

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลพลังงานและสารอาหารที่ได้รับในแต่ละวัน  
และ ความถี่ในการบริโภคอาหาร

ตารางที่ 20 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามลักษณะส่วนบุคคล

| ข้อมูลทั่วไป                                     | ชาย (n=22)    |        | หญิง (n=88)   |        | รวม (n=110)   |        |
|--------------------------------------------------|---------------|--------|---------------|--------|---------------|--------|
|                                                  | จำนวน<br>(คน) | ร้อยละ | จำนวน<br>(คน) | ร้อยละ | จำนวน<br>(คน) | ร้อยละ |
| <b>อายุ</b>                                      |               |        |               |        |               |        |
| นักศึกษา ( $\bar{X} \pm S.D. = 20.83 \pm 1.13$ ) |               |        |               |        |               |        |
| ชาย ( $\bar{X} \pm S.D. = 21 \pm 1.27$ )         |               |        |               |        |               |        |
| หญิง ( $\bar{X} \pm S.D. = 20.78 \pm 1.10$ )     |               |        |               |        |               |        |
| 18 ปี                                            | 1             | 4.55   | 2             | 2.27   | 3             | 2.73   |
| 20 ปี                                            | 1             | 4.55   | 7             | 7.95   | 8             | 7.27   |
| 21 ปี                                            | 5             | 22.73  | 23            | 26.14  | 28            | 25.45  |
| 22 ปี                                            | 8             | 36.36  | 37            | 42.05  | 45            | 40.91  |
| 23 ปี                                            | 4             | 18.18  | 16            | 18.18  | 20            | 18.18  |
| 24 ปี                                            | 3             | 13.63  | 2             | 2.27   | 5             | 4.55   |
| 25 ปี                                            | 0             | 0      | 1             | 1.14   | 1             | 0.91   |
| <b>ผู้ส่งเสียขณะเรียน</b>                        |               |        |               |        |               |        |
| (ตอบมากกว่า 2 ข้อ)                               |               |        |               |        |               |        |
| บิดา มารดา                                       | 22            | 78.58  | 78            | 72.22  | 100           | 73.53  |
| พี่และน้อง                                       | 1             | 3.57   | 9             | 8.33   | 10            | 7.35   |
| ญาติ                                             | 2             | 7.14   | 2             | 1.86   | 4             | 2.94   |
| ทุนการศึกษา                                      | 2             | 7.14   | 10            | 9.26   | 12            | 8.83   |
| อื่น ๆ                                           | 1             | 3.57   | 9             | 8.33   | 10            | 7.35   |
| <b>การศึกษาของบิดา</b>                           |               |        |               |        |               |        |
| ไม่ได้เรียน                                      | 0             | 0      | 3             | 3.41   | 3             | 2.73   |
| ต่ำกว่าประถมศึกษาปีที่ 6                         | 11            | 50     | 48            | 54.53  | 59            | 53.64  |
| ประถมศึกษาปีที่ 6                                | 4             | 18.18  | 15            | 17.05  | 19            | 17.27  |
| มัธยมตอนต้นหรือเทียบเท่า                         | 0             | 0      | 5             | 5.68   | 5             | 4.54   |
| มัธยมศึกษาตอนปลาย                                | 5             | 22.73  | 3             | 3.41   | 8             | 7.27   |
| อนุปริญญาหรือเทียบเท่า                           | 0             | 0      | 4             | 4.55   | 4             | 3.64   |
| ปริญญาตรี                                        | 2             | 9.09   | 8             | 9.09   | 10            | 9.09   |
| สูงกว่าปริญญาตรี                                 | 0             | 0      | 2             | 2.27   | 2             | 1.82   |
| <b>การศึกษาของมารดา</b>                          |               |        |               |        |               |        |
| ไม่ได้เรียน                                      | 1             | 4.55   | 5             | 5.68   | 6             | 5.45   |
| ต่ำกว่าประถมศึกษาปีที่ 6                         | 12            | 54.54  | 49            | 55.68  | 61            | 55.45  |
| ประถมศึกษาปีที่ 6                                | 4             | 18.18  | 18            | 20.45  | 22            | 20     |
| มัธยมตอนต้นหรือเทียบเท่า                         | 1             | 4.55   | 3             | 3.41   | 4             | 3.64   |
| มัธยมศึกษาตอนปลาย                                | 3             | 13.63  | 2             | 2.27   | 5             | 4.55   |

ตารางที่ 20 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามลักษณะส่วนบุคคล (ต่อ)

| ข้อมูลทั่วไป                | ชาย (n=22)    |        | หญิง (n=88)   |        | รวม n=110)    |        |
|-----------------------------|---------------|--------|---------------|--------|---------------|--------|
|                             | จำนวน<br>(คน) | ร้อยละ | จำนวน<br>(คน) | ร้อยละ | จำนวน<br>(คน) | ร้อยละ |
| <b>การศึกษาของมารดา</b>     |               |        |               |        |               |        |
| อนุปริญญาหรือเทียบเท่า      | 0             | 0      | 4             | 4.55   | 4             | 3.64   |
| ปริญญาตรี                   | 1             | 4.55   | 6             | 6.82   | 7             | 6.36   |
| สูงกว่าปริญญาตรี            | 0             | 0      | 1             | 1.14   | 1             | 0.91   |
| <b>สถานภาพของบิดา มารดา</b> |               |        |               |        |               |        |
| อยู่ด้วยกัน                 | 18            | 81.82  | 74            | 84.09  | 92            | 83.63  |
| หย่า                        | 0             | 0      | 4             | 4.55   | 4             | 3.64   |
| บิดาหรือมารดาเสียชีวิต      | 4             | 18.18  | 7             | 7.95   | 11            | 10     |
| อื่นๆ                       | 0             | 0      | 3             | 3.41   | 3             | 2.73   |
| <b>ปัจจุบันพักอยู่กับ</b>   |               |        |               |        |               |        |
| บิดา มารดา                  | 6             | 27.27  | 19            | 21.84  | 25            | 22.73  |
| ญาติ/ผู้ปกครอง              | 2             | 9.09   | 5             | 5.75   | 7             | 6.36   |
| เพื่อน                      | 7             | 31.82  | 47            | 54.02  | 54            | 50.0   |
| พักคนเดียว                  | 7             | 31.82  | 13            | 14.94  | 20            | 18.18  |
| อื่นๆ                       | 0             | 0      | 3             | 3.45   | 3             | 2.73   |
| <b>บิดามีอาชีพหลัก</b>      |               |        |               |        |               |        |
| ไม่มีอาชีพหรือไม่ทำงาน      | 1             | 4.55   | 4             | 4.55   | 5             | 4.55   |
| รับราชการหรือพนักงาน        | 1             | 4.55   | 12            | 13.63  | 13            | 11.82  |
| รัฐวิสาหกิจ                 |               |        |               |        |               |        |
| รับจ้างทั่วไป               | 3             | 13.63  | 2             | 2.27   | 5             | 4.55   |
| พนักงานบริษัทเอกชน          | 0             | 0      | 1             | 1.13   | 1             | 0.91   |
| ค้าขาย                      | 2             | 9.09   | 9             | 10.23  | 11            | 10     |
| ทำนา ทำไร่ ทำสวน            | 15            | 68.18  | 56            | 63.64  | 71            | 64.54  |
| อื่นๆ                       | 0             | 0      | 4             | 4.55   | 4             | 3.63   |
| <b>มารดามีอาชีพหลัก</b>     |               |        |               |        |               |        |
| ไม่มีอาชีพหรือไม่ทำงาน      | 1             | 4.55   | 6             | 6.82   | 7             | 6.36   |
| รับราชการหรือพนักงาน        | 1             | 4.55   | 8             | 9.09   | 9             | 8.18   |
| รัฐวิสาหกิจ                 |               |        |               |        |               |        |
| รับจ้างทั่วไป               | 2             | 9.09   | 5             | 5.68   | 7             | 6.36   |
| พนักงานบริษัทเอกชน          | 0             | 0      | 1             | 1.14   | 1             | 0.91   |
| ค้าขาย                      | 1             | 4.55   | 9             | 10.23  | 10            | 9.10   |
| ทำนา ทำไร่ ทำสวน            | 17            | 77.26  | 57            | 64.77  | 74            | 67.27  |
| อื่นๆ                       | 0             | 0      | 2             | 2.27   | 2             | 1.82   |

ตารางที่ 20 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามลักษณะส่วนบุคคล (ต่อ)

| ข้อมูลทั่วไป                                                        | ชาย ( n=22)   |        | หญิง ( n=88)  |        | รวม ( n=110)  |        |
|---------------------------------------------------------------------|---------------|--------|---------------|--------|---------------|--------|
|                                                                     | จำนวน<br>(คน) | ร้อยละ | จำนวน<br>(คน) | ร้อยละ | จำนวน<br>(คน) | ร้อยละ |
| รายได้บิดา                                                          |               |        |               |        |               |        |
| นักศึกษา ( $\bar{X} \pm S.D. = 7,768.55 \pm 10,038.20$ บาทต่อเดือน) |               |        |               |        |               |        |
| ชาย ( $\bar{X} \pm S.D. = 8,277.27 \pm 11,318.80$ บาทต่อเดือน)      |               |        |               |        |               |        |
| หญิง ( $\bar{X} \pm S.D. = 7,641.36 \pm 9,759.11$ บาทต่อเดือน)      |               |        |               |        |               |        |
| < 4,000 บาทต่อเดือน                                                 | 11            | 50     | 50            | 56.82  | 61            | 55.45  |
| 4,001-10,000 บาทต่อเดือน                                            | 6             | 27.27  | 21            | 23.86  | 27            | 24.55  |
| > 10,000 บาทต่อเดือน                                                | 5             | 22.73  | 17            | 19.32  | 22            | 20     |
| รายได้มารดา                                                         |               |        |               |        |               |        |
| นักศึกษา ( $\bar{X} \pm S.D. = 5,518.73 \pm 7,686.26$ บาทต่อเดือน)  |               |        |               |        |               |        |
| ชาย ( $\bar{X} \pm S.D. = 6,200 \pm 9,388.75$ บาทต่อเดือน)          |               |        |               |        |               |        |
| หญิง ( $\bar{X} \pm S.D. = 5,348.41 \pm 7,252.18$ บาทต่อเดือน)      |               |        |               |        |               |        |
| < 4,000 บาทต่อเดือน                                                 | 17            | 77.27  | 59            | 67.05  | 76            | 69.09  |
| 4,001-10,000 บาทต่อเดือน                                            | 1             | 4.55   | 18            | 20.45  | 19            | 17.27  |
| > 10,000 บาทต่อเดือน                                                | 4             | 18.18  | 11            | 12.50  | 15            | 13.64  |

ตารางที่ 21 ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่นักศึกษาได้รับใน 1 วัน

| พลังงาน<br>และ<br>สารอาหาร  | $\bar{X} \pm S.D.$<br>(95 % CI) |                       | Median<br>(95 % CI)   |                     | $Q_1, Q_3$           |                     |
|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|----------------------|---------------------|
|                             | ชาย                             | หญิง                  | ชาย                   | หญิง                | ชาย                  | หญิง                |
| พลังงาน<br>(กิโล<br>แคลอรี) | 1,350.63 ±<br>559.21            | 1,349.89 ±<br>1357.3  | 1,161.60              | 1,167.69            | 950.55 ,<br>1599.42  | 927.64 ,<br>1460.92 |
|                             | 1,102.69-<br>1,598.57           | 1,062.31-<br>1,637.48 | 1028.4-<br>1589.12    | 1076.62-<br>1302.42 | รวม 932.23 , 1484.24 |                     |
|                             | รวม 1,350±1,237.21              |                       | รวม 1,165.95          |                     |                      |                     |
|                             | 95 % CI:1116.24-1583.84         |                       | 95%CI:1103.1-1265.81  |                     |                      |                     |
| โปรตีน<br>(กรัม)            | 62.63 ±<br>36.51                | 53.09 ±<br>21.84      | 50.62                 | 51.35               | 44.88 ,<br>73.33     | 39.17,<br>63.03     |
|                             | 46.44-<br>78.81                 | 48.46-<br>57.71       | 47.55-<br>66.75       | 44.18-<br>54.79     | รวม 39.96 , 64.34    |                     |
|                             | รวม 54.99±25.54                 |                       | รวม 51.35             |                     |                      |                     |
|                             | 95 % CI : 50.17-59.82           |                       | 95 % CI : 47.41-54.40 |                     |                      |                     |

ตารางที่ 21 ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่นักศึกษาได้รับใน 1 วัน (ต่อ)

| พลังงาน<br>และ<br>สารอาหาร   | X ± S.D.<br>(95 % CI)   |                    | Median<br>(95 % CI)          |                    | Q <sub>1</sub> ,Q <sub>3</sub> |                    |
|------------------------------|-------------------------|--------------------|------------------------------|--------------------|--------------------------------|--------------------|
|                              | ชาย                     | ชาย                | ชาย                          | หญิง               | ชาย                            | หญิง               |
| โปรตีนจาก<br>สัตว์<br>(กรัม) | 36.79±28.6<br>4         | 29.02±19.5<br>9    | 32.17                        | 23.67              | 19.46,<br>45.71                | 13.46,<br>38.56    |
|                              | 24.09 -<br>49.49        | 24.87-<br>33.17    | 22.58 -<br>39.14             | 22.22 -<br>29.91   | รวม 14.05 , 39.37              |                    |
|                              | รวม 30.57 ± 21.77       |                    | รวม 24.03                    |                    |                                |                    |
|                              | 95 % CI : 26.46-34.69   |                    | 95 % CI : 22.67-31.01        |                    |                                |                    |
| โปรตีนจาก<br>พืช<br>(กรัม)   | 483.35 ±<br>206.07      | 423.20 ±<br>161.10 | 413.98                       | 411.75             | 329.02 -<br>570.06             | 320.35 -<br>515.34 |
|                              | 391.98 -<br>574.72      | 389.07 -<br>457.34 | 381.33 -<br>566.95           | 373.29-<br>453.81  | รวม 327.31 , 531.37            |                    |
|                              | รวม 435.23 ± 171.70     |                    | รวม 411.75                   |                    |                                |                    |
|                              | 95 % CI : 402.79-467.68 |                    | 95 % CI : 387.60 -<br>449.61 |                    |                                |                    |
| คาร์โบ-<br>ไฮเดรต<br>(กรัม)  | 299.19 ±<br>607.24      | 368.9 ±<br>1171.31 | 159.10                       | 164.10             | 137.32 ,<br>214.51             | 111.01 ,<br>214.51 |
|                              | 29.95 -<br>568.42       | 120.73 -<br>617.08 | 140.62 -<br>224.81           | 139.29 -<br>179.92 | รวม 112.65 , 220.04            |                    |
|                              | รวม 354.96 ± 1080.23    |                    | รวม 161.62                   |                    |                                |                    |
|                              | 95 % CI : 150.83-559.09 |                    | 95 % CI : 144.39 -<br>177.57 |                    |                                |                    |
| ไขมัน<br>(กรัม)              | 86.82 ±<br>194.35       | 37.71 ±<br>16.78   | 39                           | 36.84              | 33.52,<br>49.66                | 27.40,<br>45.25    |
|                              | 0.65-172.99             | 34.15 -<br>41.26   | 34.98 -<br>48.03             | 32.27 -<br>39.80   | รวม 27.75 , 47.91              |                    |
|                              | รวม 47.53 ± 88.83       |                    | รวม 36.92                    |                    |                                |                    |
|                              | 95 % CI : 30.74-64.32   |                    | 95 % CI : 34.34-39.57        |                    |                                |                    |

ตารางที่ 22 ค่าเฉลี่ย ค่ามัธยฐาน จำแนกตามสัดส่วนการกระจายพลังงานจากอาหารที่ได้รับของนักศึกษา

| สัดส่วนการกระจายพลังงาน | $\bar{X} \pm S.D.$<br>(95 % CI) |             | Median<br>(95 % CI)   |             | $Q_1, Q_3$       |             |
|-------------------------|---------------------------------|-------------|-----------------------|-------------|------------------|-------------|
|                         | ชาย                             | หญิง        | ชาย                   | หญิง        | ชาย              | หญิง        |
| คาร์โบไฮเดรต            | 52.09±10.17                     | 54.37±10.02 | 51.31                 | 55.73       | 46.10,50.02      | 50.02,61.35 |
|                         | 47.58-56.6                      | 52.24-56.49 | 47.51-58.54           | 53.79-57.35 | รวม 49.52, 61.09 |             |
|                         | รวม 53.91±10.05                 |             | รวม 55.27             |             |                  |             |
|                         | 95 % CI : 52.01-55.81           |             | 95 % CI : 53.17-57.15 |             |                  |             |
| โปรตีน                  | 43.17±118.12                    | 19.92±20.16 | 17.56                 | 16.36       | 16.68,22.20      | 15.10,20.1  |
|                         | -9.20-95.54                     | 15.65-24.19 | 17.20-18.82           | 15.83-17.68 | รวม 15.17,30.71  |             |
|                         | รวม 24.57±55.68                 |             | รวม 17.25             |             |                  |             |
|                         | 95 % CI : 14.05-35.09           |             | 95 % CI : 16.12-17.70 |             |                  |             |
| ไขมัน                   | 30.06±7.14                      | 27.74±8.37  | 31.13                 | 27.34       | 24.44,21.74      | 34.96,31.56 |
|                         | 26.90-33.23                     | 25.96-29.51 | 25.87-34.64           | 26.67-28.39 | รวม 22.01,32.81  |             |
|                         | รวม 28.20±8.17                  |             | รวม 27.91             |             |                  |             |
|                         | 95 % CI : 26.66-29.74           |             | 95 %CI: 26.8 - 29.1   |             |                  |             |

