

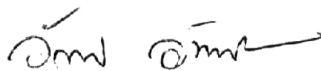
แสงระวี เสนาวงศ์วิวัฒน์ 2550: ประสิทธิภาพอาหารไทยควบคุมน้ำหนัก ศึกษาเฉพาะ
กรณี : บุคลากรมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
(คหกรรมศาสตร์) สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ ภาควิชาคหกรรมศาสตร์
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผู้ช่วยศาสตราจารย์อัญชนีย์ อุทัยพัฒนาชีพ, D.Sc.
76 หน้า

วัตถุประสงค์ของการวิจัยนี้เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของอาหารไทยควบคุมน้ำหนัก กลุ่ม
ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือบุคลากร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน กรุงเทพมหานคร
จำนวน 34 คน โดยใช้การสุ่มแบบอาสาสมัครที่มีคุณสมบัติดังต่อไปนี้ ค่าดัชนีมวลกายมากกว่า
 23 กก./ม^2 ไม่กินยาลดน้ำหนัก ยาโรคเบาหวาน และไม่กินอาหารลดน้ำหนักทุกรูปแบบสามารถ
ร่วมการทดลองอย่างต่อเนื่อง เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสัมภาษณ์ และแบบ
บันทึกการบริโภคอาหาร 24 ชม. โดยจัดบันทึกการบริโภคอาหารกลุ่มตัวอย่างแต่ละคน 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 พบว่าแตกต่างกันอย่างไม่มีความนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และน้ำหนักลดลงเฉลี่ย $1.63 \pm$
 1.71 กิโลกรัม พลังงานที่เปลี่ยนแปลงสัมพันธ์กับสารอาหารหลักทั้ง 3 ชนิด อย่างมีนัย สำคัญทาง
สถิติที่ระดับ .01 การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักสัมพันธ์กับค่า BMI Tricep และ Bicep skinfold
thickness



ลายมือชื่อนิสิต



ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

31 / ต.ค. / 2550