

เอกสารอ้างอิง

- กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐิน. ภาวะโลหิตจาง ปัญหาที่ต้องทบทวน. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา; 2546.
- กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. ตำราวิชา อาหารเพื่อสุขภาพ. นนทบุรี: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2551.
- กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรคติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการดำเนินงานควบคุมโรคพยาธิปากขอในชุมชน. นนทบุรี: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2537.
- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2546. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.); 2549.
- _____. แนวทางการส่งเสริมโภชนาการของเด็กในพื้นที่ทุรกันดารในโครงการตามพระราชดำริฯ. นนทบุรี: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2548.
- _____. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2546. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.); 2546.
- _____. คู่มือแนวทางการใช้เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง เพื่อประเมินการเจริญเติบโตของเด็กไทย. นนทบุรี: องค์การทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์; 2543.
- _____. ตำรับอาหารอุดมด้วยธาตุเหล็ก. นนทบุรี: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2541.
- เกียรติรัตน์ คุณารัตนพฤกษ์. โภชนศาสตร์ชุมชนพื้นฐาน สำหรับนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์. ขอนแก่น: โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา; 2540.
- ใจรัตน์ สุกกุล. ผู้ป่วยโลหิตจางและการพยาบาล. กรุงเทพฯ: อักษราพิพัฒน์; 2545.
- ชนิดา ปโชติการ, ศัลยา คงสมบูรณ์เวช, อภิสทิธิ ฉัตรทนานนท์. อาหารและสุขภาพ. กรุงเทพฯ: เสริมมิตร; 2548.
- ชญาดา แสนศิริวงษ์, จุฬารักษ์ รุ่งพิสุทธิพงษ์. โภชนาการในวัยรุ่น. ว.คลินิก 2550; 23(7): 563-7.
- ชมรมมังสวิรัตแห่งประเทศไทย. ตำราอาหารมังสวิรัต. กรุงเทพฯ: ฟ้าอภัย; 2533.
- ชุติมา วัชรกุล. การรับรู้ภาพลักษณ์ บริโภคนิสัย และการควบคุมน้ำหนักของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตเทศบาลขอนแก่น [วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนาการชุมชน]. ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2550.

- ต้นคนัย นำเบญจพล. การตรวจคัดกรองภาวะโลหิตจาง รวมทั้งการให้ธาตุเหล็กเสริมอาหารในผู้ใหญ่. ว.คลินิก 2544; 17(7): 706-10.
- ธนนท์ สุข. ธาตุเหล็ก พัฒนาสมอง พัฒนาชีวิต. ว.หมอชาวบ้าน; 25(298): 17-24.
- ชานินทร์ อินทรกำธรชัย. แนวทางการรักษาโรคโลหิตจางในประเทศไทย. กรุงเทพฯ: บียอนด์เอ็นเทอร์ไพรซ์; 2543.
- ณัฐพร สุริยากานนท์. พฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัติของผู้บริโภคในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ [การค้นคว้าอิสระปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารธุรกิจ]. เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2542.
- นิธิยา รัตนापนนท์. เคมมีอาหาร. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์; 2545.
- นัยนา บุญทวีวัฒน์. ชีวเคมีทางโภชนาการ (Nutrition Biochemistry). กรุงเทพฯ: ชิกม่า ดีไซน์กราฟฟิกส์; 2546.
- นัยนา บุญทวีวัฒน์, นันทจิต บุญมงคล, ปารีชาติ บุญพิงค์. ปริมาณไฟเตทในพืชชนิดต่าง ๆ. ว.โภชนาการสาร 2533; 24(1): 1-8.
- เบญจมา มุกตพันธุ์. โภชนาการสำหรับคนวัยต่าง ๆ. ขอนแก่น: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2542.
- เบญจมา สนามทอง. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกายของเด็กโรคอ้วนที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก [วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเด็ก]. ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2548.
- ปิยวรรณ ท่าใหญ่. ความเสี่ยงต่อการเกิดโลหิตจางในกลุ่มผู้บริโภคมังสวิรัติ [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์]. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์; 2544.
- ปราณีต ผ่องแผ้ว. โภชนาการชุมชนในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงภาวะเศรษฐกิจอย่างรวดเร็ว. กรุงเทพฯ: ลิฟวิ้ง ทรานส์ มีเดีย; 2539.
- พนารัตน์ บุญฤทธิการ. ปริมาณวิตามินซีที่มีผลต่อการเพิ่มธาตุเหล็กที่ดูดซึมได้ในอาหารที่มีเส้นใยและไฟเตท โดยการศึกษาในหลอดทดลอง [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนาการ]. นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล; 2542.
- พัชรี วินิจจะกุล, วีระศักดิ์ จงสูวิวัฒน์วงศ์. การขาดธาตุเหล็กและโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก. นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข; 2542.
- พงษ์จันทร์ หัตถิรัตน์. ภาวะขาดธาตุเหล็ก. ว.กุมารเวชปริทัศน์ 2544; 2 (1): 36.