ตารางที่ 23 ค่าเฉลี่ย ค่ามัธยฐาน จำแนกตามปริมาณเกลือแร่และวิตามินที่ได้รับใน 1 วัน ของนักศึกษา

| เกลือแร่และ<br>วิตามิน  | $\bar{X} \pm S.D.$<br>(95 % CI) |                    | Median<br>(95 % CI)     |                   | Q <sub>1</sub> ,Q <sub>3</sub> |                   |
|-------------------------|---------------------------------|--------------------|-------------------------|-------------------|--------------------------------|-------------------|
|                         | ชาย                             | หญิง               | ชาย                     | หญิง              | ชาย                            | หญิง              |
| แคลเซียม<br>(มิลลิกรัม) | 631±497.52                      | 445.01 ±<br>261.43 | 566.49                  | 390.24            | 293.84,<br>770                 | 270.59,<br>592.10 |
|                         | 410.76 -<br>851.94              | 389.62-<br>500.41  | 297.55 -<br>678.25      | 330.78-<br>478.53 | รวม 272.5 ,628.04              |                   |
|                         | รวม 482.28 ±328.41              |                    | รวม 405.09              |                   |                                |                   |
|                         | 95 % CI : 420.22-544.34         |                    | 95 % CI : 333.89-501.35 |                   |                                |                   |

ตารางที่ 23 ค่าเฉลี่ย ค่ามัธยฐาน จำแนกตามปริมาณเกลือแร่และวิตามินที่ได้รับของนักศึกษา (ต่อ)

| เกลือแร่และ<br>วิตามิน         | X ± S.D.<br>(95 % CI)   |                      | Median<br>(95 % CI)     |                    | Q <sub>1</sub> ,Q <sub>3</sub> |                  |
|--------------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|--------------------|--------------------------------|------------------|
|                                | ชาย                     | หญิง                 | ชาย                     | หญิง               | ชาย                            | หญิง             |
| เหล็ก<br>(มิลลิกรัม)           | 7.37 ± 3.94             | 8.66 ± 18.76         | 6.89                    | 8.66               | 4.52 ,9.56                     | 4.11,<br>7.66    |
|                                | 5.62-9.12               | 4.69 -<br>12.64      | 4.7-8.83                | 5.15-6.45          | รวม 4.11 ,7.91                 |                  |
|                                | รวม 8.40 ± 16.86        |                      | รวม 5.93                |                    |                                |                  |
|                                | 95 % CI : 5.21-11.59    |                      | 95 % CI : 5.49-6.65     |                    |                                |                  |
| เหล็กจากสัตว์<br>(มิลลิกรัม)   | 4.58 ± 3.17             | 5.60 ± 18.63         | 3.45                    | 2.90               | 2.10,7.18                      | 1.61,<br>4.68    |
|                                | 3.17-5.99               | 1.65-9.54            | 2.12-7.14               | 2.37-3.28          | รวม 1.76,5.01                  |                  |
|                                | รวม 5.39 ±16.71         |                      | รวม 2.97                |                    |                                |                  |
|                                | 95 % CI : 2.34-8.55     |                      | 95 % CI : 2.52-3.30     |                    |                                |                  |
| เหล็กจากพืช<br>(มิลลิกรัม)     | 5.26 ±4.04              | 6.86±<br>5.21        | 4.07                    | 5.93               | 2.36 ,7.17                     | 3.36,<br>8.37    |
|                                | 3.47-7.06               | 5.76-7.97            | 3.47-7.06               | 5.76-7.97          | รวม 3.07 ,8.01                 |                  |
|                                | รวม 6.54 ±5.02          |                      | รวม 5.78                |                    |                                |                  |
|                                | 95 % CI : 5.59-7.49     |                      | 95 % CI : 4.63-6.56     |                    |                                |                  |
| วิตามินเอ<br>(µg R.E.)         | 207.03 ±<br>216.62      | 533.54 ±<br>2,044.32 | 114.42                  | 136.43             | 35.83,<br>319.36               | 49.72,<br>284.10 |
|                                | 110.99 -<br>303.08      | 100.39 -<br>966.69   | 37.75 -<br>282.47       | 101.23 -<br>174.47 | รวม 47.80 ,284.69              |                  |
|                                | รวม 468.24± 1,833.57    |                      | รวม 132.28              |                    |                                |                  |
|                                | 95 % CI : 121.75-814.74 |                      | 95 % CI : 101.81-173.45 |                    |                                |                  |
| วิตามิน บีหนึ่ง<br>(มิลลิกรัม) | 1.13±2.84               | 0.65±0.73            | 0.39                    | 0.41               | 0.31,0.60                      | 0.30,<br>0.63    |
|                                | -0.13-2.38              | 0.50-0.81            | 0.32-0.53               | 0.38-0.48          | รวม 0.31 ,0.62                 |                  |
|                                | รวม 0.75 ± 1.42         |                      | รวม 0.41                |                    |                                |                  |
|                                | 95 % CI : 0.48-1.02     |                      | 95 % CI : 0.48-1.02     |                    |                                |                  |
| วิตามิน บีสอง<br>(มิลลิกรัม)   | 5.74±3.4                | 7±12.79              | 5.26                    | 5.03               | 3.32,7.1                       | 3.05,<br>6.91    |
|                                | 4.23-7.25               | 4.29-9.71            | 3.84-6.93               | 4.34-5.79          | รวม 3.05,6.93                  |                  |
|                                | รวม 6.74±11.54          |                      | รวม 5.047               |                    |                                |                  |
|                                | 95 % CI : 4.56-8.92     |                      | 95 % CI : 4.37-5.76     |                    |                                |                  |

ตารางที่ 23 ค่าเฉลี่ย ค่ามัธยฐาน จำแนกตามปริมาณเกลือแร่และวิตามินที่ได้รับใน 1 วัน ของนักศึกษา(ต่อ)

| เกลือแร่และ<br>วิตามิน    | $\bar{X} \pm S.D.$<br>(95 % CI) |                  | Median<br>(95 % CI)  |             | $Q_1, Q_3$     |                 |
|---------------------------|---------------------------------|------------------|----------------------|-------------|----------------|-----------------|
|                           | ชาย                             | หญิง             | ชาย                  | หญิง        | ชาย            | หญิง            |
| วิตามิน ซี<br>(มิลลิกรัม) | 29.14±66.2<br>8                 | 35.71 ±<br>85.70 | 13.61                | 16.79       | 7.65,23.59     | 8.72 ,<br>32.12 |
|                           | -0.25 -<br>58.53                | 17.56 -<br>53.87 | 7.99 -<br>21.72      | 13.47-21.73 | รวม 8.65,30.08 |                 |
|                           | รวม 18.91-49.89                 |                  | รวม 15.66            |             |                |                 |
|                           | 95 % CI :34.40±81.95            |                  | 95 % CI :13.18-20.54 |             |                |                 |

ตารางที่ 24 ค่าเฉลี่ย ค่ามัธยฐาน จำแนกตามปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ได้รับประจำวันใน 1 วัน  
เปรียบเทียบกับข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย (RDA)

| พลังงานและ<br>สารอาหาร<br>เปรียบเทียบกับ<br>กับ RDA<br>(%) | $\bar{X} \pm S.D.$<br>(95 % CI) |                   | Median<br>(95 % CI)    |                   | $Q_1, Q_3$        |                   |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------|------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|                                                            | ชาย                             | หญิง              | ชาย                    | หญิง              | ชาย               | หญิง              |
| พลังงาน                                                    | 62.57 ±<br>25.89                | 76.87 ±<br>77.37  | 54.01                  | 66.56             | 73.86,<br>25.89   | 82.44,<br>77.37   |
|                                                            | 51.10-<br>74.05                 | 60.48-<br>93.27   | 47.82 -<br>72.82       | 61.37-<br>74.24   | รวม 51.26,81.61   |                   |
|                                                            | รวม 74.01±70.29                 |                   | รวม 65.02              |                   |                   |                   |
|                                                            | 95 % CI : 60.73-87.30           |                   | 95 % CI : 59.49-69.70  |                   |                   |                   |
| โปรตีน                                                     | 110.37 ±<br>65.84               | 102.18 ±<br>41.89 | 88.79                  | 98.74             | 78.72 ,<br>121.79 | 75.32 ,<br>121.22 |
|                                                            | 81.18 -<br>139.57               | 93.3-<br>111.05   | 83.40-<br>116.6        | 84.96 -<br>105.36 | รวม 76.05,121.42  |                   |
|                                                            | รวม 103.82±47.40                |                   | รวม 93.39              |                   |                   |                   |
|                                                            | 95 % CI : 94.86-112.77          |                   | 95 % CI : 85.69-104.62 |                   |                   |                   |
| แคลเซียม                                                   | 78.2±62.2<br>8                  | 55.53 ±<br>32.77  | 63.87                  | 48.78             | 36.73 ,<br>96.25  | 32.97,<br>74.01   |
|                                                            | 50.58 -<br>105.8                | 48.58 -<br>62.47  | 37.19-<br>84.78        | 41.35-<br>59.82   | รวม 34.06,77.44   |                   |
|                                                            | รวม 60.06±41.08                 |                   | รวม 50.64              |                   |                   |                   |
|                                                            | 95 % CI : 52.30-67.82           |                   | 95 % CI : 41.74-62.67  |                   |                   |                   |

ตารางที่ 24 ค่าเฉลี่ย ค่ามัธยฐาน จำแนกตามปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ได้รับประจำวันใน 1 วัน  
เปรียบเทียบกับข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย (RDA) (ต่อ)

| พลังงานและ<br>สารอาหาร<br>เปรียบเทียบ<br>RDA (%) | X ± S.D.<br>(95 % CI)   |                     | Median<br>(95 % CI)    |                    | Q <sub>1</sub> ,Q <sub>3</sub> |                   |
|--------------------------------------------------|-------------------------|---------------------|------------------------|--------------------|--------------------------------|-------------------|
|                                                  | ชาย                     | หญิง                | ชาย                    | หญิง               | ชาย                            | หญิง              |
| เหล็ก                                            | 69.23 ±<br>37.56        | 82.86 ±<br>180.53   | 61.61                  | 56.78              | 43.46,<br>84.32                | 39.47,<br>73.65   |
|                                                  | 52.57-<br>85.88         | 44.61 -<br>121.11   | 45.16 -<br>80.48       | 49.56-<br>61.97    | รวม 39.52,75.67                |                   |
|                                                  | รวม 80.13±162.21        |                     | รวม 56.97              |                    |                                |                   |
|                                                  | 95 % CI : 49.48-110.79  |                     | 95 % CI : 52.79-62.57  |                    |                                |                   |
| วิตามิน เอ                                       | 28.99 ±<br>30.33        | 90.70 ±<br>347.53   | 16.02                  | 23.19              | 5.02,44.71                     | 8.45,48.3         |
|                                                  | 15.54-<br>42.43         | 17.07 -<br>164.34   | 5.28-<br>39.55         | 17.21-<br>29.66    | รวม 7.69,48.20                 |                   |
|                                                  | รวม 78.36±311.76        |                     | รวม 22.49              |                    |                                |                   |
|                                                  | 95 % CI : 19.44-137.23  |                     | 95 % CI : 15.80-28.31  |                    |                                |                   |
| วิตามินบีหนึ่ง                                   | 94.31 ±<br>236.58       | 59.57±<br>66.50     | 32.92                  | 37.73              | 25.83,50                       | 27.27,<br>56.82   |
|                                                  | -10.59 -<br>199.20      | 45.48-<br>73.66     | 26.61-<br>44.58        | 34.81-<br>43.38    | รวม 26.36,56.36                |                   |
|                                                  | รวม 66.51±120.45        |                     | รวม 37.27              |                    |                                |                   |
|                                                  | 95 % CI : 43.75-89.28   |                     | 95 % CI : 33.83-41.79  |                    |                                |                   |
| วิตามินบีสอง                                     | 445.97 ±<br>264.09      | 636.21 ±<br>1162.77 | 404.60                 | 457.73             | 255.37,<br>610.75              | 277.28,<br>628.19 |
|                                                  | 328.88 -<br>563.06      | 389.84 -<br>882.58  | 295.45 -<br>537.76     | 394.42 -<br>526.49 | รวม 277.28,617.28              |                   |
|                                                  | รวม 598.16 ±1048.06     |                     | รวม 441                |                    |                                |                   |
|                                                  | 95 % CI : 400.11-796.22 |                     | 95 % CI :393.64-507.75 |                    |                                |                   |
| วิตามินซี                                        | 32.35±<br>73.57         | 47.51 ±<br>113.98   | 15.10                  | 22.33              | 8.85,26.18                     | 11.59,<br>42.72   |
|                                                  | -0.27-<br>64.97         | 23.35 -<br>71.65    | 8.9-24.11              | 17.92-<br>28.91    | รวม 11.24,34.86                |                   |
|                                                  | รวม 44.47±107           |                     | รวม 20.5               |                    |                                |                   |
|                                                  | 95 % CI : 24.25-64.69   |                     | 95 % CI : 16.86-26.27  |                    |                                |                   |

ตารางที่ 25 ค่าเฉลี่ย ค่ามัธยฐาน จำแนกตามความถี่ของการบริโภคอาหารชนิดต่างๆ ใน 1 เดือนที่ผ่านมา  
ของนักศึกษา

| ประเภทอาหาร                       | $\bar{x} \pm S.D.$<br>(95 % CI) | Median<br>(95 % CI) | $Q_1, Q_3$ |
|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------|------------|
| 1. อาหารประเภทข้าวและแป้ง         |                                 |                     |            |
| ข้าวเหนียว                        | $1.22 \pm 0.84$<br>(1.06-1.38)  | 1.0<br>(1.0-1.0)    | 1.0,2.0    |
| ข้าวเจ้า                          | $1.43 \pm 0.90$<br>(1.26-1.60)  | 1.0<br>(1.0-1.0)    | 1.0,2.0    |
| ก๋วยเตี๋ยว / ขนมจีน               | $0.61 \pm 0.71$<br>(0.47-0.74)  | 0.29<br>(0.29-0.43) | 0.14,1.0   |
| ขนมปัง                            | $0.47 \pm 0.61$<br>(0.36-0.59)  | 0.23<br>(0.14-0.29) | 0.03,1.0   |
| ข้าวโพด                           | $0.16 \pm 0.29$<br>(0.10-0.21)  | 0.07<br>(0.03-0.10) | 0,0.14     |
| เผือก มัน                         | $0.14 \pm 0.31$<br>(0.08-0.19)  | 0.03<br>(0.03-0.07) | 0,0.14     |
| 2. เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ |                                 |                     |            |
| เนื้อวัว ,เนื้อหมู , เนื้อไก่     | $1.53 \pm 0.98$<br>(1.34-1.71)  | 1.0<br>(1.0-2.0)    | 1.0,2.0    |
| ไส้กรอก,แฮม,หมูยอ, กุนเชียง       | $0.37 \pm 0.59$<br>(0.26-0.48)  | 0.03<br>(0.14-0.29) | 0.14,0.29  |
| เนื้อปลา                          | $0.62 \pm 0.71$<br>(0.48-0.75)  | 0.29<br>(0.29-0.43) | 0.14,1.0   |
| ไข่                               | $0.82 \pm 0.82$<br>(0.66-0.97)  | 0.43<br>(0.21-0.71) | 0.29,1.0   |
| อาหารทะเล                         | $0.43 \pm 0.59$<br>(0.32-0.54)  | 0.14<br>(0.14-0.29) | 0.10,0.43  |
| นมสด                              | $0.53 \pm 0.62$<br>(0.41-0.64)  | 0.29<br>(0.14-0.43) | 0.07,1.0   |
| นมเปรี้ยว                         | $0.63 \pm 0.80$<br>(0.48-0.78)  | 0.29<br>(0.29-0.43) | 0.14,1.0   |
| โยเกิร์ต                          | $0.29 \pm 0.46$<br>(0.20-0.38)  | 0.14<br>(0.10-0.14) | 0.03,0.29  |

ตารางที่ 25 ค่าเฉลี่ย ค่ามัธยฐาน จำแนกตามความถี่ของการบริโภคอาหารชนิดต่างๆ ใน 1 เดือนที่ผ่านมา  
ของนักศึกษา (ต่อ)

| ประเภทอาหาร                               | $\bar{X} \pm S.D.$<br>(95 % CI) | Median<br>(95 % CI) | $Q_1, Q_3$ |
|-------------------------------------------|---------------------------------|---------------------|------------|
| 3. ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์จากถั่ว       |                                 |                     |            |
| ถั่วดำ, ถั่วแดง, ถั่วลิสง ฯ               | $0.21 \pm 0.36$<br>(0.14-0.28)  | 0.07<br>(0.07-0.14) | 0,0.17     |
| เต้าหู้, เต้าฮวย                          | $0.25 \pm 0.40$<br>(0.18-0.33)  | 0.07<br>(0.03-0.14) | 0,0.29     |
| นมถั่วเหลือง                              | $0.33 \pm 0.46$<br>(0.24-0.42)  | 0.14<br>(0.10-0.29) | 0,0.43     |
| 4. อาหารที่ประกอบด้วยน้ำมันและไขมัน       |                                 |                     |            |
| อาหารผัด                                  | $1.33 \pm 0.87$<br>(0.96-1.29)  | 1.0<br>(1.0-1.0)    | 0.29,2.0   |
| อาหารทอด                                  | $0.95 \pm 0.77$<br>(0.80-1.09)  | 1.0<br>(0.57-1.0)   | 0.29,1.0   |
| เนื้อสัตว์ติดมัน, หนังสัตว์               | $0.61 \pm 0.79$<br>(0.46-0.75)  | 0.29<br>(0.14-0.43) | 0.07,1.0   |
| กะทิ                                      | $0.24 \pm 0.45$<br>(0.16-0.33)  | 0.10<br>(0.07-0.14) | 0.03,0.29  |
| 5. ผักต่างๆ                               | $1.50 \pm 0.95$<br>(1.32-1.68)  | 1.00<br>(1.0-2.0)   | 1.0,2.0    |
| 6. ผลไม้ต่างๆ                             | $1.31 \pm 0.85$<br>(1.14-1.47)  | 1.0<br>(1.0-1.0)    | 0.57,2.0   |
| 7. เครื่องดื่มต่างๆ                       |                                 |                     |            |
| น้ำอัดลม                                  | $0.73 \pm 1.02$<br>(0.54-0.93)  | 0.29<br>(0.29-0.40) | 0.10,1.0   |
| น้ำผลไม้                                  | $0.49 \pm 0.67$<br>(0.37-0.62)  | 0.29<br>(0.14-0.29) | 0.07,0.57  |
| ไวน์ , เบียร์ , เหล้ากลั่น , ยาแดง , สาโท | $0.10 \pm 0.67$<br>(-0.02-0.23) | 0<br>(0-0)          | 0,0.03     |
| ชา / กาแฟ                                 | $0.12 \pm 0.31$<br>(0.07-0.18)  | 0<br>(0-0.03)       | 0,0.07     |
| 8. ของหวาน                                | $0.37 \pm 0.58$<br>(0.26-0.48)  | 0.14<br>(0.14-0.29) | 0.03,0.43  |

