



**ผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการต่อนักตัว
ของผู้ที่มีน้ำหนักเกิน**

ประภาพร จันทร์จริง

**วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต
สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา**

**บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
กันยายน 2553**



ผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการต่อน้ำหนักตัว
ของผู้ที่มีน้ำหนักเกิน

ประภาพร จันทร์จริง



การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
กันยายน 2553

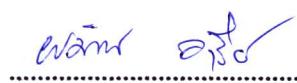
ผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการต่อนักศึกษ
ของผู้ที่มีน้ำหนักเกิน

ประภาพร จันทร์จริง

การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

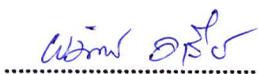
คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

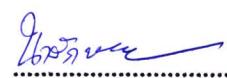

..... ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์ อุเทน ปัญโญ


..... กรรมการ
รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ อารีย์


..... กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นงลักษณ์ เจียนงาม

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ


..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ อารีย์


..... อาจารย์ปรึกษาร่วม
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นงลักษณ์ เจียนงาม

13 กันยายน 2553

©ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ อารีย์ ประธานกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระซึ่งให้ความรู้ คำแนะนำ คำปรึกษาและตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นงลักษณ์ เขียนงาม กรรมการที่ปรึกษา อาจารย์ ดร.นพต อัสภรณ์ ประธานสาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา และ รองศาสตราจารย์ อุเทน ปัญโญ ประธานกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ ที่ให้คำปรึกษา คำแนะนำ ตลอดจนแนะนำแนวทางอันเป็นคุณประโยชน์ต่อการศึกษาครั้งนี้ ผู้เขียนขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณท่านผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ที่กรุณาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ของเครื่องมือ รวมทั้งให้ความรู้ คำแนะนำ คำปรึกษาต่างๆ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ของสาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษาทุกท่านที่ประสิทธิ ประสาทวิชาความรู้

ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา รวมทั้งเพื่อนๆ สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษารุ่นที่ 10 ทุกคน ที่ได้ให้กำลังใจ ให้ความช่วยเหลือในทุกๆ ด้านตลอดมา จนทำให้การค้นคว้าแบบอิสระนี้ สำเร็จลุล่วงด้วยดี

คุณความดี คุณค่า ประโยชน์ใดๆ อันเกิดจากการค้นคว้าแบบอิสระนี้ ผู้เขียนขอมอบ ให้แก่ผู้ที่มีส่วนช่วยเหลือดังกล่าวข้างต้น

ประภาพร จันทร์จริง

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ	ผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการต่อ น้ำหนักตัวของผู้ที่มือน้ำหนักเกิน	
ผู้เขียน	นางสาวประภาพร จันทรจริง	
ปริญญา	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์ศึกษา)	
คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ	รองศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ อารีย์	อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นงลักษณ์ เขียนงาม	อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

บทคัดย่อ

242654

ภาวะน้ำหนักเกินเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหลายโรคด้วยกัน การควบคุมน้ำหนักจึงมีความสำคัญและเกิดประโยชน์ การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการต่อน้ำหนักตัวของผู้ที่มือน้ำหนักเกิน เป็นการศึกษารายบุคคล (case study) กรณีศึกษา เป็นเพศชาย อายุ 27 ปี ส่วนสูง 171 เซนติเมตร น้ำหนัก 84 กิโลกรัม มีค่าดัชนีผลต่างความสูงและน้ำหนัก (HWDI) เท่ากับ 87 โดยผู้รับคำปรึกษามีการปรับพฤติกรรม โดยใช้การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ซึ่งครอบคลุมถึงการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ เป็นเวลา 8 สัปดาห์

ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษามีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มเพิ่มขึ้น 1 คะแนน และคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนักเพิ่มขึ้น 5 คะแนน และมีน้ำหนักลดลง 2.8 กิโลกรัม การศึกษาผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับกรณีน้ำหนักตัวของผู้ที่มือน้ำหนักเกินในเพศชายควรต้องศึกษาเพิ่มเติมต่อไป