- พัฒน มหาโชคเลิศวัฒนา, สุวรรณ เรื่องกาญจนเศรษฐ์, วิจารณ์ บุญสิทธิ, วิโรจน์ อารีย์กุล,
บรรณาธิการ. กลยุทธ์การดูแลและสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: ชัยเจริญ; 2547.
- เพ็ญจันทร์ สุวรรณแสง โมไนยพงศ์. การวิเคราะห์ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการสำหรับพยาบาล.
พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: มิตรเจริญการพิมพ์; 2530.
- พัฒน มหาโชคเลิศวัฒนา, สุวรรณ เรื่องกาญจนเศรษฐ์, วิจารณ์ บุญสิทธิ, วิโรจน์ อารีย์กุล. กลยุทธ์
การดูแลและสร้างเสริมสุขภาพ “วัยรุ่น”. กรุงเทพฯ: ชัยเจริญ; 2547.
- รุจิรา สัมมะสุด. อาหารมังสวิรัตินอาหารเจ. ว.ไกล้มอ 2543; 24(10): 72-5.
- ละเอียด แจ่มจันทร์, สุรี ชันทรักษ์วงศ์. สารทบทวน การพยาบาลเด็กและวัยรุ่น. พิมพ์ครั้งที่ 3.
กรุงเทพฯ: จุฑาทอง; 2549.
- ลำดวน นำศิริกุล. วัยรุ่น. ว.แม่และเด็ก 2541; 21 (315): 159-61.
- วินัย คะห์ลัน. โภชนาการเพื่อชีวิตที่ดีกว่า ฉบับผู้บริโภค. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์;
2544.
- วิไลรัตน์ น้อยบุตร. ทำเนียบร้านมังสวิรัตินและเจในประเทศไทย. กรุงเทพฯ: ฟ้าอภัย; 2540.
- วิโรจน์ ไวยานิชกิจ. รวบรวมบทความความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการตรวจทางห้องปฏิบัติการสำหรับ
ภาวะโลหิตจาง. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2548.
- วินัส ลิพทกุล, สุภาณี พุทธเดชาคุ้ม, ถนอมขวัญ ทวีบุรณ์. โภชนศาสตร์ทางการพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่
ที่ 2. กรุงเทพฯ: บุญศิริการพิมพ์; 2545.
- ศิริวรรณ สุทจจิตต์. ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 3. เชียงใหม่: ธนุขพรินติ้ง;
2548.
- ศักดิ์รินทร์ ตรีวรรณไพศาล. พฤติกรรม และปัจจัยการบริโภคอาหารมังสวิรัตินของประชาชนในเขต
เทศบาลนครเชียงใหม่ [ปัญหาพิเศษปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชา
บริหารธุรกิจ]. เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยแม่โจ้; 2550.
- สันติภาพ ไชยวงศ์เกียรติ. อาหารมังสวิรัติน. ว.กองทุนเพื่อความมั่นคงแห่งชาติ 2533; 8(6): 25-6
- สิริพันธุ์ จุลกรังคะ. โภชนศาสตร์เบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์; 2550.
- โสภา โรจนเสถียร, ศักดิ์ณรงค์ รัมมะวาส, อาจิตร ตรีกาญจน, บริหาร สุวรรณเรือง. **Practical
Hematology ปฏิบัติการโลหิตวิทยา.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์; 2540.
- อัจฉรา คลวิทยาคุณ. พื้นฐานโภชนาการ (Basic Nutrition). กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์; 2550.