ตารางที่ 25 ค่าเฉลี่ย ค่ามัธยฐาน จำแนกตามความถี่ของการบริโภคอาหารชนิดต่างๆ ใน 1 เดือนที่ผ่านมา  
ของนักศึกษา (ต่อ)

| ประเภทอาหาร      | $\bar{X} \pm S.D.$<br>(95 % CI) | Median<br>(95 % CI) | $Q_1, Q_3$ |
|------------------|---------------------------------|---------------------|------------|
| 9. อาหารขบเคี้ยว | $1.07 \pm 0.97$<br>(0.89-1.25)  | 1.0<br>(0.68-1.0)   | 0.29, 2.0  |
| 10. ไอศกรีม      | $0.29 \pm 0.47$<br>(0.20-0.38)  | 0.14<br>(0.10-0.14) | 0.03, 0.29 |
| 11. อาหารหมักดอง | $0.30 \pm 0.44$<br>(0.22-0.39)  | 0.14<br>(0.10-0.29) | 0, 0.29    |

ตารางที่ 26 ค่าเฉลี่ย ค่ามัธยฐาน จำแนกตามความถี่ของการบริโภคอาหารชนิดต่างๆ ใน 1 เดือนที่ผ่านมา  
ของนักศึกษาชาย

| ประเภทอาหาร                       | $\bar{X} \pm S.D.$<br>(95 % CI) | Median<br>(95 % CI) | $Q_1, Q_3$ |
|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------|------------|
| 1. อาหารประเภทข้าวและแป้ง         |                                 |                     |            |
| ข้าวเหนียว                        | $1.22 \pm 0.90$<br>(0.99-1.45)  | 1.0<br>(1.0-1.07)   | 1.0, 2.0   |
| ข้าวเจ้า                          | $1.21 \pm 0.81$<br>(1.0-1.0)    | 1.0<br>(0.85-1.57)  | 1.0, 1.0   |
| ก๋วยเตี๋ยว / ขนมจีน               | $0.83 \pm 0.68$<br>(0.52-1.12)  | 1.0<br>(0.29-1.0)   | 0.29, 1.0  |
| ขนมปัง                            | $0.41 \pm 0.53$<br>(0.18-0.65)  | 0.14<br>(0-0.47)    | 0, 1.0     |
| ข้าวโพด                           | $0.20 \pm 0.34$<br>(0.05-0.35)  | 0.03<br>(0-0.15)    | 0, 0.29    |
| เผือก มัน                         | $0.28 \pm 0.60$<br>(0.02-0.55)  | 0.03<br>(0-0.14)    | 0, 0.14    |
| 2. เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ |                                 |                     |            |
| เนื้อวัว , เนื้อหมู , เนื้อไก่    | $1.75 \pm 1.08$<br>(1.27-2.22)  | 2.0<br>(1.0-2.07)   | 1.0, 3.0   |
| ไส้กรอก, แฮม, หมูยอ, กุนเชียง     | $0.22 \pm 0.26$<br>(0.10-0.33)  | 0.18<br>(0-0.29)    | 0, 0.29    |
| เนื้อปลา                          | $0.56 \pm 0.74$<br>(0.23-0.88)  | 0.29<br>(0.13-0.73) | 0.10, 1.0  |

ตารางที่ 26 ค่าเฉลี่ย ค่ามัธยฐาน จำแนกตามความถี่ของการบริโภคอาหารชนิดต่างๆ 1 เดือนที่ผ่านมา  
ของนักศึกษาชาย (ต่อ)

| ประเภทอาหาร                               | $\bar{X} \pm S.D.$<br>(95 % CI) | Median<br>(95 % CI) | $Q_1, Q_3$ |
|-------------------------------------------|---------------------------------|---------------------|------------|
| ไข่                                       | $0.82 \pm 0.58$<br>(0.56-1.07)  | 0.78<br>(0.43-1.0)  | 0.43,1.0   |
| อาหารทะเล                                 | $0.46 \pm 0.51$<br>(0.23-0.68)  | 0.27<br>(0.10-0.47) | 0.10,1.0   |
| นมสด                                      | $0.38 \pm 0.61$<br>(0.11-0.65)  | 0.07<br>(0-0.43)    | 0,0.43     |
| นมเปรี้ยว                                 | $0.55 \pm 0.41$<br>(0.37-0.73)  | 0.43<br>(0.28-1.0)  | 0.14,1.0   |
| โยเกิร์ต                                  | $0.32 \pm 0.37$<br>(0.15-0.48)  | 0.16<br>(0-0.31)    | 0,0.57     |
| 3. ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์จากถั่ว       |                                 |                     |            |
| ถั่วดำ, ถั่วแดง, ถั่วลิสง ฯ               | $0.34 \pm 0.51$<br>(0.11-0.56)  | 0.09<br>(0-0.31)    | 0,0.57     |
| เต้าหู้, เต้าฮวย                          | $0.21 \pm 0.36$<br>(0.05-0.37)  | 0.03<br>(0-0.15)    | 0,0.29     |
| เนื้อสัตว์ติดมัน, หนังสัตว์               | $0.60 \pm 0.67$<br>(0.30-0.89)  | 0.36<br>(0.13-1.0)  | 0.03,1.0   |
| กะทิ                                      | $0.17 \pm 0.26$<br>(0.05-0.28)  | 0.03<br>(0-0.18)    | 0,0.29     |
| 5. ผักต่างๆ                               | $1.60 \pm 0.92$<br>(1.19-2.01)  | 2.0<br>(1.0-2.0)    | 1.0,2.0    |
| 6. ผลไม้ต่างๆ                             | $1.07 \pm 0.88$<br>(0.68-1.46)  | 1.0<br>(0.27-1.0)   | 0.43,2.0   |
| 7. เครื่องดื่มต่างๆ                       |                                 |                     |            |
| น้ำอัดลม                                  | $0.61 \pm 0.66$<br>(0.21-0.67)  | 0.29<br>(0.07-0.47) | 0.07,1.0   |
| น้ำผลไม้                                  | $0.44 \pm 0.51$<br>(0.21-0.67)  | 0.29<br>(0.07-0.47) | 0.07,1.0   |
| ไวน์ , เบียร์ , เหล้ากลั่น , ยาตอง , สาโท | $0.11 \pm 0.22$<br>(0.02-0.21)  | 0.03<br>(0-0.07)    | 0,0.10     |
| ชา / กาแฟ                                 | $0.28 \pm 0.41$<br>(0.09-0.46)  | 0.05<br>(0-0.29)    | 0,0.33     |

ตารางที่ 26 ค่าเฉลี่ย ค่ามัธยฐาน จำแนกตามความถี่ของการบริโภคอาหารชนิดต่างๆ 1 เดือนที่ผ่านมา  
ของนักศึกษาชาย (ต่อ)

| ประเภทอาหาร      | $\bar{X} \pm S.D.$<br>(95 % CI) | Median<br>(95 % CI) | $Q_1, Q_3$ |
|------------------|---------------------------------|---------------------|------------|
| 8. ของหวาน       | $0.52 \pm 0.87$<br>(0.14-0.91)  | 0.25<br>(0.03-0.47) | 0.03,1.0   |
| 9. อาหารขบเคี้ยว | $0.87 \pm 1.05$<br>(0.41-1.34)  | 0.55<br>(0.16-1.0)  | 0.07,1.0   |
| 10. ไอศกรีม      | $0.25 \pm 0.33$<br>(0.10-0.40)  | 0.14<br>(0.03-0.21) | 0.03,0.29  |
| 11. อาหารหมักดอง | $0.21 \pm 0.32$<br>(0.07-0.35)  | 0.03<br>(0-0.18)    | 0,0.29     |

ตารางที่ 27 ค่าเฉลี่ย ค่ามัธยฐาน จำแนกตามความถี่ของการบริโภคอาหารชนิดต่างๆ ใน 1 เดือนที่ผ่านมา  
ของนักศึกษาหญิง

| ประเภทอาหาร                       | $\bar{X} \pm S.D.$<br>(95 % CI) | Median<br>(95 % CI) | $Q_1, Q_3$ |
|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------|------------|
| 1. อาหารประเภทข้าวและแป้ง         |                                 |                     |            |
| ข้าวเหนียว                        | $1.22 \pm 0.90$<br>(1.03-1.41)  | 1.0<br>(1.0-1.0)    | 0.43,2.0   |
| ข้าวเจ้า                          | $1.48 \pm 0.91$<br>(1.29-1.68)  | 1.0<br>(1.0-2.0)    | 1.0,2.0    |
| ก๋วยเตี๋ยว / ขนมจีน               | $0.55 \pm 0.71$<br>(0.40-0.70)  | 0.29<br>(0.29-0.43) | 0.14,1.0   |
| ขนมปัง                            | $0.49 \pm 0.63$<br>(0.36-0.62)  | 0.29<br>(0.14-0.29) | 0.05,1.0   |
| ข้าวโพด                           | $0.15 \pm 0.28$<br>(0.09-0.21)  | 0.07<br>(0.03-0.1)  | 0,0.14     |
| เผือก มัน                         | $0.10 \pm 0.17$<br>(0.06-0.13)  | 0.03<br>(0.03-0.07) | 0,0.14     |
| 2. เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ |                                 |                     |            |
| เนื้อวัว ,เนื้อหมู , เนื้อไก่     | $1.48 \pm 0.95$<br>(1.28-1.68)  | 1.0<br>(1.0-2.0)    | 0.64,2.0   |
| ไส้กรอก,แฮม,หมูยอ, กุนเชียง       | $0.41 \pm 0.64$<br>(0.27-0.54)  | 0.14<br>(0.14-0.29) | 0.03,0.29  |
| เนื้อปลา                          | $0.63 \pm 0.70$                 | 0.29                | 0.14,1.0   |

ตารางที่ 27 ค่าเฉลี่ย ค่ามัธยฐาน จำแนกตามความถี่ของการบริโภคอาหารชนิดต่างๆ 1 เดือนที่ผ่านมา  
ของนักศึกษาหญิง (ต่อ)

| ประเภทอาหาร                           | $\bar{X} \pm S.D.$<br>(95 % CI) | Median<br>(95 % CI) | $Q_1, Q_3$ |
|---------------------------------------|---------------------------------|---------------------|------------|
|                                       | (0.49-0.78)                     | (0.29-0.43)         |            |
| ไข่                                   | $0.82 \pm 0.87$                 | 0.36                | 0.17,1.0   |
|                                       | (0.63-1.00)                     | (0.29-0.67)         |            |
| อาหารทะเล                             | $0.42 \pm 0.61$                 | 0.14                | 0.10,0.43  |
|                                       | (0.29-0.55)                     | (0.14-0.29)         |            |
| นมสด                                  | $0.56 \pm 0.62$                 | 0.29                | 0.14,1.0   |
|                                       | (0.43-0.70)                     | (0.29-0.43)         |            |
| นมเปรี้ยว                             | $0.65 \pm 0.88$                 | 0.29                | 0.14,1.0   |
|                                       | (0.47-0.84)                     | (0.29-0.43)         |            |
| โยเกิร์ต                              | $0.28 \pm 0.48$                 | 0.14                | 0.03,0.29  |
|                                       | (0.18-0.39)                     | (0.07-0.14)         |            |
| 3. ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์จากถั่ว   |                                 |                     |            |
| ถั่วดำ, ถั่วแดง, ถั่วลิสง ฯ           | $0.18 \pm 0.30$                 | 0.07                | 0.03,0.14  |
|                                       | (0.12-0.24)                     | (0.07-0.14)         |            |
| เนื้อสัตว์ติดมัน, หนังสัตว์           | $0.61 \pm 0.82$                 | 0.29                | 0.07,1.00  |
|                                       | (0.43-0.78)                     | (0.14-0.39)         |            |
| กะทิ                                  | $0.26 \pm 0.48$                 | 0.11                | 0.03,0.29  |
|                                       | (0.16-0.36)                     | (0.07-0.14)         |            |
| 5. ผักต่างๆ                           | $1.47 \pm 0.96$                 | 1.00                | 0.86,2.0   |
|                                       | (1.27-1.68)                     | (1.0-2.0)           |            |
| 6. ผลไม้ต่างๆ                         | $1.36 \pm 0.84$                 | 1.00                | 0.57,2.0   |
|                                       | (1.19-1.54)                     | (1.0-2.0)           |            |
| 7. เครื่องดื่มต่างๆ                   |                                 |                     |            |
| น้ำอัดลม                              | $0.76 \pm 1.09$                 | 0.29                | 0.10,1.0   |
|                                       | (0.54-1.00)                     | (0.14-0.39)         |            |
| น้ำผลไม้                              | $0.51 \pm 0.70$                 | 0.29                | 0.10,0.57  |
|                                       | (0.36-0.66)                     | (0.14-0.29)         |            |
| ไวน์, เบียร์, เหล้ากลั่น, ยาแดง, สาโท | $0.10 \pm 0.75$                 | 0                   | 0,0.03     |
|                                       | (-0.06-0.26)                    | (0-0)               |            |
| ชา / กาแฟ                             | $0.09 \pm 0.26$                 | 0                   | 0,0.07     |
|                                       | (0.03-0.14)                     | (0-0.03)            |            |
| 8. ของหวาน                            | $0.34 \pm 0.49$                 | 0.14                | 0.03,0.29  |

ตารางที่ 27 ค่าเฉลี่ย ค่ามัธยฐาน จำแนกตามความถี่ของการบริโภคอาหารชนิดต่างๆ 1 เดือนที่ผ่านมา  
ของนักศึกษาหญิง (ต่อ)

| ประเภทอาหาร      | $\bar{X} \pm S.D.$<br>(95 % CI) | Median<br>(95 % CI) | $Q_1, Q_3$ |
|------------------|---------------------------------|---------------------|------------|
|                  | (0.23-0.44)                     | (0.14-0.29)         |            |
| 9. อาหารขบเคี้ยว | $1.12 \pm 0.95$                 | 1.0                 | 0.29, 2.0  |
|                  | (0.92-1.32)                     | (0.79-1.0)          |            |
| 10. ไอศกรีม      | $0.30 \pm 0.50$                 | 0.14                | 0.03, 0.29 |
|                  | (0.19-0.41)                     | (0.10-0.14)         |            |
| 11. อาหารหมักดอง | $0.33 \pm 0.46$                 | 0.14                | 0.03, 0.31 |
|                  | (0.23-0.42)                     | (0.14-0.29)         |            |

ภาคผนวก ข  
แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

## แบบสอบถาม

ภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของ  
นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตกาฬสินธุ์

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น 5 ส่วน ประกอบด้วย

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ความรู้ทางด้านโภชนาการ ทักษะการบริโภคอาหาร รูปแบบการบริโภคอาหาร ภาวะสุขภาพ
- ส่วนที่ 2 แบบบันทึกเพื่อประเมินภาวะโภชนาการ
- ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความถี่ในการบริโภคอาหาร
- ส่วนที่ 4 แบบสอบถามอาหารที่บริโภคย้อนหลัง 24 ชั่วโมง
- ส่วนที่ 5 แบบสอบถามวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

โดยผู้วิจัยทำการบันทึกข้อมูลจากการตอบแบบสอบถาม หรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ( ) หน้าข้อความ ข้อมูลจากแบบสอบถามครั้งนี้ ถือเป็นความลับและไม่มีผลเสียหายต่อผู้ตอบแต่อย่างใด ซึ่งผู้วิจัยจะนำข้อมูลดังกล่าวมาวิเคราะห์และนำเสนอผลการวิจัยต่อไป จึงขอความร่วมมือจากท่านผู้ให้ข้อมูลโปรดให้คำตอบตามความเป็นจริง เพื่อประโยชน์ในการศึกษาครั้งนี้ และขอขอบคุณในความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามมา ณ โอกาสนี้ด้วย

นางสาววรรณปกรณ์ สุดตะนา  
นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาโภชนาการชุมชน  
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ชื่อผู้กรอกแบบสอบถาม.....

