



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

ที่ ศธ.๐๕๓๓.๐๖/ว.๑๕๓)



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
๒๐๒ ถนนช้างเผือก อ.เมือง
จ.เชียงใหม่ ๕๐๓๐๐

๓ กรกฎาคม ๒๕๕๒

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน นายแพทย์นพพร พัฒนพรพันธุ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ได้อนุมัติให้นางสุชีดา ศิริลักษณ์ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การศึกษผลของการลดน้ำหนักด้วย ๕๐. ของกลุ่มแม่บ้านแม่ทา ตำบลแม่ทา อำเภอแม่ออน จังหวัดเชียงใหม่" โดยมี อาจารย์ ดร.จิตมา กัญญาและอาจารย์ ดร.วันนีย์ ชวพงศ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย เห็นว่าท่านเป็นผู้มีประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี โดยนักศึกษาได้ประสานกับท่านแล้ว บัณฑิตวิทยาลัยจึงใคร่ขอกความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบและให้ความเห็นเกี่ยวกับเครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์ ดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.อนิรุทธิ์ รักสูงจริต)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ฝ่ายบริหาร

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์. ๐๕๓-๘๔๕๕๕๕

โทรสาร. ๐๕๓-๘๔๕๕๕๕



ที่ ศธ.๐๕๓๓.๐๖/ว.๑๕๗

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

๒๐๒ ถนนช้างเผือก อ.เมือง

จ.เชียงใหม่ ๕๐๓๐๐

๓ กรกฎาคม ๒๕๕๒

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน คุณดวงธิดา กนิษฐสวัสดิ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ได้อนุมัติให้นางสุชีลา ศิริลักษณ์ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การศึกษาผลของการลดน้ำหนักด้วย ๔ อ. ของกลุ่มแม่บ้านแม่ทา ตำบลแม่ทา อำเภอแม่ออน จังหวัดเชียงใหม่" โดยมี อาจารย์ ดร.จิตมา กัญญาและอาจารย์ ดร.วันทนี ชวพงศ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย เห็นว่าท่านเป็นผู้มีประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี โดย นักศึกษาได้ประสานกับท่านแล้ว บัณฑิตวิทยาลัยจึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบและ ให้ความเห็นเกี่ยวกับเครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์ ดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.อนิรุทธิ์ รักตุจกริต)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ฝ่ายบริหาร

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์. ๐๕๓-๘๘๕๕๕๕

โทรสาร. ๐๕๓-๘๘๕๕๕๕



ที่ ศธ.๐๕๓๓.๐๖/ว.๖๕๗

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

๒๐๒ ถนนช้างเผือก อ.เมือง

จ.เชียงใหม่ ๕๐๓๐๐

๓ กรกฎาคม ๒๕๕๒

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน คุณวรุณยุพา หนั่นสีะ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ได้อนุมัติให้นางสุชีลา ศิริลักษณ์ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การศึกษามูลของการลดน้ำหนักด้วย ๕ อ. ของกลุ่มแม่บ้านแม่ทา ตำบลแม่ทา อำเภอแม่ออน จังหวัดเชียงใหม่" โดยมี อาจารย์ ดร.จิตติมา กตัญญูและอาจารย์ ดร.วันทนี ชวพงศ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย เห็นว่าท่านเป็นผู้มีประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี โดย นักศึกษาได้ประสานกับท่านแล้ว บัณฑิตวิทยาลัยจึงใคร่ขอกความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบและ ให้ความเห็นเกี่ยวกับเครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์ ดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.อนิรุทธิ์ รักสุจริต)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ฝ่ายบริหาร

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์. ๐๕๓-๘๔๕๕๕๕

โทรสาร. ๐๕๓-๘๔๕๕๕๕

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามเพื่อการทำวิจัย

กลุ่มแม่บ้านที่มีภาวะอ้วน

เรื่อง การศึกษาผลการลดน้ำหนักด้วย 4 อ. ของกลุ่มแม่บ้านแม่ทา อำเภอแม่เอน จังหวัดเชียงใหม่

