน์
โปรตีน	เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ ถั่วชนิดต่างๆ นมและผลิตภัณฑ์จากนม	ช่วยในการเสริมสร้างและซ่อมแซมเนื้อเยื่อส่วนที่สึกหรอ สร้างฮอร์โมน เอนไซม์ และเม็ดเลือดแดง
โพแทสเซียม	ถั่ว ธัญพืช ข้าวซ้อมมือ พาสต้า กล้วย หน่อไม้ฝรั่ง	ช่วยในการสร้างเม็ดเลือด ลดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ ลดความเสี่ยงของมะเร็ง ลดระดับโฮโมซิสทีนในเลือด และบรรเทาอาการซึมเศร้าในผู้สูงอายุ
โคลีน	ธัญพืช ไข่ ถั่ว	บำรุงระบบประสาทและสารสื่อประสาท
แคลเซียม	ปลาเล็กปลาน้อย นม ผักใบเขียว ถั่วเปลือกแข็ง เต้าหู้	บำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง ป้องกันภาวะกระดูกพรุน ช่วยในการยึดหดตัวของกล้ามเนื้อ และช่วยในการแข็งตัวของเลือด
แมกนีเซียม	งา ถั่วลิสง ข้าวโพด ผลิตภัณฑ์จากนม	ช่วยในการเผาผลาญไขมันและเปลี่ยนเป็นพลังงาน ทำให้หลอดเลือดและหัวใจแข็งแรง ควบคุมระดับคอเลสเตอรอล ป้องกันการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ
เหล็ก	ตับ เนื้อสัตว์ ไข่แดง หอยนางรม ถั่ว ผักใบเขียว ยีสต์ สาหร่าย	เป็นส่วนประกอบของฮีโมโกลบิน และสารภูมิกัมกัมในเซลล์
โอเมก้า 3	ปลาแซลมอน ไข่ น้ำมันตับปลา	ชะลอความเสื่อมของระบบประสาทส่วนกลาง ช่วยลดไขมันไตรกลีเซอไรด์ และลดความดันโลหิต
ไอโอดีน	ปลาทะเล ปู หอย สาหร่ายทะเล	เป็นสารสำคัญในการผลิตฮอร์โมนไทรอยด์ ช่วยควบคุมระบบเผาผลาญอาหารในร่างกาย และรักษาภาวะขาดไอโอดีน

ที่มา: บทความความรู้ (2554)

2.5.3 แนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนวัยทำงาน

2.5.3.1 รับประทานธัญพืช ซึ่งมี 2 ประเภท คือ ธัญพืชไม่ขัดสีที่อุดมไปด้วยแร่ธาตุ วิตามินบีและใยอาหารสูง ธัญพืชขัดสีที่มีสีขาวน่ารับประทานและเก็บไว้ได้นาน แต่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ

2.5.3.2 รับประทานอาหารจำพวกไขมันอิ่มตัวแต่น้อย ไขมันอิ่มตัวได้มาจากไขมันสัตว์ ไข่ ผลิตภัณฑ์นม น้ำสลัด ฯลฯ

2.5.3.3 รับประทานไขมันทรานส์แต่น้อย ไขมันทรานส์ส่วนใหญ่พบมากในเบเกอรี่ที่มี มาการินหรือเนยเทียมเป็นส่วนประกอบ ซึ่งวัตถุดิบเหล่านี้ผ่านกระบวนการเติมออกซิเจนในน้ำมัน เพื่อ เปลี่ยนน้ำมันให้เป็นก้อนไขมัน ทำให้ร่างกายมีระดับคอเลสเตอรอลชนิดที่ไม่ดีสูงขึ้นเสี่ยงต่อการเกิด โรคหัวใจขาดเลือด

2.5.3.4 รับประทานไขมันคอเลสเตอรอลแต่น้อย คอเลสเตอรอลที่ว่าเป็นนี้คือ คอเลสเตอรอลชนิดที่ไม่ดี (LDL) ซึ่งได้มาจากไขมันสัตว์ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง นม หากรับประทาน คอเลสเตอรอลมากเกินไปจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากขึ้น

2.5.3.5 รับประทานอาหารที่มีใยอาหารสูง เป็นอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตชนิดที่ ร่างกายย่อยไม่ได้จะช่วยให้ร่างกายขับถ่ายได้ดี

2.5.3.6 รับประทานอาหารที่ใส่น้ำตาลให้น้อยที่สุด อาหารที่ให้รสหวานมาจาก 2 แหล่ง คือ จากผลไม้หรือน้ำตาลฟรุกโตส ซึ่งมีแร่ธาตุและวิตามินที่มีประโยชน์ติดมาด้วย อีกแหล่งได้จาก น้ำตาลที่ใช้ปรุงอาหารหรือน้ำตาลกลูโคสที่ไม่มีแร่ธาตุหรือวิตามิน ซึ่งน้ำตาลชนิดนี้จะต้องมีการจำกัด ปริมาณในการรับประทานเพราะเป็นน้ำตาลที่ให้พลังงาน

2.5.3.7 รับประทานอาหารเค็มให้น้อยที่สุด อาหารที่มีรสเค็มมากบ่งบอกถึงปริมาณ โซเดียมที่สูง ซึ่งทำให้ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้นและสามารถต่อยอดไปเป็นโรคหัวใจ อัมพาต และโรคไต ได้ในที่สุด

2.5.3.8 ดื่มน้ำแอลกอฮอล์ให้น้อยที่สุด ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะมีอายุเฉลี่ยสั้นกว่า ผู้ที่ไม่ดื่ม

2.5.3.9 เสริมวิตามิน สำหรับคนวัยทำงานที่เริ่มเข้าสู่วัยทอง ควรรับประทานอาหารที่ เสริมวิตามินบี 12 และวิตามินดีหรือออกแดดอ่อนๆ ช่วงเช้า เพื่อช่วยในการทำงานของระบบประสาท และกระดูก (กรมอนามัย, 2548)

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

บุญตา (2545) ศึกษาภาวะโภชนาการ พฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการและพฤติกรรมสุขภาพ ของบุคคลวัยทำงาน จังหวัดพิษณุโลก พิจิตร และอุตรดิตถ์ พ.ศ. 2543 เป็นการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ มี วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลวัยทำงาน ดำเนินการ ในกลุ่มอาชีพต่างๆ ได้แก่ นักศึกษา ข้าราชการและลูกจ้าง โดยใช้ทีมสำรวจในกลุ่มนักศึกษาและ กระจายแบบสำรวจไปสู่กลุ่มเป้าหมาย โดยผ่านทางหน่วยงานต้นสังกัดช่วยเก็บรวบรวมข้อมูลและ ส่งกลับศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 9 ประชากรที่ศึกษามีอายุระหว่าง 15-60 ปี จำนวน 2,073 คน แยก

เป็นชาย ร้อยละ 37.4 หญิงสมรสแล้วและหญิงโสด ร้อยละ 24.5 และ 32.5 ตามลำดับ การประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้ดัชนีมวลกายพบว่า 1 ใน 5 ของชายและหญิงสมรสแล้ว มีภาวะโภชนาการเกิน (ท่วมและอ้วน) แต่ 1 ใน 3 ของหญิงโสดมีภาวะน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละของชาย หญิงสมรสแล้ว และหญิงโสด มีภาวะโภชนาการเกินเท่ากับ 20.6, 18.8, 6.8 ตามลำดับ และภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ เท่ากับ 15.4, 10.4 และ 34.8 ตามลำดับ สุขภาพร่างกายโดยทั่วไปแข็งแรงดีและดีมาก ร้อยละ 77.2 และ 71.5 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคเรื้อรัง ได้แก่ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานและโรคเกาต์ ร้อยละ 80.5, 68.4, 66.5 และ 42.0 ตามลำดับ

ดวงพร (2546) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารของบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาล พระมงกุฎเกล้า การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหาร กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือ บุคลากรทางการแพทย์ จำนวน 320 คน โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับค่อนข้างดี ปัจจัยนำที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารของบุคลากรทางการแพทย์ คือ ความรู้ เจตคติและค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ปัจจัยเสริมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารของบุคลากรทางการแพทย์ คือ การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจากสื่อและบุคคลต่างๆ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ตัวแปรที่มีอำนาจในการทำนายสูงสุดคือ ความสะดวกที่จะสามารถประกอบอาหารรับประทานเอง และตัวแปรทำนายร่วมคือ ค่านิยมต่อการบริโภคอาหารและความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ลักษณะทางชีวสังคมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารของบุคลากรทางการแพทย์ คือ เพศ อายุและสถานภาพสมรส

สุภัก (2550) ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของคนวัยทำงาน ตำบลเชิงกลัด อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพ ภาวะโภชนาการและหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพกับภาวะโภชนาการ ประชากรคือ คนวัยแรงงานอายุ 15 - 59 ปี ที่อาศัยอยู่ในตำบลเชิงกลัด อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี จำนวน 2,738 คน ทำการสุ่มแบบหลายขั้นตอน ได้กลุ่มตัวอย่าง 659 คน รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ ที่มีค่าดัชนีความตรง 0.93 และค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค 0.73 และบันทึกภาวะโภชนาการ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ความแปรปรวนแบบจำแนกทางเดียวและการถดถอยเชิงเส้นพหุ ผลการศึกษาพบว่า คนวัยแรงงานตำบลเชิงกลัด มีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายหรือออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้ ส่วนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มี

แอลกอฮอล์อยู่ในระดับที่มีความเสี่ยงน้อย และพฤติกรรมความเครียดในระดับเครียดน้อย กลุ่มตัวอย่างอายุ 15 - 18 ปี ร้อยละ 19.7 มีภาวะโภชนาการเกิน สำหรับในกลุ่มอายุ 19 - 59 ปี เมื่อพิจารณาภาวะโภชนาการโดยใช้ค่าดัชนีมวลกายและเส้นรอบวงแขน พบว่า มีภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 55.7 และร้อยละ 55.0 ตามลำดับ แต่เมื่อพิจารณาจากเส้นรอบเอวและสัดส่วนเอวต่อสะโพกพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 41.3 และร้อยละ 46.7 ตามลำดับ และพบว่าพฤติกรรมการรับประทานอาหารมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ จากเกณฑ์ของเส้นรอบวงแขน และเส้นรอบเอว สำหรับพฤติกรรมความเครียดมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการจากเกณฑ์ค่าดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอวและสัดส่วนต่อสะโพก

จารุทัศน์ (2552) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารของบุคลากร กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารของบุคลากร กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข โดยศึกษาจากประชากรคือ บุคลากรกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 290 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการศึกษาพบว่า

พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารของบุคลากร กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข อยู่ในระดับดี

ปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่ เพศ อายุ และระดับชั้นของตำแหน่งราชการ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทักษะคิดและการรับรู้ต่อการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ ความสะดวกในการซื้ออาหารรับประทานจากแหล่งอาหารและความสะดวกเกี่ยวกับการซื้ออาหารมารับประทาน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ปัจจัยเสริม ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารของบุคลากร กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข

ตัวแปรที่มีอำนาจในการทำนายสูงสุดคือ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และตัวแปรทำนายร่วมคือ ทักษะคิดต่อการบริโภคอาหารและความสะดวกเกี่ยวกับการซื้ออาหารมารับประทาน สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารของบุคลากร กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ได้ร้อยละ 24.8

เครือมาศ (2554) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของบุคคลวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของบุคคล

วัยทำงานที่อยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร ตลอดจนศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของบุคคลวัยทำงานที่อยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบสอบถามจำนวน 400 ชุด ซึ่งเก็บข้อมูลจากประชากรที่อยู่ในวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครที่มีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป เป็นเครื่องมือในการศึกษาซึ่งสามารถสรุปผลการศึกษา ดังนี้

ด้านทัศนคติ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงอายุต่ำกว่า 30 ปี มีสถานภาพโสด ด้านระดับการศึกษาสูงสุดพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาสูงสุดอยู่ในระดับปริญญาตรี หรือเทียบเท่า ประกอบอาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชนและมีรายได้ต่อเดือน 10,000 - 20,000 บาท

ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของบุคคลวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เลือกบริโภคอาหารจานด่วนประเภทไก่ทอดบ่อยที่สุด รองลงมาเลือกบริโภคอาหารจานด่วนประเภทพิซซ่า โดยกลุ่มตัวอย่างมีความถี่ในการบริโภคอาหารจานด่วนน้อยกว่า 5 ครั้งต่อเดือน และพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เลือกซื้ออาหารจานด่วนตามห้างสรรพสินค้า ซึ่งมีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยในการบริโภคอาหารจานด่วนต่อครั้งประมาณ 432 บาท โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับความพึงพอใจจากการบริโภคอาหารจานด่วนในระดับมาก

ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยส่วนผสมทางการตลาดของบุคคลวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นด้วยมากที่สุดว่า ปัจจัยด้านการส่งเสริมการตลาดมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของบุคคลวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนปัจจัยด้านช่องทางจัดจำหน่ายปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์และปัจจัยด้านราคา มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของบุคคลวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครในระดับมากตามลำดับ

ผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางด้านประชากรกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนพบว่า ลักษณะทางประชากรของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน

ผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางด้านประชากรกับความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยส่วนผสมทางการตลาดที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารจานด่วนของบุคคลวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครพบว่า ลักษณะทางประชากรที่แตกต่างกันส่วนใหญ่ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยส่วนผสมทางการตลาดที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารจานด่วนในด้านต่างๆ ที่แตกต่างกัน ยกเว้นปัจจัยลักษณะทางประชากรด้านเพศและอาชีพ ไม่ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยส่วนผสมทางการตลาดที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารจานด่วนในด้านปัจจัย ด้านราคา ปัจจัยด้านช่องทางการจัดจำหน่าย และปัจจัยด้านการส่งเสริมการตลาดให้แตกต่างกัน

ผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนกับความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยส่วนผสมทางการตลาดที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารจานด่วน พบว่า การที่

กลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยด้านส่วนผสมทางการตลาดในด้านต่างๆ ที่แตกต่างกันส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนที่แตกต่างกันในเกือบทุกประเด็น

เครือวัลย์ (2555) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข จำแนกตามเพศ อายุ การศึกษา รายได้ สถานภาพการทำงาน ระยะเวลาทำงาน ภาวะสุขภาพ ภาวะเครียด กลุ่มตัวอย่างจำนวน 451 คน ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ร้อยละ 64.4 ระดับดีมาก ร้อยละ 29.8 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศ ช่วงอายุ ระดับการศึกษา รายได้ สถานภาพงาน ระยะเวลาการทำงาน การรับรู้ภาวะสุขภาพ ระดับความเครียดต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนี้ กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่ากลุ่มตัวอย่างเพศชาย กลุ่มตัวอย่างอายุ 40-49 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่ากลุ่มตัวอย่างอายุ 20-29 ปี กลุ่มตัวอย่างปริญญาตรี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่ากลุ่มตัวอย่างปริญญาโทและเอก กลุ่มตัวอย่างรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่าทุกกลุ่มรายได้ กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มแพทย์ พยาบาล เภสัชกร มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่ากลุ่มตัวอย่างในกลุ่มนักวิชาการและกลุ่มเจ้าพนักงาน กลุ่มตัวอย่างที่มีความเครียดระดับปานกลางและระดับสูงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีความเครียดระดับน้อย กลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีปัญหาสุขภาพมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีปัญหาสุขภาพ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแต่ไม่มีความสัมพันธ์กับเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

วิชา (2555) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยมุ่งเน้นศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคคลวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร จำนวน 510 คน โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นที่ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ ในส่วนแบบสอบถามมีค่าเท่ากับ 0.89 และในแบบทดสอบวัดความรู้มีค่าความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิเท่ากับ 0.96 ค่าความยากง่ายเท่ากับ 0.72 และค่าความเที่ยงทั้งหมดเท่ากับ 0.90 โดยแบ่งค่าความเที่ยงของแบบทดสอบวัดความรู้ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.89 และแบบสอบถามด้านทัศนคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.66 การรับรู้ความสามารถของตนเองในการบริโภคอาหารได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.90 ปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการบริโภคได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.82 การเปิดรับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการรับประทานอาหารและการได้รับคำแนะนำสนับสนุนในการบริโภคอาหารได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.89 และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลวัยทำงานในกรุงเทพมหานครได้ค่าความเที่ยง

เท่ากับ 0.73 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ค่าสถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลวัยทำงานในกรุงเทพมหานครโดยรวมอยู่ในระดับดี (ค่าเฉลี่ย = 2.83, SD=0.84) โดยมีพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาดถูกสุขลักษณะ (ค่าเฉลี่ย =3.36, SD=0.73) อยู่ในระดับดีมาก และมีพฤติกรรมการล้างผัก ผลไม้สดแล้วแช่ในน้ำส้มสายชูไว้นาน 5 นาทีอยู่ในระดับน้อย (ค่าเฉลี่ย =2.21, SD=1.06) 2) ปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและโภชนาการ ทศนคติดต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการรับรู้ความสามารถของตนเองในการบริโภคอาหาร ปัจจัยเอื้อ ด้านสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการบริโภค ปัจจัยเสริม ด้านการเปิดรับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการรับประทานอาหารและการได้รับคำแนะนำสนับสนุนในการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05