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ความรู้ทางด้านโภชนาการ ทักษะคิดต่อการบริโภคอาหาร รูปแบบการบริโภคอาหาร

| ข้อมูล                                             | สำหรับผู้วิจัย       |
|----------------------------------------------------|----------------------|
| <b>ปัจจัยส่วนบุคคล</b>                             |                      |
| 1. เพศ                                             |                      |
| ( ) 1. ชาย ( ) 2. หญิง                             | ( ) sex              |
| 2. อายุ.....ปี (อายุเต็ม)                          | ( ) ( ) age          |
| 3. ชั้นปี ( ) ปี 1 ( ) ปี 2 ( ) ปี 3 ( ) ปี 4      | ( ) class            |
| 4. ท่านมีภูมิลำเนาเดิมอยู่จังหวัดใด.....           | ( ) ( ) province     |
| 5. ผู้ส่งเสียค่าใช้จ่ายในขณะที่เรียนคือใคร         |                      |
| ( ) 1. บิดา มารดา                                  | ( ) recf1            |
| ( ) 2. พี่และน้อง                                  | ( ) recf2            |
| ( ) 3.ญาติ ระบุ (น้ำ ป้า อา )                      | ( ) recf3            |
| ( ) 4. ทุนการศึกษา (ระบุชื่อทุน)                   | ( ) recf4            |
| ( ) 5. อื่น ๆ ระบุ.....                            | ( ) recf5            |
| 6. จำนวนเงินที่ได้รับต่อเดือน.....บาท/เดือน        | ( ) ( ) ( ) ( ) rec  |
| 7. ท่านมีค่าใช้จ่าย.....บาท/เดือน                  | ( ) ( ) ( ) ( ) pay  |
| 1. ค่าใช้จ่ายต่ออาหาร.....บาท/เดือน                | ( ) ( ) ( ) ( ) pay1 |
| 2. เกือบอม.....บาท/เดือน                           | ( ) ( ) ( ) ( ) pay2 |
| 3. อื่น ๆ .....บาท/เดือน                           | ( ) ( ) ( ) ( ) pay3 |
| 8. จำนวนเงินที่ได้รับต่อเดือนเพียงพอใช้จ่ายหรือไม่ | ( ) enough           |
| ( ) 1. เพียงพอ                                     |                      |
| ( ) 2. ไม่เพียงพอ ทำอย่างไร.....                   |                      |
| 9. การศึกษาของบิดา                                 |                      |
| ( ) 1. ไม่ได้เรียน                                 | ( ) education 1      |
| ( ) 2. ต่ำกว่าประถมศึกษาปีที่ 6                    | level                |
| ( ) 3. ประถมศึกษาปีที่ 6                           |                      |
| ( ) 4. มัธยมศึกษาตอนต้น หรือเทียบเท่า              |                      |
| ( ) 5. มัธยมศึกษาตอนปลาย หรือเทียบเท่า             |                      |
| ( ) 6. อนุปริญญาหรือเทียบเท่า                      |                      |
| ( ) 7. ปริญญาตรี                                   |                      |
| ( ) 8. สูงกว่าปริญญาตรี ระบุ.....                  |                      |

| ข้อมูล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | สำหรับผู้วิจัย                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 10. การศึกษาของมารดา<br><input type="checkbox"/> 1. ไม่ได้เรียน<br><input type="checkbox"/> 2. ต่ำกว่าประถมศึกษาปีที่ 6<br><input type="checkbox"/> 3. ประถมศึกษาปีที่ 6<br><input type="checkbox"/> 4. มัธยมศึกษาตอนต้น หรือเทียบเท่า<br><input type="checkbox"/> 5. มัธยมศึกษาตอนปลาย หรือเทียบเท่า<br><input type="checkbox"/> 6. อนุปริญญาหรือเทียบเท่า<br><input type="checkbox"/> 7. ปริญญาตรี<br><input type="checkbox"/> 8. สูงกว่าปริญญาตรี ระบุ..... | <input type="checkbox"/> education 2<br>level |
| 11. สถานภาพของบิดา มารดา<br><input type="checkbox"/> 1. อยู่ด้วยกัน<br><input type="checkbox"/> 2. หย่า<br><input type="checkbox"/> 3. บิดาหรือมารดาเสียชีวิต<br><input type="checkbox"/> 4. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....                                                                                                                                                                                                                                            | <input type="checkbox"/> status               |
| 12. ปัจจุบันท่านพักอยู่กับ<br><input type="checkbox"/> 1. บิดา มารดา <input type="checkbox"/> 2.ญาติ/ผู้ปกครอง<br><input type="checkbox"/> 3. เพื่อน <input type="checkbox"/> 4. พักคนเดียว<br><input type="checkbox"/> 5. อื่น ๆ โปรดระบุ.....                                                                                                                                                                                                                | <input type="checkbox"/> live                 |
| 13. ที่อยู่ปัจจุบัน<br><input type="checkbox"/> 1. บ้านบิดา มารดา <input type="checkbox"/> 2. บ้านพัก<br><input type="checkbox"/> 3. บ้านตนเองและครอบครัว<br><input type="checkbox"/> 4. อื่น ๆ โปรดระบุ.....                                                                                                                                                                                                                                                  | <input type="checkbox"/> stay                 |
| 14. จำนวนสมาชิกในครอบครัว (รวมตัวท่าน).....คน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <input type="checkbox"/> number               |
| 15. บิดาของนักศึกษามีอาชีพหลักอะไร<br><input type="checkbox"/> 1. ไม่มีอาชีพหรือไม่ทำงาน<br><input type="checkbox"/> 2. รับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ<br><input type="checkbox"/> 3. รับจ้างทั่วไป<br><input type="checkbox"/> 4. พนักงานบริษัทเอกชน<br><input type="checkbox"/> 5. ค้าขาย<br><input type="checkbox"/> 6. ทำนา ทำไร่ ทำสวน<br><input type="checkbox"/> 7. อื่น ๆ ระบุอาชีพด้วย.....                                                          | <input type="checkbox"/> work1                |
| 16. มารดาของนักศึกษามีอาชีพหลักอะไร<br><input type="checkbox"/> 1. ไม่มีอาชีพหรือไม่ทำงาน<br><input type="checkbox"/> 2. รับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ<br><input type="checkbox"/> 3. รับจ้างทั่วไป<br><input type="checkbox"/> 4. พนักงานบริษัทเอกชน<br><input type="checkbox"/> 5. ค้าขาย                                                                                                                                                                  | <input type="checkbox"/> work2                |

| ข้อมูล                                          | สำหรับผู้วิจัย       |
|-------------------------------------------------|----------------------|
| ( ) 6. ทำนา ทำไร่ ทำสวน                         |                      |
| ( ) 7. อื่น ๆ ระบุอาชีพด้วย.....                |                      |
| 17. รายได้บิดา.....บาท/เดือนโดยเฉลี่ย           | ( ) ( ) ( ) ( ) recf |
| 18. รายได้มารดา.....บาท/เดือนโดยเฉลี่ย          | ( ) ( ) ( ) ( ) recm |
| <b>ภาวะสุขภาพของนักศึกษา</b>                    |                      |
| 19. ปัจจุบันท่านมีโรคประจำหรือไม่               |                      |
| ( ) 1. ไม่มี                                    | ( ) des1             |
| ( ) 2. มี ระบุโรคหรืออาการที่เป็น               | ( ) des2             |
| 1.....                                          |                      |
| 2.....                                          |                      |
| 20. ท่านเจ็บป่วยภายใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาหรือไม่ |                      |
| ( ) 1. ไม่มี                                    | ( ) des 3            |
| ( ) 2. มี ระบุโรคหรืออาการที่เป็น.....          | ( ) des 4            |
| 21. ท่านรักษาตัวอย่างไร                         |                      |
| ( ) 1. ไม่รักษา                                 | ( ) keep1            |
| ( ) 2. ไปพบแพทย์แผนปัจจุบัน                     | ( ) keep2            |
| ( ) 3. ไปพบแพทย์พื้นบ้าน                        | ( ) keep3            |
| ( ) 4. ซื้อมากินเอง                             | ( ) keep4            |
| ( ) 5. อื่น ๆ ระบุ.....                         | ( ) keep5            |

| ข้อมูล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | สำหรับผู้วิจัย                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>ความรู้ทางด้านโภชนาการ</b></p> <p>1. ร่างกายใช้สารอาหารตัวใดเป็นแหล่งของพลังงานหลักได้บ้าง<br/> <input type="checkbox"/> 1. ไม่ทราบ<br/> <input type="checkbox"/> 2. โปรตีน เหล็ก ไอโอดีน<br/> <input type="checkbox"/> 3. คาร์โบไฮเดรต ไขมัน<br/> <input type="checkbox"/> 4. โปรตีน เหล็ก แคลเซียม</p> <p>2. เนื้อสัตว์และน้ำตาลอาหารประเภทใดให้พลังงานมาก<br/> <input type="checkbox"/> 1. ไม่ทราบ                      <input type="checkbox"/> 2. น้ำตาล<br/> <input type="checkbox"/> 3. เท่ากัน                      <input type="checkbox"/> 4. เนื้อสัตว์</p> <p>3. สารอาหารโปรตีนให้ประโยชน์แก่ร่างกายอย่างไร<br/> <input type="checkbox"/> 1. ไม่ทราบ                      <input type="checkbox"/> 2. ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต<br/> <input type="checkbox"/> 3. ทำให้ไม่เป็นโรคกระดูกพรุน<br/> <input type="checkbox"/> 4. ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานผิดปกติ</p> <p>4. รับประทานอาหารที่มีไขมันมากทำให้เกิดปัญหาโรคใด<br/> <input type="checkbox"/> 1. เหน็บชา                      <input type="checkbox"/> 2. อ้วน<br/> <input type="checkbox"/> 3. โลหิตจาง                      <input type="checkbox"/> 4. กระดูกพรุน</p> <p>5. ผักและผลไม้ซึ่งเป็นใยอาหาร มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร<br/> <input type="checkbox"/> 1. ไม่ทราบ                      <input type="checkbox"/> 2. ให้พลังงานแก่ร่างกาย<br/> <input type="checkbox"/> 3. ช่วยระบบขับถ่ายทำงานปกติ<br/> <input type="checkbox"/> 4. ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ</p> <p>6. การขาดธาตุเหล็กทำให้เกิดโรคอะไร<br/> <input type="checkbox"/> 1. ไม่ทราบ                      <input type="checkbox"/> 2. โลหิตจาง<br/> <input type="checkbox"/> 3. กระดูกพรุน                      <input type="checkbox"/> 4. โรคเอื้อ</p> <p>7. อาหารที่มีธาตุเหล็กมีในอาหารชนิดใดสูง<br/> <input type="checkbox"/> 1. ไม่ทราบ<br/> <input type="checkbox"/> 2. เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง<br/> <input type="checkbox"/> 3. ข้าว แป้ง                      <input type="checkbox"/> 4. ผลไม้</p> <p>8. อาหารในข้อใดที่มีธาตุแคลเซียมมาก<br/> <input type="checkbox"/> 1. ไม่ทราบ                      <input type="checkbox"/> 2. ผักใบเขียว<br/> <input type="checkbox"/> 3. ถั่วต่าง ๆ                      <input type="checkbox"/> 4. นม</p> <p>9. อาหารชนิดใดต่อไปนี้ทำให้กระดูกแข็งแรง<br/> <input type="checkbox"/> 1. ไม่ทราบ                      <input type="checkbox"/> 2. ดับ เครื่องในสัตว์<br/> <input type="checkbox"/> 3. นม                      <input type="checkbox"/> 4. ผัก ผลไม้</p> | <p><input type="checkbox"/> k energy</p> <p><input type="checkbox"/> k pro1</p> <p><input type="checkbox"/> k pro2</p> <p><input type="checkbox"/> k fat</p> <p><input type="checkbox"/> k vegetable</p> <p><input type="checkbox"/> k iron 1</p> <p><input type="checkbox"/> k iron 2</p> <p><input type="checkbox"/> k ca 1</p> <p><input type="checkbox"/> k ca 2</p> |

| ข้อมูล                                                                                                                                                                                                                       | สำหรับผู้วิจัย    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <p>10. ถ้าร่างกายขาดวิตามินเอ จะทำให้เกิดโรคอะไร</p> <p>( ) 1. ไม่ทราบ ( ) 2. โรคทางตา</p> <p>( ) 3. ปากนกกระจอก ( ) 4. โรคผิวหนัง</p>                                                                                       | ( ) k re          |
| <p>11. ถ้าร่างกายขาดไอโอดีนจะทำให้ร่างกายเกิดโรคอะไร</p> <p>( ) 1. ไม่ทราบ ( ) 2. ทำให้ร่างกายแคระแกร็น</p> <p>( ) 3. ปากนกกระจอก ( ) 4. โรคคอพอก</p>                                                                        | ( ) k I           |
| <p>12. อาหารใดที่วัยรุ่นควรบริโภคเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ</p> <p>( ) 1. ไม่ทราบ ( ) 2. ผัก ผลไม้</p> <p>( ) 3. เนื้อสัตว์ นม ไข่ ( ) 4. ข้าว เผือก มัน</p>                                                                  | ( ) k nutrient    |
| <p>13. ถ้าท่านต้องการให้สุขภาพแข็งแรง ท่านควรรับประทานอาหารประเภทใด</p> <p>( ) 1. ไม่ทราบ</p> <p>( ) 2. รับประทานอาหารเสริมชนิดต่าง ๆ</p> <p>( ) 3. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่</p> <p>( ) 4. รับประทานอาหารเนื้อสัตว์มาก ๆ</p> | ( ) k health      |
| <p>14. การรับประทานอาหารที่ใส่ผงชูรสปริมาณมากเป็นประจำมีผลเสียต่อสุขภาพหรือไม่</p> <p>( ) 1. ไม่ทราบ ( ) 2. ไม่มี</p> <p>( ) 3. ระบบสืบพันธุ์ผิดปกติ ( ) 4. เป็นโรคคอพอก</p>                                                 | ( ) k msg         |
| <p>15. ถ้าเราต้องการใช้สีผสมอาหาร ควรจะเลือกใช้สีชนิดใดปลอดภัยที่สุด</p> <p>( ) 1. ไม่ทราบ ( ) 2. สีจากธรรมชาติ</p> <p>( ) 3. สีสังเคราะห์ ( ) 4. สีย้อมผ้า</p>                                                              | ( ) k color       |
| <p>16. การรับประทานอาหารปิ้งย่าง จนไหม้เกรียม มีโทษต่อร่างกายอย่างไร</p> <p>( ) 1. ไม่ทราบ</p> <p>( ) 2. ไม่มีอันตรายต่อร่างกาย</p> <p>( ) 3. มีสารก่อมะเร็ง ( ) 4. กระดุกผุ</p>                                             | ( ) k grill       |
| <p>17. การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำมีผลเสียต่อสุขภาพหรือไม่</p> <p>( ) 1. ไม่ทราบ ( ) 2. ไม่มี</p> <p>( ) 3. ฟันผุ</p> <p>( ) 4. ทำให้ร่างกายแคระแกร็น</p>                                                                       | ( ) k beverage    |
| <p>18. การบริโภคนม มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร</p> <p>( ) 1. ไม่ทราบ ( ) 2. ไม่มี</p> <p>( ) 3. ช่วยทำให้กระดูกแข็งแรง ( ) 4. ทำให้เกิดโรคอ้วน</p>                                                                           | ( ) k drinkhealth |

## ทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร

| ข้อมูล                                                                                     | เห็นด้วย | ไม่แน่ใจ | ไม่เห็นด้วย | สำหรับ<br>ผู้วิจัย |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|-------------|--------------------|
| 1. การเลือกรับประทานอาหารควรคำนึงถึงคุณค่าทางอาหารมากกว่ารสชาติ                            |          |          |             | ( ) a1             |
| 2. อาหารที่มีประโยชน์ไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง                                                |          |          |             | ( ) a2             |
| 3. การดื่มนมเพียงอย่างเดียววันนั้นจะได้สารอาหารครบถ้วน                                     |          |          |             | ( ) a3             |
| 4. อาหารมื้อเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด                                                     |          |          |             | ( ) a4             |
| 5. การหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันจะช่วยลดการเกิดโรคอ้วน                                      |          |          |             | ( ) a5             |
| 6. เมื่อเวลามีใช้ควรกินอาหารให้หลากหลายจะได้ฟันตัวเร็ว                                     |          |          |             | ( ) a6             |
| 7. การกินผลไม้ในปริมาณมาก ๆ ไม่ทำให้อ้วนถึงแม้เป็นผลไม้รสหวาน                              |          |          |             | ( ) a7             |
| 8. หากต้องการลดน้ำหนักควรลดอาหารบางมื้อ                                                    |          |          |             | ( ) a8             |
| 9. เรารับประทานอาหารไม่เพียงพอก็ได้ แต่รับประทานวิตามินเม็ดเสริมแทน                        |          |          |             | ( ) a9             |
| 10. การเลือกอาหารรับประทานเพื่อให้ได้คุณค่าทางโภชนาการมีความสำคัญต่อเด็กและผู้ป่วยเท่านั้น |          |          |             | ( ) a10            |
| 11. พืชผักที่ได้จากธรรมชาติไม่ผ่านกระบวนการแปรรูปจะมีคุณค่าทางโภชนาการสูง                  |          |          |             | ( ) a11            |
| 12. กาแฟช่วยให้อ่านหนังสือได้นาน                                                           |          |          |             | ( ) a12            |
| 13. การดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่และเครื่องดื่มชูกำลังทำให้ร่างกายสดชื่น                      |          |          |             | ( ) a13            |
| 14. การรับประทานอาหารไม่เหมาะสมตั้งแต่วัยรุ่นจะมีปัญหาสุขภาพเมื่อมีอายุมากขึ้น             |          |          |             | ( ) a14            |
| 15. การรับประทานอาหารให้ถูกคือรับประทานอาหารอะไรก็ได้ที่ทำให้ท้องอืด และไม่หิว             |          |          |             | ( ) a15            |
| 16. การรับประทานอาหารถึงสำเร็จรูป(มาม่า ) เพียงอย่างเดียว จะทำให้เกิดโรคขาดสารอาหารได้     |          |          |             | ( ) a16            |
| 17. ควรดื่มน้ำหรือดื่มน้ำสะอาดบางอย่างเมื่อเกิดการเจ็บป่วย                                 |          |          |             | ( ) a17            |
| 18. การบริโภคสุบไก่/รังนก ทำให้ความจำดี                                                    |          |          |             | ( ) a18            |
| 19. การงดอาหารจะเป็นการลดน้ำหนักที่ได้ผลดี                                                 |          |          |             | ( ) a19            |