คำชี้แจง

การตอบแบบสอบถามครั้งนี้เป็นการเก็บข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลสถานสุขภาพ ข้อมูลทั่วไป อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง BMI การศึกษา สถานภาพ โรคประจำตัว สุขภาพโดยรวม ญาติมีภาวะโรคอ้วน การออกกำลังกายของผู้เข้าร่วมโครงการเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาการลดน้ำหนักและข้อมูลนี้จะนำไปใช้ในการศึกษาการทำวิทยานิพนธ์สาขาสารสนเทศศาสตร์มหาบัณฑิต

แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 ความรู้ในเรื่อง อารมณ์ อาหาร การออกกำลังกาย และอบสมุนไพร

ส่วนที่ 3 การรับรู้ความสามารถตนเอง

ส่วนที่ 4 ความคาดหวังในผลลัพธ์ในการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ด้านอารมณ์ อาหาร การออกกำลังกาย และการอบสมุนไพร

ส่วนที่ 5 แบบวัดพฤติกรรม อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย และอบสมุนไพร

แบบสอบถามนี้ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการทำวิทยานิพนธ์ สาขาสารสนเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่เท่านั้น คำตอบของท่านไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้ให้ข้อมูล ขอให้ท่านพิจารณาทำความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการตอบและขอความกรุณาตอบตามความเป็นจริงและครบทุกข้อเพื่อจะทำให้ข้อมูลชุดนี้มีความสมบูรณ์

แบบสอบถาม
กลุ่มแม่บ้านที่มีภาวะอ้วน

ในการตอบแบบสอบถาม โปรดอ่านคำชี้แจงในแต่ละข้อคำถามโดยตอบตามความเป็นจริง และตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

โปรดเติมคำในช่องว่าง หรือทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างตามความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน

1. ชื่อ.....สกุล.....
2. ปัจจุบันท่านอายุ.....ปี (เศษของปี ถ้าเกิน 6 เดือนนับเป็น 1 ปี)
3. น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร ค่า BMI.....
4. การศึกษา
() ไม่ได้เรียน () ประถม () มัธยม () อนุปริญาตรี () ปริญญาตรี/สูงกว่า
5. อาชีพ
() รับจ้าง () เกษตรกร () รับราชการ () แม่บ้าน () อื่น.....
6. สถานภาพ
() โสด () คู่ () หม้าย () หย่า () แยก
7. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่
() 1 ไม่มี
() 2 มี ระบบโรค/อาการ.....
8. ท่านคิดว่าสุขภาพโดยรวมของท่านอยู่ในเกณฑ์ใด
() ดี เพราะ.....
() ไม่ดี เพราะ.....
9. สามปี/ ญาติสายตรง (พ่อ แม่ พี่ น้อง) ท่านมีโรคอ้วนหรือไม่
() ไม่มี
() มี ระบุ.....

10. ท่านมีญาติสายตรง (พ่อ แม่ พี่ น้อง) เสียชีวิตจากโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจ และหลอดเลือดหรือไม่

() ไม่มี

() มี ระบุ.....

11. ปัจจุบันท่านออกกำลังกายหรือไม่ (ถ้าเลือกข้อ 1. ให้ตอบคำถามในข้อ 8 ต่อไป)