Independent Study Title	The Effect of Counseling Based on Food-Based Dietary Guidelines on the Body Weight of Overweight Persons	
Author	Miss Prapaporn Junjing	
Degree	Master of Science (Nutrition Education)	
Independent Study Advisory Committee		
	Assoc. Prof. Dr. Patcharaporn Aree	Advisor
	Asst. Prof. Dr.Nongluck Kienggam	Co-advisor

ABSTRACT

242654

Overweight status is a risk factor for the patient whom in danger of receiving various kinds of non-contagious diseases. Therefore, a weight-control program is very essential and vital. The objective of the study was to examine the result of counseling based on Food-Based Dietary Guidelines for the overweight persons. The demonstrated case was a 27 years old male who was 171 centimeters height and weight 84 kilograms. His Height Weight Different Index (HWDI) was equivalent to 87 ,and it was considered obesity without chronic disease. The counselee adjusted his dietary behavior by applied the Behavioral Counseling to his 8-week Food-Based Dietary Guidelines.

The result of the post-counseling showed that the counselee's dietary behavior in the category of consumption behavior of food and beverages increased 1 point. The scale of weight-control increased 5 points and total weight loss was 2.80 kilograms. The study of the result of counseling based on Food-Based Dietary Guidelines for Thai the overweight in male should be carried further for the future study.

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญกราฟ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	4
คำถามการศึกษา	4
ขอบเขตการศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
การมีน้ำหนัเกิน	6
หลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ	18
การออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก	23
การให้คำปรึกษา	27
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	34
กรอบแนวคิด	36
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	37
ประชากร	37
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	37
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	40
การพิทักษ์สิทธิ์	40
การเก็บรวบรวมข้อมูล	41

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
แผนการให้คำปรึกษา	41
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	46
บทที่ 4 ผลการศึกษา	47
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	55
สรุปผลการศึกษา	55
อภิปรายผล	57
ข้อเสนอแนะ	66
บรรณานุกรม	67
ภาคผนวก	72
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ	73
ภาคผนวก ข หนังสือพิทักษ์สิทธิ	74
ภาคผนวก ค ข้อมูลส่วนบุคคล	75
ภาคผนวก ง แบบบันทึกการออกกำลังกาย	76
ภาคผนวก จ แบบบันทึกการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักในแต่ละสัปดาห์	77
ภาคผนวก ฉ ใบงานประกอบกิจกรรมเรื่องค้นหาตัวเองและเป้าหมายที่ฉันหวัง	78
ภาคผนวก ช แบบประเมินพฤติกรรมมารับประทานอาหาร เครื่องดื่ม	
การออกกำลังกายและการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก (ก่อนการให้คำปรึกษา)	79
ภาคผนวก ซ แบบบันทึกรายการอาหารประจำวัน	83
ภาคผนวก ฌ ตัวอย่างแสดงขั้นตอนการปรับพฤติกรรมที่พึงประสงค์	85
ภาคผนวก ฉ แบบบันทึกขั้นตอนการปรับพฤติกรรมตนเอง	86
ภาคผนวก ฎ แบบประเมินพฤติกรรมมารับประทานอาหาร เครื่องดื่ม	
การออกกำลังกายและการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก (หลังการให้คำปรึกษา)	87

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก ก ผลการบันทึกการออกกำลังกาย	91
ภาคผนวก ข ผลการบันทึกอาหารที่รับประทาน	94
ภาคผนวก ค ใบความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ อาหารลดน้ำหนักและ การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก	115
ประวัติผู้เขียน	125

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	เป้าหมายพฤติกรรมด้านบวกเพื่อการลดน้ำหนัก	48
2	ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ (ก่อนการให้คำปรึกษา)	49
3	ผลการประเมินพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร ก่อนการรับคำปรึกษาและหลังการรับคำปรึกษา	49
4	ผลการประเมินพฤติกรรมด้านการบริโภคเครื่องดื่ม ก่อนการรับคำปรึกษาและหลังการรับคำปรึกษา	50
5	ผลการประเมินพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย ก่อนการรับคำปรึกษาและหลังการรับคำปรึกษา	50
6	ผลการประเมินพฤติกรรมด้านการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก ก่อนการรับคำปรึกษาและหลังการรับคำปรึกษา	51
7	คะแนนเฉลี่ยของอาหารที่รับประทานในแต่ละสัปดาห์	51

ญ

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ		หน้า
1	การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์	52