

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบแบบสอบถาม

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบแบบสอบถาม

1. รองศาสตราจารย์สิริพันธ์ จุลกรังคะ ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. รองศาสตราจารย์อนุกุล พลศิริ ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะ
ศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
3. รองศาสตราจารย์ ดร.กัญจนา ลินทรัตน์ศิริกุล สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

ภาคผนวก ข
จดหมายขอความอนุเคราะห์

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถาม
เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย	1. โครงร่างวิทยานิพนธ์	จำนวน 1 ชุด
	2. แบบสอบถาม	จำนวน 1 ชุด
	3. แบบประเมินแบบสอบถาม	จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางสาวธนิกานต์ นั้บวันดี นิสิตปริญญาโท สาขาอาหารและโภชนาการ ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี” ภายใต้การควบคุมของ

รศ.ดร. พศินีย์ ลิ้มสุวรรณ	ประธานกรรมการ
รศ. อบเชย วงศ์ทอง	กรรมการสาขาวิชาเอก
อาจารย์ณฤมล ศรราชพันธุ์	กรรมการสาขาวิชารอง

การวิจัยครั้งนี้จำเป็นต้องใช้เครื่องมือที่มีความถูกต้องและสมบูรณ์เพื่อให้งานวิจัยมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ภาควิชาพิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ ที่จะให้คำแนะนำและตรวจสอบแบบสอบถามในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ดังนั้นจึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือและคำแนะนำ เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขให้มีความถูกต้องและสมบูรณ์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วยและขอขอบพระคุณ ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รศ. อบเชย วงศ์ทอง)

หัวหน้าภาควิชาคหกรรมศาสตร์

ภาควิชาคหกรรมศาสตร์

โทร 0-2579-5534, 0-2942-8522

โทรสาร 0-2940-6657

ภาคผนวก ค

หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลประกอบวิทยานิพนธ์

ที่ ศธ.0513.10204/683

ภาควิชาคหกรรมศาสตร์
คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 ถ.พหลโยธิน จตุจักร กทม.10900

23 พฤศจิกายน 2548

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลประกอบวิทยานิพนธ์

เรียน คณบดี คณะ.....

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

ด้วย นางสาวธนิกานต์ นั้บวันดี นิสิตปริญญาโท สาขาอาหารและโภชนาการ ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี” ภายใต้การควบคุมของ

รศ.ดร. ทศนีย์ ลิ้มสุวรรณ ประธานกรรมการ

รศ. อบเชย วงศ์ทอง กรรมการสาขาวิชาเอก

อาจารย์ณฤมล สราธพันธุ์ กรรมการสาขาวิชาการอง

การวิจัยครั้งนี้ จะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะ..... โดย นิสิตจะเป็นผู้นำแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตัวเอง ภาควิชาคหกรรมศาสตร์จึงใคร่ขอ อนุญาตให้นางสาวธนิกานต์ นั้บวันดี ได้เก็บข้อมูลในระหว่างวันที่ 24 พฤศจิกายน 2548 ถึง 30 พฤศจิกายน 2548

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รศ. อบเชย วงศ์ทอง)

หัวหน้าภาควิชาคหกรรมศาสตร์

ภาควิชาคหกรรมศาสตร์

โทร 0-2579-5534, 0-2942-8522

โทรสาร 0-2940-6657

ภาคผนวก ง
แบบสอบถาม

แบบสอบถามโครงการวิจัย

เรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักของนักศึกษาปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ข้อมูลทุกท่านจะนำมาใช้ประโยชน์เพื่องานวิจัย

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านจะให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามทุกข้อคำตอบตามความเป็นจริงมากที่สุด

แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับผัก

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคผัก

ผู้วิจัยขอขอบคุณนิสิตทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

ธนิกานต์ นั้ววันดี

นิสิตปริญญาโท สาขาอาหารและโภชนาการ
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบสอบถามโครงการวิจัย

เรื่อง

ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักของนักศึกษาปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

คำชี้แจง

พฤติกรรมการบริโภคผัก หมายถึง การปฏิบัติหรือแสดงออกเกี่ยวกับรูปแบบการบริโภคผัก
ได้แก่ จำนวนผักที่บริโภคต่อวัน การเลือกบริโภคผัก

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ หมายถึง นักศึกษาที่ศึกษาอยู่คณะวิทยาศาสตร์และคณะเกษตรกรรม
ศาสตร์

สาขาวิชาสังคมศาสตร์ หมายถึง นักศึกษาที่ศึกษาอยู่คณะบริหารธุรกิจและคณะศิลปศาสตร์

ให้นักศึกษาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () หรือเติมข้อความลงในช่องว่างของ
แบบสอบถามแต่ละข้อให้ครบถ้วน

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล

1. เพศ

() ชาย () หญิง

2. สาขาวิชา.....

