

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
คำอุทิศ	ง
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
2. คำถามวิจัย	3
3. วัตถุประสงค์การวิจัย	3
4. ขอบเขตการวิจัย	3
5. คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	3
6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
บทที่ 2 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
1. โภชนาการสำหรับนักศึกษา	6
2. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	13
3. วิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพนักศึกษา	24
4. กรอบแนวคิดการวิจัย	27
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	29
1. รูปแบบการวิจัย	29
2. ประชากรและขนาดตัวอย่าง	29
3. ตัวแปรและการวัดผล	30
4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	31
5. การหาคุณภาพเครื่องมือ	32
6. ขั้นตอนการสร้างและการพัฒนาเครื่องมือเก็บข้อมูล	33
7. ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล	34
8. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	34
บทที่ 4 ผลการวิจัยและอภิปรายผล	36
1. ผลการวิจัย	36
2. อภิปรายผล	62
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	71
1. สรุปผลการวิจัย	71
2. ข้อเสนอแนะ	75

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
เอกสารอ้างอิง	76
ภาคผนวก	82
ภาคผนวก ก	ข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลพลังงานและสารอาหารที่ได้รับในแต่ละวัน และ ความถี่ในการบริโภคอาหาร 83
ภาคผนวก ข	แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย 99
ภาคผนวก ค	ชนิดอาหารและจำนวนการบริโภคอาหาร 116
ภาคผนวก ง	ความรู้ทางโภชนาการและทัศนคติในการบริโภคอาหาร 121
ภาคผนวก จ	ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่นักศึกษาควรได้รับ และดัชนีความหนาของร่างกายสำหรับชาวเอเชีย 131
ประวัติผู้เขียน	135

สารบัญตาราง

		หน้า
ตารางที่ 1	จำนวนและร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามลักษณะส่วนบุคคล	37
ตารางที่ 2	จำนวนและร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามภาวะสุขภาพ	39
ตารางที่ 3	จำนวนและร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามพลังงานและสารอาหารที่ได้รับเปรียบเทียบกับ ThaiRDA	41
ตารางที่ 4	จำนวนและร้อยละของนักศึกษาชายจำแนกตามพลังงานและสารอาหารที่ได้รับเปรียบเทียบกับ ThaiRDA	41
ตารางที่ 5	จำนวนและร้อยละของนักศึกษาหญิงจำแนกตามพลังงานและสารอาหารที่ได้รับเปรียบเทียบกับ ThaiRDA	42
ตารางที่ 6	จำนวนและร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามความถี่ของการบริโภคอาหารชนิดต่างๆ ใน 1 เดือนที่ผ่านมา	45
ตารางที่ 7	จำนวนและร้อยละของนักศึกษาชายจำแนกตามความถี่ของการบริโภคอาหารชนิดต่างๆ ใน 1 เดือนที่ผ่านมา	46
ตารางที่ 8	จำนวนและร้อยละของนักศึกษาหญิง จำแนกตามความถี่ของการบริโภคอาหารชนิดต่างๆ ใน 1 เดือนที่ผ่านมา	47
ตารางที่ 9	จำนวนและร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามการรับประทานอาหารในมื้อต่างๆ	51
ตารางที่ 10	ร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามแหล่งอาหารและชนิดอาหารที่บริโภคในมื้อหลัก	52
ตารางที่ 11	ร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามการบริโภคอาหารว่างชนิดต่างๆ	53
ตารางที่ 12	จำนวนและร้อยละของนักศึกษาที่รับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร วิตามิน	53
ตารางที่ 13	จำนวนและร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามระดับความรู้ทางโภชนาการ	54
ตารางที่ 14	จำนวนและร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามระดับทัศนคติในการบริโภคอาหาร	55
ตารางที่ 15	จำนวนและร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามการออกกำลังกาย	56
ตารางที่ 16	จำนวนและร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามการพักผ่อนนอนหลับ	57
ตารางที่ 17	จำนวนและร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ	58
ตารางที่ 18	จำนวนและร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามการเกิดความเครียด สาเหตุ และการจัดการความเครียด	60
ตารางที่ 19	จำนวนและร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามภาวะโภชนาการของนักศึกษา	61
ตารางที่ 20	จำนวนและร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามลักษณะส่วนบุคคล	84
ตารางที่ 21	ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่นักศึกษาได้รับใน 1 วัน	86
ตารางที่ 22	ค่าเฉลี่ย ค่ามัธยฐาน จำแนกตามสัดส่วนการกระจายพลังงานจากอาหารที่ได้รับของนักศึกษา	88
ตารางที่ 23	ค่าเฉลี่ย ค่ามัธยฐาน จำแนกตามปริมาณเกลือแร่และวิตามินที่ได้รับใน 1 วันของนักศึกษา	88

สารบัญตาราง (ต่อ)

		หน้า
ตารางที่ 24	ค่าเฉลี่ย ค่ามัธยฐาน จำแนกตามปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ได้รับประจำวัน ใน 1 วัน เปรียบเทียบกับข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย (RDA)	90
ตารางที่ 25	ค่าเฉลี่ย ค่ามัธยฐาน จำแนกตามความถี่ของการบริโภคอาหารชนิดต่างๆ ใน 1 เดือน ที่ผ่านมานักศึกษา	92
ตารางที่ 26	ค่าเฉลี่ย ค่ามัธยฐาน จำแนกตามความถี่ของการบริโภคอาหารชนิดต่างๆ ใน 1 เดือน ที่ผ่านมานักศึกษาชาย	94
ตารางที่ 27	ค่าเฉลี่ย ค่ามัธยฐาน จำแนกตามความถี่ของการบริโภคอาหารชนิดต่างๆ ใน 1 เดือน ที่ผ่านมานักศึกษาหญิง	96
ตารางที่ 28	ชนิดอาหารและจำนวนการบริโภคอาหารของนักศึกษา 110 คน เป็นเวลา 3 วัน	117
ตารางที่ 29	ร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามความรู้ทางด้านโภชนาการ	122
ตารางที่ 30	ร้อยละของนักศึกษาชายจำแนกตามความรู้ทางด้านโภชนาการ	123
ตารางที่ 31	ร้อยละของนักศึกษาหญิงจำแนกตามความรู้ทางด้านโภชนาการ	124
ตารางที่ 32	จำนวนและร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามการตอบในประเด็นความรู้ด้านโภชนาการ	125
ตารางที่ 33	ร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามทัศนคติในการบริโภคอาหาร	128
ตารางที่ 34	ร้อยละของนักศึกษาชายจำแนกตามทัศนคติในการบริโภคอาหาร	129
ตารางที่ 35	ร้อยละของนักศึกษาหญิงจำแนกตามทัศนคติในการบริโภคอาหาร	130
ตารางที่ 36	ปริมาณพลังงานที่ควรได้รับประจำวัน	132
ตารางที่ 37	ปริมาณโปรตีนที่ควรได้รับประจำวัน	132
ตารางที่ 38	ปริมาณวิตามินที่แนะนำสำหรับแต่ละบุคคล	133
ตารางที่ 39	ปริมาณแร่ธาตุที่แนะนำสำหรับแต่ละบุคคล	134
ตารางที่ 40	ตารางแสดงระดับดัชนีความหนาของร่างกายสำหรับชาวเอเชีย	134

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดเกี่ยวกับภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและ วิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ	28