| ข้อมูล                                                                                                                                                                                                                                               | สำหรับผู้วิจัย          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>รูปแบบการบริโภคอาหาร</b>                                                                                                                                                                                                                          |                         |
| 1. ส่วนใหญ่นักศึกษากินอาหารวันละกี่มื้อ .....มื้อ<br>(ระบุมื้อใดบ้าง).....<br>หากน้อยกว่า 3 มื้อ เหตุผลเพราะอะไร.....                                                                                                                                | ( ) meal                |
| 2. โดยปกตินักศึกษารับประทานอาหารเช้าหรือไม่<br>( ) 1. ไม่รับประทานอาหารเช้า เหตุผล.....(ข้ามไปตอบข้อ 5)<br>( ) 2. รับประทาน                                                                                                                          | ( ) breakfast           |
| 3. แหล่งอาหารเช้าที่รับประทาน<br>( ) 1. ทำเอง ( ) 2. ซื้อจากร้านค้า ( ) 3. ซื้อในมหาวิทยาลัย                                                                                                                                                         | ( ) source<br>breakfast |
| 4. ส่วนใหญ่อาหารที่รับประทานในมื้อเช้าประกอบด้วย<br>อาหารคาว ( ) 1. ข้าวและกับข้าว<br>(ระบุชนิดที่รับประทานบ่อย.....)<br>( ) 2. อาหารจานเดียว เช่น ข้าวผัด ก๋วยเตี๋ยว<br>( ) 3. อาหารสำเร็จรูป เช่น ขนมปัง แซนวิช<br>( ) 4. อื่น ๆ ระบุ.....         | ( ) food                |
| อาหารหวานหรือขนมขบเคี้ยว<br>( ) 1. ไม่รับประทาน<br>( ) 2. รับประทาน<br>(ระบุชนิดที่รับประทานบ่อย.....)                                                                                                                                               | ( ) dessert             |
| ผลไม้ ( ) 1. ไม่รับประทาน<br>( ) 2. รับประทาน<br>(ระบุชนิดที่รับประทานบ่อย.....)                                                                                                                                                                     | ( ) fruit               |
| เครื่องดื่ม เช่น นม โอวัลติน กาแฟ<br>( ) 1. ไม่รับประทาน<br>( ) 2. รับประทาน ระบุ.....                                                                                                                                                               | ( ) drink               |
| 5. โดยปกตินักศึกษารับประทานอาหารมื้อกลางวันหรือไม่<br>( ) 1. ไม่รับประทานอาหารเช้า เหตุผล.....(ข้ามไปตอบข้อ 8)<br>( ) 2. รับประทาน                                                                                                                   | ( ) lunch               |
| 6. แหล่งอาหารมื้อกลางวันรับประทาน<br>( ) 1. ทำเอง ( ) 2. ซื้อจากร้านค้า<br>( ) 3. ซื้อจากร้านค้าภายในมหาวิทยาลัย                                                                                                                                     | ( ) source<br>Lunch     |
| 7. ส่วนใหญ่อาหารที่รับประทานในมื้ออาหารกลางวันประกอบด้วย<br>อาหารคาว ( ) 1. ข้าวและกับข้าว<br>(ระบุชนิดที่รับประทานบ่อย.....)<br>( ) 2. อาหารจานเดียว เช่น ข้าวผัด ก๋วยเตี๋ยว<br>( ) 3. อาหารสำเร็จรูป เช่น ขนมปัง แซนวิช<br>( ) 4. อื่น ๆ ระบุ..... | ( ) food                |

| ข้อมูล                                                                                                                                                                                                                                        | สำหรับผู้วิจัย       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| อาหารหวานหรือขนมขบเคี้ยว<br>( ) 1. ไม่รับประทาน<br>( ) 2. รับประทาน<br>ระบุชนิดที่รับประทานบ่อย.....                                                                                                                                          | ( ) dessert          |
| ผลไม้ ( ) 1. ไม่รับประทาน<br>( ) 2. รับประทาน<br>ระบุชนิดที่รับประทานบ่อย.....                                                                                                                                                                | ( ) fruit            |
| เครื่องดื่ม เช่น นม โอวัลติน กาแฟ<br>( ) 1. ไม่รับประทาน<br>( ) 2. รับประทาน ระบุ.....                                                                                                                                                        | ( ) drink            |
| 8. โดยปกตินักศึกษารับประทานอาหารเย็นหรือไม่<br>( ) 1. ไม่รับประทานอาหาร เหตุผล..... (ข้ามไปตอบข้อ 11)<br>( ) 2. รับประทาน                                                                                                                     | ( ) dinner           |
| 9. แหล่งอาหารมื้อเย็นที่รับประทาน<br>( ) 1. ทำเอง ( ) 2. ซื้อจากร้านค้า ( ) 3. ซื้อในมหาวิทยาลัย                                                                                                                                              | ( ) source<br>dinner |
| 10. ส่วนใหญ่อาหารที่รับประทานในมื้อเย็นประกอบด้วย<br>อาหารคาว ( ) 1. ข้าวและกับข้าว<br>(ระบุชนิดที่รับประทานบ่อย.....)<br>( ) 2. อาหารจานเดียว เช่น ข้าวผัด ก๋วยเตี๋ยว<br>( ) 3. อาหารสำเร็จรูป เช่น ขนมปัง แซนวิช<br>( ) 4. อื่น ๆ ระบุ..... | ( ) food             |
| อาหารหวานหรือขนมขบเคี้ยว<br>( ) 1. ไม่รับประทาน<br>( ) 2. รับประทาน<br>ระบุชนิดที่รับประทานบ่อย.....                                                                                                                                          | ( ) dessert          |
| ผลไม้ ( ) 1. ไม่รับประทาน<br>( ) 2. รับประทาน<br>ระบุชนิดที่รับประทานบ่อย.....                                                                                                                                                                | ( ) fruit            |
| เครื่องดื่ม เช่น นม โอวัลติน กาแฟ<br>( ) 1. ไม่รับประทาน<br>( ) 2. รับประทาน ระบุ.....                                                                                                                                                        | ( ) drink            |
| 11. การรับประทานอาหารว่าง<br>11.1 มื้อว่างเช้า (ระหว่างมื้อเช้ากับมื้อเที่ยง)<br>( ) 1. ไม่รับประทาน เหตุผล.....(ข้ามไปตอบข้อ 11.2)<br>( ) 2. รับประทาน เหตุผล.....<br>(ระบุ).....                                                            | ( ) morning<br>snack |

| ข้อมูล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | สำหรับผู้วิจัย                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ส่วนใหญ่รับประทานประเภทใด(ระบุ).....</p> <p>11.2 มีอาการบวม (ระหว่างมือเทียบกับมือเย็น)</p> <p>( ) 1. ไม่รับประทาน เหตุผล... (ข้ามไปตอบข้อ 11.3)</p> <p>( ) 2. รับประทาน เหตุผล.....</p> <p>ส่วนใหญ่รับประทานประเภทใด (ระบุ).....</p> <p>11.3 มีตึกหรือก่อนนอน</p> <p>( ) 1. ไม่รับประทาน เหตุผล.....(ข้ามไปตอบข้อ 12)</p> <p>( ) 2. รับประทาน เหตุผล.....</p> <p>ส่วนใหญ่รับประทานประเภทใด (ระบุ).....</p> <p>12. นอกจากอาหารที่ท่านบริโภคประจำวันแล้ว ท่านบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร วิตามิน หรือไม่</p> <p>( ) 1. ไม่บริโภค</p> <p>( ) 2. บริโภค ระบุชนิดและประเภท.....</p> <p>สาเหตุที่บริโภค.....</p> <p>13. อาหารที่รับประทานเป็นประจำ ( 3 ชนิด )</p> <p>1.....</p> <p>2.....</p> <p>3.....</p> <p>14. อาหารที่ไม่ชอบรับประทาน ( 3 ชนิด )</p> <p>1.....</p> <p>2.....</p> <p>3.....</p> | <p>( ) afternoon</p> <p>Snack</p> <p>( ) night</p> <p>Snack</p> <p>( ) ceutical</p> <p>( ) food ffq</p> <p>( ) food not like</p> |

## ส่วนที่ 2 แบบบันทึกเพื่อประเมินภาวะโภชนาการ

| ข้อมูล                                                                                           | สำหรับผู้วิจัย         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 1. ส่วนสูง.....ซม.                                                                               | height ( ) ( ) ( ) ( ) |
| 2. น้ำหนัก.....กิโลกรัม                                                                          | weight ( ) ( ) ( ) ( ) |
| 3. เส้นรอบเอว.....เซนติเมตร                                                                      | Waist ( ) ( )          |
| 4. เส้นรอบสะโพก.....เซนติเมตร                                                                    | Hip ( ) ( )            |
| 5. ค่าสัดส่วนเส้นรอบเอวต่อสะโพก.....เซนติเมตร                                                    | w/h ratio ( ) ( )      |
| 6 ท่านคิดว่ารูปร่างของท่านเป็นอย่างไร<br>( ) 1. พอดี<br>( ) 2. ผอม<br>( ) 3. ท้วม<br>( ) 4. อ้วน | shape ( )              |

## ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความถี่ในการบริโภคอาหาร

| ชนิดอาหาร                              | ความถี่ในการบริโภค |                   |             |                  | สำหรับ<br>ผู้วิจัย |
|----------------------------------------|--------------------|-------------------|-------------|------------------|--------------------|
|                                        | ครั้ง/วัน          | ครั้ง/<br>สัปดาห์ | ครั้ง/เดือน | ไม่<br>รับประทาน |                    |
| 1. อาหารประเภทข้าวและแป้ง              |                    |                   |             |                  |                    |
| ข้าวเหนียว                             |                    |                   |             |                  | ffq2 ( )           |
| ข้าวเจ้า                               |                    |                   |             |                  | ffq3 ( )           |
| ก๋วยเตี๋ยว / ขนมจีน                    |                    |                   |             |                  | ffq4 ( )           |
| ขนมปัง                                 |                    |                   |             |                  | ffq5 ( )           |
| ข้าวโพด                                |                    |                   |             |                  | ffq6 ( )           |
| เผือก มัน                              |                    |                   |             |                  | ffq7 ( )           |
| 2. เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์      |                    |                   |             |                  |                    |
| เนื้อวัว ,เนื้อหมู , เนื้อไก่          |                    |                   |             |                  | ffq8 ( )           |
| ไส้กรอก,แฮม,หมูยอ, กุนเชียง            |                    |                   |             |                  | ffq9 ( )           |
| เนื้อปลา                               |                    |                   |             |                  | ffq10 ( )          |
| ไข่                                    |                    |                   |             |                  | ffq11 ( )          |
| อาหารทะเล                              |                    |                   |             |                  | ffq12 ( )          |
| นมสด                                   |                    |                   |             |                  | ffq13 ( )          |
| นมเปรี้ยว                              |                    |                   |             |                  | ffq14 ( )          |
| โยเกิร์ต                               |                    |                   |             |                  | ffq15 ( )          |
| 3. ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์จากถั่ว    |                    |                   |             |                  |                    |
| ถั่วดำ, ถั่วแดง, ถั่วลิสง ฯ            |                    |                   |             |                  | ffq16 ( )          |
| เต้าหู้, เต้าฮวย                       |                    |                   |             |                  | ffq17 ( )          |
| นมถั่วเหลือง                           |                    |                   |             |                  | ffq18 ( )          |
| 4.อาหารที่ประกอบด้วยน้ำมันและ<br>ไขมัน |                    |                   |             |                  |                    |
| อาหารผัด                               |                    |                   |             |                  | ffq19 ( )          |
| อาหารทอด                               |                    |                   |             |                  | ffq20 ( )          |
| เนื้อสัตว์ติดมัน, หนังสัตว์            |                    |                   |             |                  | ffq21 ( )          |
| กะทิ                                   |                    |                   |             |                  | ffq22 ( )          |
| 5. ผักต่าง ๆ                           |                    |                   |             |                  | ffq23 ( )          |
| 6. ผลไม้ต่าง ๆ                         |                    |                   |             |                  | ffq24 ( )          |
| 7. เครื่องดื่มต่าง ๆ                   |                    |                   |             |                  |                    |
| น้ำอัดลม                               |                    |                   |             |                  | ffq25 ( )          |
| น้ำผลไม้                               |                    |                   |             |                  | ffq26 ( )          |
| ไวน์ ,เบียร์ , เหล้ากลั่น ,ยาดอง ,สาโท |                    |                   |             |                  | ffq27 ( )          |



| ข้อมูล                                                                                        | สำหรับผู้วิจัย            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b>วิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ</b>                                                        |                           |
| 1. ในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีกิจกรรมการออกกำลังกายหรือไม่                             | ( ) exercise              |
| ( ) 1. ไม่เคยออกกำลังกาย (ตอบข้อ 2 )                                                          |                           |
| ( ) 2. ออกกำลังกาย (ตอบข้อ 3-4 )                                                              | ( ) exe<br>num            |
| ( ) 1. 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์                                                                    |                           |
| ( ) 2. 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์                                                                    |                           |
| ( ) 3. มากกว่า 5 ครั้งต่อสัปดาห์                                                              |                           |
| 2. เหตุผลที่ท่านไม่ออกกำลังกายเพราะอะไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)                                 |                           |
| ( ) 1. ไม่มีเวลา                                                                              | ( ) exe reason1           |
| ( ) 2. ไม่ชอบออกกำลังกาย                                                                      | ( ) exe reason2           |
| ( ) 3. ชี้เกียจ                                                                               | ( ) exe reason3           |
| ( ) 4. คิดว่างานที่ใช้กำลังมากพอแล้ว                                                          | ( ) exe reason4           |
| ( ) 5. สุขภาพไม่ดี                                                                            | ( ) exe reason5           |
| ( ) 6. อื่น ๆ ระบุ.....                                                                       | ( ) exe reason6           |
| 3. ถ้าท่านออกกำลังกาย ชนิดของการออกกำลังกายที่ท่านปฏิบัติอยู่ในปัจจุบัน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) |                           |
| ( ) 1. เดินเร็ว ๆ                                                                             | ( ) exe type1             |
| ( ) 2. วิ่งเหยาะ ๆ                                                                            | ( ) exe type2             |
| ( ) 3. กระโดดเชือก                                                                            | ( ) exe type3             |
| ( ) 4. แอโรบิก                                                                                | ( ) exe type4             |
| ( ) 5. เล่นกีฬาอื่น ๆ (ระบุประเภท).....                                                       | ( ) exe type5             |
| 4. ระยะเวลาที่ท่านออกกำลังกายแต่ละครั้ง                                                       | ( ) exe time              |
| ( ) 1. น้อยกว่า 25 นาที                                                                       |                           |
| ( ) 2. ประมาณ 25-30 นาที                                                                      |                           |
| ( ) 3. ประมาณ 30-60 นาที                                                                      |                           |
| ( ) 4. มากกว่า 60 นาที                                                                        |                           |
| 5. ท่านนอนหลับปกติตั้งแต่เวลาใดถึงเวลาใด.....                                                 | ( ) time sleep            |
| 6. ท่านนอนหลับวันละกี่ชั่วโมง (ระบุ).....ชั่วโมง                                              | ( ) hour                  |
| 7. ท่านมีปัญหาในการนอนไม่หลับหรือไม่                                                          | ( ) problem<br>sleep      |
| ( ) 1. ไม่มีปัญหา (ข้ามไปตอบข้อ 9 )                                                           |                           |
| ( ) 2. มีปัญหา ระบุสาเหตุ.....                                                                |                           |
| 8. ถ้ามีปัญหาท่านนอนไม่หลับท่านแก้ไขอย่างไร                                                   | ( ) solve sleep           |
| ( ) 1. ไม่ทำอะไร                                                                              | ( ) 2. รับประทานยานอนหลับ |
| ( ) 3. ทำสมาธิ                                                                                | ( ) 4. อื่น ๆ.....        |