3. ท่านเคยได้เรียนรายวิชาเกี่ยวกับอาหาร โภชนาการ สุขภาพ การถนอมอาหารและแปรรูปอาหาร
หรือไม่

() ไม่เคย

() เคย (โปรดระบุรายวิชาดังต่อไปนี้)

() โภชนาการเบื้องต้น

() โภชนาการบุคคล

() โภชนาการครอบครัว

() โภชนบำบัด

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> หลักการประกอบอาหาร | <input type="checkbox"/> วิทยาศาสตร์การอาหาร |
| <input type="checkbox"/> ชีวเคมีทางโภชนาการ | <input type="checkbox"/> การแปรรูปอาหาร |
| <input type="checkbox"/> การถนอมอาหาร | <input type="checkbox"/> อื่นๆ(โปรดระบุ)..... |

4. การศึกษาของบิดา

- ไม่ได้ศึกษาหรือต่ำกว่าประถมศึกษา
- ประถมศึกษา
- มัธยมศึกษาตอนต้น
- มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช
- อนุปริญญา/ปวส หรือเทียบเท่า
- ปริญญาตรี
- สูงกว่าปริญญาตรี(โปรดระบุ).....

5. การศึกษาของมารดา

- ไม่ได้ศึกษาหรือต่ำกว่าประถมศึกษา
- ประถมศึกษา
- มัธยมศึกษาตอนต้น
- มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช
- อนุปริญญา/ปวส หรือเทียบเท่า
- ปริญญาตรี
- สูงกว่าปริญญาตรี(โปรดระบุ).....

6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน(รวมที่ได้รับจากผู้ปกครองและรายได้อื่นๆ)บาท

7. การพักอาศัย

- พักอยู่กับครอบครัว
- พักอยู่กับญาติ
- พักอยู่กับเพื่อน
- พักอยู่คนเดียว
- อื่นๆ(โปรดระบุ).....

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับผัก

คำชี้แจง ให้นักศึกษาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ท่านเห็นว่าสอดคล้องกับข้อความต่อไปนี้

ใช่	หมายถึง	ท่านคิดว่าข้อความนั้นถูกต้อง
ไม่ใช่	หมายถึง	ท่านคิดว่าข้อความนั้นผิด
ไม่ทราบ	หมายถึง	ท่านไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นถูกหรือผิด

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
1. ผัก หมายถึง ผลผลิตทางพืชสวน ส่วนที่นำมาบริโภคเป็นอาหารเป็นส่วนราก ลำต้น ใบ ดอกอ่อน เมล็ดอ่อน ผลอ่อน และผลแก่ มีแร่ธาตุต่างๆที่จำเป็นแก่ร่างกายของบริโภคสดหรือนำไปประกอบเป็นอาหารปรุงก็ได้			
2. ผักที่รับประทานส่วนใหญ่มีใยอาหารสูง			
3. ผักที่มีใยอาหารสูงช่วยป้องกันโรคท้องผูก			
4. ใยอาหารในผักเป็นส่วนประกอบที่ร่างกายย่อยไม่ได้ เมื่อบริโภคผักเข้าไปแล้วร่างกายจะขับออกมาเป็นอุจจาระโดยไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย			
5. ผักเป็นอาหารที่มีพลังงานต่ำ ไม่เหมาะในการบริโภคเป็นประจำทุกวัน			
6. ผักประกอบด้วยน้ำเป็นส่วนใหญ่เป็นแหล่งของเกลือแร่และวิตามิน			
7. ผักสีเขียวเข้ม เช่น ผักตำลึง คื่นช่าย ผักบุ้ง มี แคลเซียมและเหล็กมากกว่าผักสีเขียวอ่อน เช่น ผักกาดขาว			
8. ผักที่มีสีเหลืองหรือส้มเช่นแครอท ฟักทองมีคลอโรฟิลมากกว่าผักชนิดอื่น			
9. เบตาแคโรทีนที่มีในผักสามารถเปลี่ยนเป็นวิตามินเอได้ภายในร่างกาย			
10. การบริโภคผักสดสมำเสมอจะช่วยให้ได้วิตามินซีเพียงพอ			
11. วิตามินซีในผักช่วยป้องกันเลือดออกตามไรฟันได้			