- อัญชนิรัตน์ พรพมา. ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กของนักเรียนวัยรุ่นหญิง ในพื้นที่ที่มีความเสี่ยงสูงของจังหวัดสระแก้ว [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนาการชุมชน]. ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2548.
- อุษณีย์ กัลยาณมิตร. วิตามิน และสารอาหาร เพื่อสุขภาพดี ชะลอวัย. กรุงเทพฯ: เพชรสีน้ำเงิน; 2550.
- เอกพันธ์ แก้วมณีชัย. อาหารมังสวิรัตกับโภชนาการ. ว.อุตสาหกรรมเกษตร 2534; 4(2): 46-9
- อบเชย วงศ์ทอง. โภชนศาสตร์ครอบครัว. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์; 2546.
- Alea GV, Noel MG. Phytic Acid in Edible Legume Seeds. *JRSCE* 2007; 4(2): 19-22.
- Al-Mekhlafi MH, Surin J, Atiya AS, Ariffin WA, Mahdy AKM, Abdullah HC. Anaemia and iron deficiency anaemia among aboriginal schoolchildren in rural Peninsular Malaysia : an update on a continuing problem. *NCBI* 2008; 102(10): 1046-52.
- Appleby PN, Thorogood M, Mann JI, Key JA. The Oxford Vegetarian Study an overview. *Am J Clin Nutr* 1999; 70(3): 525s-31s.
- _____. Low body mass index in non-meat eaters: the possible roles of animal fat, dietary fibre and alcohol. *Int J Obes* 1998; 22(5): 454-60.
- Ball MJ, Bartlett MA. Dietary intake and iron status of Australian vegetarian women. *Am J Clin Nutr* 1999; 70(3): 353-8.
- Bindra GS, Gibson RS. Iron status of predominantly lacto-ovo vegetarian East Indian immigrants to Canada: a model approach. *Am J Clin Nutr* 1986; 44(5): 643-52.
- Brown JE, Isaacs JS, Krinke UB, Murtaugh MA, Stang J, Wooldridge NH. *Nutrition through the life cycle*. 2nd ed. Belmont, Calif: Wadsworth/Thomson Learning; 2005.
- Conquet JA, Holub BJ. Dietary docosahexaenoic acid as a source of eicosapentaenoic acid in vegetarians and omnivores. *Lipids* 1997; 32(3): 341-5.
- Cook JD, Reddy MB. Effect of ascorbic acid intake on nonheme-iron absorption from a complete diet. *Am J Clin Nutr* 2001; 73(1): 93-8.
- Cook JD, Mosen ER. Vitamin C the common cold and iron absorption. *Am J Clin Nutr* 1977; 30(2): 235-41.
- Craig WJ. Iron status of vegetarians. *Am J Clin Nutr* 1994; 59(5): 1233s-7s.

- Craig WJ, Dwyer J, Havala S, Larson DE, Mangels AR. Vegetarian Diets-Position of ADA .
J Am Diet Assoc 1997; 97(11): 1317-21.
- Disler PB, Lynch SR, Charlton RW, Torrance JD, Bothwell TH, Walker RB, Mayet F. The
effect of tea on iron absorption. **Gut** 1975; 16(3): 193-200
- Dwyer JT. Health aspects of vegetarian diets. **Am J Clin Nutr** 1988; 48(3): 712-38.
- Emken EA, Adlof RO, Gulley RM. Dietary linoleic acid influences desaturation and acylation of
deuterium-labeled linoleic and linolenic acids in young adult males. **Biochim Biophys
Acta** 1994; 1213(3): 277-88.
- Freeland-Graves J. Mineral adequacy of vegetarian diets. **Am J Clin Nutr** 1988; 48(3): 859-62.
- Friestad C, Rise J. A longitudinal study of the relationship between body image, self-esteem and
dieting among 15-21 year olds in Norway. **EEDR** 2004; 12(4): 247-55.
- Gibson RS. **Principles of Nutritional Assessment**. 2nd ed. Oxford: Oxford University Press;
2005.
- Graves JF. Mineral adequacy of vegetarian diets. **Am J Clin Nutr** 1988; 48(3): 859-62.
- Haddad EH, Berk LS, Kettering JD, Hubbard RW, Peters WR. Dietary intake and biochemical,
hematologic, and immune status of vegans compared with nonvegetarians. **Am J Clin
Nutr** 1999; 70(3): 586s-93s.
- Haddad EH, Tanzman JS. What do vegetarians in the United States eat. **Am J Clin Nutr** 1999;
78(3): 626s-32s.
- Hallberg L. Bioavailability of dietary iron in man. **Ann Rev Nutr** 1981; 1(review): 123-47.
- Hallberg L, Brune M, Rossander L. Iron absorption in man : ascorbic acid and dose-dependent
inhibition by phytate. **Am J Clin Nutr** 1989; 49(1): 140-4.
- Halterman JS, Kaczorowski JM, Aligne CA, Auinger P, Szilagyi PG. Iron deficiency and
cognitive achievement among school-aged children and adolescents in the United States.
Pediatrics 2001; 107(6): 1381-6.
- Helman AD, Darmton-Hill I. Vitamin and iron status in new vegetarians. **Am J Clin Nutr** 1987;
45(4): 785-9.
- Huang YC, Lin WJ, Cheng CH, Su KH. Nutrient intake and iron status of healthy young
vegetarians and nonvegetarians. **Nutr Res** 1999; 19(5):663-674.

