

## โครงการออกแบบภาชนะใส่อาหารเพื่อการบริโภคสำหรับผู้หญิงที่ต้องการควบคุมปริมาณอาหาร

### Food Containers Consumption Design for Women want to Control Amount of Food

ธีราภรณ์ หุ่นธานี<sup>1\*</sup> ธีรเทพ หวังศิลปคุณ<sup>2</sup> และไพจิตร อิงศิริวัฒน์<sup>2</sup>

Teeraporn Huntanee<sup>1\*</sup> Tnop Wangsillapakun<sup>2</sup> and Paichit Ingsiriwat<sup>2</sup>

<sup>1</sup>นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต สาขาวิชาการออกแบบ คณะศิลปะและการออกแบบ มหาวิทยาลัยรังสิต  
ถนนพหลโยธิน ตำบลหลักหก อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี 12000

<sup>2</sup>อาจารย์ประจำ คณะศิลปะและการออกแบบ มหาวิทยาลัยรังสิต ถนนพหลโยธิน ตำบลหลักหก อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี 12000

\*Corresponding author, E-mail: nyeah13@gmail.com

#### บทคัดย่อ

งานวิจัยชิ้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการควบคุมปริมาณการบริโภคอาหารจากภาชนะบรรจุอาหาร เพื่อนำมารวบรวมเป็นแนวความคิดในการทดลองออกแบบภาชนะบรรจุอาหารที่ส่งผลต่อการควบคุมปริมาณอาหารดังกล่าว สำหรับผู้หญิงที่ต้องการควบคุมปริมาณอาหาร วิธีการวิจัยเริ่มจากค้นคว้าจากสื่อต่างๆเกี่ยวกับภาพลักษณ์รูปร่างที่ความสวยงามของผู้หญิง ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารหลักโภชนาการ วิธีการลดน้ำหนักด้วยวิธีต่างๆ กลุ่มเป้าหมาย เพศหญิงอายุระหว่าง 18 - 35 ปี นำข้อมูลที่ค้นคว้ามาคัดกรองในชั้นตอนนี้ คือ ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการใช้หลักจิตวิทยาที่มีผลต่อจิตใจ ความรู้สึกนึกคิด เพื่อโน้มน้าวจิตใจให้กลุ่มคนที่ลี้มเหลวในการลดน้ำหนัก กลับมามีกำลังใจ มีความมุ่งมั่น และมีทัศนคติที่ถูกต้องในการลดน้ำหนัก (การลดอย่างค่อยเป็นค่อยไป) ผลการศึกษการออกแบบภาชนะใส่อาหารเพื่อการบริโภคสำหรับผู้หญิงที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก จะเป็นภาชนะที่ออกแบบควบคุมปริมาณอาหาร ในการรับประทานมื้อเย็นทุกวัน ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ และค่อยเป็นค่อยไป ซึ่งจะช่วยให้การลดและควบคุมน้ำหนักเป็นไปอย่างได้ผล และส่งผลต่อสุขภาพที่ดีในระยะยาว ข้อเสนอแนะการใช้ภาชนะใส่อาหารเพื่อการบริโภคที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก จะเป็นภาชนะที่ออกแบบควบคุมและจำกัดปริมาณอาหาร (โดยเปรียบเทียบกับแนวทางการกินอาหารที่เหมาะสมตามพีรามิดโภชนาการ กับการเลือกการควบคุมน้ำหนักแบบจำกัดปริมาณคาร์โบไฮเดรต (low carb) ซึ่งเน้นให้ทานอาหารจำพวกผักเป็นหลัก ตามด้วยโปรตีน และจำกัดให้ทานคาร์โบไฮเดรตให้น้อยที่สุด ในการรับประทานมื้อเย็นทุกวัน ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

คำสำคัญ: ภาชนะบรรจุอาหาร ลดน้ำหนัก เชมรามิก

#### Abstract

The objective of this research is to find a way to control food intake by studying the design of food containers. This research investigates container design concepts that can affect food consumption. The target group

are female aged between 18-35 years, led the research at this stage is a screening study on using psychology to influence minds , wills. To convince a group of people who fail to lose weight. Encouraged to Is committed And with the right attitude in losing weight. (gradual reduction).Study design food containers for consumption for women who want to control their weight. It is designed to control the amount of food containers. Dining dinner daily. Should be regularly and gradual This helps to reduce and control weight effectively. And affect health in the long run. Suggestions to use food containers for consumption on weight control . A vessel designed to control and limit the amount of food. (By analogy with the appropriate food pyramid. Nutrition and weight control with the choice of a Low Carb) , which focuses on eating mainly vegetables. Followed by protein And limited carbs to a minimum. Dining dinner daily . Should be regularly

**Keywords:** *tableware, loss weight, ceramic.*

---

มหาวิทยาลัยรังสิต