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
12. วิตามินและเกลือแร่ในผักมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระตามธรรมชาติซึ่งสามารถช่วยป้องกันโรคเรื้อรังไม่ติดต่อ เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ			
13. แคลเซียมในผักช่วยเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง			
14. เหล็กที่พบในผักช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง			
15. เบตาแคโรทีนช่วยป้องกันการแข็งตัวของเลือด			
16. นอกจากวิตามินและเกลือแร่ชนิดต่างๆแล้วผักยังมีสารประกอบทางเคมี(Phytochemical)อีกหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย			
17. ผักเข้มนหรือผักคองมีวิตามินซีมากกว่าผักสด			
18. การผลิตน้ำผักพร้อมดื่มชนิดบรรจุกล่องให้มีคุณค่าเท่ากับผักสดจะต้องมีการเสริมปรุงแต่งคุณค่าสารอาหารให้เหมาะสมซึ่งต้องระบุไว้บนฉลากอาหาร			
19. ผลิตภัณฑ์ที่แปรรูปจากผักเช่นซอสมะเขือเทศ เส้นก๋วยเตี๋ยวเสริมคะน้า ข้าวเกรียบฟักทองมีคุณค่าทางโภชนาการเท่ากับผักสด			
20. การเก็บผักไว้นาน ผักจะเหี่ยวแต่คุณค่าทางอาหารยังเหมือนเดิม			
21. น้ำดื่มผักมีคุณค่าของสารอาหารละลายออกมาจากผักที่ใช้ดื่ม			
22. การเก็บรักษาผักควรเก็บในที่เย็นเพื่อเป็นการสงวนคุณค่าทางสารอาหาร โดยเฉพาะวิตามินซี			
23. การนำผักมาประกอบอาหารควรใส่ผักที่สุกง่ายลงไปก่อน			
24. การใช้น้ำมากในการหุงต้มผักช่วยป้องกันการสูญเสียคุณค่าทางสารอาหาร			
25. การบริโภคผักสม่ำเสมอจะช่วยควบคุมน้ำหนักตัว			

* **หมายเหตุ** สารต้านอนุมูลอิสระ หมายถึง สารที่มีคุณสมบัติในการยับยั้งการเกิดปฏิกิริยาของอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็น สาเหตุของการเกิดโรคมะเร็ง สารต้านอนุมูลอิสระ เช่น วิตามินซี วิตามินอี และ เบตาแคโรทีน

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษา

คำชี้แจง ให้นักศึกษาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง หรือเติมให้ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่าน

ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน	หมายถึง ปฏิบัติทุกวัน
ปฏิบัติเกือบทุกวัน	หมายถึง ปฏิบัติ 5 – 6 วัน/สัปดาห์
ปฏิบัติบางวัน	หมายถึง ปฏิบัติ 3 – 4 วัน/สัปดาห์
ปฏิบัตินานๆครั้ง	หมายถึง ปฏิบัติ 1 – 2 วัน/สัปดาห์
ปฏิบัติน้อยมาก	หมายถึง ปฏิบัติน้อยกว่า 1-2 วัน/สัปดาห์

