

แสงระวี เสนาวงศ์วิรัตน์ 2550: ประสิทธิภาพของอาหารไทยควบคุมน้ำหนัก ศึกษาเฉพาะ
กรณี : นุศลากรมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
(สหกรณ์ศาสตร์) สาขาวิชาสหกรณ์ศาสตร์ ภาควิชาสหกรณ์ศาสตร์
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผู้ช่วยศาสตราจารย์อัญชนีย์ อุทัยพัฒนาชีพ, D.Sc.
76 หน้า

วัตถุประสงค์ของการวิจัยนี้เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของอาหารไทยควบคุมน้ำหนัก กลุ่ม
ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือนุศลากร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน กรุงเทพมหานคร
จำนวน 34 คน โดยใช้ในการสุ่มแบบอาสาสมัครที่มีคุณสมบัติดังต่อไปนี้ ค่าดัชนีมวลกายมากกว่า
23 กก./ม² ไม่กินยาลดน้ำหนัก ยาโรคเบาหวาน และไม่กินอาหารลดน้ำหนักทุกรูปแบบสามารถ
ร่วมการทดลองอย่างต่อเนื่อง เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสัมภาษณ์ และแบบ
บันทึกการบริโภคอาหาร 24 ชม. โดยจดบันทึกการบริโภคอาหารกลุ่มตัวอย่างแต่ละคน 7 วัน
ก่อนการทดลองและ 7 วัน หลังการทดลอง ทำการทดลองโดยให้กลุ่มตัวอย่างบริโภคอาหารไทย
มื้อกลางวันและมื้อเย็นที่ผู้วิจัยจัดทำให้ในช่วงวันจันทร์ถึงวันศุกร์เป็นเวลา 4 สัปดาห์

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 91.18 เป็นเพศหญิง กลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ย
34 ± 7.79 ปี มีน้ำหนักเฉลี่ย 76.5 ± 16.39 กิโลกรัม จากการเปรียบเทียบความแตกต่างก่อน
การทดลองและหลังการทดลองบริโภคอาหารควบคุมน้ำหนัก พบว่า น้ำหนัก, BMI, ค่า tricep,
bicep skinfold thickness และค่า total cholesterol แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
.05 ส่วนค่า total triglyceride ก่อนการทดลองและหลังการทดลองบริโภคอาหารควบคุมน้ำ
หนัก พบว่าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และน้ำหนักลดลงเฉลี่ย 1.63 ±
1.71 กิโลกรัม พลังงานที่เปลี่ยนแปลงสัมพันธ์กับสารอาหารหลักทั้ง 3 ชนิด อย่างมีนัย สำคัญทาง
สถิติที่ระดับ .01 การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักสัมพันธ์กับค่า BMI Tricep และ Bicep skinfold
thickness

Sangrawee Senawongwiwat 2007: Efficiency of Weight Control Thai Diets: Case study Kasetsart University's Government Employees. Master of Science (Home Economics), Major Field: Home Economics, Department of Home Economics.
Thesis Advisor: Assistant Professor Anchane Utaipatanacheep, D.Sc. 76 pages.

The objectives of this research were to study the efficiency of Thai diets on controlling weight. The subjects in the research were employees and government officials of Kasetsart University, Bang Khen, Bangkok. The subjects were randomly selected as volunteers with the body mass index of more than 23 kilograms/m² and without consumption of weight reduction pills, diabetes pills, and weight reduction in any form. There were 52 subjects and a number of them were selected off owing to their failure to participate continually, thereby remaining only 34 subjects. The instruments used to collect the data were questionnaire and the 24-hour food-consumption record form. The record was made for 7 days before the experiment and 7 days in the last week of the experiment. The foods were arranged for lunch and dinner for 4 weeks from Monday to Friday

The research found that most of the samples were female, 91.18 %. The subjects had the age average of 34 ± 7.79 years and the weight average of 76.5 ± 16.39 kgs. The comparison between the pre-experiment and the post-experiment found the difference in the weight, BMI, tricep and bicep skinfold thickness and total cholesterol at the .05 level of statistical significance. The total triglyceride of the pre-experiment and the post-experiment was not significantly different at P-value of .05. The weight of the subjects reduced by 1.63 ± 1.71 kgs on average. In addition, weight change was found to be significantly related with the changes of BMI, tricep and bicep skinfold thickness. Furthermore, the energy reduction was significantly related with protein, carbohydrate and fat reduction ($p < .01$)