

## คำนำ

รายงานการวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติและการออกกำลังกายแบบโยคะต่อระดับน้ำตาลในเลือดของสตรีตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานชนิด GDM A1 นี้ได้รับทุนสนับสนุนจากงบประมาณแผ่นดิน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ปีงบประมาณ 2555-2556 เป็นโครงการต่อเนื่อง 2 ปี มีผู้เข้าร่วมโครงการ 170 ราย ผลการวิจัยพบว่าการรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติและการออกกำลังกายแบบโยคะมีผลดีช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดหลังดอาหาร และหลังรับประทานอาหารเช้า 2 ชั่วโมง จึงเหมาะที่จะนำไปใช้ในการแนะนำสตรีตั้งครรภ์ที่เป็นโรคเบาหวาน ให้ใช้หลักการรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติ และการออกกำลังกายแบบโยคะอย่างแพร่หลายมากขึ้น

สุนันทา ยังวนิชเศรษฐ์

ศศิธร พุ่มดวง

ฐิติพร อิงคถาวรวงศ์

2 กันยายน 2556