บทที่ 3

วิธีดำเนินการ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยผู้ศึกษาดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

- 3.1 กำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
 - 3.1.1 ประชากร
 - 3.1.2 กลุ่มตัวอย่าง
- 3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา
 - 3.2.1 ลักษณะของเครื่องมือ
 - 3.2.2 ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ
 - 3.2.3 การหาความเชื่อมั่น
- 3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 กำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

3.1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ บุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยทำการสำรวจเฉพาะบุคลากรที่ไม่เกี่ยวกับแพทย์และพยาบาล จำนวน 1,273 คน มีอายุระหว่าง 22 - 60 ปี แบ่งกลุ่มการทำงานออกเป็น 2 สำนักงาน 17 ภาควิชา และ 14 ฝ่าย แสดงดังตารางที่ 3.1

3.1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ บุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยทำการสำรวจเฉพาะบุคลากรที่ไม่เกี่ยวกับแพทย์และพยาบาล ซึ่งอยู่ในวัยทำงาน จำนวน 297 คน โดยดำเนินการดังนี้

1. กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่จะเป็นตัวแทนของประชากรโดยใช้ตารางของ Krejcie and Morgan (สุภาพ, 2550 : อ้างอิงจาก Krejcie and Morgan., 1997)

2. แบ่งบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ตามสัดส่วนของขนาดประชากรในแต่ละภาคและฝ่าย โดยใช้อัตราส่วนตามสูตร ดังนี้ (ชิดชนก, 2548)

$$\text{ประชากรที่ต้องการในแต่ละกลุ่มตัวอย่าง} = \frac{\text{จำนวนประชากรทั้งหมดที่ต้องการ} \times \text{ประชากรในแต่ละภาคและฝ่าย}}{\text{จำนวนประชากรทั้งหมด}}$$

3. ทำการเลือกตัวอย่างจากบุคลากรแต่ละภาคและฝ่าย โดยการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple random sample) โดยการจับฉลากตามจำนวนกลุ่มตัวอย่าง (สุภาพ, 2550)

ตารางที่ 3.1 จำนวนประชากร และกลุ่มตัวอย่างของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

สำนักงาน/ภาควิชา/ฝ่าย	จำนวนประชากร	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
สำนักงานคนบดี	201	47
สำนักงานผู้อำนวยการโรงพยาบาล	559	130
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์	8	2
ภาควิชาจักษุวิทยา	4	1
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์	3	1
ภาควิชานิติเวชศาสตร์	2	1
ภาควิชาพยาธิวิทยากายวิภาค	1	0
ภาควิชาพยาธิวิทยาคลินิก	4	1
ภาควิชารังสีวิทยา	6	1
ภาควิชาวิทยาศาสตร์การแพทย์พื้นฐาน	5	1
ภาควิชาวิสัญญีวิทยา	3	1
ภาควิชาเวชศาสตร์เขตเมือง	6	1
ภาควิชาเวชศาสตร์ฉุกเฉิน	4	1
ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู	3	1
ภาควิชาศัลยศาสตร์	12	3
ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา	6	1
ภาควิชาโสต ศอ นาสิก	4	1
ภาควิชาออร์โธปิดิกส์	3	1
ภาควิชาอายุรศาสตร์	11	3
ฝ่ายการคลัง	78	18

ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

ภาควิชา	จำนวนประชากร	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
ฝ่ายการศึกษาและกิจการนักศึกษา	25	6
ฝ่ายชั้นสูตโรคกลางและธนาคารเลืด	22	5
ฝ่ายทรพยากรบุคคล	39	9
ฝ่ายทันตกรรม	6	1
ฝ่ายเทคโนโลยีสารสนเทศ	15	4
ฝ่ายบริการการแพทยจุณเงิน และสาธารณสุข	52	12
ฝ่ายพัสดุ	22	5
ฝ่ายเภสัชกรรม	23	5
ฝ่ายโภชนาการ	44	10
ฝ่ายยุทธศาสตร์ และพัฒนาคุณภาพ	14	3
ฝ่ายวิชาการ	14	3
ฝ่ายวิศวกรรมบริการ	59	14
ฝ่ายส่งเสริมการวิจัย	15	4
รวม	1,273	297

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

3.2.1 ลักษณะของเครื่องมือ

แบบสอบถามที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นจากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสอบถามความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของบุคลากรในโรงพยาบาล โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของบุคลากร ได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ศาสนา ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ลักษณะการตอบแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 คำถามความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ จำนวน 12 ข้อ ให้เลือกตอบ 2 คำตอบ คือ เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย

ตอนที่ 3 คำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำนวน 33 ข้อ แบ่งออกเป็น 2 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 คำถามเกี่ยวกับความถี่ในการบริโภคอาหาร จำนวน 20 ข้อ ลักษณะการตอบแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) มี 5 ระดับ คือ รับประทานเป็นประจำ รับประทานบ่อยครั้ง รับประทานบ้างเป็นบางครั้ง รับประทานนานๆครั้ง และไม่เคยรับประทาน

ส่วนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ จำนวน 13 ข้อ ลักษณะการตอบแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) มี 5 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติบ้างเป็นบางครั้ง ปฏิบัตินานๆครั้ง และไม่เคยปฏิบัติ

3.2.2 ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

3.2.2.1 ศึกษาเอกสารงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลากรในโรงพยาบาลหรือวัยทำงาน

3.2.2.2 ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบสอบถามจากหนังสือ เอกสารต่างๆ หรืองานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.2.2.3 นำข้อมูลที่ได้มากำหนดกรอบแนวคิดให้ครอบคลุมกับเนื้อหาที่ต้องการจะศึกษา

3.2.2.4 สร้างแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับอาหารและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร โดยมีเนื้อหาครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา

3.2.2.5 นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบและนำมาปรับปรุงแก้ไข

3.2.2.6 นำแบบสอบถามที่พิจารณาโดยคณะกรรมการที่ปรึกษาเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เพื่อสอบถามความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) (สิริกัญญ์, 2549)

3.2.3 การหาความเชื่อมั่น

แบบสอบถามที่ผู้ศึกษาได้ปรับปรุงแก้ไขหลังจากเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญแล้ว นำไปทดลองใช้ (Try Out) กับบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช จำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง และนำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามก่อนนำแบบสอบถามไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา ด้วยวิธีของครอนบาค (Cronbach's Alpha) (ธานินทร์, 2551)

เกณฑ์การให้คะแนน

1. แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง ถ้าตอบถูกจะได้ 1 คะแนน ถ้าตอบผิดหรือไม่ตอบจะได้ 0 คะแนน ประเมินโดยใช้เกณฑ์ประเมินผล ดังนี้

คะแนนตั้งแต่	ร้อยละ 80 ขึ้นไป	ได้ระดับ 4	ดีมาก
คะแนนตั้งแต่	ร้อยละ 70-79	ได้ระดับ 3	ดี
คะแนนตั้งแต่	ร้อยละ 60-69	ได้ระดับ 2	ปานกลาง
คะแนนตั้งแต่	ร้อยละ 50-59	ได้ระดับ 1	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ
คะแนนตั้งแต่	ร้อยละ 49 ลงมา	ได้ระดับ 0	ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ

เนื่องจากแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง มีจำนวน 12 ข้อ คะแนนเต็มจึงเท่ากับ 12 คะแนน ผู้ศึกษาจึงนำคะแนนไปเทียบกับเกณฑ์ดังกล่าวข้างต้น แล้วนำมาใช้เป็นเกณฑ์ประเมิน โดยใช้เกณฑ์ ดังนี้

คะแนนตั้งแต่	9.60 ขึ้นไป	หมายถึง	มีความรู้ระดับดีมาก
คะแนนตั้งแต่	8.40 - 9.59	หมายถึง	มีความรู้ระดับดี
คะแนนตั้งแต่	7.20 - 8.39	หมายถึง	มีความรู้ระดับปานกลาง
คะแนนตั้งแต่	6.00 - 7.19	หมายถึง	มีความรู้ระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ
คะแนนตั้งแต่	0.00 - 5.99	หมายถึง	มีความรู้ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ

2. แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง ด้านความถี่ในการบริโภคอาหาร โดยกำหนดให้คะแนนการตอบแบบสอบถามเป็นรายข้อ ดังนี้

ข้อเลือก	ปฏิบัติทางบวก	ปฏิบัติทางลบ
	คะแนน	คะแนน
รับประทานเป็นประจำ	5	1
รับประทานบ่อยครั้ง	4	2
รับประทานบ้างเป็นบางครั้ง	3	3
รับประทานนานๆครั้ง	2	4
ไม่เคยรับประทาน	1	5

ประเมินค่าเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์การประเมินผล ดังนี้

	ปฏิบัติทางบวก	ปฏิบัติทางลบ
คะแนนเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายถึง	รับประทานเป็นประจำ	ไม่เคยรับประทาน
คะแนนเฉลี่ย 3.41 – 4.20 หมายถึง	รับประทานบ่อยครั้ง	รับประทานนานๆครั้ง
คะแนนเฉลี่ย 2.61 – 3.40 หมายถึง	รับประทานบ้างเป็นบางครั้ง	รับประทานบ้างเป็นบางครั้ง
คะแนนเฉลี่ย 1.81 – 2.60 หมายถึง	รับประทานนานๆครั้ง	รับประทานบ่อยครั้ง
คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.80 หมายถึง	ไม่เคยรับประทาน	รับประทานเป็นประจำ

การจัดระดับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง โดยรวมจะเป็นรายชื่อ นำคะแนนเฉลี่ยมาจัดระดับตามเกณฑ์ต่อไปนี้

คะแนนเฉลี่ย	หมายถึง	ระดับการปฏิบัติ
คะแนนเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายถึง		ดีมาก
คะแนนเฉลี่ย 3.41 – 4.20 หมายถึง		ดี
คะแนนเฉลี่ย 2.61 – 3.40 หมายถึง		ปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 1.81 – 2.60 หมายถึง		พอใช้
คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.80 หมายถึง		ต้องปรับปรุง

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง ด้านการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ โดยกำหนดให้คะแนนการตอบแบบสอบถามเป็นรายชื่อ ดังนี้

ข้อเลือก	ปฏิบัติทางบวก	ปฏิบัติทางลบ
	คะแนน	คะแนน
ปฏิบัติเป็นประจำ	5	1
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	4	2
ปฏิบัติบ้างเป็นบางครั้ง	3	3
ปฏิบัตินานๆครั้ง	2	4
ไม่เคยปฏิบัติ	1	5

ประเมินค่าเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์การประเมินผล ดังนี้

	ปฏิบัติทางบวก	ปฏิบัติทางลบ
คะแนนเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายถึง	ปฏิบัติเป็นประจำ	ไม่เคยปฏิบัติ
คะแนนเฉลี่ย 3.41 – 4.20 หมายถึง	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินานๆครั้ง
คะแนนเฉลี่ย 2.61 – 3.40 หมายถึง	ปฏิบัติบ้างเป็นบางครั้ง	ปฏิบัติบ้างเป็นบางครั้ง
คะแนนเฉลี่ย 1.81 – 2.60 หมายถึง	ปฏิบัตินานๆครั้ง	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.80 หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติเป็นประจำ

การจัดระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากร โดยส่วนรวมจะเป็นรายข้อนำคะแนนเฉลี่ยมาจัดระดับตามเกณฑ์ต่อไปนี้

คะแนนเฉลี่ย	หมายถึง	ระดับการปฏิบัติ
คะแนนเฉลี่ย 4.21 – 5.00	หมายถึง	ดีมาก
คะแนนเฉลี่ย 3.41 – 4.20	หมายถึง	ดี
คะแนนเฉลี่ย 2.61 – 3.40	หมายถึง	ปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 1.81 – 2.60	หมายถึง	พอใช้
คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.80	หมายถึง	ต้องปรับปรุง

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.3.1 ผู้ศึกษาขอหนังสือจากคณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครเพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล ถึงหัวหน้าสำนักงาน หัวหน้าภาควิชาและหัวหน้าฝ่ายที่ต้องการเก็บข้อมูล

3.3.2 ประสานงานกับสำนักงานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยของคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช เพื่อขอรับการรับรองโครงการวิจัยและดำเนินการแจกแบบสอบถามตามรายชื่อของกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มได้พร้อมเก็บรวบรวมข้อมูล

3.3.3 ทำการตรวจสอบความถูกต้องและครบถ้วนของข้อมูลเพื่อนำมาวิเคราะห์ในขั้นตอนต่อไป

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้กำหนดขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลไว้ดังนี้

3.4.1 ข้อมูลที่รวบรวมได้จากการตอบแบบสอบถามวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่อหาค่าสถิติได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) และค่าเฉลี่ย (Mean)

3.4.2 การวิเคราะห์แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อแสดงค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

3.4.3 การประเมินภาวะโภชนาการของบุคลากร ประเมินโดยใช้น้ำหนัก (กิโลกรัม) และส่วนสูง (เมตร²) แล้วนำมาหาค่าดัชนีมวลกาย (BMI)

3.4.4 การวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยใช้สถิติการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation Analysis)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล

4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราชพบว่า มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.867 แสดงว่าแบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่นยอมรับได้ตามเกณฑ์ของครอนบาค (Cronbach's Alpha) ที่ระดับความเชื่อมั่นสูง คือมีค่า 0.71 – 1.00 (ฮานินทร์, 2551) สามารถนำไปใช้ได้จริง

การศึกษาคั้งนี้ผู้ศึกษาได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นบุคลากรของคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยทำการสำรวจเฉพาะบุคลากรที่ไม่เกี่ยวกับแพทย์และพยาบาล จำนวน 297 คน ผลการวิเคราะห์นำเสนอเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

ส่วนที่ 2 ข้อมูลความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ส่วนที่ 3 ข้อมูลค่าดัชนีมวลกาย

ส่วนที่ 4 ข้อมูลการทดสอบสมมติฐาน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

(n= 297)

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	127	42.80
หญิง	170	57.20
อายุ		
อายุน้อยกว่า 25 ปี	22	7.40
25-35 ปี	88	29.60
36-45 ปี	86	29.00
46-55 ปี	68	22.90
มากกว่า 56 ปี	33	11.10
ศาสนา		
พุทธ	292	98.30
คริสต์	3	1.00
อิสลาม	2	0.70
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	32	10.80
มัธยมศึกษา	75	25.30
อนุปริญญาหรือประกาศนียบัตรวิชาชีพ	41	13.80
ปริญญาตรี	128	43.10
ปริญญาโท	20	6.70
สูงกว่าปริญญาโท	1	0.30
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
ต่ำกว่า 15,000 บาท	77	25.90
15,000-25,000 บาท	174	58.60
25,001-35,000 บาท	17	5.70
35,001-45,000 บาท	13	4.40
มากกว่า 45,000 บาท	16	5.40

จากตารางที่ 4.1 กลุ่มตัวอย่างคือ บุคลากรของคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยทำการสำรวจเฉพาะบุคลากรที่ไม่เกี่ยวกับแพทย์และพยาบาล จำนวน 297 คน จำแนกตามตัวแปรได้ดังนี้

เพศ ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 42.80 และเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 57.20

อายุ ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างมี อายุ 25-35 ปี คิดเป็นร้อยละ 29.60 รองลงมาอายุ 36-45 ปี 46-55 ปี มากกว่า 56 ปี และน้อยกว่า 25 ปี คิดเป็นร้อยละ 29.00, 22.90, 11.10 และ 7.40 ตามลำดับ

ศาสนา ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างนับถือศาสนาพุทธ คิดเป็นร้อยละ 98.30 รองลงมานับถือศาสนาคริสต์ และศาสนาอิสลาม คิดเป็นร้อยละ 1.00 และ 0.70 ตามลำดับ

ระดับการศึกษา ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างจบการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 43.10 รองลงมาคือ ระดับมัธยมศึกษา อนุปริญญาหรือประกาศนียบัตรวิชาชีพ ระดับประถมศึกษา ระดับปริญญาโท และสูงกว่าปริญญาโท คิดเป็นร้อยละ 25.30, 13.80, 10.80, 6.70 และ 0.30 ตามลำดับ

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-25,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 58.60 รองลงมาคือ ต่ำกว่า 15,000 บาท 25,001-35,000 บาท มากกว่า 45,000 บาท และ 35,001-45,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 25.9, 5.7, 5.4 และ 4.4 ตามลำดับ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ตารางที่ 4.2 ระดับความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ

ระดับความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มีความรู้ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ (ร้อยละ 49 ลงมา)	6	2.00
มีความรู้ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ (ร้อยละ 50-59)	36	12.10
มีความรู้ระดับปานกลาง (ร้อยละ 60-69)	20	6.70
มีความรู้ระดับดี (ร้อยละ 70-79)	39	13.10
มีความรู้ระดับดีมาก (ร้อยละ 80 ขึ้นไป)	196	66.00

จากตารางที่ 4.2 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ ระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 66.00 รองลงมาอยู่ในระดับดี ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ ปานกลาง และต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ คิดเป็นร้อยละ 13.10, 12.10, 6.70 และ 2.00 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.3 ระดับความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ (จำแนกรายข้อ)

ข้อ	คำถาม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1.	ก่อนตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปหรือกึ่งสำเร็จรูปควรดูฉลากโภชนาการ วันผลิต วันหมดอายุ	291	98.00
2.	รับประทานพืชผักและผลไม้เป็นประจำช่วยในเรื่องของการขับถ่าย	289	97.30
3.	รับประทานอาหารเช้าทุกวัน มีผลดีต่อสุขภาพ	233	78.50
4.	ในเนื้อสัตว์มีทั้งโปรตีนและไขมัน	274	92.30
5.	รับประทานปลาเล็กปลาน้อยจะได้แคลเซียมซึ่งทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง	270	90.90
6.	รับประทานอาหารที่มีสารอาหารและเส้นใยสูงมีผลดีต่อสุขภาพ	288	97.00
7.	น้ำสลัดและไส้กรอกมีไขมันน้อยสามารถรับประทานได้เป็นประจำ	212	71.40
8.	รับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูงทำให้เกิดโรคอ้วนได้	229	77.10
9.	ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานไม่ควรรับประทานอาหารที่มีเส้นใยอาหารสูง	223	75.10
10.	รับประทานอาหารรสจัดและดื่มน้ำในปริมาณมากไม่มีผลต่อน้ำหนักตัว	176	59.30
11.	ไม่ดื่ม หรือรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลสูง เช่น น้ำอัดลม ขนมรสหวานจัด	255	85.90
12.	สามารถดื่มนมพร่องมันเนยแทนน้ำได้เพราะในนมพร่องมันเนยไม่มีไขมัน	171	57.60

จากตารางที่ 4.3 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ ก่อนตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปหรือกึ่งสำเร็จรูปควรดูฉลากโภชนาการ วันผลิต วันหมดอายุ คิดเป็นร้อยละ 98.00 รองลงมาคือ รับประทานทานพืชผักและผลไม้เป็นประจำช่วยในเรื่องของการขับถ่าย คิดเป็นร้อยละ 97.30 และรับประทานอาหารที่มีสารอาหารและเส้นใยสูงมีผลดีต่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 97.00 ส่วนในข้อ ในเนื้อสัตว์มีทั้งโปรตีนและไขมัน รับประทานทานปลาเล็กปลาน้อยจะได้

แคลเซียมซึ่งทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง ไม่ดื่มหรือรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลสูง เช่น น้ำอัดลม ขนมรสหวานจัด รับประทานอาหารเช้าๆทุกวันมีผลดีต่อสุขภาพ รับประทานทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูงทำให้เกิดโรคอ้วนได้ ผู้ที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานไม่ควรรับประทานอาหารที่มีเส้นใยอาหารสูง น้ำสลัดและไส้กรอกมีไขมันน้อยสามารถรับประทานได้เป็นประจำ รับประทานอาหารรสจัดและดื่มน้ำในปริมาณมาก ไม่มีผลต่อน้ำหนักตัว และสามารถดื่มนมพร่องมันเนยแทนน้ำได้เพราะในนมพร่องมันเนยไม่มีไขมัน คิดเป็นร้อยละ 92.30, 90.90, 85.90, 78.50, 77.10, 75.10, 71.40, 59.30 และ 57.60 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.4 ระดับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง

(n=297)

ระดับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับดีมาก	22	7.40
ระดับดี	156	52.50
ระดับปานกลาง	113	38.00
ระดับพอใช้	6	2.00
ต้องปรับปรุง	0	0.00

จากตารางที่ 4.4 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 52.50 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง ดีมาก และพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 38.00, 7.40 และ 2.00 ตามลำดับ

การวิเคราะห์ด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร จำแนกผลการวิเคราะห์ออกเป็น 2 ส่วน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ความถี่ในการบริโภคอาหาร

ตารางที่ 4.5 ระดับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง ด้านความถี่ในการบริโภคอาหาร

ข้อ	รายการ	ค่าคะแนนเฉลี่ย	SD.	ระดับพฤติกรรม	ระดับการปฏิบัติ
1.	*หมูสามชั้น หมูกรอบ เนื้อสัตว์ติดมัน	3.02	0.93	ปานกลาง	รับประทานบ้างเป็นบางครั้ง
2.	*หนังหมู หนังเป็ด หนังไก่	3.36	0.96	ปานกลาง	รับประทานบ้างเป็นบางครั้ง

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ข้อ	รายการ	ค่าคะแนน เฉลี่ย	SD.	ระดับ พฤติกรรม	ระดับการปฏิบัติ
3.	ข้าว ข้าวเหนียว ขนมนึ่ง อาหารประเภทเส้น	3.73	0.88	ดี	รับประทานบ่อยครั้ง
4.	*อาหารทอด อาหารชุบแป้ง	2.88	0.90	ปานกลาง	รับประทานบ้างเป็นบางครั้ง
5.	*อาหารฟาสต์ฟู้ด (เช่น KFC/แมคโดนัลด์/พิซซ่า)	3.41	1.02	ดี	รับประทานนานๆครั้ง
6.	*แกงกะทิ เช่น แกง เขียวหวาน แกงมัสมั่น	3.18	0.86	ปานกลาง	รับประทานบ้างเป็นบางครั้ง
7.	*เครื่องปรุงรส (น้ำปลา)	2.60	1.26	พอใช้	รับประทานบ่อยครั้ง
8.	*กล้วยทอด เผือกทอด มัน ทอด ปาท่องโก๋	3.33	0.89	ปานกลาง	รับประทานบ้างเป็นบางครั้ง
9.	*อาหารขบเคี้ยวประเภทแป้ง กรุบกรอบ (ขนมซอง)	3.26	0.96	ปานกลาง	รับประทานบ้างเป็นบางครั้ง
10.	*ขนมหวานไทย (ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง)	3.48	0.87	ดี	รับประทานนานๆครั้ง
11.	*เค้ก คุกกี้ พาย	3.41	0.86	ดี	รับประทานนานๆครั้ง
12.	*ไอศกรีม	3.13	0.91	ปานกลาง	รับประทานบ้างเป็นบางครั้ง
13.	*ซ็อกโกแลต	3.36	0.98	ปานกลาง	รับประทานบ้างเป็นบางครั้ง
14.	*น้ำหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง	2.84	1.16	ปานกลาง	รับประทานบ้างเป็นบางครั้ง
15.	*ชาเย็น กาแฟเย็น นมเย็น	2.66	1.17	ปานกลาง	รับประทานบ้างเป็นบางครั้ง
16.	*ชาร้อน กาแฟร้อน โอวัลติน ร้อน	2.71	1.19	ปานกลาง	รับประทานบ้างเป็นบางครั้ง
17.	น้ำผลไม้คั้นสด ผลไม้สด	3.15	1.01	ปานกลาง	รับประทานบ้างเป็นบางครั้ง
18.	*ผลไม้ดองหวาน ผลไม้ดองเค็ม	3.87	0.94	ดี	รับประทานนานๆครั้ง
19.	นมรสจืด	2.87	1.16	ปานกลาง	รับประทานบ้างเป็นบางครั้ง
20.	*เหล้า เบียร์ ไวน์ เครื่องดื่ม แอลกอฮอล์	3.96	1.10	ดี	รับประทานนานๆครั้ง

หมายเหตุ : * เป็นพฤติกรรมการบริโภคทางลบ

จากตารางที่ 4.5 พบว่าประเภทอาหารที่มีพฤติกรรมด้านความถี่ในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีหรือรับประทานนานๆครั้ง ได้แก่ เหล้า เบียร์ ไวน์ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.96 รองลงมา ได้แก่ ผลไม้ดองหวาน ผลไม้ดองเค็ม ขนมหวานไทย (ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง) อาหารฟาสต์ฟู้ด (เช่น KFC/แมคโดนัลด์/พิซซ่า) และเค้ก คุกกี้ พาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.87, 3.48, 3.41 และ 3.41 ตามลำดับ ส่วนประเภทอาหารที่มีพฤติกรรมด้านความถี่ในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีหรือรับประทานบ่อยครั้ง ได้แก่ ข้าว ข้าวเหนียว ขนมปัง อาหารประเภทเส้น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.73 ส่วนประเภทอาหารที่มีพฤติกรรมด้านความถี่ในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลางหรือรับประทานบ้างเป็นบางครั้ง ได้แก่ หนั๋งหมู หนั๋งเป็ด หนั๋งไก่ และซ็อคโกแลต มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.36 รองลงมาได้แก่ กลัวยทอด เผือกทอด มันทอด ปาท่องโก๋ อาหารขบเคี้ยวประเภทแป้งกรอบ (ขนมซอง) แองกะทิจ เช่น แองเขียวหวาน แองมัสมั่น น้ำผลไม้คั้นสด ผลไม้สด ไอศกรีม หมูสามชั้น หมูกรอบเนื้อสัตว์ติดมัน อาหารทอด อาหารชุบแป้ง นมรสจืด น้ำหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง ชาร้อน กาแฟร้อน โอวัลตินร้อน และชาเย็น กาแฟเย็น นมเย็น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.33, 3.26, 3.18, 3.15, 3.13, 3.02, 2.87, 2.88, 2.84, 2.71 และ 2.66 ตามลำดับ ส่วนประเภทอาหารที่มีพฤติกรรมด้านความถี่ในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้หรือรับประทานบ่อยครั้ง ได้แก่ เครื่องปรุงรส (น้ำปลา) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.60

ส่วนที่ 2 การบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ

ตารางที่ 4.6 ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง ด้านการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ

ข้อ	รายการ	ค่าคะแนนเฉลี่ย	SD.	ระดับพฤติกรรม	ระดับการปฏิบัติ
1.	*รับประทานอาหารมากกว่า 3 มื้อ ต่อวัน	3.16	1.16	ปานกลาง	ปฏิบัติบ้างเป็นบางครั้ง
2.	*รับประทานอาหารว่างระหว่างมื้ออาหาร	3.05	0.98	ปานกลาง	ปฏิบัติบ้างเป็นบางครั้ง
3.	*รับประทานอาหารที่ชอบซ้ำๆ	2.88	1.03	ปานกลาง	ปฏิบัติบ้างเป็นบางครั้ง
4.	รับประทานอาหารที่มีเส้นใย เช่น ผักหรือผลไม้	3.72	0.91	ดี	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
5.	*รับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ	4.20	0.96	ดี	ปฏิบัตินานๆครั้ง
6.	ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว	3.90	0.96	ดี	ปฏิบัติบ่อยครั้ง

ตารางที่ 4.6 (ต่อ)

ข้อ	รายการ	ค่าคะแนนเฉลี่ย	SD.	ระดับพฤติกรรม	ระดับการปฏิบัติ
7.	ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร	3.76	1.07	ดี	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
8.	รับประทานอาหารที่ปรุงร้อนและมีภาชนะปิดสนิท	3.94	0.91	ดี	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
9.	*รับประทานอาหารจานเดียวประเภทไขมันสูง เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู	3.17	0.98	ปานกลาง	ปฏิบัติบ้างเป็นบางครั้ง
10.	*รับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น มะม่วงสุก ทุเรียน	3.36	0.97	ปานกลาง	ปฏิบัติบ้างเป็นบางครั้ง
11.	*รับประทานอาหารมือเย็นมากกว่ามืออื่น	3.08	1.20	ปานกลาง	ปฏิบัติบ้างเป็นบางครั้ง
12.	*รับประทานอาหารที่ชอบได้อีกแม้ว่าอิมแล้วก็ตาม	3.35	1.13	ปานกลาง	ปฏิบัติบ้างเป็นบางครั้ง
13.	ออกกำลังกายเป็นประจำ	2.78	1.11	ปานกลาง	ปฏิบัติบ้างเป็นบางครั้ง

หมายเหตุ : * เป็นพฤติกรรมการบริโภคทางลบ

จากตารางที่ 4.6 พบว่าพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการที่อยู่ในระดับดีหรือปฏิบัติบ่อยครั้ง ได้แก่ รับประทานอาหารสุกๆดิบๆ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 ส่วนพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการที่อยู่ในระดับดีหรือปฏิบัติบ่อยครั้ง ได้แก่ รับประทานอาหารที่ปรุงร้อนและมีภาชนะปิดสนิท คีมน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร และรับประทานอาหารที่มีเส้นใย เช่น ผักหรือผลไม้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.94, 3.90, 3.76 และ 3.72 ตามลำดับ ส่วนพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการที่อยู่ในระดับปานกลางหรือปฏิบัติบ้างเป็นบางครั้ง ได้แก่ รับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น มะม่วงสุก ทุเรียน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.36 รองลงมา ได้แก่ รับประทานอาหารที่ชอบได้อีกแม้ว่าอิมแล้วก็ตาม รับประทานอาหารจานเดียวประเภทไขมันสูง เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู รับประทานอาหารมากกว่า 3 มื้อต่อวัน รับประทานอาหารมือเย็น

มากกว่ามืออื่น รับประทานอาหารว่างระหว่างมื้ออาหาร รับประทานอาหารที่ชอบซ้ำๆ และออกกำลังกายเป็นประจำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.35, 3.17, 3.16, 3.08, 3.05, 2.88 และ 2.78 ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 ข้อมูลค่าดัชนีมวลกาย

ตารางที่ 4.7 ค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่าง

(n=297)		
ค่าดัชนีมวลกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน	27	9.10
ภาวะโภชนาการปกติ	149	50.20
ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน	121	40.70

จากตารางที่ 4.7 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ คิดเป็นร้อยละ 50.20 รองลงมา มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน และต่ำกว่ามาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 40.70 และ 9.10 ตามลำดับ

ส่วนที่ 4 ข้อมูลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง

H_0 : ความรู้เกี่ยวกับอาหารไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

H_1 : ความรู้เกี่ยวกับอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

ตารางที่ 4.8 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร		
ความรู้เกี่ยวกับอาหาร	Pearson Correlation	0.277
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	297

จากตารางที่ 4.8 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง โดยการหาค่าสหสัมพันธ์ Correlation พบว่ามีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 จึงปฏิเสธ H_0 แสดงว่า ความรู้เกี่ยวกับอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

และเมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) แล้วพบว่ามีค่า 0.277 ซึ่งแสดงว่าความรู้เกี่ยวกับอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช และมีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ

สมมติฐานที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่าง

H_0 : พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์กับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

H_1 : พฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

ตารางที่ 4.9 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่าง

		ค่าดัชนีมวลกาย
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	Pearson Correlation	-0.042
	Sig. (2-tailed)	0.473
	N	297

จากตารางที่ 4.9 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่าง โดยการหาค่าสหสัมพันธ์ Correlation พบว่ามีค่า Sig. เท่ากับ 0.473 ซึ่งมากกว่า 0.05 จึงยอมรับ H_0 แสดงว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์กับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

และเมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) แล้วพบว่ามีค่า -0.042 ซึ่งแสดงว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์กับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช และไม่มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำมาก

4.2 อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ มุ่งที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช จากผลการศึกษาพบว่า

4.2.1 ข้อมูลพื้นฐาน

จากการเลือกกลุ่มตัวอย่างคือ บุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยทำการสำรวจเฉพาะบุคลากรที่ไม่เกี่ยวกับแพทย์และพยาบาล แบ่งการทำงานออกเป็น 2 สำนักงาน 17 ภาควิชา 14 ฝ่าย มีจำนวนบุคลากรจำนวน 1,273 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 297 คน จึงน่าจะเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ครอบคลุมและเพียงพอในการศึกษาได้

4.2.2 ข้อมูลความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

4.2.2.1 ระดับความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 66.00 รองลงมาอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 13.10 และเมื่อพิจารณาความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการเป็นรายข้อจะเห็นข้อคำถามที่ว่า ก่อนตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปหรือกึ่งสำเร็จรูปควรดูฉลากโภชนาการ วันผลิต วันหมดอายุ มีผู้ตอบถูก 291 คน คิดเป็นร้อยละ 98 เป็นระดับที่สูงที่สุดในการศึกษาความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ ขณะเดียวกันมีข้อคำถามที่มีผู้ตอบเข้าใจน้อยที่สุด คือข้อคำถามที่ว่า สามารถตีมนมพร้อมมันเนยแทนน้ำได้เพราะในนมพร้อมมันเนยไม่มีไขมัน จำนวน 171 คน คิดเป็นร้อยละ 57.60 ซึ่งถือว่าน้อย เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้ที่ไม่ถูกต้องในเรื่องนี้ แม้ว่านมจะมีสารอาหารที่มีประโยชน์ แต่การได้รับในปริมาณมากเกินไปอาจมีผลเสีย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในนมมีแลคโตสซึ่งอาจทำให้ท้องเสียได้ โดยนมพร้อมมันเนยมีส่วนประกอบของไขมันไม่เกิน 15 % แต่หากดื่มในปริมาณที่มากเกินไปและไม่ได้ออกกำลังกาย อาจจะทำให้อ้วนได้ เพราะในนมพร้อมมันเนยยังมีไขมันหลงเหลืออยู่ (ศูนย์วิจัยสุขภาพกรุงเทพ, 2557)

ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ เป็นปัญหาสำคัญที่อาจส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างได้ หากกลุ่มตัวอย่างยังขาดความรู้หรือมีความเข้าใจอย่างผิดๆ ดังนั้นโรงพยาบาลควรตระหนักถึงความสำคัญในการให้ความรู้ทางด้านโภชนาการที่ถูกต้องเหมาะสมกับร่างกาย โดยประเมินจากน้ำหนัก ส่วนสูง เพื่อให้ร่างกายได้รับอาหารอย่างสมดุล และส่งเสริมการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

4.2.2.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

1) ความถี่ในการบริโภคอาหาร

จากการศึกษาพบว่าข้อที่มีคะแนนอยู่ในระดับพอใช้หรือรับประทานบ่อยครั้ง ได้แก่ เครื่องปรุงรส (น้ำปลา) จากการศึกษาดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างรับประทานเครื่องปรุงรส

(น้ำปลา) เฉลี่ยอย่างน้อย 4-5 วันต่อสัปดาห์ ถ้าหากในอนาคตกลุ่มตัวอย่างยังรับประทานอาหารรสจัด และเค็มจัดอย่างต่อเนื่อง จะทำให้เกิดโรคอ้วนและความดันโลหิตสูง (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2553) แต่หากปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน ก็จะสามารถลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆ ได้ (สำนักงานประกันสังคม และคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2552)

2) การบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ

จากการศึกษาพบว่าข้อที่คะแนนอยู่ในระดับดีหรือปฏิบัติหลายๆครั้ง ได้แก่ รับประทานอาหารสุกๆดิบๆ ส่วนพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการที่อยู่ในระดับดีหรือปฏิบัติบ่อยครั้ง ได้แก่ รับประทานอาหารเช้าที่ปรุงร้อนและมีภาชนะปิดสนิท ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร และรับประทานอาหารที่มีเส้นใย เช่น ผักหรือผลไม้ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ถูกต้องตามหลักโภชนาการที่ดี ส่วนพฤติกรรมรองลงมาคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการอยู่ในระดับปานกลางหรือปฏิบัติบ้างเป็นบางครั้ง ได้แก่ รับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น มะม่วงสุก ทุเรียน รับประทานอาหารเช้าที่ขอบได้อีกแม้ว่าอ้วนแล้วก็ตาม รับประทานอาหารจานเดียวประเภทไขมันสูง เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู รับประทานอาหารมากกว่า 3 มื้อต่อวัน รับประทานอาหารเช้าเย็นมากกว่ามื้ออื่น กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารเช้าเย็นมากกว่ามื้ออื่น เนื่องจากมือเช้ารีบเร่งไปทำงานจนไม่ได้รับประทานอาหาร หรือมือกลางวันมีเวลาในการรับประทานอาหารเช้าไม่เต็มที่ จึงส่งผลไปสู่มือเย็นทำให้รู้สึกหิวเร็วขึ้นหรือหิวมากขึ้น ประกอบกับไม่ต้องเร่งรีบในการรับประทานอาหารเช้า มีเวลาในการรับประทานอาหารเช้าค่อนข้างมาก ได้รับประทานอาหารเช้ากับครอบครัว เพื่อน จึงส่งผลให้รับประทานอาหารเช้าเย็นมากกว่ามื้ออื่นๆ จนร่างกายเกิดความเคยชิน ซึ่งการรับประทานอาหารเช้าที่ถูกต้องคือ รับประทานอาหารเช้าทุกวันเพื่อกระจายปริมาณพลังงานให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย นอกจากนั้นยังช่วยให้ร่างกายไม่หิวมากในช่วงบ่ายและเย็น และยังช่วยควบคุมการรับประทานอาหารเช้าเย็นน้อยลงให้พออิ่มในแต่ละมื้อ และควรรับประทานอาหารเช้าให้ห่างกับการนอนอย่างน้อย 3-4 ชั่วโมง เพื่อให้ลำไส้มีเวลาพอที่จะย่อยอาหารได้เสร็จสมบูรณ์ (กานต์ดา, 2556) รับประทานอาหารเช้าว่างระหว่างมื้ออาหาร, รับประทานอาหารเช้าที่ชอบซั้ๆ และออกกำลังกายเป็นประจำส่วนใหญ่ผู้บริโภคมักจะชอบรับประทานอาหารเช้าๆ เนื่องจากเน้นความชอบเป็นหลักโดยลืมนึกถึงคุณค่าทางด้านโภชนาการที่ร่างกายควรได้รับ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เน้นความสะดวกและรวดเร็ว ประกอบกับเป็นอาหารที่ชอบอยู่แล้วจึงรับประทานซ้ำๆ ซึ่งถือเป็นพฤติกรรมที่ผิดอย่างยิ่ง หลักการรับประทานอาหารเช้าที่ถูกต้องคือ รับประทานอาหารเช้าให้ครบทั้ง 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสมและในแต่ละหมู่ควรเลือกรับประทานอาหารให้หลากหลายเพื่อให้ได้รับสารอาหารต่างๆ ที่ครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ (ดวงพร, 2546) นอกจากนี้ต้องหมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อช่วยเผาผลาญพลังงานที่ร่างกายได้รับมากเกินไปและทำให้ร่างกายแข็งแรงมากขึ้น

4.2.3 ข้อมูลค่าดัชนีมวลกาย

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ คิดเป็นร้อยละ 50.20 รองลงมาภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน และต่ำกว่ามาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 40.70 และ 9.10 ตามลำดับ แต่หากพิจารณาจะพบว่า มีตัวเลขที่น่าสนใจ คือ กลุ่มตัวอย่างมีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานถึง ร้อยละ 40.70 ซึ่งมีค่าเกือบครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงว่าในอนาคตบุคลากรส่วนใหญ่อาจมีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน เนื่องจากมีปัจจัยในการบริโภคอาหารจากแหล่งอาหารที่ซื้อหาได้ง่าย ความชอบ แรงจูงใจในการจัดโปรโมชั่นสินค้าจากร้านค้า ในบริเวณโรงพยาบาล อาทิ เช่น ร้านกาแฟชื่อดัง ร้านเบเกอรี่ หรือร้านสะดวกซื้อต่างๆ

4.2.4 ข้อมูลการทดสอบสมมติฐาน

4.2.4.1 ความรู้เกี่ยวกับอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จากการศึกษพบว่า ความรู้เกี่ยวกับอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาลมหาวิทยาลัยนวมินทราชินี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารเป็นตัวช่วยส่งเสริมที่ทำให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ซึ่งตรงกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการที่อยู่ในระดับดี คือ รับประทานอาหารสุกๆดิบๆ (ปฏิบัติมานานๆครั้ง) รับประทานอาหารที่ปรุงร้อนและมีภาชนะปิดสนิท (ปฏิบัติบ่อยครั้ง) ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว (ปฏิบัติบ่อยครั้ง) ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร (ปฏิบัติบ่อยครั้ง) และรับประทานอาหารที่มีเส้นใย เช่น ผักหรือผลไม้ (ปฏิบัติบ่อยครั้ง)

4.2.4.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่าง จากการศึกษพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์กับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราชินี กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง อาจมีค่าดัชนีมวลกายที่เกินเกณฑ์มาตรฐานหรือต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน เนื่องจากยังมีปัจจัยอื่น เช่น พันธุกรรม การเผาผลาญสารอาหารในร่างกาย และการออกกำลังกาย รวมถึงความสะดวกสบายในการเลือกซื้อสินค้าบริเวณโรงพยาบาล เช่น ร้านสะดวกซื้อ ร้านอาหาร ร้านกาแฟ เป็นต้น

บทที่ 5

สรุปและข้อเสนอแนะ

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากร คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราชเป็นการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ซึ่งมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร 2) เพื่อศึกษาค่าดัชนีมวลกาย 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารและค่าดัชนีมวลกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ บุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยทำการสำรวจเฉพาะบุคลากรที่ไม่เกี่ยวกับแพทย์และพยาบาลอายุระหว่าง 22 - 60 ปี จำนวน 297 คน โดยใช้ตารางของ Krejcie and Morgan ค่าความคลาดเคลื่อนไม่เกิน 5% ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sample) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบสอบถามที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นเพื่อสอบถามความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง การวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์หาค่าความสัมพันธ์โดยใช้สถิติการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation Analysis) ซึ่งกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

5.1 สรุปผลการศึกษา

จากการวิเคราะห์ข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่าง สรุปผลดังนี้

5.1.1 เพื่อศึกษาความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง

ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 66.00 รองลงมาอยู่ในระดับดี ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ ปานกลาง และต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ คิดเป็นร้อยละ 13.10, 12.10, 6.70 และ 2.00 ตามลำดับ

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 52.50 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง ดีมาก และพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 38.00, 7.40 และ 2.00 ตามลำดับ

การวิเคราะห์ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำแนกผลการวิเคราะห์ออกเป็น 2 ส่วน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ความถี่ในการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมด้านความถี่ในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีหรือรับประทานนานๆครั้ง ได้แก่ เหล้า เบียร์ ไวน์ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.96 รองลงมา ได้แก่ ผลไม้ดองหวาน ผลไม้ดองเค็ม ขนมหวานไทย (ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง) อาหารฟาสต์ฟู้ด (เช่น KFC/แมคโดนัลด์/พิซซ่า) และเค้ก คุกกี้ พาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.87, 3.48, 3.41 และ 3.41 ตามลำดับ ส่วนประเภทอาหารที่มีพฤติกรรมด้านความถี่ในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีหรือรับประทานบ่อยครั้ง ได้แก่ ข้าว ข้าวเหนียว ขนมปัง อาหารประเภทเส้น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.73 ส่วนประเภทอาหารที่มีพฤติกรรมด้านความถี่ในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลางหรือรับประทานบ้างเป็นบางครั้ง ได้แก่ หนั๋งหมู หนั๋งเป็ด หนั๋งไก่ และซ้อคโคแลต มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.36 รองลงมาได้แก่ ก๋วยทอด ผีอกทอด มันทอด ปาท่องโก๋ อาหารขบเคี้ยวประเภทแป้งกรุบกรอบ (ขนมซอง) แกงกะทิ เช่น แกงเขียวหวาน แกงมัสมั่น น้ำผลไม้คั้นสด ผลไม้สด ไอศกรีม หมูสามชั้น หมูกรอบเนื้อสัตว์ติดมัน อาหารทอด อาหารซุบแป้ง นมรสจืด น้ำหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง ชาร้อน กาแฟร้อน โอวัลตินร้อน และชาเย็น กาแฟเย็น นมเย็น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.33, 3.26, 3.18, 3.15, 3.13, 3.02, 2.87, 2.88, 2.84, 2.71 และ 2.66 ตามลำดับ ส่วนประเภทอาหารที่มีพฤติกรรมด้านความถี่ในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้หรือรับประทานบ่อยครั้ง ได้แก่ เครื่องปรุงรส (น้ำปลา) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.60

ส่วนที่ 2 การบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ

พฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการที่อยู่ในระดับดีหรือปฏิบัติมานานๆครั้ง ได้แก่ รับประทานอาหารสุกๆดิบๆ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 ส่วนพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการที่อยู่ในระดับดีหรือปฏิบัติบ่อยครั้ง ได้แก่ รับประทานอาหารที่ปรุงร้อนและมีภาชนะปิดสนิท ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร และรับประทานอาหารที่มีเส้นใย เช่น ผักหรือผลไม้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.94, 3.90, 3.76 และ 3.72 ตามลำดับ ส่วนพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการที่อยู่ในระดับปานกลางหรือปฏิบัติบ้างเป็นบางครั้ง ได้แก่ รับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น มะม่วงสุก ทูเรียน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.36 รองลงมา ได้แก่ รับประทานอาหารที่ชอบได้อีกแม้ว่าอ้วนแล้วก็ตาม รับประทานอาหารจานเดียว ประเภทไขมันสูง เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู รับประทานอาหารมากกว่า 3 มื้อต่อวัน รับประทานอาหารมึนเมามากกว่ามึนอื่น รับประทานอาหารว่างระหว่างมื้ออาหาร รับประทานอาหารที่ชอบซ้ำๆ และออกกำลังกายเป็นประจำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.35, 3.17, 3.16, 3.08, 3.05, 2.88 และ 2.78 ตามลำดับ

5.1.2 ค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่าง

จากผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ คิดเป็นร้อยละ 50.20 รองลงมา มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน และต่ำกว่ามาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 40.70 และ 9.10 ตามลำดับ

5.1.3 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารและค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่าง

สมมติฐานที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

สมมติฐานที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์กับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

5.2 ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่าง ผู้ศึกษาได้รวบรวมข้อเสนอแนะต่างๆ ที่ได้จากการศึกษา ดังนี้

5.2.1 ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการศึกษาไปใช้

5.2.1.1 จัดอบรมเพื่อส่งเสริมความรู้ให้กับบุคลากรที่มีภาวะโภชนาการเกินในคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช เพื่อให้มีความรู้และมีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง

5.2.1.2 เสนอผลการศึกษาของกลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการเกินต่อผู้บริหาร เพื่อเข้ารับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและจัดตารางการออกกำลังกาย รวมถึงจัดหาร้านอาหารเพื่อสุขภาพให้แก่บุคลากรกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการเกิน หรือผู้สนใจ

5.2.1.3 เผยแพร่ความรู้ให้กับบุคลากรที่มีความรู้ระดับปานกลาง ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ และต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ หรือผู้สนใจ รวมถึงคนไข้ที่มาใช้บริการของคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

1) ประชาสัมพันธ์ โดยการจัดทำบอร์ดให้ความรู้ หรือการแจกใบปลิวที่มีเนื้อหาอ่านง่าย เข้าใจง่าย และมีสีสันทันหรือรูปแบบที่ดึงดูดให้ผู้พบเห็นอยากที่จะเข้ามาศึกษา

2) ประชาสัมพันธ์โดยสื่อวีดิทัศน์ ระหว่างที่คนไข้นั่งรอเพื่อรับบริการหรือระหว่างที่บุคลากรรอใช้งาน ในช่วงเช้าหรือช่วงพักกลางวันของทุกวัน เพื่อให้ซึมซาบความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง

5.2.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาในครั้งต่อไป

5.2.2.1 ควรเพิ่มจำนวนการเก็บแบบสอบถามให้มากขึ้น ข้อคำถามต่างๆให้ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

5.2.2.2 ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายกับประชากรกลุ่มอื่น เช่น วัยรุ่น วัยสูงอายุ เป็นต้น เพื่อจะได้กลุ่มตัวอย่างเพิ่มมากขึ้น

5.2.2.3 ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรโรงพยาบาลอื่นที่มีขนาดใกล้เคียงกัน เพื่อจะได้ทราบถึงผลการศึกษาด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันหรือไม่ และมีปัจจัยใดที่สัมพันธ์กันบ้าง

5.2.2.4 วางแผนงานในการทำการศึกษาค่าดัชนีมวลกายให้ดีขึ้น หากกลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการเก็บนั้นต้องผ่านการรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย



เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย. 2548. **วัยทำงานสุขภาพดี**. กระทรวงสาธารณสุข, กรุงเทพมหานคร.
- กรมอนามัย. 2548. **การดำเนินงานโภชนาการในประเทศไทย**. กระทรวงสาธารณสุข, กรุงเทพมหานคร.
- กรมอนามัย. 2553. **ความรู้เพื่อประชาชนอนามัยวัยทำงาน**. กระทรวงสาธารณสุข, กรุงเทพมหานคร.
- กรมอนามัย. 2548. **การเลือกซื้ออาหารพร้อมปรุง**. กระทรวงสาธารณสุข, กรุงเทพมหานคร.
- กานต์ดา บุญเถื่อน. 2556. **กิน-นอนถูกวิธีก็ผอมได้**. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : <http://www.bangkokbiznews.com/news/detail/521067>, 10 มกราคม 2561.
- เครือมาศ มีเกษม. 2554. **“การศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของบุคคลวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร”** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (สาขาวิชาบริหารธุรกิจ). บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- เครือวัลย์ แก้วเอี่ยม. 2555. **“พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข”** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (สาขาวิชาสุศึกษา). คณะวิทยาศาสตร์. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จันทร์ทิพย์ ลิ้มทองกุล. 2531. **หลักการเลือกอาหารในเอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการกับชีวิตมนุษย์ หน่วยที่ 11-15**. พิมพ์ครั้งที่ 6. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- จารุทัศน์ ตั้งเกียรติชัย. 2552. **“ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารของบุคลากรกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข”** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (สาขาวิชาสุศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เจริญศรี จันท. 2548. **“ภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดสุราษฎร์ธานี”** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (สาขาวิชาเวชศาสตร์ชุมชน). บัณฑิตวิทยาลัย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เฉลิมพล ต้นสกุล. 2542. **พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข**. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- ชฎานิชฐ์ ธรรมธัญฐาน. 2543. **“พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร”** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (สาขาวิชาสุศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- ชิตชนก กัณกุล. 2548. “พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในโรงเรียนพาณิชยการสุโขทัย.” ปรินญาณพนธ์. (สาขาวิชาสุศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ดวงพร สุตสุนทร. 2546. “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารของบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า.” วิทยานิพนธ์ ปรินญาโท. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ธานีรินทร์ ศิลป์จารุ. 2551. การวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS. วี อินเทอร์เน็ต พรินท์, กรุงเทพมหานคร.
- นฤมล จันทรสุรินทร์. มปป. การเลือกบริโภคอาหาร. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : <https://krunanumon.wordpress.com/teaching/เอกสาร/วิทยาศาสตร์4/อาหารกับการดำรงชีวิต/การเลือกบริโภคอาหาร>, 21 กุมภาพันธ์ 2560.
- นัยนา บุญทวีวัฒน์. 2546. **ชีวเคมีทางโภชนาการ**. มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร.
- บทความน่ารู้. 2560. โภชนาการอาหารสุขภาพวัยทำงาน. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : <http://www.suvarnachad.co.th/healthy.php>, 23 กุมภาพันธ์ 2561.
- บุญตา กิรยานันท์. 2545. **ภาวะโภชนาการ พฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการและพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลวัยทำงานจังหวัดพิษณุโลก พิจิตร และอุตรดิตถ์**. กระทรวงสาธารณสุข, กรุงเทพมหานคร.
- เบญจมาศ คำดา. 2552. “ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนนทบุรี.” วิทยานิพนธ์ปรินญาโท. (สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์). คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ และสรวง สุวรรณ. 2534. **พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพและสุขศึกษา**. เจ้าพระยาการพิมพ์, กรุงเทพมหานคร.
- ราชบัณฑิตยสถาน. 2546. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน**. อักษรเจริญทัศน์, กรุงเทพมหานคร.
- พจนีย์ บุญนา. 2546. **เอกสารประกอบการสอนวิชาโภชนาการบุคคล**. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร วิทยาเขตโชติเวช.
- พรพันธุ์ บุญยรัตพันธุ์ และคณะ. 2548. **การศึกษาเครื่องชี้วัดคนไทยสุขภาพดี**. มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- พิชญ์ อุตตะมะเวทิน. 2540. โภชนาศาสตร์ชุมชน. พิมพ์ครั้งที่ 3. มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- พุทธรชชาติ สนวนจันทร์. 2550. “ความรู้ทางด้านโภชนาการ การบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของครูโรงเรียนเอกชน.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (สาขาโภชนศาสตร์ศึกษา). คณะวิทยาศาสตร์. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เพลินใจ ตั้งคณะกุล และคณะ. 2535. คุณค่าทางอาหารของพาสต์ฟูดที่จำหน่ายในประเทศไทย. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- ภวดี ลิขิตวงษ์. 2547. “ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารต่อภาวะโภชนาการของเด็กวันรุ่งตอนต้น.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. บัณฑิตวิทยาลัย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ยุพิน ตรีส. 2528. “ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับความรู้ ความเชื่อ และบริโภคนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. บัณฑิตวิทยาลัย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เยาวภา ดอนกิจภักย์. 2545. “ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นโรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย จังหวัดลำปาง.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา). คณะวิทยาศาสตร์. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วสุนธรี เสรีสุชาติ. 2543. “การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของหญิงวัยเจริญพันธุ์ในโรงงานอุตสาหกรรมที่สัมพันธ์กับภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก จังหวัดฉะเชิงเทรา.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (สาขาวิชาสังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข). คณะสังคมศาสตร์. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิชฎา เพ็ญศรีสิริกกุล. 2555. “ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา). คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วีธี แจ่มกระทีก. 2541. “ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว). บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- วีณะ วีระไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์. 2541. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร. องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพมหานคร.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- ศุภลักษณ์ ทองนุ่น. 2552. “การศึกษาความรู้ทางด้านโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการของบุคลากรโรงพยาบาลกล้วยน้ำไท กรุงเทพมหานคร.” การศึกษาค้นคว้าอิสระปริญญาโท. (สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์). คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- ศูนย์วิจัยสุขภาพกรุงเทพ. 2557. **นมพร่องมันเนย**. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : <http://www.bangkokhealth.com/health/article/นมพร่องมันเนย-2162>, 4 พฤศจิกายน 2560.
- สง่า ดามาพงษ์, สุจิตต์ สาลีพันธ์ และแสงโสม สีนะวัฒน์. 2550. “ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย.” **ชมรมนักกำหนดอาหาร**. 20-25 (รวมเล่ม); 5-10.
- สถาบันวิจัยและบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (เอยูโพล). 2560. **พฤติกรรมการรับประทานอาหารของคนกรุงเทพฯ**. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : <http://www.bltbangkok.com/article/info/32/362>, 23 กุมภาพันธ์ 2561.
- สำนักงานประกันสังคม และคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. 2552. **คู่มือดำเนินโครงการประกันสังคม รวบรวมพลังลดน้ำหนักป้องกันโรคในสถานประกอบการ**. มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร.
- สิริกัญญ์ แก้วพรม. 2549. “พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช.” วิทยานิพนธ์. (สาขาวิชาสุขศึกษา). คณะวิทยาศาสตร์. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุขศึกษา ม.1. 2555. **โภชนาการกับสุขภาพ**. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : http://janyagooghealth.blogspot.com/2012/10/blog-post_24.html, 21 กุมภาพันธ์ 2560.
- สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ. 2533. “พฤติกรรมการกินของของคนไทย.” **สุขศึกษา**. 13 (เมษายน-กันยายน) : 1-9.
- สุภักดิ์ เพ็ชรนิล. 2550. “พฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของคนวัยทำงาน ตำบลเชิงกลัดอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี.” การศึกษาค้นคว้าอิสระปริญญาโท. (สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์). บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุภาพ ฉัตรภรณ์. 2550. **เอกสารประกอบการเรียนวิธีวิจัย**. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

อัครฤทธิ์ หอมประเสริฐ. 2543. “การศึกษาพฤติกรรมและความคิดเห็นที่มีต่อการบริโภคอาหาร
ฟาสต์ฟู้ตประเภทธุรกิจแฟรนไชส์ของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร.” วิทยานิพนธ์
ปริญญาโท. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

Garrow J.S. 1988. **Obesity and Related Disease**.Landon : Churchill Living Stone.

World Health Organization (WHO). 2004. **Body Mass Index**. [Online]. Available :
<http://www.euro.who.int/nutrition>.



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือในการศึกษา

ภาคผนวก ข หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือในการศึกษา

ภาคผนวก ค หนังสือรับรองโครงการวิจัย สำนักงานคณะกรรมการ
พิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล
มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

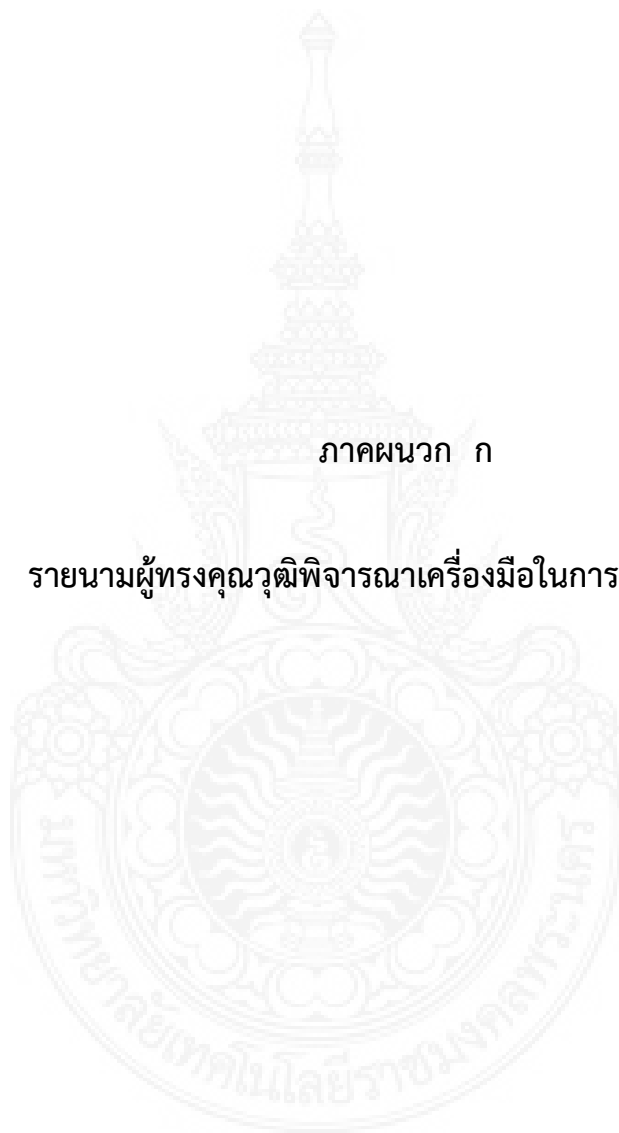
ภาคผนวก ง ค่า BMI ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามภาวะโภชนาการ

ภาคผนวก จ หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลในการศึกษา

ภาคผนวก ฉ แบบสอบถาม เรื่อง เรื่องการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง
พฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากร
คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

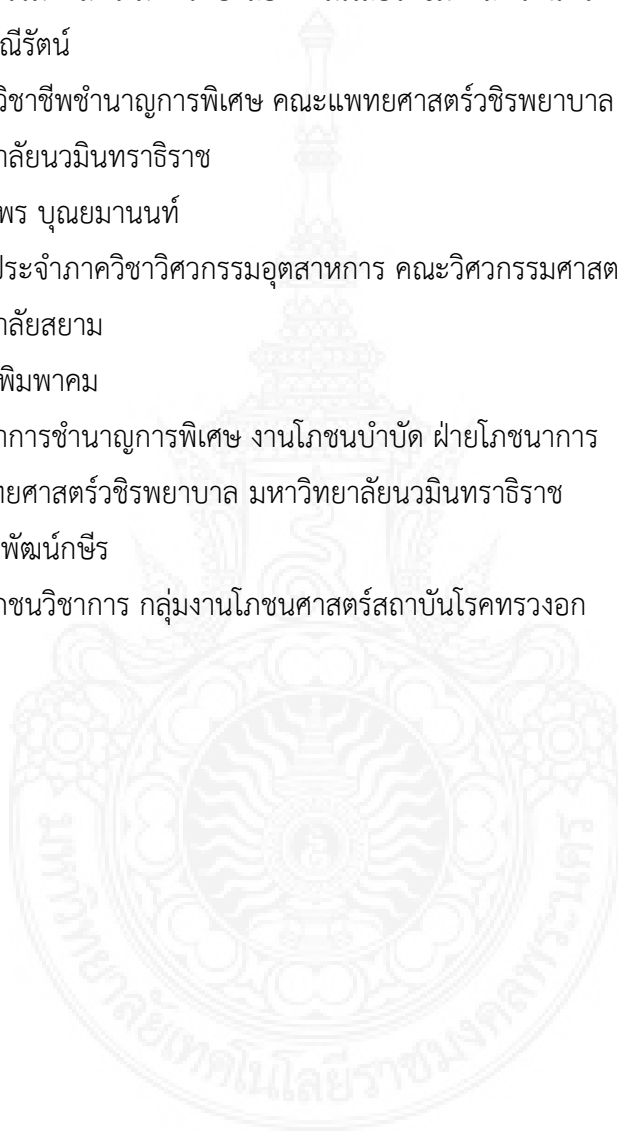
ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือในการศึกษา



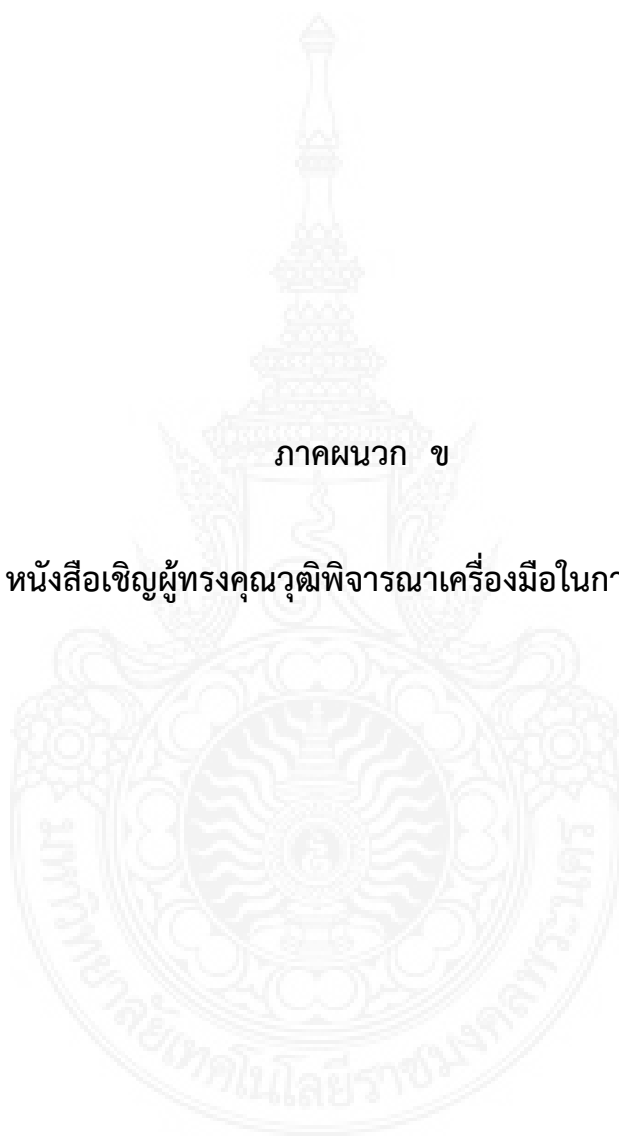
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการพิจารณาเครื่องมือในการศึกษา

1. รองศาสตราจารย์สุรีย์ แฉวเที่ยง
อาจารย์ประจำหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์
คณะคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
2. ดร.ชมนภัส มณีรัตน์
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล
มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช
3. อาจารย์วรงค์พร บุญยमानนท์
อาจารย์ประจำภาควิชาวิศวกรรมอุตสาหการ คณะวิศวกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยสยาม
4. คุณฉติมา ปฏิพิมพาคม
นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ งานโภชนบำบัด ฝ่ายโภชนาการ
คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช
5. คุณกฤษฎา พิพัฒน์เกษิร
หัวหน้าโภชนาการ กลุ่มงานโภชนศาสตร์สถาบันโรคทรวงอก



ภาคผนวก ข

หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือในการศึกษา





บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มทร.พระนคร โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๖ ๑๕๔

วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์สุรีย์ แถวเที่ยง

ด้วยนางสาวชนิษฐา อัตนาโถ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๓๕๑๒-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กีอาริโย)

คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ว ๑๕๘



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๕ มกราคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช (รองศาสตราจารย์ นายแพทย์พงษ์ศักดิ์ น้อยพยัคฆ์)

ด้วยนางสาวชนิษฐา อัดนาโถ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๓๕๑๒-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ พิจารณาเห็นว่า **ดร.ชมนภัส มณีรัตน์** ซึ่งเป็นบุคลากรในหน่วยงานของท่าน เป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ นางสาวชนิษฐา อัดนาโถ จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๓๔๕๙ ๒๓๖๓

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑ ๑๕๘



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๔ มกราคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยสยาม

ด้วยนางสาวชนิษฐา อัดนาโถ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๓๕๑๒-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ พิจารณาเห็นว่า อาจารย์วรงค์พร บุญยमानนท์ ซึ่งเป็นบุคลากรในหน่วยงานของท่าน เป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ นางสาวชนิษฐา อัดนาโถ จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชฎาภรณ์ กี่อารีโย)

คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๓๔๕๙ ๒๓๖๓

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๖ ๑๕๘



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๕ มกราคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน หัวหน้าฝ่ายโภชนาการ คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

ด้วยนางสาวชนิษฐา อัดนาโถ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๓๕๑๒-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากร คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ พิจารณาเห็นว่า คุณธิติมา ปฏิพิมพาคม ซึ่งเป็นบุคลากรในหน่วยงานของท่าน เป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ นางสาวชนิษฐา อัดนาโถ จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญากัณฑ์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๓๔๕๙ ๒๓๖๓