| ข้อมูล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | สำหรับผู้วิจัย                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9. ท่านสูบบุหรี่หรือไม่<br><input type="checkbox"/> 1. ไม่สูบ (ข้ามไปตอบข้อ 8)<br><input type="checkbox"/> 2. เคยสูบแต่ปัจจุบันไม่สูบแล้ว<br><input type="checkbox"/> 3. สูบ เฉลี่ยวันละ.....มวน                                                                                                                                                                                | <input type="checkbox"/> smoke                                                                                                                                                   |
| 10. สาเหตุที่ท่านสูบบุหรี่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)<br><input type="checkbox"/> 1. คลายเครียด<br><input type="checkbox"/> 2. เข้าสังคม<br><input type="checkbox"/> 3. สูบตามเพื่อน<br><input type="checkbox"/> 4. เหตุผลอื่น ๆ.....                                                                                                                                                | <input type="checkbox"/> smoke reason1<br><input type="checkbox"/> smoke reason2<br><input type="checkbox"/> smoke reason3<br><input type="checkbox"/> smoke reason4             |
| 11. ท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (เช่น เหล้า สาโท เบียร์ ยาตองเหล้า ไวน์ ฯ) หรือไม่<br><input type="checkbox"/> 1. ไม่ดื่ม (ข้ามไปตอบข้อ 14)<br><input type="checkbox"/> 2. เคยดื่มแต่ปัจจุบันไม่ดื่มแล้ว (ข้ามไปตอบข้อ 14)<br><input type="checkbox"/> 3. ดื่มนาน ๆ ครั้ง (เช่น เทศกาลต่าง ๆ)<br><input type="checkbox"/> 4. ดื่บบางครั้ง (ดื่บบ่อยเท่าใด.....ครั้งต่อสัปดาห์) | <input type="checkbox"/> alcohol                                                                                                                                                 |
| 12. ระบุประเภทเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ที่ดื่มเป็นประจำ<br><input type="checkbox"/> 1. สาโท ไวน์ <input type="checkbox"/> 2. เหล้ากลั่น<br><input type="checkbox"/> 3. เบียร์ <input type="checkbox"/> 4. ยาตอง<br><input type="checkbox"/> 5. อื่น ๆ.....                                                                                                                      | <input type="checkbox"/> alcohol type                                                                                                                                            |
| 13. สาเหตุที่ท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)<br><input type="checkbox"/> 1. คลายเครียด<br><input type="checkbox"/> 2. เข้าสังคม<br><input type="checkbox"/> 3. เทศกาล / งานเลี้ยงต่าง ๆ<br><input type="checkbox"/> 4. เหตุผลอื่น ๆ.....                                                                                                                     | <input type="checkbox"/> alcohol reason 1<br><input type="checkbox"/> alcohol reason 2<br><input type="checkbox"/> alcohol reason 3<br><input type="checkbox"/> alcohol reason 4 |
| 14. ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลังหรือไม่ (เช่น กระทิงแดง ลิโพ คาราบาวแดง สปอนเซอร์ เป็นต้น)<br><input type="checkbox"/> 1. ไม่ดื่ม (ข้ามไปตอบข้อ 16)<br><input type="checkbox"/> 2. ดื่บบางครั้ง<br>(ปริมาณที่ดื่ม.....ครั้งต่อสัปดาห์.....ขวดต่อครั้ง)<br><input type="checkbox"/> 3. ดื่มเป็นประจำ (ปริมาณที่ดื่ม..... ขวดต่อครั้ง)                                              | <input type="checkbox"/> power drink                                                                                                                                             |
| 15. สาเหตุที่ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง<br>ระบุเหตุผล.....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                  |
| 16. ท่านดื่มชาหรือกาแฟหรือไม่<br><input type="checkbox"/> 1. ไม่ดื่ม (ข้ามไปตอบข้อ 18)<br><input type="checkbox"/> 2. ดื่บบางครั้ง<br>(ปริมาณที่ดื่ม.....ครั้งต่อสัปดาห์.....แก้วต่อครั้ง)<br><input type="checkbox"/> 3. ดื่มเป็นประจำ (ปริมาณที่ดื่ม..... แก้วต่อวัน)                                                                                                         | <input type="checkbox"/> tea/coffee                                                                                                                                              |

| ข้อมูล                                                                                                                                                                                                                         | สำหรับผู้วิจัย                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>17. สาเหตุที่ท่านดื่มชาหรือกาแฟ</p> <p>( ) 1. แทนอาหารบางมื้อ เช่น มื้อเช้า มื้ออาหารว่าง เป็นต้น</p> <p>( ) 2. เพื่อให้ไม่ว่าง</p> <p>( ) 3. เหตุผลอื่น ๆ.....</p>                                                         | <p>( ) tea/coffee</p> <p>reason</p>                                                                                                    |
| <p>18. ในปัจจุบันท่านมีความเครียดหรือไม่</p> <p>( ) 1. ไม่มี</p> <p>( ) 2. น้อย</p> <p>( ) 3. ปานกลาง</p> <p>( ) 4. มาก</p>                                                                                                    | <p>( ) serious</p>                                                                                                                     |
| <p>19. สาเหตุของความเครียดของท่านเกี่ยวกับเรื่องใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)</p> <p>( ) 1. ครอบครัว</p> <p>( ) 2. การเรียน</p> <p>( ) 3. สุขภาพ</p> <p>( ) 4. สภาพอากาศ</p> <p>( ) 5. อื่น ๆ</p>                                   | <p>( ) serious reason1</p> <p>( ) serious reason2</p> <p>( ) serious reason3</p> <p>( ) serious reason4</p> <p>( ) serious reason5</p> |
| <p>20. ท่านจัดการความเครียดด้วยวิธีใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)</p> <p>( ) 1. ไม่จัดการความเครียด</p> <p>( ) 2. ปรึกษาจิตแพทย์/นักจิตวิทยา</p> <p>( ) 3. ปรึกษาบุคคลที่ไว้ใจ</p> <p>( ) 4. ดูหนัง/ฟังเพลง</p> <p>( ) 5. อื่น ๆ</p> | <p>( ) solve serious1</p> <p>( ) solve serious2</p> <p>( ) solve serious3</p> <p>( ) solve serious4</p> <p>( ) solve serious5</p>      |
| <p>21. ปัจจุบันท่านมีการพักผ่อนหย่อนใจหรือไม่</p> <p>( ) 1. ไม่มี เหตุผล.....(ข้ามข้อ 23)</p> <p>( ) 2. มี</p>                                                                                                                 | <p>( ) entertain</p>                                                                                                                   |
| <p>22. หากท่านต้องการพักผ่อนหย่อนใจท่านทำอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)</p> <p>( ) 1. อ่านหนังสือ</p> <p>( ) 2. นอนหลับ</p> <p>( ) 3. รดน้ำต้นไม้</p> <p>( ) 4. ดูหนัง/ฟังเพลง</p> <p>( ) 5. อื่น ๆ</p>                         | <p>( ) entertain how 1</p> <p>( ) entertain how 2</p> <p>( ) entertain how 3</p> <p>( ) entertain how 4</p> <p>( ) entertain how 5</p> |





ตารางที่ 28 ชนิดอาหารและจำนวนการบริโภคอาหารของนักศึกษา 110 คนเป็นเวลา 3 วัน (ต่อ)

| ชนิดอาหาร                | มื้ออาหาร |        |      | รวม | ชนิดอาหาร         | มื้ออาหาร |        |      | รวม |
|--------------------------|-----------|--------|------|-----|-------------------|-----------|--------|------|-----|
|                          | เช้า      | เที่ยง | เย็น |     |                   | เช้า      | เที่ยง | เย็น |     |
| อาหารจานเดียว            |           |        |      |     | อาหารจานเดียว     |           |        |      |     |
| ข้าวมันไก่               | 6         | 5      | 1    | 12  | โจ๊ก              | 1         | 0      | 1    | 2   |
| ข้าวกระเพราหมู           | 1         | 11     | 3    | 15  | ข้าวผัดพริกแกง    | 0         | 0      | 1    | 1   |
| ข้าวกระเพราหมู<br>กรอบ   | 0         | 7      | 1    | 8   | บะหมี่            | 0         | 0      | 1    | 1   |
| ข้าวกระเพรารวม           | 3         | 10     | 4    | 17  | ราดหน้าทะเล       | 0         | 1      | 0    | 1   |
| ข้าวต้ม                  | 11        | 0      | 8    | 19  | เกาเหลา           | 0         | 2      | 0    | 2   |
| ข้าวไข่เจียวหมูสับ       | 2         | 8      | 1    | 11  | ข้าวคะน้าหมูสด    | 0         | 2      | 1    | 3   |
| ข้าวราดแกง               | 1         | 3      | 0    | 4   | ข้าวกระเพราตับ    | 0         | 1      | 1    | 2   |
| ข้าวหมูทอด               | 3         | 11     | 5    | 19  | ข้าวราดผัดเผ็ดหมู | 0         | 0      | 1    | 1   |
| ข้าวผัด                  | 8         | 16     | 12   | 36  | ปิ้ง ย่าง เผา     |           |        |      |     |
| มาม่า                    | 4         | 9      | 36   | 49  | เนื้อย่าง         | 1         | 0      | 8    | 9   |
| ข้าวมันไก่ทอด            | 6         | 13     | 1    | 20  | หมูย่าง           | 4         | 2      | 30   | 36  |
| ข้าวคะน้าหมูกรอบ         | 5         | 20     | 6    | 31  | เป็ดย่าง          | 0         | 0      | 1    | 1   |
| ก๋วยเตี๋ยว               | 4         | 45     | 51   | 100 | ไก่ย่าง           | 7         | 33     | 22   | 62  |
| ข้าวกระเพราไก่           | 4         | 16     | 4    | 24  | ไส้หมูย่าง        | 0         | 0      | 1    | 1   |
| ราดหน้า                  | 0         | 5      | 6    | 11  | ปลาปิ้ง           | 0         | 2      | 2    | 4   |
| ก๋วยจั๊บ                 | 2         | 1      | 5    | 8   | ปลาเผา            | 0         | 2      | 2    | 4   |
| ข้าวคลุกกะปิ             | 0         | 0      | 1    | 1   | ปิ้งตับ           | 0         | 1      | 1    | 2   |
| ต้มเส้น                  | 0         | 0      | 5    | 5   | ไข่ปิ้ง           | 0         | 2      | 1    | 3   |
| สุกี้                    | 1         | 5      | 5    | 11  | ปลาตุ๋นย่าง       | 0         | 2      | 1    | 3   |
| ข้าวหมูกรอบ              | 0         | 4      | 0    | 4   | คอหมูย่าง         | 0         | 4      | 0    | 4   |
| ข้าวกระเพราเครื่อง<br>ใน | 2         | 7      | 1    | 10  | ปิ้งหม่า          | 0         | 1      | 0    | 1   |
| ขนมจีนน้ำยา              | 0         | 8      | 1    | 9   | ปลาทุยย่าง        | 1         | 0      | 0    | 1   |
| ผัดไท                    | 1         | 5      | 4    | 10  | ตำ                |           |        |      |     |
| ข้าวผัดลูกชิ้น           | 0         | 1      | 0    | 1   | ส้มตำ             | 7         | 83     | 45   | 135 |
| บะหมี่เปิดอบน้ำผึ้ง      | 0         | 0      | 1    | 1   | ตำกล้วย           | 0         | 1      | 0    | 1   |
| มาม่าใส่ไข่              | 0         | 2      | 0    | 2   | ตำถั่ว            | 1         | 0      | 6    | 7   |
| ข้าวขาหมู                | 0         | 0      | 3    | 3   | ตำแดง             | 0         | 2      | 1    | 3   |
| ข้าวกระเพรา<br>ปลาหมึก   | 0         | 4      | 1    | 5   | ตำแดง             | 0         | 1      | 0    | 1   |

ตารางที่ 28 ชนิดอาหารและจำนวนการบริโภคอาหารของนักศึกษา 110 คนเป็นเวลา 3 วัน(ต่อ)

| ชนิดอาหาร     | มื้ออาหาร |        |      | รวม | ชนิดอาหาร  | มื้ออาหาร |        |      | รวม |
|---------------|-----------|--------|------|-----|------------|-----------|--------|------|-----|
|               | เช้า      | เที่ยง | เย็น |     |            | เช้า      | เที่ยง | เย็น |     |
| อาหารทอด      |           |        |      |     | อื่น ๆ     |           |        |      |     |
| ปลาทอด        | 3         | 5      | 1    | 9   | ป่นปลา     | 0         | 0      | 1    | 1   |
| ไก่ทอด        | 0         | 1      | 0    | 1   | น้ำพริกเผา | 1         | 0      | 0    | 3   |
| ไข่เจียว      | 9         | 12     | 16   | 37  | ก้อยกุ้ง   | 0         | 1      | 0    | 1   |
| ไข่ดาว        | 3         | 7      | 3    | 13  | ก้อยวัว    | 1         | 0      | 1    | 2   |
| ลูกชิ้น ทอด   | 0         | 1      | 1    | 1   | ซูพหน่อไม้ | 0         | 0      | 1    | 1   |
| ปลานิลทอด     | 0         | 5      | 5    | 10  | ปลากระป๋อง | 0         | 0      | 2    | 2   |
| เนื้อวัวทอด   | 0         | 2      | 0    | 2   | หอยแครง    | 0         | 0      | 1    | 1   |
| ตีกแตนทอด     | 0         | 0      | 1    | 1   | วุ้นสวรรค์ | 1         | 0      | 0    | 1   |
| ปลาชุบแป้งทอด | 0         | 1      | 0    | 1   | เต้าหู้    | 0         | 0      | 1    | 1   |
| กุนเชียงทอด   | 0         | 3      | 0    | 3   | ปลาราดพริก | 0         | 1      | 0    | 1   |
| หอยทอด        | 0         | 0      | 2    | 2   | โยเกิร์ต   | 1         | 1      | 1    | 3   |
| ปลาหมึกทอด    | 1         | 0      | 0    | 1   | สลัด       | 0         | 0      | 1    | 1   |
| ไส้กรอกทอด    | 0         | 0      | 1    | 1   | ข้าวโอ๊ต   | 1         | 0      | 1    | 2   |
| นึ่ง          |           |        |      |     | ปลาต้ม     | 1         | 0      | 0    | 1   |
| หมูยอนึ่ง     | 0         | 3      | 0    | 3   | หมกไก่     | 1         | 0      | 0    | 1   |
| ปลานิลนึ่ง    | 0         | 0      | 3    | 3   | แฮม        | 1         | 0      | 0    | 1   |
| ไก่นึ่ง       | 2         | 0      | 1    | 3   |            |           |        |      |     |

ภาคผนวก ง  
ความรู้ทางโภชนาการและทัศนคติในการบริโภคอาหาร

ตารางที่ 29 ร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามความรู้ทางด้านโภชนาการ (n = 110)

| ข้อความ                                                                   | ร้อยละ  |            |         |
|---------------------------------------------------------------------------|---------|------------|---------|
|                                                                           | ถูกต้อง | ไม่ถูกต้อง | ไม่ทราบ |
| 1. สารอาหารที่ร่างกายใช้เป็นแหล่งของพลังงานหลัก                           | 86.36   | 9.09       | 4.55    |
| 2. เนื้อสัตว์และน้ำตาลอาหารชนิดที่ให้พลังงานมาก                           | 4.54    | 92.73      | 2.73    |
| 3. สารอาหารโปรตีนให้ประโยชน์แก่ร่างกาย                                    | 93.63   | 4.55       | 1.82    |
| 4. โรคที่เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก                            | 97.27   | 1.82       | 0.91    |
| 5. ประโยชน์ผักและผลไม้ต่อร่างกาย                                          | 36.36   | 60.0       | 3.64    |
| 6. การขาดธาตุเหล็กทำให้เกิดโรค                                            | 71.82   | 24.54      | 3.64    |
| 7. อาหารที่มีธาตุเหล็กมีสูง                                               | 83.64   | 10.91      | 5.45    |
| 8. อาหารที่มีธาตุแคลเซียมมาก                                              | 88.18   | 10.0       | 1.82    |
| 9. อาหารชนิดที่ทำให้กระดูกแข็งแรง                                         | 83.64   | 16.36      | 0       |
| 10. โรคที่เกิดจากร่างกายขาดวิตามินเอ                                      | 81.82   | 17.27      | 0.91    |
| 11. โรคที่เกิดจากร่างกายขาดไอโอดีน                                        | 94.54   | 5.46       | 0       |
| 12. อาหารที่วัยรุ่นควรบริโภคเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ                     | 94.55   | 4.54       | 0.91    |
| 13. อาหารที่ควรรับประทานถ้าต้องการให้สุขภาพแข็งแรง                        | 96.36   | 3.64       | 0       |
| 14. ผลเสียต่อสุขภาพจากการรับประทานอาหารที่ใส่ผงชูรส<br>ปริมาณมากเป็นประจำ | 33.64   | 47.27      | 19.09   |
| 15. ชนิดของสีผสมอาหาร ชนิดที่ปลอดภัยที่สุด                                | 93.64   | 5.45       | 0.91    |
| 16. อันตรายจากการรับประทานอาหารปิ้งย่าง จนไหม้<br>เกรียม                  | 97.27   | 2.73       | 0       |
| 17. การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำมีผลเสียต่อสุขภาพ                             | 69.09   | 21.82      | 9.09    |
| 18. การบริโภคนม มีประโยชน์ต่อร่างกาย                                      | 97.25   | 1.83       | 0.92    |

ตารางที่ 30 ร้อยละของนักศึกษาชายจำแนกตามความรู้ทางด้านโภชนาการ (n = 22)

| ข้อความ                                                                   | ร้อยละ  |            |         |
|---------------------------------------------------------------------------|---------|------------|---------|
|                                                                           | ถูกต้อง | ไม่ถูกต้อง | ไม่ทราบ |
| 1. ร่างกายใช้สารอาหารเป็นแหล่งของพลังงานหลัก                              | 86.35   | 9.10       | 4.55    |
| 2. เนื้อสัตว์และน้ำตาลอาหารชนิดที่ให้พลังงานมาก                           | 13.64   | 81.81      | 4.55    |
| 3. สารอาหารโปรตีนให้ประโยชน์แก่ร่างกาย                                    | 81.81   | 13.64      | 4.55    |
| 4. โรคที่เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก                            | 90.90   | 4.55       | 4.55    |
| 5. ประโยชน์ผักและผลไม้ต่อร่างกาย                                          | 40.91   | 54.54      | 4.55    |
| 6. การขาดธาตุเหล็กทำให้เกิดโรค                                            | 77.27   | 18.18      | 4.55    |
| 7. อาหารที่มีธาตุเหล็กมีสูง                                               | 77.27   | 9.1        | 13.63   |
| 8. อาหารที่มีธาตุแคลเซียมมาก                                              | 81.82   | 13.63      | 4.55    |
| 9. อาหารชนิดที่ทำให้กระดูกแข็งแรง                                         | 68.18   | 31.82      | 0       |
| 10. โรคที่เกิดจากร่างกายขาดวิตามินเอ                                      | 86.36   | 9.09       | 4.55    |
| 11. โรคที่เกิดจากร่างกายขาดไอโอดีน                                        | 90.91   | 9.09       | 0       |
| 12. อาหารที่วัยรุ่นควรบริโภคเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ                     | 90.91   | 9.09       | 0       |
| 13. อาหารที่ควรรับประทานถ้าต้องการให้สุขภาพแข็งแรง                        | 95.45   | 4.55       | 0       |
| 14. ผลเสียต่อสุขภาพจากการรับประทานอาหารที่ใส่ผงชูรส<br>ปริมาณมากเป็นประจำ | 27.27   | 54.55      | 18.18   |
| 15. ชนิดของสีผสมอาหาร ชนิดที่ปลอดภัยที่สุด                                | 90.90   | 4.55       | 4.55    |
| 16. อันตรายจากการรับประทานอาหารปิ้งย่าง จนไหม้เกรียม                      | 90.91   | 9.09       | 0       |
| 17. การเติมน้ำอืดลมเป็นประจำมีผลเสียต่อสุขภาพ                             | 68.18   | 13.64      | 18.18   |
| 18. การบริโภคนม มีประโยชน์ต่อร่างกาย                                      | 95.45   | 4.55       | 0       |