พฤติกรรมการบริโภค	ระดับการปฏิบัติ				
	เป็นประจำทุกวัน	เกือบทุกวัน	บางวัน	นานๆครั้ง	น้อยมาก
จำนวนผักที่บริโภค					
1. ท่านบริโภคผักวันละ 1-3 ชนิด
2. ท่านบริโภคผักวันละ 4-6 ชนิด
3. ท่านบริโภคผักวันละ 7-9 ชนิด
4. ท่านบริโภคผักมากกว่า 9 ชนิดต่อวัน
การเลือกบริโภค					
ประเภทของผักที่บริโภค					
5. ท่านบริโภคผักประเภทใบ เช่น คื่นช่าย ตำลึง ผักบุ้ง ผักโขม เป็นต้น
6. ท่านบริโภคผักประเภทผล เช่น แดงกวา มะเขือเทศ มะเขือเปราะ มะระ เป็นต้น
7. ท่านบริโภคผักประเภทดอก เช่น กะหล่ำดอก บล๊อคเคอรี เป็นต้น
8. ท่านบริโภคผักประเภทรากหรือหัว เช่น แครอท หัวไชเท้า ขิง หอมแดง หอมใหญ่ เป็นต้น
9. ท่านบริโภคผักประเภทฝัก เช่น ถั่วลันเตา ถั่วฝักยาว ข้าวโพดอ่อน เป็นต้น

พฤติกรรมกรรมการบริโภคผัก	ระดับการปฏิบัติ				
	เป็นประจำทุกวัน	เกือบทุกวัน	บางวัน	นานๆครั้ง	น้อยมาก
10. ท่านบริโภคผักประเภทเครื่องเทศและสมุนไพร เช่นใบแมงลัก ใบสะระแหน่ ใบมะกรูด หอมแดง กระชาย ตะไคร้ เป็นต้น
11. ท่านบริโภคเห็ดต่างๆ เช่นเห็ดนางฟ้า เห็ดฟาง เห็ดหอม เห็ดหูหนู เห็ดโคน เป็นต้น
12. ท่านบริโภคผักพื้นบ้านเช่นผักโขม ผักหวาน ใบชะพลู จี๋เหล็ก บัวบก เป็นต้น
รูปแบบการบริโภคผัก					
13. ท่านบริโภคผักในรูปแบบของผักสด
14. ท่านบริโภคผักดอง นึ่งหรือลวก
15. ท่านบริโภคผักดองเช่นหน่อไม้ดอง ผักกาดดอง เป็นต้น
16. ท่านบริโภคผักที่ผัดกับน้ำมัน เช่นผัดกะนํ้า น้ำมันหอย ผัดผักรวมมิตร ผัดผักบุ้ง ผัดกะเพรา เป็นต้น
17. ท่านบริโภคผักในแกงใส่กะทิ เช่น แกงฟักทอง แกงเขียวหวาน แกงจี่เหล็ก เป็นต้น
18. ท่านบริโภคผักในแกงไม่ใส่กะทิ เช่น แกงจืด ผักกาด แกงเลียง แกงส้มผักรวม เป็นต้น
19. ท่านบริโภคผักในอาหารประเภทยำต่างๆ เช่น ยำถั่วพู ยำรวมมิตร เป็นต้น
20. ท่านบริโภคผักที่มีในอาหารว่าง เช่นเมี่ยงคำ ก๋วยเตี๋ยวลุยสวน สลัดผัก เป็นต้น
21. ท่านบริโภคผักในรูปแบบของขนมหวาน เช่นบัวควม้นเทศ บวดฟักทอง ฟักทองนึ่ง เป็นต้น

พฤติกรรมกรรมการบริโภคผัก	ระดับการปฏิบัติ				
	เป็นประจำทุกวัน	เกือบทุกวัน	บางวัน	นานๆครั้ง	น้อยมาก
22. ท่านรับประทานบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่เสริมผัก เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยวเสริมคะน้า ลูกกี้แคโรท ซอส มะเขือเทศ เป็นต้น
23. ท่านรับประทานบริโภคเครื่องดื่มประเภทน้ำผัก เช่น น้ำแครอท น้ำมะเขือเทศ น้ำขิง น้ำตะไคร้ น้ำใบบัวบก

24. ในการเลือกบริโภคผักท่านคำนึงถึงสิ่งใดบ้าง(เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () คุณค่าทางสารอาหารของผัก
- () สีต้นของผักเช่นผักสีเขียวเข้ม ผักสีเหลืองหรือส้ม เป็นต้น
- () ความสดของผัก
- () ความความแก่ อ่อนของผัก
- () ลักษณะภายนอกของผัก เช่น ไม่มีรูพรุนตามบริเวณต่างๆของผัก
- () รสชาติและกลิ่นของผัก
- () ความปลอดภัยจากสารเคมีเช่นผักปลอดสารพิษ
- () ตรายรับรองจากหน่วยงานราชการเช่นเลือกผักที่มีเครื่องหมาย"ผักอนามัย"
- () อื่นๆ(โปรดระบุ).....

