

บรรณานุกรม

- กระทรวงสาธารณสุข. (2546) **กินตามแม่**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : บริษัท 21 เซ็นจูรี่ จำกัด.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2550) **การสาธารณสุขไทย พ.ศ.2548-2550**. สุวิทย์ วิบุลผลประเสริฐ. บรรณาธิการ. กรุงเทพมหานคร : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
- กระทรวงสาธารณสุข กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กองการแพทย์ทางเลือก. (2551) **อาหารเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย. (2548) **การดำเนินงานโภชนาการในประเทศไทย พ.ศ.2548**. [ออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://nutrition.anamai.moph.go.th/fatman.htm> (16 กันยายน 2548)
- กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย. (2552) **ควบคุมสัดส่วนอาหารเพื่อลดน้ำหนัก**. เอกสารเผยแพร่.
- กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย กองโภชนาการ. (2541) **โภชนาการดีชีวิมีสุข**. กรุงเทพมหานคร : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- _____. (2545) **การสำรวจการบริโภคอาหารของวัยรุ่น**. นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข.
- _____. (2546) **กินตามวัยให้พอดี**. นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย กองโภชนาการ.
- _____. (2549 ก) **รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 5 พ.ศ.2546**. กรุงเทพมหานคร : องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ).
- _____. (2549 ข) **ความรู้เรื่องอาหารทอด**. [ออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://nutrition.anamai.moph.go.th/temp/main/view.php?group=2 &id=119> (25 พฤศจิกายน 2552)
- _____. (2551 ก) **โปรแกรมควบคุมน้ำหนัก**. กรุงเทพมหานคร : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย กองโภชนาการ. (2551 ข) **คู่มือก้าวสู่...องค์กรไร้พุง.**

กรุงเทพมหานคร : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

_____. (2552 ก) **โครงการภาคีร่วมใจ คนไทยไร้พุง.** [ออนไลน์] แหล่งที่มา :

<http://nutrition.anamai.moph.go.th/> (29 มิถุนายน 2552)

_____. (2552 ข) **คนไทยไร้พุง.** [ออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://nutrition.anamai.moph.go.th/web/khonthairaipung.html> (18 มิถุนายน 2552)

_____. (2552 ค) **คู่มือพิชิตอ้วนพิชิตพุง.** กรุงเทพมหานคร : เอ.วี. โปสเตอร์ซีพี.

กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. (2551) **ยุทธศาสตร์โลกด้าน**

อาหารกิจกรรมทางกาย และสุขภาพ. [ออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://nutrition.anamai.moph.go.th/> (1 กรกฎาคม 2552)

_____ กิ่งดาว ศรีวรรณันท์ และ คณะ. (2548) “การสำรวจทางระบาดวิทยาสุขภาพจิตของประชาชนในเขต

กรุงเทพมหานคร” ใน **สุขภาพจิตกับภัยพิบัติ.** หน้า 75. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข.

_____ กิตติศักดิ์ ด่านวิบูลย์ และ ศิริวิทย์ หล่มโตประเสริฐ. (มกราคม-มีนาคม 2549) “การพัฒนารูปแบบ

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันการเป็นเบาหวาน จ.มุกดาหาร” **กรมการแพทย์** 31 (1)

หน้า 39-46.

_____ กุลวรา เมฆสวรรค์ และ คณะ (มกราคม-เมษายน 2550) “ภาวะน้ำหนักเกินของเด็กก่อนวัยเรียน ใน

ชุมชนแออัด เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร” **สาธารณสุขศาสตร์** 37 (1) หน้า 7-15.