ตารางที่ 31 ร้อยละของนักศึกษาหญิงจำแนกตามความรู้ทางด้านโภชนาการ (n = 88)

| ข้อความ                                                                   | ร้อยละ  |            |         |
|---------------------------------------------------------------------------|---------|------------|---------|
|                                                                           | ถูกต้อง | ไม่ถูกต้อง | ไม่ทราบ |
| 1. ร่างกายใช้สารอาหารเป็นแหล่งของพลังงานหลัก                              | 86.36   | 9.09       | 4.55    |
| 2. เนื้อสัตว์และน้ำตาลอาหารชนิดที่ให้พลังงานมาก                           | 2.27    | 95.46      | 2.27    |
| 3. สารอาหารโปรตีนให้ประโยชน์แก่ร่างกาย                                    | 96.58   | 2.28       | 1.14    |
| 4. โรคที่เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก                            | 98.86   | 1.14       | 0       |
| 5. ประโยชน์ผักและผลไม้ต่อร่างกาย                                          | 35.23   | 61.36      | 3.41    |
| 6. การขาดธาตุเหล็กทำให้เกิดโรค                                            | 70.45   | 26.14      | 3.41    |
| 7. อาหารที่มีธาตุเหล็กมีสูง                                               | 85.23   | 11.36      | 3.41    |
| 8. อาหารที่มีธาตุแคลเซียมมาก                                              | 89.77   | 9.09       | 1.14    |
| 9. อาหารชนิดที่ทำให้กระดูกแข็งแรง                                         | 87.50   | 12.50      | 0       |
| 10. โรคที่เกิดจากร่างกายขาดวิตามินเอ                                      | 80.68   | 19.32      | 0       |
| 11. โรคที่เกิดจากร่างกายขาดไอโอดีน                                        | 95.45   | 4.55       | 0       |
| 12. อาหารที่วัยรุ่นควรบริโภคเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ                     | 95.45   | 3.41       | 1.14    |
| 13. อาหารที่ควรรับประทานถ้าต้องการให้สุขภาพแข็งแรง                        | 96.59   | 3.41       | 0       |
| 14. ผลเสียต่อสุขภาพจากการรับประทานอาหารที่ใส่ผงชูรส<br>ปริมาณมากเป็นประจำ | 35.23   | 45.45      | 19.32   |
| 15. ชนิดของสีผสมอาหาร ชนิดที่ปลอดภัยที่สุด                                | 94.32   | 5.68       | 0       |
| 16. อันตรายจากการรับประทานอาหารปิ้งย่าง จนไหม้เกรียม                      | 98.86   | 1.14       | 0       |
| 17. การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำมีผลเสียต่อสุขภาพ                             | 69.32   | 23.86      | 6.82    |
| 18. การบริโภคนม มีประโยชน์ต่อร่างกาย                                      | 97.70   | 1.14       | 1.14    |

ตารางที่ 32 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามการตอบในประเด็นความรู้ทางด้านโภชนาการ  
(n = 110)

| ความรู้ทางโภชนาการ                                               | ชาย (n=22)      |        | หญิง (n=88)     |        | รวม (n=110)     |        |
|------------------------------------------------------------------|-----------------|--------|-----------------|--------|-----------------|--------|
|                                                                  | จำนวน<br>ผู้ตอบ | ร้อยละ | จำนวน<br>ผู้ตอบ | ร้อยละ | จำนวน<br>ผู้ตอบ | ร้อยละ |
| <b>1. ร่างกายใช้สารอาหารตัวใดเป็นแหล่งของพลังงานหลักได้บ้าง</b>  |                 |        |                 |        |                 |        |
| ไม่ทราบ                                                          | 1               | 4.55   | 4               | 4.55   | 5               | 4.55   |
| โปรตีน เหล็ก ไอโอดีน                                             | 1               | 4.55   | 1               | 1.14   | 2               | 1.82   |
| คาร์โบไฮเดรต ไขมัน*                                              | 19              | 86.35  | 76              | 86.36  | 95              | 86.36  |
| โปรตีน เหล็ก แคลเซียม                                            | 1               | 4.55   | 7               | 7.95   | 8               | 7.27   |
| <b>2. เนื้อสัตว์และน้ำตาลอาหารประเภทใดให้พลังงานมาก</b>          |                 |        |                 |        |                 |        |
| ไม่ทราบ                                                          | 1               | 4.55   | 2               | 2.27   | 3               | 2.73   |
| น้ำตาล                                                           | 12              | 54.54  | 36              | 40.91  | 48              | 43.64  |
| เท่ากัน*                                                         | 3               | 13.64  | 2               | 2.27   | 5               | 4.54   |
| เนื้อสัตว์                                                       | 6               | 27.27  | 48              | 54.55  | 54              | 49.09  |
| <b>3. สารอาหารโปรตีนให้ประโยชน์แก่ร่างกายอย่างไร</b>             |                 |        |                 |        |                 |        |
| ไม่ทราบ                                                          | 1               | 4.55   | 1               | 1.14   | 2               | 1.82   |
| ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต*                                         | 18              | 81.81  | 85              | 96.58  | 103             | 93.63  |
| ทำให้ไม่เป็นโรคกระดูกพรุน                                        | 1               | 4.55   | 1               | 1.14   | 2               | 1.82   |
| ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานผิดปกติ                                   | 2               | 9.09   | 1               | 1.14   | 3               | 2.73   |
| <b>4. รับประทานอาหารที่มีไขมันมากทำให้เกิดปัญหาโรคใด</b>         |                 |        |                 |        |                 |        |
| ไม่ทราบ                                                          | 1               | 4.55   | 0               | 0      | 1               | 0.91   |
| อ้วน*                                                            | 20              | 90.90  | 87              | 98.86  | 107             | 97.27  |
| โลหิตจาง                                                         | 1               | 4.55   | 0               | 0      | 1               | 0.91   |
| กระดูกพรุน                                                       | 0               | 0      | 1               | 1.14   | 1               | 0.91   |
| <b>5. ผักและผลไม้ซึ่งเป็นใยอาหาร มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร</b> |                 |        |                 |        |                 |        |
| ไม่ทราบ                                                          | 1               | 4.55   | 3               | 3.41   | 4               | 3.64   |
| ให้พลังงานแก่ร่างกาย                                             | 3               | 13.63  | 12              | 13.63  | 15              | 13.64  |
| ช่วยช่วยให้ระบบขับถ่ายของร่างกายปกติ*                            | 9               | 40.91  | 31              | 35.23  | 40              | 36.36  |
| ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ                                         | 9               | 40.91  | 42              | 47.73  | 51              | 46.36  |
| <b>6. การขาดธาตุเหล็กทำให้เกิดโรคอะไร</b>                        |                 |        |                 |        |                 |        |
| ไม่ทราบ                                                          | 1               | 4.55   | 3               | 3.41   | 4               | 3.64   |
| โลหิตจาง*                                                        | 17              | 77.27  | 62              | 70.45  | 79              | 71.82  |
| กระดูกพรุน                                                       | 3               | 13.63  | 19              | 21.59  | 22              | 20.0   |
| โรคเอดส์                                                         | 1               | 4.55   | 4               | 4.55   | 5               | 4.54   |

ตารางที่ 32 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามการตอบในประเด็นความรู้ทางด้านโภชนาการ  
(n = 110) (ต่อ)

| ความรู้ทางโภชนาการ                                             | ชาย (n=22)      |        | หญิง (n=88)     |        | รวม (n=110)     |        |
|----------------------------------------------------------------|-----------------|--------|-----------------|--------|-----------------|--------|
|                                                                | จำนวน<br>ผู้ตอบ | ร้อยละ | จำนวน<br>ผู้ตอบ | ร้อยละ | จำนวน<br>ผู้ตอบ | ร้อยละ |
| <b>7. อาหารที่มีธาตุเหล็กมีในอาหารชนิดใดสูง</b>                |                 |        |                 |        |                 |        |
| ไม่ทราบ                                                        | 3               | 13.63  | 3               | 3.41   | 6               | 5.45   |
| เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง*                              | 17              | 77.27  | 75              | 85.23  | 92              | 83.64  |
| ข้าว แป้ง                                                      | 1               | 4.55   | 1               | 1.13   | 2               | 1.82   |
| ผลไม้                                                          | 1               | 4.55   | 9               | 10.23  | 10              | 9.09   |
| <b>8. อาหารในข้อใดที่มีธาตุแคลเซียมมาก</b>                     |                 |        |                 |        |                 |        |
| ไม่ทราบ                                                        | 1               | 4.55   | 1               | 1.14   | 2               | 1.82   |
| ผักใบเขียว                                                     | 2               | 9.09   | 4               | 4.55   | 6               | 5.45   |
| ถั่วต่าง ๆ                                                     | 1               | 4.54   | 4               | 4.54   | 5               | 4.55   |
| นม*                                                            | 18              | 81.82  | 79              | 89.77  | 97              | 88.18  |
| <b>9. อาหารชนิดใดต่อไปนี้จะทำให้กระดูกแข็งแรง</b>              |                 |        |                 |        |                 |        |
| ไม่ทราบ                                                        | 0               | 0      | 0               | 0      | 0               | 0      |
| ดื่บ เครื่องในสัตว์                                            | 6               | 27.27  | 10              | 11.36  | 16              | 14.54  |
| นม*                                                            | 15              | 68.18  | 77              | 87.50  | 92              | 83.64  |
| ผัก ผลไม้                                                      | 1               | 4.55   | 1               | 1.14   | 2               | 1.82   |
| <b>10. ถ้าร่างกายขาดวิตามินเอ จะทำให้เกิดโรคอะไร</b>           |                 |        |                 |        |                 |        |
| ไม่ทราบ                                                        | 1               | 4.55   | 0               | 0      | 1               | 0.91   |
| โรคทางตา*                                                      | 19              | 86.36  | 71              | 80.68  | 90              | 81.82  |
| ปากนกกระจอก                                                    | 1               | 4.54   | 15              | 17.05  | 16              | 14.54  |
| โรคผิวหนัง                                                     | 1               | 4.55   | 2               | 2.27   | 3               | 2.73   |
| <b>11. ถ้าร่างกายขาดไอโอดีนจะทำให้ร่างกายเกิดโรคอะไร</b>       |                 |        |                 |        |                 |        |
| ไม่ทราบ                                                        | 0               | 0      | 0               | 0      | 0               | 0      |
| ทำให้ร่างกายแคระแกร็น                                          | 1               | 4.55   | 2               | 2.27   | 3               | 2.73   |
| ปากนกกระจอก                                                    | 1               | 4.54   | 2               | 2.28   | 3               | 2.73   |
| โรคคอพอก*                                                      | 20              | 90.91  | 84              | 95.45  | 104             | 94.54  |
| <b>12. อาหารใดที่วัยรุ่นควรบริโภคเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ</b> |                 |        |                 |        |                 |        |
| ไม่ทราบ                                                        | 0               | 0      | 1               | 1.14   | 1               | 0.91   |
| ผัก ผลไม้                                                      | 1               | 4.54   | 3               | 3.41   | 4               | 3.63   |
| เนื้อสัตว์ นม ไข่*                                             | 20              | 90.91  | 84              | 95.45  | 104             | 94.55  |
| ข้าว เผือก มัน                                                 | 1               | 4.55   | 2               | 0      | 1               | 0.91   |

ตารางที่ 32 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามการตอบในประเด็นความรู้ทางด้านโภชนาการ  
(n = 110) (ต่อ)

| ความรู้ทางโภชนาการ                                                                 | ชาย (n=22)      |        | หญิง (n=88)     |        | รวม (n=110)     |        |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------|-----------------|--------|-----------------|--------|
|                                                                                    | จำนวน<br>ผู้ตอบ | ร้อยละ | จำนวน<br>ผู้ตอบ | ร้อยละ | จำนวน<br>ผู้ตอบ | ร้อยละ |
| <b>13. ถ้าท่านต้องการให้สุขภาพแข็งแรง ท่านควรรับประทานอาหารประเภทใด</b>            |                 |        |                 |        |                 |        |
| ไม่ทราบ                                                                            | 0               | 0      | 0               | 0      | 0               | 0      |
| รับประทานอาหารวิตามินเสริมชนิดต่าง ๆ                                               | 1               | 4.55   | 1               | 1.14   | 2               | 1.82   |
| รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ *                                                         | 21              | 95.45  | 85              | 96.59  | 106             | 96.36  |
| รับประทานอาหารเนื้อสัตว์มาก ๆ                                                      | 0               | 0      | 0               | 2.27   | 2               | 1.82   |
| <b>14. การรับประทานอาหารที่ใส่ผงชูรสปริมาณมากเป็นประจำมีผลเสียต่อสุขภาพหรือไม่</b> |                 |        |                 |        |                 |        |
| ไม่ทราบ                                                                            | 4               | 18.18  | 17              | 19.32  | 21              | 19.09  |
| ไม่มี                                                                              | 2               | 9.10   | 0               | 0      | 2               | 1.82   |
| ระบบสืบพันธุ์ผิดปกติ *                                                             | 6               | 27.27  | 31              | 35.23  | 37              | 33.64  |
| เป็นโรคคอพอก                                                                       | 10              | 45.45  | 40              | 45.45  | 50              | 45.45  |
| <b>15. ถ้าเราต้องการใช้สีผสมอาหาร ควรจะเลือกใช้สีชนิดใดปลอดภัยที่สุด</b>           |                 |        |                 |        |                 |        |
| ไม่ทราบ                                                                            | 1               | 4.55   | 0               | 0      | 1               | 0.91   |
| สีจากธรรมชาติ*                                                                     | 20              | 90.90  | 83              | 94.32  | 103             | 93.64  |
| สีสังเคราะห์                                                                       | 1               | 4.55   | 4               | 4.54   | 5               | 4.54   |
| สีย้อมผ้า                                                                          | 0               | 0      | 1               | 1.14   | 1               | 0.91   |
| <b>16. การรับประทานอาหารปิ้ง ย่าง จนไหม้เกรียม มีโทษต่อร่างกายอย่างไร</b>          |                 |        |                 |        |                 |        |
| ไม่ทราบ                                                                            | 0               | 0      | 0               | 0      | 0               | 0      |
| ไม่มีอันตรายต่อร่างกาย                                                             | 1               | 4.55   | 0               | 0      | 1               | 0.91   |
| มีสารก่อมะเร็ง*                                                                    | 20              | 90.91  | 87              | 98.86  | 107             | 97.27  |
| กระดูกผุ                                                                           | 1               | 4.55   | 1               | 1.14   | 2               | 1.82   |
| <b>17. การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำมีผลเสียต่อสุขภาพหรือไม่</b>                        |                 |        |                 |        |                 |        |
| ไม่ทราบ                                                                            | 4               | 18.18  | 6               | 6.82   | 10              | 9.09   |
| ไม่มี                                                                              | 0               | 0      | 2               | 2.27   | 2               | 1.82   |
| ฟันผุ *                                                                            | 15              | 68.18  | 61              | 69.32  | 76              | 69.09  |
| ทำให้ร่างกายแคะแกร็น                                                               | 3               | 13.64  | 19              | 21.59  | 22              | 20.0   |
| <b>18. การบริโภคนม มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร</b>                                 |                 |        |                 |        |                 |        |
| ไม่ทราบ                                                                            | 0               | 0      | 1               | 1.14   | 1               | 0.92   |
| ไม่มี                                                                              | 0               | 0      | 0               | 0      | 0               | 0      |
| ช่วยทำให้กระดูกแข็งแรง *                                                           | 21              | 95.45  | 86              | 97.72  | 107             | 97.25  |
| ทำให้เกิดโรคอ้วน                                                                   | 1               | 4.55   | 1               | 1.14   | 2               | 1.83   |