25. โปรดยกตัวอย่างรายการอาหารที่ประกอบจากผักที่ท่านชอบรับประทานมากที่สุดประเภทละ 3 รายการ

1. ประเภทแกง

ได้แก่ 1.....
 2.....
 3.....

2. ประเภทผัดกับน้ำมัน

ได้แก่ 1.....
 2.....
 3.....

3. ประเภทยำ

ได้แก่ 1.....
 2.....
 3.....

4. ประเภทอาหารว่าง

ได้แก่ 1.....
 2.....
 3.....

26. ข้อเสนอแนะเพื่อส่งเสริมให้วัยรุ่นบริโภคผักมากขึ้น(เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () ควรมีการประชาสัมพันธ์ถึงประโยชน์ของการบริโภคผักผ่านทางสื่อต่างๆ
- () ควรส่งเสริมให้มีการปลูกผักสวนครัวในบ้าน
- () ควรมีตลาดโภชนาการระบุในผลิตภัณฑ์อาหารที่แปรรูปจากผัก
- () ควรมีการจัดโครงการรับประทานผักสัญจรตามสถานศึกษาต่างๆเพื่อเป็นการปลูกฝังนิสัยการรับประทานผัก
- () อื่นๆ(โปรดระบุ).....

แบบสอบถามเกี่ยวกับความถี่ในการบริโภคผัก

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างความถี่ในการบริโภคผักและปริมาณผักที่บริโภคเป็นประจำโดยกะปริมาณเทียบกับขนาดส่วนของผักที่กำหนดไว้ในช่องขนาดส่วนอาหารอ้างอิง (การใส่เครื่องหมายในช่องความถี่ในการบริโภคผักโดยตอบทุกช่อง ช่อง ก, ช่อง ข, ช่อง ค โดยแต่ละช่องสามารถเลือกเติมเครื่องหมายได้เพียงรายการ 1 ช่องรายการ)

รายการอาหาร (ลูก)*	ขนาดส่วน อาหารอ้างอิง	ขนาดที่บริโภคเป็นประจำ			ความถี่ในการบริโภค									
		ตอบทุกช่องช่องละ 1 รายการ			ตอบทุกช่องช่องละ 1 รายการ									
		น้อยกว่า ขนาดส่วน อาหาร	เท่ากับ ขนาดส่วน อาหาร	มากกว่า ขนาดส่วน อาหาร	จำนวนครั้ง/วัน			จำนวนครั้ง/สัปดาห์			จำนวนครั้ง/เดือน		ไม่เคย บริโภค	
					3	2	1	5-6	3-4	1-2	2-3	1 หรือ น้อยกว่า 1 ครั้ง		
ผักทั่วไป														
ผักบุ้ง	53 กรัม (1ทัพพี)													
กะเพรา	37 กรัม (1ทัพพี)													
คะน้า	57 กรัม (1ทัพพี)													
ขึ้นฉ่าย	44 กรัม (1ทัพพี)													
กวางตุ้ง	43 กรัม (1ทัพพี)													

รายการอาหาร (ลูก) *	ขนาดส่วน อาหารอ้างอิง	ขนาดที่บริโภคเป็นประจำ			ความถี่ในการบริโภค									
		ตอบทุกช่องช่องละ 1 รายการ			ตอบทุกช่องช่องละ 1 รายการ									
		น้อยกว่า ขนาดส่วน อาหาร	เท่ากับ ขนาดส่วน อาหาร	มากกว่า ขนาดส่วน อาหาร	จำนวนครั้ง/วัน			จำนวนครั้ง/สัปดาห์			จำนวนครั้ง/เดือน		ไม่เคย บริโภค	
(ก)	(ข)				(ค)	3	2	1	5-6	3-4	1-2	2-3		1 หรือ น้อยกว่า 1 ครั้ง
กะหล่ำปลี	48กรัม (1ทัพพี)													
ผักกาดขาว	51กรัม (1ทัพพี)													
มะเขือเทศ	50 กรัม(2ลูกขนาดกลาง)													
ฟักทอง	48 กรัม(4ชิ้น)													
แครอท	46กรัม (1ทัพพี)													
หอมหัวใหญ่	47กรัม (2 ลูกขนาดกลาง)													
แตงกวา(ดิบ)	50 กรัม (3ลูกเล็ก)													
บร็อกโคลี	51กรัม (1ทัพพี)													
กะหล่ำดอก	49 กรัม (1ทัพพี)													
ข้าวโพดอ่อน	48 กรัม (1ทัพพี)													
หน่อไม้ฝรั่ง	43กรัม (1ทัพพี)													