_____ ขวัญจิต อินเหยี่ยว. (2542) **การรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก**

ของนักศึกษาอาชีวศึกษา จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (สาขาวิชาการส่งเสริม

สุขภาพ) เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

_____ ขวัญตา ฮวดศิริ. (2547) **ความรู้เกี่ยวกับอาหารและพฤติกรรมการบริโภคที่ก่อให้เกิดโรคอ้วนของ**

วัยรุ่นใน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (คหกรรมศาสตรศึกษา)

กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- กันธรัตน์ ยอดพิชัย. (2549) ความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ในครอบครัว ความฉลาดทางอารมณ์ กับความเครียดของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (คหกรรมศาสตรศึกษา) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เครือข่ายไร้พุง. (2550) ปฏิบัติการฝ่าวิกฤติ พิชิตอ้วนพิชิตพุง. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสุขุมวิท มีเดีย มาร์เก็ตติ้ง จำกัด.
- จำลอง ดิษยวณิช และ พร็ิมเพรา ดิษยวณิช. (2545) ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ. เชียงใหม่ : โรงพิมพ์แสงศิลป์.
- จิราพร กันทะธง. (2544) พฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนวัยรุ่นหญิงในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำพูน. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาขาโภชนศาสตร์ศึกษา) เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จิราพร วรรณแสน. (2547) สุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาพลานามัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- _____. (มกราคม-มีนาคม 2549) “โรคอ้วน” การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์. 2 (1) หน้า 315-329.
- จารุณี กาญจนกันโธ. (2548) ปัจจัยครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่นในเขตอำเภอบางปะกง อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา. วิทยานิพนธ์ พย.ม.(การพยาบาลครอบครัว) ชลบุรี : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จุฑารัตน์ สติธิปัญญา และ วัลลภา คชภักดี. (2551) สุขภาพจิต. สงขลา : นำศิลป์โฆษณา.
- จุมพล ต้นวิไล. (กรกฎาคม-กันยายน 2551) “การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพข้าราชการอำเภอเมืองจังหวัดลพบุรี” กรมการแพทย์. 33 (3) หน้า 229-235.
- ชนิดดา แนบเกษร และ คณะ (มกราคม-เมษายน 2541) “การเปลี่ยนแปลงของความดันโลหิตและดัชนีความหนาของร่างกายที่สัมพันธ์กับอายุ” พยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. 6 (1) หน้า 31-40.
- ชลีรัตน์ เพชรช่อ. (พฤษภาคม-สิงหาคม 2546) “ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา สถาบันราชภัฏเพชรบุรีวิทยาเขตกรณ” พยาบาลศาสตร์. 21(2) หน้า 71-78.

- ณัฐเศรษฐ มนินนากร และ อภิวัฒน์ มนินนากร. (มกราคม-มิถุนายน 2550) “การออกกำลังกาย สำหรับผู้ที่เป็นโรคอ้วน” **ศูนย์บริการวิชาการ. 15 (1-2) หน้า 26-31.**
- ดำรง กิจกุลศ. (2540) **คู่มือออกกำลังกาย. พิมพ์ที่ 3. กรุงเทพมหานคร : หมอชาวบ้าน.**
- ดวงพร กตัญญูตานนท์. (มกราคม-มิถุนายน 2546) “การสำรวจและประเมินสถานการณ์การสร้าง เสริมสุขภาพของคณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระ เกียรติ” **มฉก. วิชาการ. 9 (18) หน้า 31-51.**
- _____. (มกราคม-มิถุนายน 2546) “พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ” **มฉก. วิชาการ. 6 (12) หน้า 28-42.**
- ทัศนีย์ วิฑูริศานต์. (2545) **รูปแบบการบริโภคและภาวะโภชนาการของนักศึกษาและบุคลากรใน สถาบันราชภัฏเลย. เลข : วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สถาบันราชภัฏเลย.**
- ธนกฤต ณะประกอบภรณ์. (2549) **การศึกษาพฤติกรรมบริโภคสุราไทยและสุราต่างประเทศ ของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. วิทยานิพนธ์ บธ.ม. (การจัดการทั่วไป) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี.**
- ธนากร ทองประยูร. (2546) **พฤติกรรมบริโภคอาหารของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยของรัฐ : ศึกษาเฉพาะกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม (คหกรรมเพื่อ พัฒนาชุมชน) กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.**
- นวลอนงค์ บุญจรรยาศิลป์. (มกราคม-เมษายน 2548) “พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของวัยรุ่นใน ประเทศไทย” **สาธารณสุขศาสตร์. 35 (1) หน้า 30-42.**
- นิพนธ์ เสริมพาณิชย์. (พฤศจิกายน-ธันวาคม 2549) “โรคอ้วนในชุมชนแออัด” **วิชาการ สาธารณสุข. 15 (6) หน้า 969-976.**
- นิสารัตน์ นรสิงห์. (2546) **ภาวะสุขภาพจิตและพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพของนักศึกษา พยาบาล หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช. นครศรีธรรมราช : วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี.**