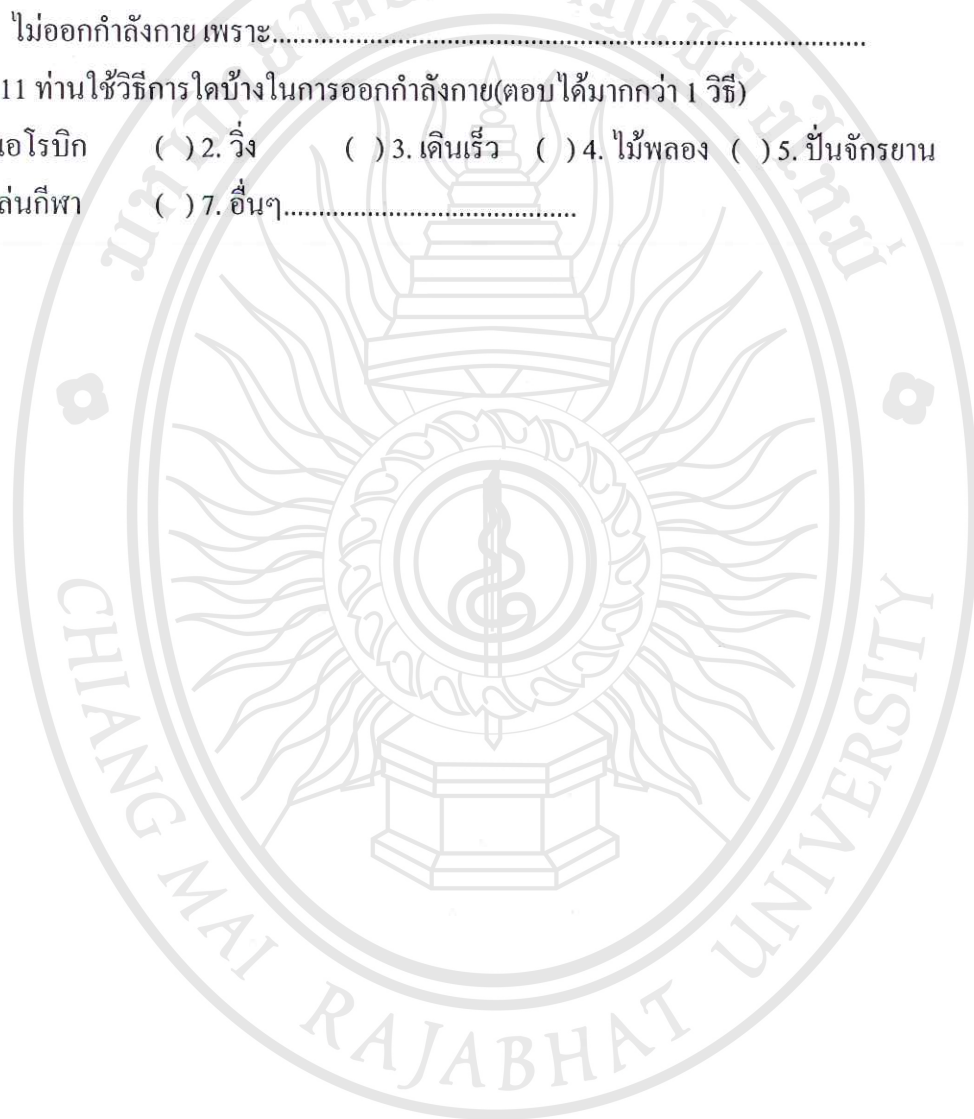
() 1. ออกกำลังกาย ครั้งละ นาที/ชั่วโมง สัปดาห์ละ วัน

() 2. ไม่ออกกำลังกายเพราะ.....

12. จากข้อ 11 ท่านใช้วิธีการใดบ้างในการออกกำลังกาย(ตอบได้มากกว่า 1 วิธี)

() 1. แอโรบิก () 2. วิ่ง () 3. เดินเร็ว () 4. ว่ายน้ำ () 5. ปั่นจักรยาน

() 6. เล่นกีฬา () 7. อื่นๆ.....



ส่วนที่ 2 ความรู้ในเรื่อง อารมณ์ อาหาร การออกกำลังกาย อบสมุนไพรร

คำชี้แจง โปรดตอบคำถามในแต่ละข้อโดยเลือกใส่เครื่องหมาย / หน้าความ ที่ท่านคิดว่าถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

อารมณ์

1. อารมณ์หมายถึงข้อใด
 - ก. ความคิด ความรู้สึกที่ส่งผลต่อจิตใจ
 - ข. ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ
 - ค. เป็นตัวเร่ง และตัวทำให้เกิดพฤติกรรม
 - ง. ถูกทุกข้อ
2. เมื่อมีอารมณ์โกรธจะส่งผลต่อร่างกายด้านใด
 - ก. ระบบไหลเวียนเลือด
 - ข. ระบบประสาทอัตโนมัติ
 - ค. การเปลี่ยนแปลงทางสรีระ
 - ง. ถูกทุกข้อ
3. อารมณ์ใดที่ส่งผลทำให้ร่างกายทำงานตามปกติ
 - ก. ว้าวุ่น หวาดผวา
 - ข. อารมณ์สนุกสนาน
 - ค. อารมณ์ห่อเหี่ยว
 - ง. ท้อแท้
4. การกระทำในข้อใดส่งเสริมให้เกิดอารมณ์ไม่ดี
 - ก. พุดคุยเรื่องคนอื่น
 - ข. พุดคุยเรื่องธรรมชาติ
 - ค. การออกกำลังกาย
 - ง. การร้องเพลง
5. อาการใดเกิดจากการมีอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์
 - ก. ท้องอืด ท้องเฟ้อ
 - ข. อ่อนเพลีย
 - ค. วิงเวียนศีรษะ
 - ง. ถูกทุกข้อ