รายการอาหาร (สุก) *	ขนาดส่วน อาหารอ้างอิง	ขนาดที่บริโภคเป็นประจำ ตอบทุกช่องช่องละ 1 รายการ			ความถี่ในการบริโภคอาหาร ตอบทุกช่องช่องละ 1 รายการ									
		น้อยกว่า ขนาดส่วน อาหาร	เท่ากับ ขนาดส่วน อาหาร	มากกว่า ขนาดส่วน อาหาร	จำนวนครั้ง/วัน (ก)			จำนวนครั้ง/สัปดาห์ (ข)			จำนวนครั้ง/เดือน (ค)		ไม่เคย บริโภค	
					3	2	1	5-6	3-4	1-2	2-3	1 หรือ น้อยกว่า 1 ครั้ง		
ถั่วฝักยาว	46 กรัม (1ทัพพี)													
ผักพืชม้วน														
ผักโขม	36 กรัม (1ทัพพี)													
ถั่วพู	37กรัม (5 ช้อน)													
ผักหวาน	40กรัม (1ทัพพี)													
ชะอม	43กรัม (1ทัพพี)													
ผักกระเฉด	38กรัม (1ทัพพี)													
ตำลึง	37กรัม (1ทัพพี)													
ดอกแค	45กรัม (5ดอก)													
สะตอ	44กรัม (1ทัพพี)													
มะเขือเปราะ	49 กรัม (3ลูก)													

ภาคผนวก จ

เฉลยแบบสอบถามตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับผัก

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับผัก

คำชี้แจง ให้นักศึกษาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ท่านเห็นว่าสอดคล้องกับข้อความต่อไปนี้

ใช่	หมายถึง	ท่านคิดว่าข้อความนั้นถูกต้อง
ไม่ใช่	หมายถึง	ท่านคิดว่าข้อความนั้นผิด
ไม่ทราบ	หมายถึง	ท่านไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นถูกหรือผิด

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
1. ผัก หมายถึง ผลิตผลทางพืชสวน ส่วนที่นำมาบริโภคเป็นอาหารเป็นส่วนราก ลำต้น ใบ ดอกอ่อน เมล็ดอ่อน ผลอ่อน และผลแก่ มีแร่ธาตุต่างๆที่จำเป็นแก่ร่างกายอาจบริโภคสดหรือนำไปประกอบเป็นอาหารปรุงก็ได้	✓		
2. ผักที่รับประทานส่วนใหญ่มีใยอาหารสูง	✓		
3. ผักที่มีใยอาหารสูงช่วยป้องกันโรคท้องผูก	✓		
4. ใยอาหารในผักเป็นส่วนประกอบที่ร่างกายย่อยไม่ได้ เมื่อบริโภคผักเข้าไปแล้วร่างกายจะขับออกมาเป็นอุจจาระโดยไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย		✓	
5. ผักเป็นอาหารที่มีพลังงานต่ำ ไม่เหมาะในการบริโภคเป็นประจำทุกวัน		✓	
6. ผักประกอบด้วยน้ำเป็นส่วนใหญ่เป็นแหล่งของเกลือแร่และวิตามิน	✓		
7. ผักสีเขียวเข้ม เช่น ผักตำลึง คื่นช่าย ผักบุ้ง มี แคลเซียมและเหล็กมากกว่าผักสีเขียวอ่อน เช่น ผักกาดขาว	✓		
8. ผักที่มีสีเหลืองหรือส้มเช่นแครอท ฟักทองมีคลอโรฟิลมากกว่าผักชนิดอื่น		✓	
9. เบตาแคโรทีนที่มีในผักสามารถเปลี่ยนเป็นวิตามินเอได้ภายในร่างกาย	✓		
10. การบริโภคผักสดสม่ำเสมอจะช่วยให้ได้วิตามินซีเพียงพอ	✓		
11. วิตามินซีในผักช่วยป้องกันเลือดออกตามไรฟันได้	✓		