ตารางที่ 33 ร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามทัศนคติในการบริโภคอาหาร (n = 110)

| ข้อความ                                                                                    | ร้อยละ   |          |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|-------------|
|                                                                                            | เห็นด้วย | ไม่แน่ใจ | ไม่เห็นด้วย |
| 1. การเลือกรับประทานอาหารควรคำนึงถึงคุณค่าทางอาหารมากกว่ารสชาติ                            | 85.46    | 8.18     | 6.36        |
| 2. อาหารที่มีประโยชน์ไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง                                                | 88.18    | 4.55     | 7.27        |
| 3. การดื่มนมเพียงอย่างเดียววันนั้นจะได้สารอาหารครบถ้วน                                     | 2.73     | 16.36    | 80.91       |
| 4. อาหารมื้อเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด                                                     | 92.73    | 2.73     | 4.54        |
| 5. การหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันจะช่วยลดการเกิดโรคอ้วน                                      | 69.09    | 17.27    | 13.64       |
| 6. เมื่อเวลามีไข้ควรกินอาหารให้หลากหลายจะได้ฟื้นตัวเร็ว*                                   | 16.36    | 38.18    | 45.46       |
| 7. การกินผลไม้ในปริมาณมาก ๆ ไม่ทำให้อ้วนถึงแม้เป็นผลไม้รสหวาน*                             | 38.18    | 27.27    | 34.55       |
| 8. หากต้องการลดน้ำหนักควรลดอาหารบางมื้อ*                                                   | 23.64    | 13.63    | 62.73       |
| 9. เรารับประทานอาหารไม่เพียงพอก็ได้ แต่รับประทานวิตามินเม็ดเสริมแทน*                       | 11.82    | 30.0     | 58.18       |
| 10. การเลือกอาหารรับประทานเพื่อให้ได้คุณค่าทางโภชนาการมีความสำคัญต่อเด็กและผู้ป่วยเท่านั้น | 12.73    | 4.54     | 82.73       |
| 11. พืชผักที่ได้จากธรรมชาติไม่ผ่านกระบวนการแปรรูปจะมีคุณค่าทางโภชนาการสูง                  | 70.91    | 21.82    | 7.27        |
| 12. กาแฟช่วยให้อ่านหนังสือได้นาน*                                                          | 11.82    | 21.82    | 66.36       |
| 13. การดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่และเครื่องดื่มชูกำลังทำให้ร่างกายสดชื่น                      | 46.36    | 25.46    | 28.18       |
| 14. การรับประทานอาหารไม่เหมาะสมตั้งแต่วัยรุ่นจะมีปัญหาสุขภาพเมื่อมีอายุมากขึ้น             | 78.90    | 13.76    | 7.34        |
| 15. การรับประทานอาหารให้ถูกคือรับประทานอาหารอะไรก็ได้ที่ทำให้ท้องอืด และไม่หิว*            | 8.26     | 11.01    | 80.73       |
| 16. การรับประทานอาหารที่สำเร็จรูป (มาม่า) เพียงอย่างเดียว จะทำให้เกิดโรคขาดสารอาหารได้     | 80.91    | 6.36     | 12.73       |
| 17. ควรดื่มน้ำหรือดื่มน้ำผลไม้บางอย่างเมื่อเกิดการเจ็บป่วย*                                | 70.91    | 13.64    | 15.45       |
| 18. การบริโภคซุสไก่/รังนก ทำให้ความจำดี*                                                   | 30.0     | 49.09    | 20.91       |
| 19. การงดอาหารจะเป็นการลดน้ำหนักที่ได้ผลดี*                                                | 9.09     | 11.82    | 79.09       |

\*ทัศนคติในการบริโภคอาหารในทางไม่ส่งเสริมสุขภาพและภาวะโภชนาการ

ตารางที่ 34 ร้อยละของนักศึกษาชายจำแนกตามทัศนคติในการบริโภคอาหาร ( n = 22)

| ข้อความ                                                                                     | ร้อยละ   |          |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|-------------|
|                                                                                             | เห็นด้วย | ไม่แน่ใจ | ไม่เห็นด้วย |
| 1. การเลือกรับประทานอาหารควรคำนึงถึงคุณค่าทางอาหารมากกว่ารสชาติ                             | 77.27    | 13.64    | 9.09        |
| 2. อาหารที่มีประโยชน์ไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง                                                 | 72.73    | 4.54     | 22.73       |
| 3. การดื่มนมเพียงอย่างเดียววันนั้นจะได้สารอาหารครบถ้วน                                      | 4.55     | 4.55     | 90.90       |
| 4. อาหารมือเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด                                                       | 86.36    | 9.09     | 4.55        |
| 5. การหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันจะช่วยลดการเกิดโรคอ้วน                                       | 59.09    | 27.27    | 13.64       |
| 6. เมื่อเวลามีไข้ควรกินอาหารให้หลากหลายจะได้ฟื้นตัวเร็ว*                                    | 18.18    | 45.46    | 36.36       |
| 7. การกินผลไม้ในปริมาณมาก ๆ ไม่ทำให้อ้วนถึงแม้เป็นผลไม้รสหวาน*                              | 31.82    | 22.73    | 45.45       |
| 8. หากต้องการลดน้ำหนักควรลดอาหารบางมื้อ*                                                    | 27.27    | 22.73    | 50.0        |
| 9. เราได้รับประทานอาหารไม่เพียงพอก็ได้ แต่ได้รับประทานวิตามินเม็ดเสริมแทน*                  | 4.55     | 27.27    | 68.18       |
| 10. การเลือกอาหารรับประทานเพื่อให้ได้คุณค่าทางโภชนาการมีความสำคัญต่อเด็กและผู้ป่วยเท่านั้น* | 18.18    | 9.09     | 72.73       |
| 11. พืชผักที่ได้จากธรรมชาติไม่ผ่านกระบวนการแปรรูปจะมีคุณค่าทางโภชนาการสูง                   | 68.18    | 27.27    | 4.55        |
| 12. กาแฟช่วยให้อ่านหนังสือได้นาน*                                                           | 18.18    | 31.82    | 50.0        |
| 13. การดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่และเครื่องดื่มชูกำลังทำให้ร่างกายสดชื่น                       | 63.64    | 13.63    | 22.73       |
| 14. การรับประทานอาหารไม่เหมาะสมตั้งแต่วัยรุ่นจะมีปัญหาสุขภาพเมื่อมีอายุมากขึ้น              | 86.36    | 13.64    | 0           |
| 15. การรับประทานอาหารให้อุณหภูมิรับประทานอาหารอะไรก็ได้ที่ทำให้ท้องอืด และไม่หิว*           | 4.55     | 9.09     | 86.36       |
| 16. การรับประทานอาหารกึ่งสำเร็จรูป(มาม่า ) เพียงอย่างเดียว จะทำให้เกิดโรคขาดสารอาหารได้     | 86.36    | 9.09     | 4.55        |
| 17. ควรลดอาหารแกลบหรือทอดอาหารบางอย่างเมื่อเกิดการเจ็บป่วย*                                 | 68.18    | 27.27    | 4.55        |
| 18. การบริโภคซุสไก่/รังกา ทำให้ความจำดี*                                                    | 13.64    | 59.09    | 27.27       |
| 19. การงดอาหารจะเป็นการลดน้ำหนักที่ได้ผลดี*                                                 | 13.64    | 13.63    | 72.72       |

\*ทัศนคติในการบริโภคอาหารในทางไม่ส่งเสริมสุขภาพและภาวะโภชนาการ

ตารางที่ 35 ร้อยละของนักศึกษาหญิงจำแนกตามทัศนคติในการบริโภคอาหาร (n = 88)

| ข้อความ                                                                                     | ร้อยละ   |          |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|-------------|
|                                                                                             | เห็นด้วย | ไม่แน่ใจ | ไม่เห็นด้วย |
| 1. การเลือกรับประทานอาหารควรคำนึงถึงคุณค่าทางอาหารมากกว่ารสชาติ                             | 87.50    | 6.82     | 5.68        |
| 2. อาหารที่มีประโยชน์ไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง                                                 | 92.05    | 4.54     | 3.41        |
| 3. การดื่มนมเพียงอย่างเดียววันนั้นจะได้สารอาหารครบถ้วน                                      | 2.27     | 19.32    | 78.41       |
| 4. อาหารมื้อเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด                                                      | 94.32    | 1.14     | 4.54        |
| 5. การหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันจะช่วยลดการเกิดโรคอ้วน                                       | 71.59    | 14.77    | 13.64       |
| 6. เมื่อเวลามีไข้ควรกินอาหารให้หลากหลายจะได้ฟื้นตัวเร็ว*                                    | 15.91    | 36.36    | 47.73       |
| 7. การกินผลไม้ในปริมาณมาก ๆ ไม่ทำให้อ้วนถึงแม้เป็นผลไม้รสหวาน*                              | 31.82    | 36.36    | 31.82       |
| 8. หากต้องการลดน้ำหนักควรลดอาหารบางมื้อ*                                                    | 22.73    | 11.36    | 65.91       |
| 9. เรารับประทานอาหารไม่เพียงพอก็ได้ แต่รับประทานวิตามินเม็ดเสริมแทน*                        | 13.64    | 3.41     | 82.95       |
| 10. การเลือกอาหารรับประทานเพื่อให้ได้คุณค่าทางโภชนาการมีความสำคัญต่อเด็กและผู้ป่วยเท่านั้น* | 11.36    | 3.41     | 85.23       |
| 11. พืชผักที่ได้จากธรรมชาติไม่ผ่านกระบวนการแปรรูปจะมีคุณค่าทางโภชนาการสูง                   | 71.60    | 20.45    | 7.95        |
| 12. กาแฟช่วยให้อ่านหนังสือได้นาน*                                                           | 10.23    | 19.32    | 70.45       |
| 13. การดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่และเครื่องดื่มชูกำลังทำให้ร่างกายสดชื่น                       | 42.05    | 28.41    | 29.54       |
| 14. การรับประทานอาหารไม่เหมาะสมตั้งแต่วัยรุ่นจะมีปัญหาสุขภาพเมื่อมีอายุมากขึ้น              | 77.01    | 13.79    | 9.20        |
| 15. การรับประทานอาหารให้ถูกคือรับประทานอาหารอะไรก็ได้ที่ทำให้ท้องอืด และไม่หิว*             | 9.20     | 11.49    | 79.31       |
| 16. การรับประทานอาหารถึงสำเร็จรูป(มาม่า ) เพียงอย่างเดียว จะทำให้เกิดโรคขาดสารอาหารได้      | 86.36    | 9.09     | 4.55        |
| 17. ควรลดอาหารแกลบหรือลดอาหารบางอย่างเมื่อเกิดการเจ็บป่วย*                                  | 71.59    | 10.23    | 18.18       |
| 18. การบริโภคซุบ/รังก ทำให้ความจำดี*                                                        | 34.09    | 46.59    | 19.32       |
| 19. การลดอาหารจะเป็นการลดน้ำหนักที่ได้ผลดี*                                                 | 7.96     | 11.36    | 80.68       |

\*ทัศนคติในการบริโภคอาหารในทางไม่ส่งเสริมสุขภาพและภาวะโภชนาการ

ภาคผนวก จ

ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่นักศึกษาควรได้รับ  
และดัชนีความหนาของร่างกายสำหรับชาวเอเชีย

ตารางที่ 36 ปริมาณพลังงานที่ควรได้รับประจำวัน

| เพศ     | กลุ่มตามอายุ | น้ำหนัก<br>(กิโลกรัม) | ส่วนสูง<br>(เซนติเมตร) | พลังงาน<br>กิโลแคลอรี/วัน |
|---------|--------------|-----------------------|------------------------|---------------------------|
| ผู้ชาย  | 16-18 ปี     | 57                    | 169                    | 2,300                     |
| ผู้หญิง | 16-18 ปี     | 48                    | 157                    | 1,850                     |
| ผู้ชาย  | 19-30 ปี     | 57                    | 166                    | 2,150                     |
| ผู้หญิง | 19-30 ปี     | 52                    | 155                    | 1,750                     |

ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2546

ตารางที่ 37 ปริมาณโปรตีนที่ควรได้รับประจำวัน

| เพศ  | อายุ     | น้ำหนัก<br>(กิโลกรัม) | ส่วนสูง<br>(เซนติเมตร) | โปรตีน<br>กรัม/น้ำหนัก<br>ตัว<br>1 กิโลกรัม/วัน | โปรตีน<br>กรัม/วัน |
|------|----------|-----------------------|------------------------|-------------------------------------------------|--------------------|
| ชาย  | 16-18 ปี | 57                    | 169                    | 1.1                                             | 62                 |
|      | 19-30 ปี | 48                    | 157                    | 1.0                                             | 57                 |
| หญิง | 16-18 ปี | 57                    | 166                    | 1.0                                             | 48                 |
|      | 19-30 ปี | 52                    | 155                    | 1.0                                             | 52                 |

ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2546

ตารางที่ 38 ปริมาณวิตามินที่แนะนำสำหรับแต่ละบุคคล

| สารอาหาร                      | ผู้ชาย   | ผู้หญิง  | ผู้ชาย  | ผู้หญิง  |
|-------------------------------|----------|----------|---------|----------|
|                               | 16-18 ปี | 16-18 ปี | 19-30ปี | 19-30 ปี |
| วิตามิน                       |          |          |         |          |
| วิตามินเอ (ไมโครกรัม/วัน)     | 700      | 600      | 700     | 600      |
| วิตามินดี (ไมโครกรัม/วัน)     | 5*       | 5*       | 5*      | 5*       |
| วิตามินอี (มิลลิกรัม/วัน)     | 15       | 15       | 15      | 15       |
| วิตามินเค (ไมโครกรัม/วัน)     | 75*      | 75*      | 120*    | 90*      |
| วิตามินซี (มิลลิกรัม/วัน)     | 90       | 75       | 90      | 75       |
| โธอะมิน (มิลลิกรัม/วัน)       | 1.2      | 1.0      | 1.2     | 1.1      |
| ไรโบฟลาวิน (มิลลิกรัม/วัน)    | 1.3      | 1.0      | 1.3     | 1.1      |
| ไนอะซิน (มิลลิกรัม/วัน)       | 16       | 14       | 16      | 14       |
| วิตามินบี 6 (มิลลิกรัม/วัน)   | 1.3      | 1.2      | 1.3     | 1.3      |
| โฟเลต (ไมโครกรัม/วัน)         | 400      | 400      | 400     | 400      |
| วิตามินบี 12 (ไมโครกรัม/วัน)  | 2.4      | 2.4      | 2.4     | 2.4      |
| กรดแพนโทเทนิก (มิลลิกรัม/วัน) | 5*       | 5*       | 5*      | 5*       |
| ไบโอติน (ไมโครกรัม/วัน)       | 25*      | 30*      | 25*     | 30*      |
| โคลีน (มิลลิกรัม/วัน)         | 550*     | 550*     | 400*    | 425*     |

ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันและแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับคนไทย. กรุงเทพฯ ฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2546.

\* Adequate Intake เป็นค่าที่เพียงพอกับความต้องการของบุคคลในกลุ่มแต่ยังขาดข้อมูลหรือความไม่แน่นอนของข้อมูลที่จะไปกำหนดปริมาณที่บริโภคตามเปอร์เซ็นต์ความเชื่อมั่น

หมายเหตุ

วิตามินเอ เป็นค่า retinol active equivalent (RAE)

1 RAE = 1 mg retinol, 12 mg b-carotene, 24 mg a-carotene หรือ 24 mg b-cryptoxanthin

วิตามินดี เป็นค่า cholecalciferol

mg cholecalciferol = 40 IU vitamin D

วิตามินอี เป็นค่า a-tocopherol รวมทั้ง RRR-a-tocopherol ที่พบตามธรรมชาติในอาหาร และ

2 R-stereoisomeric forms ของ a-tocopherol ที่พบในอาหารเพิ่มคุณค่าและอาหารเสริม

Niacin equivalent (NE)

mg niacin = 60 mg tryptophan

Dietary folate equivalent (DFE)

1 DFE = 1 ไมโครกรัมโฟเลตจากอาหาร = 0.6 ไมโครกรัมโฟเลตจากอาหารเพิ่มคุณค่า

**ภาคผนวก ค**  
**ชนิดอาหารและจำนวนการบริโภคอาหาร**

ตารางที่ 39 ปริมาณแร่ธาตุที่แนะนำสำหรับแต่ละบุคคล

| สารอาหาร        | ผู้ชาย   | ผู้หญิง  | ผู้ชาย  | ผู้หญิง  |
|-----------------|----------|----------|---------|----------|
|                 | 16-18 ปี | 16-18 ปี | 19-30ปี | 19-30 ปี |
| เกลือแร่        |          |          |         |          |
| แคลเซียม (mg)   | 1000*    | 1000*    | 800*    | 800*     |
| ฟอสฟอรัส (mg)   | 1000     | 1000     | 700     | 700      |
| แมกนีเซียม (mg) | 290      | 250      | 310     | 310      |
| ฟลูโอไรด์       | 2.8*     | 2.4*     | 2.8*    | 2.8*     |
| ไอโอดีน (μg)    | 150      | 150      | 150     | 150      |
| เหล็ก (mg)      | 16.6     | 26.4     | 10.4    | 10.4     |
| ทองแดง          | 890      | 890      | 900     | 900      |
| สังกะสี (mg)    | 9        | 7        | 13      | 13       |
| ซีลีเนียม       | 55       | 55       | 55      | 55       |
| โครเมียม        | 35*      | 24*      | 35*     | 35*      |
| แมงกานีส        | 2.2*     | 1.6*     | 2.3*    | 2.3*     |
| โมลิบดีนัม      | 43       | 43       | 45      | 45       |

ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันและแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับคนไทย. กรุงเทพฯ ฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2546.

\* Adequate Intake เป็นค่าที่เพียงพอกับความต้องการของบุคคลในกลุ่มแต่ยังขาดข้อมูลหรือความไม่แน่นอนของข้อมูลที่จะไปกำหนดปริมาณที่บริโภคตามเปอร์เซ็นต์ความเชื่อมั่น

ตารางที่ 40 ตารางแสดงระดับดัชนีความหนาของร่างกายสำหรับชาวเอเชีย

| BMI ( Kg./m <sup>2</sup> ) | Classification                              |
|----------------------------|---------------------------------------------|
| < 18.50                    | น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ( Underweight )         |
| 18.50-22.90                | น้ำหนักปกติ ( Normal )                      |
| 23.0-24.90                 | ภาวะเสี่ยงต่อโรคอ้วน ( At-risk of obesity ) |
| 25.0-29.90                 | อ้วนระดับ 1 ( Obese I )                     |
| ≥ 30                       | อ้วนระดับ 2 ( Obese II )                    |

ที่มา : ดัดแปลงจาก Office of nutrition policy and promotion. A Review of Weight Guidelines. [online] 2001 [ cited 2005 June 3 ]. Available from: [http:// www.he-sc.gc.ca/hpfb-dgpas/onpp-bppn/review\\_weight\\_guide\\_entire\\_e.h](http://www.he-sc.gc.ca/hpfb-dgpas/onpp-bppn/review_weight_guide_entire_e.h)