อาหาร

1. ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักควรรับประทานอาหารวันละกี่มื้อ
 - ก. 1 มื้อ
 - ข. 2 มื้อ
 - ค. 3 มื้อ
 - ง. 4 มื้อ
2. การรับประทานอาหารประเภททอดด้วยน้ำมัน เป็นประจำส่งผลให้เกิดโรคใดมากที่สุด
 - ก. โรคความดันโลหิตสูง
 - ข. โรคเบาหวาน
 - ค. โรคอ้วน
 - ง. ถูกทุกข้อ
3. ผู้ที่อยู่ในภาวะอ้วนควรหลีกเลี่ยงอาหารในข้อใด
 - ก. อาหารที่มีรสหวาน
 - ข. ผลไม้ที่มีรสหวาน
 - ค. อาหารที่มีไขมัน
 - ง. ถูกทุกข้อ
4. อาหารประเภทใดที่เหมาะสมที่สุดสำหรับผู้มีภาวะอ้วน
 - ก. เนื้อหมู
 - ข. ปลาหมึก
 - ค. เนื้อไก่
 - ง. เนื้อปลา
5. เพื่อต้องการให้มีสุขภาพดีควรรับประทานผักผลไม้ / นึ่ง / ต้ม วันละอย่างน้อยกี่ทัพพี
 - ก. 1 ทัพพี
 - ข. 2 ทัพพี
 - ค. 3 ทัพพี
 - ง. 4 ทัพพี

ออกกำลังกาย

- การออกกำลังกายที่ทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ หมายถึง อัตราการเต้นของหัวใจ เพิ่มขึ้นจากเดิมประมาณกี่เปอร์เซ็นต์ ของอัตราการเต้นของหัวใจเต้นสูงสุด
 - 20 - 30 เปอร์เซ็นต์
 - 40 - 50 เปอร์เซ็นต์
 - 60 - 70 เปอร์เซ็นต์
 - 80 - 90 เปอร์เซ็นต์
- ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไม่พลงคือข้อใด
 - ช่วยให้เกิดการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
 - ทำให้เกิดความสนุกสนาน
 - การอนุรักษ์ออกกำลังกายที่บ้าน
 - ถูกทุกข้อ
- ขั้นตอนการออกกำลังกายใดถูกต้อง
 - อบอุ่นร่างกาย ออกกำลัง อบอุ่นร่างกาย
 - ผ่อนคลาย ออกกำลัง อบอุ่นร่างกาย
 - ออกกำลัง อบอุ่นร่างกาย ผ่อนคลาย
 - อบอุ่นร่างกาย ออกกำลัง ผ่อนคลาย
- การออกกำลังกายของผู้มีภาวะอ้วน ควรหลีกเลี่ยง การออกกำลังกายข้อใด
 - ปั่นจักรยาน
 - เดิน
 - วิ่งเร็ว
 - ไม่พลง
- ผู้ป่วยกลุ่มใดที่ต้องได้รับคำแนะนำจากแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขก่อนออกกำลังกาย
 - ผู้มีภาวะโรคอ้วน
 - ผู้ป่วยโรคหัวใจ
 - ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
 - ถูกทุกข้อ

อบสมุนไพร

- โรคหรืออาการที่สามารถบำบัดได้ด้วยสมุนไพรคือข้อใด
 - โรคหวัด
 - โรคหอบหืดที่อาการไม่รุนแรง
 - บรรเทาอาการปวดศีรษะ
 - ถูกทุกข้อ
- ข้อห้ามสำหรับการเข้าอบสมุนไพรคือข้อใด
 - สตรีมีประจำเดือน
 - ผู้มีภาวะไข้สูง
 - มีภาวะหอบหืดระยะรุนแรง
 - ถูกทุกข้อ
- ประโยชน์ของการอบสมุนไพรคือข้อใด
 - การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น
 - ร่างกายมีการเผาผลาญอาหารเพิ่มขึ้น
 - ทำให้ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - ถูกทุกข้อ
- ระยะเวลารวมในการอบสมุนไพรข้อใดถูก
 - 20 นาที
 - 25 นาที
 - 30 นาที
 - 35 นาที