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑ ๑๕๘



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๕

มกราคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันโรคทรวงอก

ด้วยนางสาวชนิษฐา อัดนาโถ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๓๕๑๒-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ พิจารณาเห็นว่า คุณกฤษณา พิพัฒน์กษิร ซึ่งเป็นบุคลากรในหน่วยงานของท่าน เป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ นางสาวชนิษฐา อัดนาโถ จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

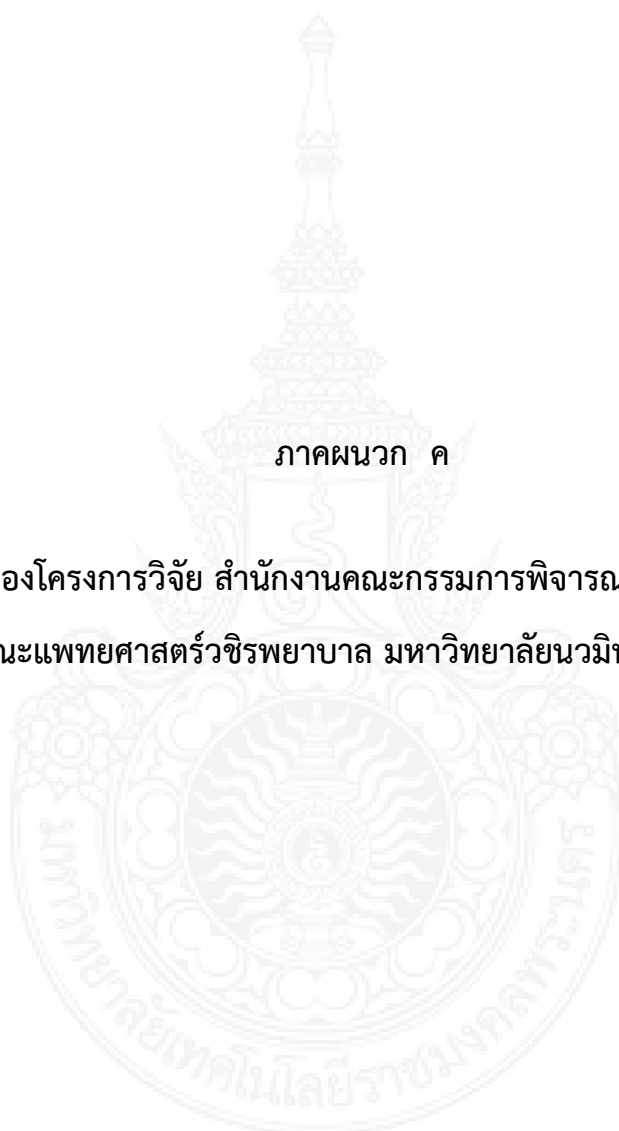
โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๓๔๕๙ ๒๓๖๓

ภาคผนวก ค

หนังสือรับรองโครงการวิจัย สำนักงานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช





บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สำนักงานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรม คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาลฯ โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๔- ๓๘๔๐ โทรสาร ๐-๒๒๔๔-๓๘๔๓
ที่สนง.คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย...๑๐๒๓./๒๕๖๐...วันที่...๒๕...กรกฎาคม...๒๕๖๐.....
เรื่อง ผลการพิจารณาโครงร่างการวิจัยแบบย่อ

เรียน นางสาวณิชชฎา อัดนาโถ

ตามที่ท่านเสนอโครงการวิจัยเพื่อขอรับการพิจารณาด้านจริยธรรมการวิจัยในคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช เรื่อง...การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของ บุคคลากร คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช...(เลขที่โครงการ..๐๗๙/๖๐..) คณะกรรมการฯ มีมติรับรองโครงการวิจัยดังกล่าวและผู้วิจัยโปรดรายงานความก้าวหน้าของโครงร่างการวิจัย ทุก...๑๒..เดือน (โดยให้ รายงานความก้าวหน้าพร้อมต่ออายุโครงการวิจัยก่อนวันหมดอายุ ๑ เดือน ในวันที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๑)

จึงเรียนมาเพื่อทราบ ทั้งนี้ได้แนบเอกสารรับรองโครงการวิจัย และเอกสารที่ได้รับการรับรองมาด้วย

๑. แบบเสนอโครงร่างการวิจัย Version 2 ลงวันที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๐
๒. เอกสารชี้แจงอาสาสมัครผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยโดยการตอบแบบสอบถามและการพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการวิจัย Version 2 ลงวันที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๐
๓. แบบสอบถาม Version 2 ลงวันที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๐
 ๑. ตอนที่ ๑ ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับบุคลากร
 ๒. ตอนที่ ๒ แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ
 ๓. ตอนที่ ๓ แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร
๔. งบประมาณและแหล่งทุน Version 2 ลงวันที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๐
๕. ประวัติผู้วิจัยหลัก:
 ๑. นางสาวณิชชฎา อัดนาโถ
 ๖. ประวัติผู้อาจารย์ที่ปรึกษา:
 ๑. ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย
 ๗. ประวัติแพทย์ผู้จะดูแล/ผู้รับผิดชอบผู้ถูกวิจัย:
 ๑. นายแพทย์ชวรินทร์ สุমনะเศรษฐกุล

ลงนาม.....

(นายแพทย์สุรพจน์ เมฆนาวิน)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

หมายเหตุ : พิจารณาแบบยังไม่ได้มีการ Acknowledge ในการประชุมครั้งที่.....๐๘....ปี.....๖๐....

RLC : ๐๗๙/๖๐

๑. เพิ่มวันรายงานความก้าวหน้า ๕/๙/๕๙

๒. ปรับเนื้อหา และย่อหน้า ๖/๑/๖๐

สำนักงานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย (ศึกษาวิจัยคลินิก ชั้น ๕

คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

๖๕๑ ถนนสามเสน แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล
เอกสารรับรองโครงการวิจัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล ดำเนินการให้การรับรองโครงการวิจัยตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคนที่เป็นมาตรฐานสากลได้แก่ Declaration of Helsinki, The Belmont Report, CIOMS Guideline และ International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice หรือ ICH-GCP

ชื่อโครงการภาษาไทย : การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

ชื่อโครงการภาษาอังกฤษ : A Study of the Relationship between Dietary Habits and Body Mass Index of Personnels Faculty of Medicine Vajira Hospital, Navamindradhiraj University

เลขที่โครงการ : ๐๗๙/๖๐

ผู้วิจัยหลัก : นางสาวชนิษฐา อัดนาโถ

สังกัดหน่วยงาน : ฝ่ายส่งเสริมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

เอกสารที่รับรอง :

- แบบเสนอโครงร่างการวิจัย Version 2 ลงวันที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๐
- เอกสารชี้แจงอาสาสมัครผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยโดยการตอบแบบสอบถามและการพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการวิจัย Version 2 ลงวันที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๐
- แบบสอบถาม Version 2 ลงวันที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๐
 ๑. ตอนที่ ๑ ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับบุคลากร
 ๒. ตอนที่ ๒ แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ
 ๓. ตอนที่ ๓ แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
- งบประมาณและแหล่งทุน Version 2 ลงวันที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๐
- ประวัติผู้วิจัยหลัก:
 ๑. นางสาวชนิษฐา อัดนาโถ
- ประวัติผู้อาจารย์ที่ปรึกษา:
 ๑. ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย
- ประวัติแพทย์ผู้จะดูแล/ผู้รับผิดชอบผู้ถูกวิจัย:
 ๑. นายแพทย์ชวรินทร์ สุนนะเศรษฐกุล

สำนักงานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย (ตึกพญาอิทธิยาคลินิก ชั้น ๕)

คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

๖๘๑ ถนนสามเสน แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๕๔-๓๕๒๒ โทรสาร: ๐-๒๒๖๘-๗๐๘๘

๖๘๑ ถนนสามเสน เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๔-๓๘๔๐

โทรสาร ๐-๒๒๔๔-๓๘๔๓



COA 84/2560

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล
เอกสารรับรองโครงการวิจัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล ดำเนินการให้การรับรองโครงการวิจัยตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคนที่เป็นมาตรฐานสากลได้แก่ Declaration of Helsinki, The Belmont Report, CIOMS Guideline และ International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice หรือ ICH-GCP

ลงนาม.....
(นายแพทย์สุรพจน์ เมฆนาวิณ)

ประธาน
คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

ลงนาม.....
(ดร.บุษบา ศุภวัฒน์ธนบดี)

กรรมการและเลขานุการ
คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

วันที่รับรอง : ๒๕/๐๗/๒๕๖๐

วันหมดอายุ : ๒๕/๐๗/๒๕๖๑

ทั้งนี้ การรับรองนี้มีเงื่อนไขดังที่ระบุไว้ด้านหลังทุกข้อ (ดูด้านหลังของเอกสารรับรองโครงการวิจัย)

สำนักงานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย (ตึกพยาธิวิทยาคลินิก ชั้น ๕)

คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

๖๘๑ ถนนสามเสน แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๔-๓๘๔๐ โทรสาร ๐-๒๒๔๔-๓๘๔๓

นักวิจัยทุกท่านที่ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยต้องปฏิบัติดังต่อไปนี้

๑. ดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงร่างการวิจัยอย่างเคร่งครัด
๒. ใช้เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย (และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย หรือใบโฆษณาถ้ามี) เฉพาะที่มีตราประทับของ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยเท่านั้น
๓. ส่งรายงานความก้าวหน้าต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย ทุก.....๑๒.....เดือน หรือเมื่อได้รับการร้องขอ
๔. หากการวิจัยไม่สามารถดำเนินการเสร็จสิ้นภายในกำหนด ผู้วิจัยต้องยื่นขออนุมัติใหม่ก่อนวันหมดอายุอย่างน้อย ๔ สัปดาห์



สำนักงานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย (ตึกพยาธิวิทยาคลินิก ชั้น ๕)

คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

๒๘๑ ถนนสามเสน แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๕๔-๓๕๒๒ โทรสาร ๐-๒๒๕๔-๓๕๒๓

ภาคผนวก ง

ค่า BMI ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามภาวะโภชนาการ



ค่า BMI ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามภาวะโภชนาการ

(n=297)

กลุ่มตัวอย่างที่	น้ำหนัก	ส่วนสูง	ค่า BMI	ภาวะโภชนาการ
5	45	165	16.53	ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน
20	47	162	17.91	ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน
21	52	175	16.98	ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน
22	47	167	16.85	ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน
164	47	160	18.36	ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน
165	55	175	17.96	ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน
166	43	155	17.90	ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน
167	49	166	17.78	ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน
168	43	156	17.67	ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน
169	50	169	17.51	ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน
170	44	159	17.40	ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน
171	38	150	16.89	ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน
172	47	167	16.85	ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน
173	46	167	16.39	ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน
174	39	155	16.23	ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน
175	40	157	16.23	ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน
176	40	158	16.02	ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน
177	40	158	16.02	ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน
178	47	176	15.17	ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน
284	50	165	18.37	ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน
285	52	169	18.21	ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน
286	45	158	18.03	ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน
287	45	159	17.80	ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน
288	45	160	17.58	ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน
289	42	155	17.48	ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน

กลุ่มตัวอย่างที่	น้ำหนัก	ส่วนสูง	ค่า BMI	ภาวะโภชนาการ
290	56	179	17.48	ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน
291	47	167	16.85	ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน
3	51	162	19.43	ภาวะโภชนาการปกติ
4	54	167	19.36	ภาวะโภชนาการปกติ
12	68	165	24.98	ภาวะโภชนาการปกติ
13	64	164	23.80	ภาวะโภชนาการปกติ
14	53	150	23.56	ภาวะโภชนาการปกติ
15	55	154	23.19	ภาวะโภชนาการปกติ
16	55	156	22.60	ภาวะโภชนาการปกติ
17	65	170	22.49	ภาวะโภชนาการปกติ
18	50	160	19.53	ภาวะโภชนาการปกติ
19	54	168	19.13	ภาวะโภชนาการปกติ
92	52	145	24.73	ภาวะโภชนาการปกติ
93	80	180	24.69	ภาวะโภชนาการปกติ
94	60	156	24.65	ภาวะโภชนาการปกติ
95	63	160	24.61	ภาวะโภชนาการปกติ
96	85	186	24.57	ภาวะโภชนาการปกติ
97	59	155	24.56	ภาวะโภชนาการปกติ
98	75	175	24.49	ภาวะโภชนาการปกติ
99	65	163	24.46	ภาวะโภชนาการปกติ
100	73	173	24.39	ภาวะโภชนาการปกติ
101	72	172	24.34	ภาวะโภชนาการปกติ
102	59	156	24.24	ภาวะโภชนาการปกติ
103	59	156	24.24	ภาวะโภชนาการปกติ
104	57	153	24.22	ภาวะโภชนาการปกติ
105	62	160	24.22	ภาวะโภชนาการปกติ

กลุ่มตัวอย่างที่	น้ำหนัก	ส่วนสูง	ค่า BMI	ภาวะโภชนาการ
106	60	158	24.03	ภาวะโภชนาการปกติ
107	58	156	23.83	ภาวะโภชนาการปกติ
108	58	156	23.83	ภาวะโภชนาการปกติ
109	61	160	23.83	ภาวะโภชนาการปกติ
110	55	152	23.81	ภาวะโภชนาการปกติ
111	60	159	23.73	ภาวะโภชนาการปกติ
112	70	172	23.66	ภาวะโภชนาการปกติ
113	73	176	23.57	ภาวะโภชนาการปกติ
114	61	161	23.53	ภาวะโภชนาการปกติ
115	60	160	23.44	ภาวะโภชนาการปกติ
116	60	160	23.44	ภาวะโภชนาการปกติ
117	62	163	23.34	ภาวะโภชนาการปกติ
118	67	170	23.18	ภาวะโภชนาการปกติ
119	63	165	23.14	ภาวะโภชนาการปกติ
120	63	165	23.14	ภาวะโภชนาการปกติ
121	52	150	23.11	ภาวะโภชนาการปกติ
122	59	160	23.05	ภาวะโภชนาการปกติ
123	65	168	23.03	ภาวะโภชนาการปกติ
124	64	167	22.95	ภาวะโภชนาการปกติ
125	55	155	22.89	ภาวะโภชนาการปกติ
126	80	187	22.88	ภาวะโภชนาการปกติ
127	59	161	22.76	ภาวะโภชนาการปกติ
128	64	168	22.68	ภาวะโภชนาการปกติ
129	51	150	22.67	ภาวะโภชนาการปกติ
130	71	177	22.66	ภาวะโภชนาการปกติ
131	75	182	22.64	ภาวะโภชนาการปกติ

กลุ่มตัวอย่างที่	น้ำหนัก	ส่วนสูง	ค่า BMI	ภาวะโภชนาการ
132	65	170	22.49	ภาวะโภชนาการปกติ
133	65	170	22.49	ภาวะโภชนาการปกติ
134	48	147	22.21	ภาวะโภชนาการปกติ
135	60	165	22.04	ภาวะโภชนาการปกติ
136	49	150	21.78	ภาวะโภชนาการปกติ
137	70	180	21.60	ภาวะโภชนาการปกติ
138	70	180	21.60	ภาวะโภชนาการปกติ
139	55	160	21.48	ภาวะโภชนาการปกติ
140	55	160	21.48	ภาวะโภชนาการปกติ
141	52	156	21.37	ภาวะโภชนาการปกติ
142	48	150	21.33	ภาวะโภชนาการปกติ
143	58	165	21.30	ภาวะโภชนาการปกติ
144	53	158	21.23	ภาวะโภชนาการปกติ
145	51	155	21.23	ภาวะโภชนาการปกติ
146	50	154	21.08	ภาวะโภชนาการปกติ
147	50	155	20.81	ภาวะโภชนาการปกติ
148	52	159	20.57	ภาวะโภชนาการปกติ
149	50	156	20.55	ภาวะโภชนาการปกติ
150	62	175	20.24	ภาวะโภชนาการปกติ
151	57	168	20.20	ภาวะโภชนาการปกติ
152	50	158	20.03	ภาวะโภชนาการปกติ
153	59	172	19.94	ภาวะโภชนาการปกติ
154	56	168	19.84	ภาวะโภชนาการปกติ
155	54	165	19.83	ภาวะโภชนาการปกติ
156	44	150	19.56	ภาวะโภชนาการปกติ
157	56	170	19.38	ภาวะโภชนาการปกติ