- น้ำฝน ทองตันไตรย์. (2542) การรับรู้ความสามารถของตนเองและการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะอ้วน
ในวัยรุ่นหญิง. วิทยานิพนธ์ พย.ม (การพยาบาลแม่และเด็ก) เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- บุญธรรม กิจปริดาบริสุทธ์. (2540) คู่มือการวิจัย การเขียนรายงานการวิจัยและวิทยานิพนธ์. พิมพ์
ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปิ่นณวิชญ์ วงศ์วิวัฒน์นันท์ และคณะ (เมษายน-มิถุนายน 2551) “การสำรวจความเสี่ยงและปรับ
พฤติกรรมสุขภาพของบุคลากร โรงพยาบาลราชวิถีต่อโรคหลอดเลือดหัวใจและโรคหลอดเลือด
สมอง” *กรมการแพทย์*. 33 (2) หน้า 103-113.
- ประเวศ วะสี. (2543) *สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอ
ชาวบ้าน.
- ปวีณา คงศิลป์. (2550) ปัจจัยคัดสรรที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคอ้วนของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี.
วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลผู้สูงอายุ) ชลบุรี : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พรชิตา ชัยอำนาจ. (2545) *แนวทางการป้องกันและรักษาโรคอ้วนในประเทศไทย*.
กรุงเทพมหานคร : บริษัทคอมฟอร์มจำกัด.
- พีระพงศ์ บุญศิริ และ ภมร เสนาฤทธิ. (2542) *โภชนาการและการออกกำลังกาย*. พิมพ์ครั้งที่ 4.
กรุงเทพมหานคร : บริษัทไทยวัฒนาพานิชจำกัด.
- พัชราภรณ์ อารีย์ และ คณะ (เมษายน-มิถุนายน 2550) “ภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภค
อาหาร และกิจกรรมด้านร่างกายของเด็กวัยรุ่น : ศึกษาเบื้องต้น” *พยาบาลสาร*. 34 (2)
หน้า 98-105.
- มงคล แว่นไชสง และคณะ. (2546) *การออกกำลังกายแบบแอโรบิก*. กรุงเทพมหานคร: เอเชียแป
ซิฟิกส์พริ้นติ้ง.
- มณีรัตน์ ภาครูป, รัชนิภรณ์ ทรัพย์กรานนท์ และรัชนีวรรณ รอส. (2547) *ประสบการณ์ชีวิตของผู้
มีภาวะอ้วนในเขตจังหวัดชลบุรี*. ชลบุรี : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เมตตา โพธิ์กลิ่น. (มีนาคม-เมษายน 2547) “โรคอ้วน” *วิชาการสาธารณสุข*. 13 (2) หน้า 362-373.
- ยุพดี ศิริวรรณ และ คณะ. (2548) “คุณภาพชีวิตและความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาใน
ประเทศไทย” ใน *สุขภาพจิตกับภัยพิบัติ*. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