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
12. วิตามินและเกลือแร่ในผักมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระตามธรรมชาติซึ่งสามารถช่วยป้องกันโรคเรื้อรังไม่ติดต่อ เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ	✓		
13. แคลเซียมในผักช่วยเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง	✓		
14. เหล็กที่พบในผักช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง	✓		
15. เบตาแคโรทีนช่วยป้องกันการแข็งตัวของเลือด		✓	
16. นอกจากวิตามินและเกลือแร่ชนิดต่างๆแล้วผักยังมีสารประกอบทางเคมี(Phytochemical)อีกหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	✓		
17. ผักแช่แข็งหรือผักดองมีวิตามินซีมากกว่าผักสด		✓	
18. การผลิตน้ำผักพร้อมดื่มชนิดบรรจุกล่องให้มีคุณค่าเท่ากับผักสดจะต้องมีการเสริมปรุงแต่งคุณค่าสารอาหารให้เหมาะสมซึ่งต้องระบุไว้บนฉลากอาหาร	✓		
19. ผลิตภัณฑ์ที่แปรรูปจากผักเช่นซอสมะเขือเทศ เส้นก๋วยเตี๋ยวเสริมคะน้า ข้าวเกรียบฟักทองมีคุณค่าทางโภชนาการการเท่ากับผักสด		✓	
20. การเก็บผักไว้นาน ผักจะเหี่ยวแต่คุณค่าทางอาหารยังเหมือนเดิม		✓	
21. น้ำดื่มผักมีคุณค่าของสารอาหารละลายออกมาจากผักที่ใช้ดื่ม	✓		
22. การเก็บรักษาผักควรเก็บในที่เย็นเพื่อเป็นการสงวนคุณค่าทางสารอาหาร โดยเฉพาะวิตามินซี	✓		
23. การนำผักมาประกอบอาหารควรใส่ผักที่สุกง่ายลงไปก่อน		✓	
24. การใช้น้ำมันในการหุงต้มผักช่วยป้องกันการสูญเสียคุณค่าทางสารอาหาร		✓	
25. การบริโภคผักสม่ำเสมอจะช่วยควบคุมน้ำหนักตัว	✓		

* หมายเหตุ สารต้านอนุมูลอิสระ หมายถึง สารที่มีคุณสมบัติในการยับยั้งการเกิดปฏิกิริยาของอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็ง สารต้านอนุมูลอิสระเช่น วิตามินซี วิตามินอี และเบตาแคโรทีน

ภาคผนวก จ
ภาพตัวอย่างน้ำหนักเฉลี่ยของผักทั่วไป

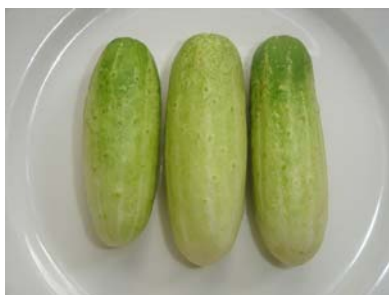
น้ำหนักเฉลี่ยของผักทั่วไป



ภาพที่ 1 ผักคะน้า 39.22 กรัม



ภาพที่ 2 ผักบุ้ง 38.82 กรัม



ภาพที่ 3 แดงกวา(ดิบ) 38.06 กรัม



ภาพที่ 4 ผักกาดขาว 33.9 กรัม



ภาพที่ 5 กะหล่ำดอก 31.94 กรัม

ภาคผนวก ข
ภาพถ่ายอย่างน้อยหนึ่งภาพเฉลี่ยของฝักพื้นบ้าน

น้ำหนักเฉลี่ยของผักพื้นบ้าน



ภาพที่ 6 ตำลึง 24.64 กรัม



ภาพที่ 7 ชะอม 22.25 กรัม



ภาพที่ 8 ผักกระเฉด 21.14 กรัม



ภาพที่ 9 ดอกแค 17.13 กรัม



ภาพที่ 10 มะเขือเปราะ 16.54 กรัม