

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
คำอุทิศ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
2. คำถามการวิจัย	3
3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
4. ขอบเขตของการวิจัย	4
5. คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	4
6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
บทที่ 2 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
1. โภชนาการสำหรับวัยรุ่น	7
2. อาหารมังสวิรัต	12
3. ชาติเหล็กกับอาหารมังสวิรัต	17
4. การประเมินภาวะโภชนาการในเด็กวัยรุ่น	34
5. ชุมชนราชธานีอโศก	38
6. กรอบแนวคิดในการวิจัย	39
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	41
1. รูปแบบการวิจัย	41
2. ประชากร	41
3. กลุ่มตัวอย่าง	41
4. ตัวแปรและการวัดตัวแปร	42
5. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	44
6. การทดสอบคุณภาพเครื่องมือ	45

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
7. การเก็บรวบรวมข้อมูล	45
8. วิเคราะห์ข้อมูล	47
บทที่ 4 ผลการวิจัยและการอภิปรายผล	49
1. ผลการวิจัย	49
2. อภิปรายผล	71
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	75
1. สรุปผลการวิจัย	75
2. ข้อเสนอแนะ	77
เอกสารอ้างอิง	78
ภาคผนวก	86
ภาคผนวก ก ข้อมูลพื้นที่ที่ศึกษา	87
ภาคผนวก ข การเจาะเลือดจากหลอดเลือดดำ	91
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	94
ภาคผนวก ง ผลการวิจัยเพิ่มเติม	118
ภาคผนวก จ ภาพพื้นที่ศึกษาและภาพกิจกรรมต่าง ๆ	122
ภาคผนวก ฉ รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ	127
ภาคผนวก ช หนังสือรับรองโครงการวิจัย จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น	129
ประวัติผู้เขียน	131

สารบัญตาราง

		หน้า
ตารางที่ 1	ปริมาณพลังงานและโปรตีนที่ควรได้รับประจำวันสำหรับวัยรุ่นไทย	10
ตารางที่ 2	ปริมาณเหล็กอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับวัยรุ่นไทย	11
ตารางที่ 3	ปริมาณธาตุเหล็กในอาหารประเภทผักและผลิตภัณฑ์ในส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัม	19
ตารางที่ 4	ปริมาณธาตุเหล็กในอาหารประเภทพืชเมล็ด ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์ในส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัม	21
ตารางที่ 5	ปริมาณไฟเตทในพืชชนิดต่าง ๆ ต่อ 100 กรัมของน้ำหนักสด	25
ตารางที่ 6	เกณฑ์การตัดสินภาวะโลหิตจาง	33
ตารางที่ 7	ข้อมูลทั่วไปของเด็กวัยรุ่น	50
ตารางที่ 8	ปริมาณฮีโมโกลบินในเลือด ซีรัมเฟอร์ไรตินของเด็กวัยรุ่นจำแนกตามเพศและช่วงอายุ	54
ตารางที่ 9	ความชุกของการเกิดภาวะโลหิตจาง ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก และภาวะพร่องธาตุเหล็กของเด็กวัยรุ่น	54
ตารางที่ 10	ปริมาณพลังงาน และสารอาหารที่เด็กวัยรุ่นได้รับ	56
ตารางที่ 11	การกระจายพลังงานจากสารอาหารที่ได้รับของเด็กวัยรุ่น	57
ตารางที่ 12	การบริโภคอาหารมือต่าง ๆ ของเด็กวัยรุ่น	58
ตารางที่ 13	การเลือกรับประทานอาหาร การรับประทานยา และอาหารเสริมของเด็กวัยรุ่น	59
ตารางที่ 14	ระยะเวลาและเหตุผลของการบริโภคอาหารมังสวิรัตของเด็กวัยรุ่น	60
ตารางที่ 15	ความถี่ของการบริโภคอาหารประเภทต่าง ๆ ของเด็กวัยรุ่น	62
ตารางที่ 16	ภาวะโภชนาการของเด็กวัยรุ่น	66
ตารางที่ 17	ภาวะสุขภาพของเด็กวัยรุ่น	67
ตารางที่ 18	ความสัมพันธ์ระหว่างอายุ เพศ ระยะเวลาการบริโภคอาหารมังสวิรัต พลังงาน และสารอาหารที่เด็กวัยรุ่นได้รับกับภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก	70
ตารางที่ 19	สารอาหารที่เด็กวัยรุ่นได้รับ	119
ตารางที่ 20	ชนิดของอาหารประเภทต่าง ๆ ที่ทำในโรงครัว (จากการบันทึก 1 เดือน)	120
ตารางที่ 21	ชนิดของขนมหวาน และน้ำจืดที่ทำในโรงครัว (จากการบันทึก 1 เดือน)	120

สารบัญตาราง (ต่อ)

	หน้า
ตารางที่ 22 ชนิดอาหารประเภท ๆ ที่บริโภคของเด็กวัยรุ่น (จากการบันทึกอาหารที่บริโภค 7 วัน)	121
ตารางที่ 23 ชนิดของขนม เครื่องดื่ม และผลไม้ที่บริโภคของเด็กวัยรุ่น (จากการบันทึกอาหารที่บริโภค 7 วัน)	121



สารบัญภาพ

		หน้า
ภาพที่ 1	การเปลี่ยนแปลงของธาตุเหล็กในระยะต่าง ๆ	30
ภาพที่ 2	กรอบแนวคิดในการวิจัย	40
ภาพที่ 3	สภาพทั่วไปของชุมชน	123
ภาพที่ 4	เจาะเลือดกลุ่มตัวอย่าง	123
ภาพที่ 5	การเตรียมอาหารให้คนในชุมชน	124
ภาพที่ 6	การบริโภคอาหารของเด็กวัยรุ่นในชุมชน	125
ภาพที่ 7	ซังน้ำหนัก และวัดส่วนสูงกลุ่มตัวอย่าง	125
ภาพที่ 8	เก็บข้อมูล และสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง	126