- รังสรรค์ ตั้งตรงจิต และเบ็ญจลักษณ์ ผลรัตน์. (2550) “โรคอ้วนและโรคเบาหวาน” ใน **โรคอ้วนการเปลี่ยนแปลงทางด้านโภชนาการและชีวเคมี**. หน้า 1-33. กรุงเทพมหานคร : เจริญดีมีนังการพิมพ์.
- รัตนา เสงส์สวัสดิ์. (เมษายน-มิถุนายน 2549) “โรคอ้วน” **รามคำแหง**. 23 (2) หน้า 208-217.
- วนิดา ชนินทุทรวงศ์ และ คณะ. (2548) “สถานการณ์พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น” **กรมการแพทย์**. 30 (5) หน้า 286-296.
- วิพุล พูลเจริญ. (2544) **สุขภาพ : อุดมการณ์และยุทธศาสตร์ทางสังคม**. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- วีรยา วงษาพรหม. (กรกฎาคม-ธันวาคม 2551) “กายภาพบำบัดกับการควบคุมและป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็กไทย” **มฉก. วิชาการ**. 12 (23) หน้า 78-90.
- วินัส ลิฬหกุล, สุภาณี พุทธเดชาคุ้ม และ ถนอมขวัญ ทวีบุรณ์. (2545) **โภชนศาสตร์ทางการพยาบาล**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : บริษัทบุญศิริการพิมพ์จำกัด.
- วินัส ลิฬหกุล, พัสมณต์ อุ่มทวีพร และ ไพโรจน์ ลิฬหกุล. (มกราคม-เมษายน 2543) “การศึกษาความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจของผู้ใหญ่ก่อนเกษียณอายุการทำงาน” **วิจัยทางการพยาบาล**. 4(1) หน้า 30-45.
- วัชร หิรัญพฤกษ์ (2548) **ปัจจัยด้านครอบครัวและสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนวัยรุ่นหญิงในจังหวัดชลบุรี**. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลครอบครัว) ชลบุรี : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ศิริไชย หงส์สงวนศรี. (2549) “ดัชนีมวลกาย ความพึงพอใจต่อรูปร่าง และพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักของนักเรียนมัธยมศึกษา” **การประชุมวิชาการประจำปี 2549 จิตเวชศาสตร์และวิกฤตทางสังคม**. หน้า 34. กรุงเทพมหานคร : โรงแรมแอมบาสซาเดอร์.
- ศุภวรรณ มโนสุนทร. (มีนาคม-เมษายน 2548) “ผลกระทบของภาวะอ้วนต่อภาวะโรคในประเทศไทย” **วิชาการสาธารณสุข**. 14 (2) หน้า 337-344 .
- ศูนย์ข้อมูลโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2551) **พฤติกรรมการบริโภคอาหาร**. [ออนไลน์] แหล่งที่มา <http://www.thaimcdinfo.com> (5 มิถุนายน 2552)

- สมใจ วิชัยชัย. (2538) “การประเมินภาวะโภชนาการ” ใน เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการกับ
ชีวิตมนุษย์ หน่วยที่ 8-15. พิมพ์ครั้งที่ 11. นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัย
ธรรมมาธิราช.
- สมชาย จักรพันธ์. (2544) “การสำรวจสุขภาพจิตของคนไทย” ใน ความสุขที่พอเพียง. หน้า 104-
105. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- สมพร เกตุมงคลฉวี. (2543) ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนของนิสิต
นักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (คหกรรมศาสตร์
ศึกษา) กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สิริรัฐ สุกันธา และ คณะ. (2550) การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของ
ประชาชนในจังหวัดเชียงใหม่. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สิวานี เข้ม (2542) การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาใน
มหาวิทยาลัยของรัฐ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- สุคนธ์ คำอ่อน. (2540) การศึกษาสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรม
สามัญศึกษา ในเขตจังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะ
แนว) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุจิตรา ชัยกิตติศิลป์. (มกราคม-มิถุนายน 2547) “โรคอ้วน : อันตราย ผลกระทบและแนวทางการ
รักษา” มฉก.วิชาการ. 7 (14) หน้า 66-77.
- สุชาติ สุภีดิพร, จินดา อุดมปัญญาวิทย์ และ ศิริลักษณ์ สุภีดิพร. (กันยายน 2549) “ภาวะน้ำหนัก
เกินและอ้วนกับปัจจัยด้านการดำเนินชีวิตของผู้ป่วยนอกที่มารับบริการที่โรงพยาบาล
จุฬาลงกรณ์ ในช่วงเดือนสิงหาคมถึงกันยายน พ.ศ. 2547” จุฬาลงกรณ์เวชสาร. 50 (9)
หน้า 623-639.
- สุธีร์ อินต๊ะประเสริฐ และ คณะ. (ตุลาคม-ธันวาคม 2546) “ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทาง
อารมณ์และระดับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่” จิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 48 (4) หน้า 231-238.