- Hunt JR. Bioavailability of iron, zinc, and other trace minerals from vegetarian diets. **Am J Clin Nutr** 2003; 78(3): 633s–9s.
- Hurrell R, Reddy M, Cook J. Inhibition of non-heme iron absorption in man by polyphenolic-containing beverages. **Brit J Nutr** 1999; 81(4): 289–95.
- Hunt J. Moving toward a plant-based diet: are iron and zinc at risk. **Nutr Rev** 2002; 60(5): 127–34.
- Key T, Davey G, Appleby P. Health benefits of a vegetarian diet. **Proc Nutr Soc** 1999; 58(2): 271–5.
- Leblanc JC, Kombadjian H, Verger P. Nutritional intakes of vegetarian populations in France. **Eur J Clin Nutr** 2000; 54(5): 443–9.
- Lee RD, Nieman DC. **Nutritional Assessment**. 3rd ed. Boston: McGraw-Hill; 2003.
- Lemeshow S, Hosmer WD, Klar J, Lwanga KS. **Adequacy of Sample Size in Health Studies**. World Health Organization, Chichester: John Wiley & Son; 1990.
- Lozoff B. **Functional Significance of Iron Deficiency In Children** [online] 1997 [cited 2008 Sep 10]. Available from: www.sciencedaily.com/releases/1997/06/970606121500.htm
- Marcotte D, Fortin L, Potvin P, Myra P. Gender differences in depressive symptoms during adolescence: role of gender-typed characteristics, self-esteem, body image, stressful life events, and pubertal status. **JEBD** 2002; 10(1): 29–42.
- Nathan I, Hakett AF and Kirby S. The dietary intake of a group of vegetarian children aged 7–11 years compared with matched omnivores. **Brit J Nutr** 1996; 75(4): 533–544.
- Perry CL, McGuire MT, Neumark-Sztainer D, Story M. Adolescent Vegetarians : How Well Do Their Dietary Patterns Meet the Healthy People 2010 Objectives?. **Arch Pediatr Adolesc Med** 2002; 156(5): 431–7.
- Pushpanjali, Khokhar S. In vitro availability of iron and zinc from some Indian vegetarian diets: correlations with dietary fibre and phytate. **Food Chem** 1996; 56(2): 111–4.
- Phillips F. Vegetarian nutrition. **Brit Nutr Foun** 2005; 30(2): 132–67.
- Phillips RL, Lemon FR, Beeson WL, Kuzma JW. Coronary heart disease mortality among Seventh-Day Adventists with differing dietary habits: a preliminary report. **Am J Clin Nutr** 1978; 31(10): S191–8.

- Reddy S, Sanders TAB. Haematological studies on pre - menopausal Indian and Caucasian vegetarians compared with Caucasian omnivores. **Am J Clin Nutr** 1990; 64(2): 331-338.
- Remer T, Manz F. Estimation of the renal net acid excretion by adults consuming diets containing variable amounts of protein. **Am J Clin Nutr** 1994; 59(6): 1356-61.
- Saloojee H, Pettifor JM. Iron deficiency and impaired child development. **BMJ** 2001; 323(7326): 1377 - 8.
- Sander TA, Roshanai F. Platelet phospholipid fatty acid composition and function in vegan compared with age-and sex-matched omnivore controls. **Eur J Clin Nutr** 1992; 46(11): 823-31.
- Sanders TAB, Manning J. The growth and development of vegan children. **J Hum Nutr and Diet** 1992; 5(1): 11-21.
- Siegenberg D, Baynes RD, Bothwell TH, Macfarlane BJ, Lamparelli RD, Car NG et al. Ascorbic acid prevents the dose - dependent inhibitory effects of polyphenols and phytates on nonheme-iron absorption. **Am J Clin Nutr** 1991; 53(2): 537-41.
- Spencer EA, Appleby PN, Davey GK, Key TJ. Diet and body mass index in 38000 EPIC-Oxford meat-eaters, fish-eaters, vegetarians and vegans. **Int J Obes** 2003; 27(6): 728-34.
- Tesar R, Notelovitz M, Shim E, Kauwell G, Brown J. Axial and peripheral bone density and nutrient intakes of postmenopausal vegetarian and omnivorous women. **Am J Clin Nutr** 1992; 56(4): 699-704.
- Thurlow RA, Winichagoon P, Green T, Wasantwisut E, Pongcharoen T, Bailey KB, et al. Only a small proportion of anemia in northeast Thai schoolchildren is associated with iron deficiency. **Am J Clin Nutr** 2005; 82(2): 380-7.
- Waldmann A, Koschizke JW, Leitzmann C, Hahn A. Dietary Iron Intake and Iron Status of German Female Vegans : Results of the German Vegan Study. **Ann Nutr Metab** 2004; 48(2): 103-8.
- World Health Organization. **Iron deficiency anaemia, assessment, prevention, and control : A guide for programme managers**. Geneva, Switzerland: WHO Press; 2001.
- _____. **The World Health Report 2002: Reducing risks, promoting healthy life**. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2002.

World Health Organization. **Worldwide prevalence of anaemia 1993–2005 : WHO global database on anaemia.** Geneva, Switzerland: WHO Press; 2008. .