กลุ่มตัวอย่างที่	น้ำหนัก	ส่วนสูง	ค่า BMI	ภาวะโภชนาการ
158	56	170	19.38	ภาวะโภชนาการปกติ
159	52	165	19.10	ภาวะโภชนาการปกติ
160	50	162	19.05	ภาวะโภชนาการปกติ
161	51	164	18.96	ภาวะโภชนาการปกติ
162	46	156	18.90	ภาวะโภชนาการปกติ
163	54	170	18.69	ภาวะโภชนาการปกติ
220	71	170	24.57	ภาวะโภชนาการปกติ
221	62	159	24.52	ภาวะโภชนาการปกติ
222	75	175	24.49	ภาวะโภชนาการปกติ
223	58	154	24.46	ภาวะโภชนาการปกติ
224	73	173	24.39	ภาวะโภชนาการปกติ
225	65	164	24.17	ภาวะโภชนาการปกติ
226	74	175	24.16	ภาวะโภชนาการปกติ
227	58	155	24.14	ภาวะโภชนาการปกติ
228	58	155	24.14	ภาวะโภชนาการปกติ
229	67	167	24.02	ภาวะโภชนาการปกติ
230	70	171	23.94	ภาวะโภชนาการปกติ
231	70	171	23.94	ภาวะโภชนาการปกติ
232	58	155	23.93	ภาวะโภชนาการปกติ
233	53	149	23.87	ภาวะโภชนาการปกติ
234	73	175	23.84	ภาวะโภชนาการปกติ
235	61	161	23.53	ภาวะโภชนาการปกติ
236	72	175	23.51	ภาวะโภชนาการปกติ
237	60	160	23.44	ภาวะโภชนาการปกติ
238	60	160	23.44	ภาวะโภชนาการปกติ
239	54	152	23.16	ภาวะโภชนาการปกติ

กลุ่มตัวอย่างที่	น้ำหนัก	ส่วนสูง	ค่า BMI	ภาวะโภชนาการ
240	56	155	23.10	ภาวะโภชนาการปกติ
241	70	175	22.86	ภาวะโภชนาการปกติ
242	66	170	22.84	ภาวะโภชนาการปกติ
243	65	170	22.49	ภาวะโภชนาการปกติ
244	65	170	22.49	ภาวะโภชนาการปกติ
245	65	170	22.49	ภาวะโภชนาการปกติ
246	56	158	22.43	ภาวะโภชนาการปกติ
247	56	158	22.43	ภาวะโภชนาการปกติ
248	70	177	22.34	ภาวะโภชนาการปกติ
249	57	160	22.27	ภาวะโภชนาการปกติ
250	59	163	22.21	ภาวะโภชนาการปกติ
251	75	184	22.15	ภาวะโภชนาการปกติ
252	58	162	22.10	ภาวะโภชนาการปกติ
253	58	162	22.10	ภาวะโภชนาการปกติ
254	60	165	22.04	ภาวะโภชนาการปกติ
255	65	172	21.97	ภาวะโภชนาการปกติ
256	68	176	21.95	ภาวะโภชนาการปกติ
257	60	166	21.77	ภาวะโภชนาการปกติ
258	50	152	21.64	ภาวะโภชนาการปกติ
259	57	163	21.45	ภาวะโภชนาการปกติ
260	56	162	21.34	ภาวะโภชนาการปกติ
261	54	160	21.09	ภาวะโภชนาการปกติ
262	50	155	20.81	ภาวะโภชนาการปกติ
263	60	170	20.76	ภาวะโภชนาการปกติ
264	60	170	20.76	ภาวะโภชนาการปกติ
265	55	163	20.70	ภาวะโภชนาการปกติ

กลุ่มตัวอย่างที่	น้ำหนัก	ส่วนสูง	ค่า BMI	ภาวะโภชนาการ
266	51	157	20.69	ภาวะโภชนาการปกติ
267	56	165	20.68	ภาวะโภชนาการปกติ
268	56	165	20.57	ภาวะโภชนาการปกติ
269	44	147	20.36	ภาวะโภชนาการปกติ
270	47	152	20.34	ภาวะโภชนาการปกติ
271	57	168	20.20	ภาวะโภชนาการปกติ
272	48	154	20.16	ภาวะโภชนาการปกติ
273	54	165	19.83	ภาวะโภชนาการปกติ
274	52	162	19.81	ภาวะโภชนาการปกติ
275	48	156	19.72	ภาวะโภชนาการปกติ
276	47	155	19.56	ภาวะโภชนาการปกติ
277	56	170	19.24	ภาวะโภชนาการปกติ
278	49	160	19.14	ภาวะโภชนาการปกติ
279	53	167	19.00	ภาวะโภชนาการปกติ
280	50	163	18.82	ภาวะโภชนาการปกติ
281	48	160	18.75	ภาวะโภชนาการปกติ
282	48	160	18.75	ภาวะโภชนาการปกติ
283	47	159	18.59	ภาวะโภชนาการปกติ
295	70	175	22.86	ภาวะโภชนาการปกติ
296	57	162	21.72	ภาวะโภชนาการปกติ
297	63	178	19.73	ภาวะโภชนาการปกติ
2	79	173	26.40	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
7	85	170	29.41	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
8	85	172	28.73	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
9	72	161	27.78	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
10	74	168	26.22	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน

กลุ่มตัวอย่างที่	น้ำหนัก	ส่วนสูง	ค่า BMI	ภาวะโภชนาการ
11	81	176	26.15	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
47	90	175	29.39	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
48	84	170	29.07	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
49	89	175	29.06	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
50	90	176	29.05	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
51	90	176	29.05	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
52	72	158	28.84	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
53	70	156	28.76	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
54	85	172	28.73	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
55	78	165	28.65	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
56	78	165	28.65	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
57	74	161	28.55	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
58	79	167	28.33	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
59	64	151	28.07	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
60	65	153	27.77	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
61	70	159	27.69	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
62	80	170	27.68	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
63	75	165	27.55	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
64	70	160	27.34	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
65	72	163	27.10	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
66	65	155	27.06	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
67	63	153	26.91	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
68	58	147	26.84	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
69	71	163	26.72	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
70	70	162	26.67	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
71	60	150	26.67	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน

กลุ่มตัวอย่างที่	น้ำหนัก	ส่วนสูง	ค่า BMI	ภาวะโภชนาการ
72	60	150	26.67	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
73	76	169	26.61	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
74	68	160	26.56	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
75	68	160	26.56	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
76	68	160	26.56	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
77	65	157	26.37	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
78	78	172	26.37	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
79	86	181	26.25	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
80	59	150	26.22	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
81	78	173	26.06	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
82	78	173	26.06	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
83	65	158	26.04	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
84	75	170	25.95	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
85	70	165	25.71	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
86	69	164	25.65	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
87	65	160	25.39	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
88	65	160	25.39	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
89	65	160	25.39	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
90	65	160	25.39	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
91	69	165	25.34	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
183	89	173	29.74	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
184	62	145	29.49	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
185	68	152	29.43	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
186	67	152	29.04	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
187	75	161	28.93	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
188	75	162	28.58	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
189	64	150	28.44	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน

กลุ่มตัวอย่างที่	น้ำหนัก	ส่วนสูง	ค่า BMI	ภาวะโภชนาการ
190	69	156	28.35	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
191	68	155	28.30	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
192	66	153	28.19	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
193	73	161	28.16	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
194	70	158	28.04	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
195	68	156	27.94	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
196	67	155	27.89	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
197	58	145	27.59	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
198	76	169	26.61	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
199	68	160	26.56	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
200	72	165	26.45	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
201	65	157	26.37	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
202	70	163	26.35	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
203	80	175	26.12	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
204	65	158	26.04	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
205	76	171	25.99	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
206	76	171	25.99	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
207	68	162	25.91	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
208	74	169	25.91	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
209	66	160	25.78	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
210	58	150	25.78	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
211	74	170	25.61	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
212	72	168	25.51	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
213	65	160	25.39	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
214	61	155	25.39	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
215	60	154	25.30	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
216	59	153	25.20	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน

กลุ่มตัวอย่างที่	น้ำหนัก	ส่วนสูง	ค่า BMI	ภาวะโภชนาการ
217	58	152	25.10	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
218	70	167	25.10	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
219	61	156	25.07	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
294	65	160	25.39	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
1	78	153	33.32	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
6	100	155	41.62	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
23	48	107	41.93	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
24	90	150	40.00	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
25	100	160	39.06	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
26	90	156	36.94	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
27	86	153	36.74	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
28	68	140	34.69	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
29	77	150	34.22	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
30	95	168	33.66	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
31	80	155	33.30	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
32	81	156	33.28	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
33	85	160	33.20	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
34	90	165	33.06	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
35	83	160	32.42	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
36	90	168	31.89	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
37	93	171	31.80	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
38	80	160	31.25	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
39	85	165	31.22	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
40	75	155	31.22	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
41	75	155	31.22	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
42	71	151	31.14	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน

กลุ่มตัวอย่างที่	น้ำหนัก	ส่วนสูง	ค่า BMI	ภาวะโภชนาการ
43	89	170	30.80	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
44	85	167	30.48	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
45	85	167	30.48	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
46	87	170	30.10	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
179	89	150	39.56	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
180	76	150	33.78	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
181	99	175	32.33	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
182	79	158	31.65	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
292	92	168	32.60	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
293	78	160	30.47	ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน



ภาคผนวก จ

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลในการศึกษา



ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๒๒๖



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๑ เมษายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์

เรียน หัวหน้าสำนักงานคณบดี

ด้วย นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๒๕๑๒-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอบความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ เข้าเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ โดยใช้แบบสอบถามในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช กับบุคลากรในสังกัดสำนักงานคณบดี จำนวน ๔๗ คน จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชฎาภัทร์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๓๔๕๙ ๒๓๖๓

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๒๒๗



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๑ เมษายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์

เรียน หัวหน้าสำนักผู้อำนวยการโรงพยาบาล

ด้วย นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๒๕๑๒-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอบความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ เข้าเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ โดยใช้แบบสอบถามในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช กับบุคลากรในสังกัดสำนักผู้อำนวยการโรงพยาบาลจำนวน ๑๓๐ คน จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๓๔๕๙ ๒๓๖๓

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๒๓๑



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๑ เมษายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์

เรียน หัวหน้าภาควิชากุมารเวชศาสตร์

ด้วย นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๒๕๑๒-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ เข้าเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ โดยใช้แบบสอบถามในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช กับบุคลากรในสังกัดภาควิชากุมารเวชศาสตร์จำนวน ๒ คน จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อารีโย)

คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๓๔๕๙ ๒๓๖๓

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๒๑๒



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๑ เมษายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์

เรียน หัวหน้าภาควิชาจักษุวิทยา

ด้วย นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๒๕๑๒-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ เข้าเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ โดยใช้แบบสอบถามในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช กับบุคลากรในสังกัดภาควิชาจักษุวิทยา จำนวน ๑ คน จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๓๔๕๙ ๒๓๖๓

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๒๑๓



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๑ เมษายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตเกณฑ์เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์

เรียน หัวหน้าภาควิชาจิตเวชศาสตร์

ด้วย นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๒๕๑๒-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขออนุญาตเกณฑ์จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ เข้าเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ โดยใช้แบบสอบถามในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช กับบุคลากรในสังกัดภาควิชาจิตเวชศาสตร์จำนวน ๑ คน จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๓๔๕๙ ๒๓๖๓

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๒๑๔



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๑ เมษายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์

เรียน หัวหน้าภาควิชานิติเวชศาสตร์

ด้วย นางสาวชนิษฐา อัทธนาโธ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๒๕๑๒-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอบความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวชนิษฐา อัทธนาโธ เข้าเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ โดยใช้แบบสอบถามในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช กับบุคลากรในสังกัดภาควิชานิติเวชศาสตร์ จำนวน ๑ คน จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๓๔๕๙ ๒๓๖๓

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๒๑๕



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๑ เมษายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์

เรียน หัวหน้าภาควิชาพยาธิวิทยาคลินิก

ด้วย นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๒๕๑๒-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอบความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ เข้าเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ โดยใช้แบบสอบถามในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์ วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช กับบุคลากรในสังกัดภาควิชาพยาธิวิทยาคลินิก จำนวน ๑ คน จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กีอาริโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๓๔๕๙ ๒๓๖๓

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๒๑๖



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๑ เมษายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุมัติขอคะแนนเก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์

เรียน หัวหน้าภาควิชารังสีวิทยา

ด้วย นางสาวชนิษฐา อัดนาโถ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๒๕๑๒-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขออนุมัติขอคะแนนเก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์ จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวชนิษฐา อัดนาโถ เข้าเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ โดยใช้แบบสอบถามในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช กับบุคลากรในสังกัดภาควิชารังสีวิทยา จำนวน ๑ คน จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๓๔๕๙ ๒๓๖๓

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๒๑๗



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๑ เมษายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์

เรียน หัวหน้าภาควิชาวิทยาศาสตร์การแพทย์พื้นฐาน

ด้วย นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๒๕๑๒-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ เข้าเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ โดยใช้แบบสอบถามในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช กับบุคลากรในสังกัดภาควิชาวิทยาศาสตร์การแพทย์พื้นฐานจำนวน ๑ คน จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๓๔๕๙ ๒๓๖๓

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๒๑๘



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๑ เมษายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์

เรียน หัวหน้าภาควิชาวิสัญญีวิทยา

ด้วย นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๒๕๑๒-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ เข้าเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ โดยใช้แบบสอบถามในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์ วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช กับบุคลากรในสังกัดภาควิชาวิสัญญีวิทยา จำนวน ๑ คน จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๓๔๕๙ ๒๓๖๓

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๒๑๕



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๑ เมษายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์

เรียน หัวหน้าภาควิชาเวชศาสตร์เขตเมือง

ด้วย นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๒๕๑๒-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราชิตราชมงคล โดย มี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอบความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ เข้าเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ โดยใช้แบบสอบถามในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราชิตราชมงคล กับบุคลากรในสังกัดภาควิชาเวชศาสตร์เขตเมืองจำนวน ๑ คน จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชฎาภัทร์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๓๔๕๙ ๒๓๖๓

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๒๒๐



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๑ เมษายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์

เรียน หัวหน้าภาควิชาเวชศาสตร์ฉุกเฉิน

ด้วย นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๒๕๑๒-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ เข้าเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ โดยใช้แบบสอบถามในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช กับบุคลากรในสังกัดภาควิชาเวชศาสตร์ฉุกเฉินจำนวน ๑ คน จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กีอาริโย)

คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๓๔๕๙ ๒๓๖๓

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๒๒๑



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๑ เมษายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุมัติขอความเห็นชอบข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์

เรียน หัวหน้าภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู

ด้วย นางสาวชนิษฐา อัดนาโถ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๒๕๑๒-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขออนุมัติขอความเห็นชอบจากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวชนิษฐา อัดนาโถ เข้าเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ โดยใช้แบบสอบถามในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช กับบุคลากรในสังกัดภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู จำนวน ๑ คน จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๓๔๕๙ ๒๓๖๓

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๒๒๒



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๑ เมษายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์

เรียน หัวหน้าภาควิชาคัลยศาสตร์

ด้วย นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๒๕๑๒-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอบความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ เข้าเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ โดยใช้แบบสอบถามในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช กับบุคลากรในสังกัดภาควิชาคัลยศาสตร์จำนวน ๓ คน จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชฎาภัทร์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๓๔๕๙ ๒๓๖๓

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๒๒๓



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๑ เมษายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุมัติคราะห์เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์

เรียน หัวหน้าภาควิชาสุติศาสตร์-นรีเวชวิทยา

ด้วย นางสาวชนิษฐา อัดนาโถ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๒๕๑๒-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขออนุมัติคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวชนิษฐา อัดนาโถ เข้าเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ โดยใช้แบบสอบถามในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช กับบุคลากรในสังกัดภาควิชาสุติศาสตร์-นรีเวชวิทยา จำนวน ๑ คน จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อารีโย)

คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๓๔๕๙ ๒๓๖๓

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๒๒๕



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๑ เมษายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์

เรียน หัวหน้าภาควิชาโสต ศอ นาสิก

ด้วย นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๒๕๑๒-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอบความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ เข้าเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ โดยใช้แบบสอบถามในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช กับบุคลากรในสังกัดภาควิชาโสต ศอ นาสิก จำนวน ๑ คน จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๓๔๕๙ ๒๓๖๓

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๒๒๕



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๑ เมษายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตเกณฑ์เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์

เรียน หัวหน้าภาควิชาออร์โธปิดิกส์

ด้วย นางสาวชนิษฐา อัทธนาโถ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๒๕๑๒-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขออนุญาตเกณฑ์จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวชนิษฐา อัทธนาโถ เข้าเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ โดยใช้แบบสอบถามในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช กับบุคลากรในสังกัดภาควิชาออร์โธปิดิกส์จำนวน ๑ คน จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๓๔๕๙ ๒๓๖๓

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/๑๓๑๒



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๗ เมษายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์