- สุนันทา ชังวนิชเศรษฐ. (2549) “พฤติกรรมสุขภาพ และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์” *สงขลานครินทร์เวชสาร*. 24 (5) หน้า 395-405.
- สุภาพรณี เจริญชัยภูมิ (2542) **ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะอ้วนในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี**. วิทยานิพนธ์ วท.ม.(เวชศาสตร์ชุมชน) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุกัลักษณ์ บุญความดี. (2541) **การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานใน กรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ ส.ด.(การพยาบาลสาธารณสุข). นครปฐม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุรีย์ แถวเที่ยง. (2552) **ภาวะโภชนาการ (nutritional status) [ออนไลน์]** แหล่งที่มา : <http://www.foodproductsquare.com> (1 กรกฎาคม 2552)
- สุรีย์ กาญจนวงศ์ และ จริยาวัฒน์ คมพยัคฆ์. (2545) **รายงานวิจัยเรื่องความเครียด สุขภาพและความเจ็บป่วย : แนวคิดและการศึกษาในประเทศไทย**. นครปฐม : คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุดี ทองวิเชียร และ คณะ. (กันยายน-ธันวาคม 2547) “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักด้วยตนเองของนักเรียนอาชีวศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร” *สาธารณสุขศาสตร์*. 34 (3) หน้า 208-214.
- สุรีย์ ชรรมิทบวร, สุจิตรา เหลืองอมรเลิศ และ วรรณภา ศรีชัยรัตน์ (พฤษภาคม-สิงหาคม 2547) “พฤติกรรมสุขภาพนักศึกษาอุดมศึกษาไทย : การทบทวนวรรณกรรม” *คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*. 27 (2) หน้า 53-64.
- สุวณีย์ เกียวกิ่งแก้ว, แสงห্লা พลอนอก และ เซาวณี ล่องชูพล. (2545) **ภาวะสุขภาพจิต ความฉลาดทางอารมณ์ และความสำเร็จด้านการเรียนของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร**. พิษณุโลก : คณะพยาบาลศาสตร์.
- เสาวนีย์ จักรพิทักษ์. (2542) **หลักโภชนาการปัจจุบัน**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร : บริษัทโรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.
- เสาวรส มีกุล. (2543) “พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของวัยรุ่น” *พยาบาลศาสตร์*. 18 (1) หน้า 14-20.

แสงโสม สีนะวัฒน์, นิรมล คามาพงษ์ และ นันทจิต บุญมงคล (กุมภาพันธ์ 2541) **สถานการณ์โรค**

อ้วนในประเทศไทย. FACT SHEET – ด้านโภชนาการ 3 (5) [ออนไลน์] แหล่งที่มา :

<http://advisor.anamai.moph.go.th/factsheet/nutri3-5.htm> (14 กรกฎาคม 2548)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. (ตุลาคม 2551) **สธ. แนะนำ 3 อ. ช่วยลดพุง.**

[ออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/node/6108> (2 มิถุนายน 2552)

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (2550) **พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550.**

กรุงเทพมหานคร : สหพัฒนาไพศาล.

อาภรณ์ ดีนาน, สงวน ธานี และ สมจิตร พึ่งวงศ์สำราญ. (2550) **การศึกษาสถานการณ์โรคอ้วน**

ของวัยรุ่นไทยในภาคตะวันออก. ชลบุรี : ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์ มหาวิทยาลัย

บูรพา.

อภิชัย มงคล และคณะ. (2552) **รายงานวิจัยเรื่องการพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคน**

ไทย (Version 2007). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย .

ไทย .

_____ . (2552) “สุขภาพจิตคนไทยปี พ.ศ. 2550” **สุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 17**

(2) หน้า 104-117.

อภิรัตน์ กัตถุญตานนท์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ดวงพร กัตถุญตานนท์ เป็นผู้สัมภาษณ์ ที่โรงพยาบาล

บางปะกง เมื่อวันที่ 5 มิถุนายน 2552.

อนุกุล พลศิริ. (กรกฎาคม-ธันวาคม 2551) “ความรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรมกรบริโภคของ

นักศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง” **วิจัยรามคำแหง 11 (1) หน้า 49-59.**

อัจฉรา ระตะนะอาพร. (2546) **ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย**

โรงเรียนสารวิทยา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพมหานคร : สถาบันราชภัฏจันทรเกษม.

