

สารบัญ

	หน้า
สารบัญ	(1)
สารบัญตาราง	(3)
สารบัญภาพ	(5)
คำนำ	1
วัตถุประสงค์	2
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์	4
สมมติฐานการวิจัย	4
กรอบแนวความคิดในการวิจัย	5
การตรวจเอกสาร	6
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	6
อาหารประเภทยา	12
ส่วนประกอบของอาหารประเภทยา	13
แนวทางการบริโภคอาหาร	18
อุปกรณ์และวิธีการวิจัย	22
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	22
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	22
การสร้างเครื่องมือ	25
การเก็บรวบรวมข้อมูล	26
การวิเคราะห์ข้อมูล	26
ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	31
ผลการวิจัย	31
ข้อวิจารณ์	75

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	81
สรุปผลการวิจัย	81
ข้อเสนอแนะ	86
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	88
ภาคผนวก	93
ภาคผนวก ก ราชานามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบแบบสอบถาม	94
ภาคผนวก ข จดหมายขอความอนุเคราะห์	96
ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลประกอบวิทยานิพนธ์	98
ภาคผนวก ง แบบสอบถาม	100
ภาคผนวก จ วิธีวิเคราะห์หาปริมาณวิตามินซีโดยวิธีการไตเตรท	112
ภาคผนวก ฉ ส่วนประกอบเมนูอาหารประเภทยำ	116
ภาคผนวก ช เฉลยแบบถามเรื่องความรู้เกี่ยวกับอาหารประเภทยำ	127

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ปัจจัยส่วนบุคคล	33
2	ความถี่ในการตอบคำถามความรู้เกี่ยวกับอาหารประเภทยา	36
3	ระดับความรู้เกี่ยวกับอาหารประเภทยาของกลุ่มตัวอย่าง	39
4	พฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทยา ด้านมือที่บริโภค	40
5	ความชอบในการบริโภคอาหารประเภทยา	41
6	ความชอบในส่วนประกอบอาหารประเภทยา	41
7	ชนิดของผักที่บริโภคในส่วนประกอบอาหารประเภทยา	42
8	ชนิดของสมุนไพรที่บริโภคในส่วนประกอบอาหารประเภทยา	43
9	ชนิดของเนื้อสัตว์ที่บริโภคในส่วนประกอบอาหารประเภทยา	44
10	ความชอบในการบริโภคผัก	45
11	ประโยชน์ของการบริโภคอาหารประเภทยา	46
12	พฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทยา ด้านรูปแบบการบริโภคอาหารประเภทยา	47
13	พฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทยา ด้านการเลือกบริโภคอาหารประเภทยา	49
14	สาเหตุที่ทำให้ไม่ยอมบริโภคอาหารประเภทยา	51
15	มื้ออาหารที่บริโภคอาหารประเภทยา	52
16	อาหารที่บริโภคพร้อมกับอาหารประเภทยา	52
17	ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทยาที่มีกะทิ	53
18	ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทยาตามเพื่อน	54
19	ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษาระดับปริญญาตรีกับพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารประเภทยา	56
20	ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษาระดับปริญญาโทกับพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารประเภทยา	57
21	ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารประเภทยากับมือที่บริโภคอาหารประเภทยา	58
22	ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารประเภทยากับรูปแบบการบริโภคอาหารประเภทยา	60

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
23	สรุปความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทยา	62
24	ปริมาณวิตามินซีในเมนูอาหารประเภทยา 5 อันดับ	63
25	ปริมาณวิตามินซีในเมนูสุขภาพ 5 เมนู	64
26	ปริมาณวิตามินซีในเมนูยาปลาหมึก	66
27	ปริมาณวิตามินซีในเมนูยำวุ้นเส้น	67
28	ปริมาณวิตามินซีในเมนูยำหมูขอส	69
29	ปริมาณวิตามินซีในเมนูยำรวมมิตร	70
30	ปริมาณวิตามินซีในเมนูยำมะหมีกิ่งสำเร็จรูป	72
31	ปริมาณวิตามินซีในเมนูส้มตำ	73

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
2 ชงโภชนาการ	20
3 สัดส่วนอาหารที่ควรบริโภคตามชงโภชนาการ	21
4 ปริมาณวิตามินซีในเมนูยำปลาหมึกเปรียบเทียบการเก็บรักษาที่อุณหภูมิห้อง และอุณหภูมิตู้เย็น	66
5 ปริมาณวิตามินซีในเมนูยำวุ้นเส้นเปรียบเทียบการเก็บรักษาที่อุณหภูมิ ห้อง และอุณหภูมิตู้เย็น	68
6 ปริมาณวิตามินซีในเมนูยำหมูขยอเปรียบเทียบการเก็บรักษาที่อุณหภูมิห้อง และอุณหภูมิตู้เย็น	69
7 ปริมาณวิตามินซีในเมนูยำรวมมิตรเปรียบเทียบการเก็บรักษาที่อุณหภูมิห้อง และอุณหภูมิตู้เย็น	71
8 ปริมาณวิตามินซีในเมนูยำมะหมีกึ่งสำเร็จรูปเปรียบเทียบการเก็บรักษาที่ อุณหภูมิห้อง และอุณหภูมิตู้เย็น	72
9 ปริมาณวิตามินซีในเมนูส้มตำเปรียบเทียบการเก็บรักษาที่อุณหภูมิห้อง และอุณหภูมิตู้เย็น	74