เรียน หัวหน้าภาควิชาอายุรศาสตร์

ด้วย นางสาวชนิษฐา อัดนาโถ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๒๕๑๒-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอบความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวชนิษฐา อัดนาโถ เข้าเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ โดยใช้แบบสอบถามในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช กับบุคลากรในสังกัดภาควิชาอายุรศาสตร์จำนวน ๓ คน จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญากัทร กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๓๔๕๙ ๒๓๖๓

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๒๐๕



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๑ เมษายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์

เรียน หัวหน้าฝ่ายการคลัง

ด้วย นางสาวชนิษฐา อัดนาโถ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๒๕๑๒-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอบความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวชนิษฐา อัดนาโถ เข้าเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ โดยใช้แบบสอบถามในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช กับบุคลากรในสังกัดฝ่ายการคลัง จำนวน ๑๘ คน จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๓๔๕๙ ๒๓๖๓

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๒๐๖



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๑ เมษายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์

เรียน หัวหน้าฝ่ายการศึกษาและกิจการนักศึกษา

ด้วย นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๒๕๑๒-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอบความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ เข้าเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ โดยใช้แบบสอบถามในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช กับบุคลากรในสังกัดฝ่ายการศึกษาและกิจการนักศึกษา จำนวน ๖ คน จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๓๔๕๙ ๒๓๖๓

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๖๐๗



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๑ เมษายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์

เรียน หัวหน้าฝ่ายชั้นสูตรโรคกลางและธนาการเลือด

ด้วย นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๒๕๑๒-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราชิราช โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ เข้าเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ โดยใช้แบบสอบถามในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราชิราช กับบุคลากรในสังกัดฝ่ายชั้นสูตรโรคกลางและธนาการเลือด จำนวน ๕ คน จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๓๔๕๙ ๒๓๖๓

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๒๓๓



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๑ เมษายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุมัติขอรับข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์

เรียน หัวหน้าฝ่ายทรัพยากรบุคคล

ด้วย นางสาวชนิษฐา อัดนาโถ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๒๕๑๒-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขออนุมัติขอรับข้อมูลจากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวชนิษฐา อัดนาโถ เข้าเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ โดยใช้แบบสอบถามในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช กับบุคลากรในสังกัดฝ่ายทรัพยากรบุคคลจำนวน ๙ คน จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร กี่อารีโย)

คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๓๔๕๙ ๒๓๖๓

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๒๒๘



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๑ เมษายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์

เรียน หัวหน้าฝ่ายทันตกรรม

ด้วย นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๒๕๑๒-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอบความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ เข้าเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ โดยใช้แบบสอบถามในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์ วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช กับบุคลากรในสังกัดฝ่ายทันตกรรม จำนวน ๑ คน จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๓๔๕๙ ๒๓๖๓

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๒ ๓๒



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๑ เมษายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์

เรียน หัวหน้าฝ่ายเทคโนโลยีสารสนเทศ

ด้วย นางสาวชนิษฐา อัดนาโถ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๒๕๑๒-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวชนิษฐา อัดนาโถ เข้าเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ โดยใช้แบบสอบถามในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช กับบุคลากรในสังกัดฝ่ายเทคโนโลยีสารสนเทศจำนวน ๔ คน จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๓๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๓๔๕๙ ๒๓๖๓

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๒๓๐



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๑ เมษายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์
เรียน หัวหน้าฝ่ายบริการการแพทย์ฉุกเฉินและสาธารณสุข

ด้วย นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๒๕๑๒-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอบความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ เข้าเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ โดยใช้แบบสอบถามในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช กับบุคลากรในสังกัดฝ่ายบริการการแพทย์ฉุกเฉินและสาธารณสุข จำนวน ๑๒ คน จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชฎาภัทร์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๓๔๕๙ ๒๓๖๓

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๒๐๘



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๑ เมษายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์

เรียน หัวหน้าฝ่ายพัสดุ

ด้วย นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๒๕๑๒-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอบความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ เข้าเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ โดยใช้แบบสอบถามในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช กับบุคลากรในสังกัดฝ่ายพัสดุ จำนวน ๕ คน จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๓๔๕๙ ๒๓๖๓

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๒๐๔



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๑ เมษายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์

เรียน หัวหน้าฝ่ายเภสัชกรรม

ด้วย นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๒๕๑๒-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ เข้าเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ โดยใช้แบบสอบถามในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช กับบุคลากรในสังกัดฝ่ายเภสัชกรรม จำนวน ๕ คน จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๓๔๕๙ ๒๓๖๓

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๒๑๐



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๑ เมษายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์

เรียน หัวหน้าฝ่ายโภชนาการ

ด้วย นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๒๕๑๒-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอบความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ เข้าเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ โดยใช้แบบสอบถามในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช กับบุคลากรในสังกัดฝ่ายโภชนาการ จำนวน ๑๐ คน จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๓๔๕๙ ๒๓๖๓

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๗/ ๑๒๑๑



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๑ เมษายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์

เรียน หัวหน้าฝ่ายยุทธศาสตร์และพัฒนาคุณภาพ

ด้วย นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๒๕๑๒-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ เข้าเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ โดยใช้แบบสอบถามในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช กับบุคลากรในสังกัดฝ่ายยุทธศาสตร์และพัฒนาคุณภาพ จำนวน ๓ คน จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชฎาภัทร์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๓๔๕๙ ๒๓๖๓

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๒ ๓๔



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๑ เมษายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์

เรียน หัวหน้าฝ่ายวิชาการ

ด้วย นางสาวชนิษฐา อัจฉนาโถ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๒๕๑๒-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวชนิษฐา อัจฉนาโถ เข้าเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ โดยใช้แบบสอบถามในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช กับบุคลากรในสังกัดฝ่ายวิชาการ จำนวน ๓ คน จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชฎาภัทร์ กี่อารีโย)

คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๓๔๕๙ ๒๓๖๓

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๒๓๕



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๑ เมษายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์

เรียน หัวหน้าฝ่ายวิศวกรรมบริการ

ด้วย นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๒๕๑๒-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวชนิษฐา อัตนาโถ เข้าเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ โดยใช้แบบสอบถามในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช กับบุคลากรในสังกัดฝ่ายวิศวกรรมบริการจำนวน ๑๔ คน จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร กี่อารีโย)

คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๓๔๕๙ ๒๓๖๓

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๒๒๕



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๑ เมษายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์

เรียน หัวหน้าฝ่ายส่งเสริมการวิจัย

ด้วย นางสาวชนิษฐา อัทธนาโธ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๒๕๑๒-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอบความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวชนิษฐา อัทธนาโธ เข้าเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ โดยใช้แบบสอบถามในหัวข้อ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช กับบุคลากรในสังกัดฝ่ายส่งเสริมการวิจัยจำนวน ๔ คน จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชฎาภัทร์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๓๔๕๙ ๒๓๖๓

ภาคผนวก ฉ

แบบสอบถาม เรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม
การบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากร
คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล
มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

สำเนา

แบบสอบถาม

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ ระดับปริญญาโท เรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช
2. แบบสอบถามนี้มีทั้งหมด 3 ตอน ดังนี้
 - ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับบุคลากร
 - ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ
 - ตอนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร
3. แบบสอบถามนี้ใช้สำหรับหาข้อมูลเพื่อการวิจัยเท่านั้นไม่มีผลต่อคะแนนการปฏิบัติงานของท่าน
4. โปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกตอน และตอบทุกข้อตามความเป็นจริง

ขอบคุณทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามมา ณ โอกาสนี้

นางสาวชนิษฐา อัดนาโถ

นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สำนักงานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย (ศึกษาศาสตร์พื้นที่ ชั้น ๕)

คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

๖๘๑ ถนนสามเสน แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทรศัพท์: ๐-๒๒๔๔-๓๕๒๒ โทรสาร: ๐-๒๒๖๘-๗๐๘๘

สำเนา

ตอนที่ 1

ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับบุคลากร

คำชี้แจง ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความตามความเป็นจริงเพียงคำตอบเดียว

1. เพศของท่าน

ชาย

หญิง

2. อายุของท่าน

อายุต่ำกว่า 25 ปี

อายุ 46 - 55 ปี

อายุ 25 - 35 ปี

มากกว่าอายุ 56 ปี

อายุ 36 - 45 ปี

3. น้ำหนัก.....กิโลกรัม

ส่วนสูง.....เซนติเมตร

4. ท่านนับถือศาสนาใด

พุทธ

อิสลาม

คริสต์

อื่นๆ โปรดระบุ.....

5. ระดับการศึกษาสูงสุดของท่าน

ระดับประถมศึกษา

ระดับปริญญาตรี

ระดับมัธยมศึกษา

ระดับปริญญาโท

ระดับอนุปริญญาหรือประกาศนียบัตร
วิชาชีพ

สูงกว่าปริญญาโท

6. รายได้เฉลี่ยของท่านต่อเดือน

1. ต่ำกว่า 15,000 บาท

4. 35,001 - 45,000 บาท

2. 15,000 - 25,000 บาท

5. มากกว่า 45,000 บาท

3. 25,001 - 35,000 บาท

สำนักงานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย (ตึกเวชศาสตร์ฟื้นฟู ชั้น ๕)

คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

๒๘๑ ถนนสามเสน แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทรศัพท์: ๐-๒๒๔๔-๓๕๒๒ โทรสาร: ๐-๒๖๖๘-๗๐๘๘

สำเนา

ตอนที่ 2

แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ

คำชี้แจง ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายข้อความที่ตรงกับความเข้าใจของท่านมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
1.	ก่อนตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปหรือกึ่งสำเร็จรูปควรดูฉลากโภชนาการ วันผลิต วันหมดอายุ		
2.	รับประทานพืชผักและผลไม้เป็นประจำจะช่วยให้เรื่องจากระบบการขับถ่าย		
3.	รับประทานอาหารเช้าๆทุกวัน มีผลดีต่อสุขภาพ		
4.	เนื้อสัตว์มีทั้งโปรตีนและไขมัน		
5.	รับประทานปลาเล็กปลาน้อยจะได้แคลเซียมซึ่งทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง		
6.	รับประทานอาหารที่มีสารอาหาร และเส้นใยสูงมีผลดีต่อสุขภาพ		
7.	น้ำสลัดและไส้กรอกมีไขมันน้อยสามารถรับประทานได้เป็นประจำ		
8.	รับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูงทำให้เกิดโรคอ้วนได้		
9.	ผู้ที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานไม่ควรรับประทานอาหารที่มีใยอาหารสูง		
10.	รับประทานอาหารรสจัดและดื่มน้ำในปริมาณมากไม่มีผลต่อน้ำหนักตัว		
11.	ไม่ดื่ม หรือรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลสูง เช่น น้ำอัดลม ขนมรสหวานจัด		
12.	สามารถดื่มนมพร่องมันเนยแทนน้ำได้เพราะในนมพร่องมันเนยไม่มีไขมัน		

สำนักงานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย (ตีพิมพ์ครั้งที่ ๕)

คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

๒๕๑ ถนนสามเสน แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทรศัพท์: ๐-๒๖๔๔-๓๕๒๒ โทรสาร: ๐-๒๖๖๘-๗๐๘๘

สำเนา

ส่วนที่ 3

แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายข้อความแต่ละข้อที่ตรงกับความเป็นจริงที่ท่านได้ปฏิบัติ
เพียงคำตอบเดียว

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับความถี่ในการบริโภคอาหาร

- หมายเหตุ**
- 5 หมายถึง รับประทานเป็นประจำ: รับประทาน 6 – 7 วัน/สัปดาห์
 - 4 หมายถึง รับประทานบ่อยครั้ง: รับประทาน 4 – 5 วัน/สัปดาห์
 - 3 หมายถึง รับประทานบ้างเป็นบางครั้ง: รับประทาน 2 – 3 วัน/สัปดาห์
 - 2 หมายถึง รับประทานนานๆ ครั้ง: รับประทาน 1 วัน/สัปดาห์
 - 1 หมายถึง ไม่เคยรับประทาน: ไม่เคยรับประทานเลยใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

ข้อที่	ชนิด/ประเภทอาหาร	ความถี่ในการบริโภคอาหาร				
		รับประทาน เป็นประจำ	รับประทาน บ่อยครั้ง	รับประทาน บ้างเป็น บางครั้ง	รับประทาน นานๆ ครั้ง	ไม่เคย รับประทาน
1.	หมูสามชั้น หมูกรอบ เนื้อสัตว์ติดมัน					
2.	หนังหมู หนังเป็ด หนังไก่					
3.	ข้าว ข้าวเหนียว ขนมปัง อาหารประเภทเส้น					
4.	อาหารทอด อาหารชุบแป้ง					
5.	อาหารฟาสต์ฟู้ด (เช่น KFC/แมคโดนัลด์/พิซซ่า)					
6.	แกงกะทิ เช่น แกงเขียวหวาน แกงมัสมั่น					
7.	เครื่องปรุงรส (น้ำปลา)					
8.	กล้วยทอด เผือกทอด มันทอด ปาท่องโก๋					
9.	อาหารขบเคี้ยวประเภทแป้งกรุบกรอบ (ขนมซอง)					
10.	ขนมหวานไทย (ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง)					
11.	เค้ก คุกกี้ พาย					
12.	ไอศกรีม					

สำนักงานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย (ตึกเวชศาสตร์ฟื้นฟู ชั้น ๘)

คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

๖๘๑ ถนนสามเสน แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๖

โทรศัพท์: ๐-๒๒๔๔-๓๕๒๒ โทรสาร: ๐-๒๒๖๘-๗๐๘๘

สำเนา

ข้อที่	ข้อความ	ระดับการรับประทาน				
		รับประทานเป็นประจำ	รับประทานบ่อยครั้ง	รับประทานบ้างเป็นบางครั้ง	รับประทานนานๆ ครั้ง	ไม่เคยรับประทาน
13.	ซีอิ๊วโกแลต					
14.	น้ำหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง					
15.	ชาเย็น กาแฟเย็น นมเย็น					
16.	ชาร้อน กาแฟร้อน โอวัลตินร้อน					
17.	น้ำผลไม้คั้นสด ผลไม้สด					
18.	ผลไม้ดองหวาน ผลไม้ดองเค็ม					
19.	นมรสจืด					
20.	เหล้า เบียร์ ไวน์ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์					

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ

- หมายเหตุ
- 5 หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำ : ปฏิบัติ 6 - 7 วัน/สัปดาห์
 - 4 หมายถึง ปฏิบัติบ่อยครั้ง : ปฏิบัติ 4 - 5 วัน/สัปดาห์
 - 3 หมายถึง ปฏิบัติบ้างเป็นบางครั้ง: ปฏิบัติ 2 - 3 วัน/สัปดาห์
 - 2 หมายถึง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง : ปฏิบัติ 1 วัน/สัปดาห์
 - 1 หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติ : ไม่เคยปฏิบัติเลยใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

ข้อที่	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ				
		ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติบ้างเป็นบางครั้ง	ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
1.	รับประทานอาหารมากกว่า 3 มื้อ ต่อวัน					
2.	รับประทานอาหารว่างระหว่างมื้ออาหาร					
3.	รับประทานอาหารที่ชอบซ้ำๆ					
4.	รับประทานอาหารที่มีเส้นใย เช่น ผัก หรือผลไม้					
5.	รับประทานอาหารสุกๆดิบๆ					
6.	ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6 - 8 แก้ว					
7.	ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร					

สำนักงานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย (ตีพิมพ์ในวารสารทันตกรรม) ชั้น ๕

สำเนา

ข้อที่	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ				
		ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติบ้างเป็นบางครั้ง	ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
8.	รับประทานอาหารที่ปรุงร้อน และมีภาชนะปิดสนิท					
9.	รับประทานอาหารจานเดียวประเภทไขมันสูง เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู					
10.	รับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น มะม่วงสุก ทุเรียน					
11.	รับประทานอาหารมือเย็นมากกว่ามืออื่น					
12.	รับประทานอาหารที่ชอบได้อีกแม้ว่าอิมแล้วก็ตาม					
13.	ออกกำลังกายเป็นประจำ					

ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ นามสกุล ชนิษฐา อัดนาโก
วัน เดือน ปีเกิด 12 กรกฎาคม 2534
ที่อยู่ปัจจุบัน จังหวัดกรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา

วุฒิการศึกษา	ชื่อสถาบัน	ปีที่สำเร็จการศึกษา
วิทยาศาสตรบัณฑิต	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี	2555
สาขาสถิติประยุกต์	พระจอมเกล้าพระนครเหนือ	
มัธยมศึกษาตอนปลาย	โรงเรียนศิลาจารย์พัฒนา	2551
มัธยมศึกษาตอนต้น	โรงเรียนศิลาจารย์พัฒนา	2548

ตำแหน่งและสถานที่ทำงานปัจจุบัน

ตำแหน่ง นักวิชาการสถิติ
สถานที่ทำงาน ฝ่ายส่งเสริมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