อัญชลี ขจรมาศบุษย์. (กรกฎาคม-กันยายน 2544) “พฤติกรรมสุขภาพของเยาวชนจังหวัดระนอง

และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง” **วิชาการสาธารณสุข. 10 (3) หน้า 553-561.**

อัมพร โอตระกูล. (2540) **สุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์ดีจำกัด.**

อัมพวัลย์ วิสวธีรานนท์. (2541) **วิถีชีวิตคนไทยยุคใหม่ : ศึกษากรณีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
ของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร. ภาคนิพนธ์ ปริญญาบัณฑิต (พัฒนาสังคม)**

กรุงเทพมหานคร : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

Aekplakorn, W. and Others. (2004) “Prevalence and Determinants of Overweight and Obesity in Thai Adults : Results of the Second National Health Examination Survey” **J Med Assoc Thai.** 87 (6) page 685-693.

Kantachuvessiri, A. (2005) “Obesity in Thailand” **J Med Assoc Thai.** 88 (4) page 554-562.

Kantachuvessiri, A and Other. (July 2005) “Factors Associated with Obesity among Workers in a Metropolitan Waterworks Authority” **Southeast Asian J Med Public Health.** 36 (4) page 1057-1065.

Ma, J and Xiao, L (2009) “**Obesity and Depression in US Women : Results From the 2005-2006 National Health and nutritional Survey**” [Online] Available : <http://www.nature.com/obj/journal/vaop/ncurrent/abs/oby2009213a.htm> (12 October 2552)

Napradit, P and Others. (2007) “Prevalence of Overweight and Obesity in Royal Thai Army Personnel” **J Med Assoc Thai.** 90 (4) page 335-340.

Pietilainen, KH and Other (2008) “Physical Inactivity and obesity : A vicious circle” **Obesity.** 16 page 409-414.

Scott, K.M. and others. (2008) “Obesity and mental disorders in the adult general population” **Journal of Psychosomatic Research.** 64 page 97-105.

Wang, L.Y and Others. (2008) “The Association Between Body Mass Index in Adolescent and Obesity in Adulthood” **Journal of Adolescent Health.** 42 page 512-518.



ภาคผนวก

**แบบสอบถามภาวะโภชนาการและพฤติกรรม 3 อ.ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ**

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามชุดนี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาภาวะโภชนาการ และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ประกอบด้วย 4 ส่วน คือ ข้อมูลทั่วไป พฤติกรรม 3 อ. (การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย อารมณ์) ความคิดเห็นของนักศึกษา และข้อมูลส่วนสูง น้ำหนักและรอบเอวซึ่งส่วนนี้จะมาจากการวัด ข้อมูลที่ได้จะนำไปเป็นข้อมูลพื้นฐานในการกำหนดแผนการพัฒนาสุขภาพของนักศึกษาต่อไป
2. ผู้วิจัยใคร่ขอความร่วมมือจากนักศึกษาให้ตอบแบบสอบถามให้ครบทุกส่วนและทุกข้อตามความเป็นจริง เพื่อประโยชน์ตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ซึ่งการตอบแบบสอบถามครั้งนี้จะไม่ส่งผลกระทบต่อ นักศึกษา เพราะคำตอบของนักศึกษาจะเป็นความลับ และจะนำไปวิเคราะห์ในภาพรวม ผู้วิจัยขอขอบคุณเป็นอย่างสูงในความร่วมมือช่วยเหลือเป็นอย่างดีของนักศึกษาในครั้งนี้

ผศ. ดวงพร กัตัญญุตานนท์

อาจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

คำชี้แจง ให้ท่านเติมเครื่องหมาย 3 ลงในช่อง ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านหรือเติมคำลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุปี
3. คณะที่นักศึกษาสังกัด

<input type="radio"/> คณะพยาบาลศาสตร์	<input type="radio"/> คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์
<input type="radio"/> คณะศิลปศาสตร์	<input type="radio"/> คณะบริหารธุรกิจ
<input type="radio"/> คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	<input type="radio"/> คณะเภสัชศาสตร์
<input type="radio"/> คณะเทคนิคการแพทย์	<input type="radio"/> คณะกายภาพบำบัด
<input type="radio"/> คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม	<input type="radio"/> คณะนิติศาสตร์
<input type="radio"/> คณะการแพทย์แผนจีน	<input type="radio"/> คณะนิเทศศาสตร์
4. ในครอบครัวของนักศึกษามีใครอ่านบ้าง

