

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<sup>2</sup> ไม่กินยาลดน้ำหนัก ยาโรคเบาหวาน และไม่กินอาหารลดน้ำหนักทุกรูปแบบสามารถ  
ร่วมการทดลองอย่างต่อเนื่อง เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสัมภาษณ์ และแบบ  
บันทึกการบริโภคอาหาร 24 ชม. โดยจดบันทึกการบริโภคอาหารกลุ่มตัวอย่างแต่ละคน 7 วัน  
ก่อนการทดลองและ 7 วัน หลังการทดลอง ทำการทดลองโดยให้กลุ่มตัวอย่างบริโภคอาหารไทย  
มื้อกลางวันและมื้อเย็นที่ผู้วิจัยจัดทำในช่วงวันจันทร์ถึงวันศุกร์เป็นเวลา 4 สัปดาห์

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

|                 |                                           |                    |
|-----------------|-------------------------------------------|--------------------|
| ลายมือชื่อนิสิต | ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก | ____ / ____ / ____ |
| _____           | _____                                     | ____ / ____ / ____ |

