



ผลการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย  
ต่อนักนักตัวและเส้นรอบเอว

ลักขณา พรหมศร

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต  
สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
กุมภาพันธ์ 2555



ผลการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ สำหรับคนไทย  
ต่อนักนักตัวและเส้นรอบเอว

ลักขณา พรหมสร



การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา  
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
กุมภาพันธ์ 2555

ผลการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ สำหรับคนไทย  
ต่อน้าหนักตัวและเส้นรอบเอว

ลักษณะ พรหมศรี

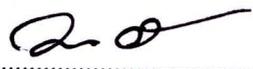
การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

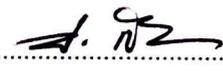
คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

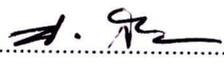
คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

  
.....ประธานกรรมการ  
รองศาสตราจารย์ อุเทน ปัญโญ

  
.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก  
อาจารย์ ดร.นัทธ อัสภาภรณ์

  
.....กรรมการ  
อาจารย์ ดร.นัทธ อัสภาภรณ์

  
.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
รองศาสตราจารย์ ประหยัด สายวิเชียร

  
.....กรรมการ  
รองศาสตราจารย์ ประหยัด สายวิเชียร

17 กุมภาพันธ์ 2555

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้ ประสบความสำเร็จได้ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลือของอาจารย์ ดร.นพต อัครภรณ์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลักการค้นคว้าแบบอิสระซึ่งให้ความรู้ คำแนะนำ และคำปรึกษา รวมทั้งรองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ และตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งงานสำเร็จ ผู้เขียนขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ไว้ ณ โอกาสนี้

กราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ อุเทน ปัญโญ ประธานกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระที่ได้ให้คำแนะนำในการวิเคราะห์ข้อมูล แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ตลอดจนแนะนำแนวทางอันเป็นคุณประโยชน์ต่อการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้เขียนขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ของสาขาวิชา โภชนศาสตร์ศึกษาทุกท่านที่ประสิทธิประสาทวิชาความรู้

ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา รวมทั้งเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษาทุกคน ที่ได้ให้กำลังใจให้คำปรึกษา ให้ความช่วยเหลือทุกๆ ด้านตลอดระยะเวลาการศึกษา รวมทั้งอีกหลายท่านที่ไม่ได้เอ่ยนามมาด้วย ที่คอยให้กำลังใจด้วยดีตลอดมา จนทำให้การค้นคว้าแบบอิสระนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ลักขณา พรหมสร



**Independent Study Title** Effect of Practice Following Food Dietary Guidelines for Thais on Body Weight and Waist Circumference

**Author** Miss Luckana Pomson

**Degree** Master of Science (Nutrition Education)

**Independent Study Advisory Committee**

Lect. Dr. Natad Assapaporn Advisor  
Assoc. Prof. Prayad Saiwichian Co-advisor

### ABSTRACT

250629

The purpose of this study was to study effect of practice following The Food Dietary Guidelines for Thais on body weight and waist circumference of a case study. The program took a period of 8 weeks. The instruments were used included the scales, tape measure, interview form for personal informations, the meals menu, exercises plan, and activities to promoted knowledge and awareness to get healthy which based on The Food Dietary Guidelines of Thais. Including the eating and exercise behavior observations form and the satisfied questionnaire of case study after completing the programs.

The results showed, a case study, male had height 182 cm, weight was 124.7 kg, and waist circumference was 105 cm. After 8 weeks of practiced following Food Dietary Guidelines for Thais, he lose weight and waist circumference as 5.1 kg and 5.4 cm respectively.

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	5
ขอบเขตการศึกษา	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
อาหารกับโภชนาการ	7
ภาวะโภชนาการและการประเมินภาวะโภชนาการในวัยผู้ใหญ่	13
โภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย	15
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	20
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	25
ประชากร	25
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	25
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	27
การพิทักษ์สิทธิ์	27
การเก็บรวบรวมข้อมูล	28
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	28
บทที่ 4 ผลการศึกษา	29

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	36
สรุปผลการศึกษา	36
อภิปรายผล	37
ข้อเสนอแนะ	41
บรรณานุกรม	42
ภาคผนวก	45
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	46
ภาคผนวก ข ภาพตัวอย่างเครื่องมือประเมินภาวะโภชนาการ	47
ภาคผนวก ค แบบบันทึกการชั่งน้ำหนัก และวัดเส้นรอบเอว	48
ภาคผนวก ง แผนการปฏิบัติตนตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย	49
ภาคผนวก จ รายการอาหารและเครื่องดื่ม	55
ภาคผนวก ฉ แผนการออกกำลังกาย	59
ภาคผนวก ช แบบสอบถามหลังกิจกรรม	60
ภาคผนวก ซ แบบสังเกตการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย	61
ภาคผนวก ฌ แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการรับประทานอาหาร (ก่อนเริ่มโครงการ)	63
ภาคผนวก ฎ แบบสอบถามความพึงพอใจ (หลังเสร็จสิ้นโครงการ)	65
ภาคผนวก ฏ หนังสือยินยอม	67
ภาคผนวก ฐ แบบประเมินความสอดคล้องภายใน	68
ภาคผนวก จู เกณฑ์การประเมินภาวะโภชนาการ ดัชนีสุขภาพ (Health Index:HI)	73
ภาคผนวก จข ภาพตัวอย่างการวัดเส้นรอบเอวที่ถูกต้อง	76
ประวัติผู้เขียน	77

## สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
4.1	น้ำหนักตัว และเส้นรอบเอวของกรณีศึกษา ก่อน แต่ละสัปดาห์ และหลังสิ้นสุดโครงการ	31
4.2	ความพึงพอใจและปัญหาอุปสรรค ของกรณีศึกษาที่พบต่อ การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย หลังสิ้นสุดโครงการ	34