<input type="radio"/> ไม่มี
<input type="radio"/> มี ระบุ.....
5. ภูมิลำเนาของนักศึกษา

<input type="radio"/> กรุงเทพฯและปริมณฑล (นนทบุรี ปทุมธานี สมุทรปราการ สมุทรสาคร)
<input type="radio"/> ต่างจังหวัด ระบุจังหวัด.....
6. รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน.....บาท
7. ค่าใช้จ่ายของนักศึกษาที่ได้รับ/เดือน.....บาท
8. ปัจจุบันนักศึกษาพักอาศัยอยู่ที่ใด

<input type="radio"/> บ้าน	<input type="radio"/> หอพักมหาวิทยาลัย
<input type="radio"/> หอพักเอกชน	<input type="radio"/> อื่นๆ ระบุ.....

ส่วนที่ 2 พฤติกรรม 3 อ. (การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และอารมณ์)

2.1 พฤติกรรมด้านการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย 3 ลงในช่องที่นักศึกษาได้ปฏิบัติ ตามความเป็นจริง

ความถี่ในการปฏิบัติ มีความหมายดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ปฏิบัติทุกวันในสัปดาห์ หรือปฏิบัติทุกครั้ง

ปฏิบัติเป็นส่วนมาก หมายถึง ปฏิบัติ 5-6 วันต่อสัปดาห์ หรือปฏิบัติเกือบทุกครั้ง

ปฏิบัติเป็นครั้งคราว หมายถึง ปฏิบัติ 3-4 วันต่อสัปดาห์ หรือปฏิบัติปานกลาง

ปฏิบัติเป็นส่วนน้อย หมายถึง ปฏิบัติ 1-2 วันต่อสัปดาห์ หรือปฏิบัติบ้างแต่น้อย

ไม่เคยเลย หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลย

การบริโภคอาหาร

พฤติกรรมที่ปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	เป็นประจำ	เป็นส่วนมาก	เป็นครั้งคราว	เป็นส่วนน้อย	ไม่เคยเลย
1. กินอาหารครบ 5 หมู่ (ข้าว ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ ไข่ นม และไขมัน)					
2. กินอาหารมื้อเช้าเป็นมื้อหลัก					
3. กินผักมากกว่าวันละ 3 ท็อปปี					
4. กินผลไม้วันละ 2-3 ส่วน (1 ส่วนเท่ากับ 6-8 คำ)					
5. กินปลาอย่างน้อยวันละ 1 มื้อ					
6. กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน สัปดาห์ละ 2-3 มื้อ					
7. กินเครื่องในสัตว์ หนังสัตว์					
8. ดื่มนมรสจืด วันละ 1-2 แก้ว					
9. กินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ลวก อบ					
10. กินอาหารประเภททอดหรือผัด					
11. หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง					
12. หลีกเลี่ยงอาหารหวานและขนมที่มีแป้ง น้ำตาลมาก					
13. กินอาหารรสจืด					
14. เติมเครื่องปรุงรสในอาหาร เช่น น้ำตาล น้ำปลา เกลือ					
15. เลือกดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน					

16. หลีกเลี้ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์					
พฤติกรรมที่ปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	เป็นประจำ	เป็น ส่วนมาก	เป็นครั้ง คราว	เป็นส่วน น้อย	ไม่เคย เลย
17. กินอาหารในสัดส่วน 2 : 1 : 1 คือ ผัก 2 ส่วน ข้าว หรือแป้ง 1 ส่วน เนื้อสัตว์ 1 ส่วน					
18. กินอาหารมือเย็นห่างจากเวลาอนไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง					
19. กินอาหารมือเด็ก					
20. กินอาหารว่างก่อนนอน					
21. กินอาหารทุกมื้อตรงเวลา					
22. กินอาหารจนอิ่มเต็มที่ทุกมื้อ					

การออกกำลังกาย

23. ปัจจุบันนักศึกษาได้ออกกำลังกายหรือไม่

- ออกกำลังกาย ไม่ออกกำลังกาย

(ถ้าตอบว่า ไม่ออกกำลังกาย ไม่ต้องทำ ข้อ 24-28 และข้ามไปทำส่วนที่ 2.2 พฤติกรรมด้านอารมณ์เลย)

24. ปัจจุบันนักศึกษากายออกกำลังกายด้วยวิธีใด

- เต้นแอโรบิก วิ่ง เดินเร็ว
 จักรยาน ว่ายน้ำ กระโดดเชือก
 ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล
 อื่นๆ ระบุ.....

พฤติกรรมที่ปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	เป็นประจำ	เป็น ส่วนมาก	เป็นครั้ง คราว	เป็นส่วน น้อย	ไม่เคย เลย
25. ความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์					
26. ออกกำลังกายต่อเนื่องกันอย่างน้อยวันละ 30 นาที					
27. ขณะออกกำลังกายหายใจเร็วขึ้นกว่าปกติ และเหงื่อซึม					

28. เพลิดเพลินกับการออกกำลังกาย					
---------------------------------	--	--	--	--	--

2.2 พฤติกรรมด้านอารมณ์

คำชี้แจง คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของนักศึกษาในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน ให้นักศึกษาสำรวจตัวเองและประเมินเหตุการณ์ อากาหรือความคิดเห็น และความรู้สึกของนักศึกษาว่าอยู่ในระดับใด แล้ว กาเครื่องหมาย 3 ในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวนักศึกษามากที่สุด โดยคำตอบ มี 4 ตัวเลือก มีความหมายดังนี้

มากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากา หรือความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วย กับเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด

มาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากา หรือความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มากหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มาก

เล็กน้อย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากา หรือความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อยหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย

ไม่เลย หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อากา หรือความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ

คำถาม	มากที่สุด	มาก	เล็กน้อย	ไม่เลย
1. ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต				
2. ท่านรู้สึกสบายใจ				
3. ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายต่อแท็กกับการดำเนินชีวิตประจำวัน				
4. ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง				
5. ท่านรู้สึกว่าชีวิตท่านมีแต่ความทุกข์				
6. ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)				
7. ท่านมั่นใจว่าสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น				
8. ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
9. ท่านรู้สึกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์				
10. ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
11. ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
12. ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
13. ท่านรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว				
14. หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลท่านเป็นอย่างดี				

15. สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน				
--	--	--	--	--

ส่วนที่ 3 ความคิดเห็นของนักศึกษา

3.1 ช่องทางที่นักศึกษาต้องการองค์ความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการ และพฤติกรรม 3 อ.

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- การฝึกอบรม สอดแทรกไปการเรียนในห้องเรียน
 ทางวารสาร สื่อสิ่งพิมพ์ แผ่นพับ
 Website นิทรรศการ
 บอร์ดประชาสัมพันธ์ อื่นๆ ระบุ.....

3.2 กิจกรรมที่นักศึกษาสนใจจะเข้าร่วมเกี่ยวกับภาวะโภชนาการ และพฤติกรรม 3 อ.

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- กิจกรรมเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น.....

 การออกกำลังกาย เช่น.....

 กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต หรือกิจกรรมคลายเครียด เช่น.....

 อื่นๆ ระบุ.....

ส่วนที่ 4 ข้อมูลส่วนสูง น้ำหนัก และรอบเอวของนักศึกษา

ส่วนสูง..... เซนติเมตร

น้ำหนัก..... กิโลกรัม

รอบเอว..... เซนติเมตร



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ-นามสกุล	นางดวงพร กัตัญญุตานนท์
ประวัติการศึกษา	พย.บ. (เกียรตินิยมอันดับ 1) วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย ศศ.บ.(อาชีพอนามัยและความปลอดภัย) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ศ.บ. (บริหารสาธารณสุข) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) มหาวิทยาลัยมหิดล
สถานที่ติดต่อ	สาขาวิชาการบริหาร โรงพยาบาล คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ โทรศัพท์ 02- 3126415, 02-3126300 ต่อ 1211