5. ความร้อนที่เหมาะสมในการอบสมุนไพรข้อใดถูกต้องที่สุด

ก. 30 องศาเซลเซียส

ข. 40 องศาเซลเซียส

ค. 50 องศาเซลเซียส

ง. 60 องศาเซลเซียส

ส่วนที่ 3 แบบวัดการรับรู้ความสามารถตนเองในเรื่อง อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อบสมุนไพร

ส่วนที่ 4 แบบวัดความคาดหวังในผลลัพธ์ของ อารมณ์ อาหารการออกกำลังกาย อบสมุนไพร

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็น / ความรู้สึกของท่านมากที่สุด

ใช่ หมายถึง ผู้ตอบเห็นด้วยกับข้อความนั้น

ไม่แน่ใจ หมายถึง ผู้ตอบเห็นว่าไม่แน่ใจกับข้อความนั้น

ไม่ใช่ หมายถึง ผู้ตอบไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้น

ส่วนที่ 3 การรับรู้ความสามารถตนเอง

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่แน่ใจ	ไม่ใช่
1.	ฉันสามารถเป็นตัวอย่างที่ดีทางสุขภาพได้			
2.	ฉันสามารถหาวิธีควบคุมเพื่อลดภาวะเครียดของตนเองได้			
3.	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้ไม่สบายฉันสามารถปรึกษาเพื่อนได้			
4.	การนั่งสมาธิ หรือการทำสมาธิทำให้คลายเครียดลงได้			
5.	เมื่อรู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจฉันจะหางานอดิเรกทำ			
6.	การรับประทานอาหารตามสัดส่วนของตนเอง ทำให้ฉันสามารถทำกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวันได้ตามปกติ			
7.	ฉันสามารถกินผักหลากหลายชนิดและผลไม้รสไม่หวานได้ใน 1 วัน			
8.	การเปลี่ยนจากอาหารผัด ทอด มาเป็นนึ่ง ลวก เป็นประจำทำให้ควบคุมน้ำหนักตัวลงได้			
9.	ฉันสามารถกินอาหารที่ปรุงแล้ว โดยไม่เติมน้ำปลา/ น้ำตาล ในจานอาหารเพิ่มอีก			
10.	ฉันสามารถกินอาหารเย็นห่างจากเวลานอนไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมงได้			

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่แน่ใจ	ไม่ใช่
11.	ฉันสามารถออกกำลังกายจนเหนื่อยแต่สามารถพูดได้จบประโยคทุกครั้งที่ออกกำลังกาย			
12.	สำหรับฉันแล้วการออกกำลังกายสามารถทำได้ทุกสถานที่			
13.	ฉันสามารถอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย และผ่อนคลายหลังออกกำลังกาย			
14.	ฉันสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ 30 นาที			
15.	การออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนัก ฉันสามารถออกกำลังกายได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน			
16.	ฉันสามารถเข้ารับการอบสมุนไพรได้สัปดาห์ละ 1 ครั้ง			
17.	ฉันสามารถเข้ารับการอบสมุนไพรครั้งละ 10 นาที จำนวน 3 ครั้ง ได้รวมจนครบ 30 นาที			
18.	ฉันสามารถสูดดมกลิ่นสมุนไพรได้โดยไม่มีอาการผิดปกติ			
19.	การอบสมุนไพรช่วยส่งเสริมสุขภาพของฉันได้			
20.	เมื่อรู้สึกว่ายากใจไม่สะดวกฉันจะออกจากการอบสมุนไพรทันที			

ส่วนที่ 4 ความคาดหวังในผลดีของ อารมณ์ อาหาร การออกกำลังกาย อบสมุนไพร

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่แน่ใจ	ไม่ใช่
1.	การรู้สึกว่าชีวิตตนเองมีคุณค่า ทำให้ชีวิตมีความสุข			
2.	การนั่งสมาธิ หรือความมุ่งมั่นตั้งใจสูง ทำให้ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดลงได้			
3.	การฝึกตนเองให้มีสติ ไม่วุ่นวาย มีการตัดสินใจที่ดี สามารถทำให้มีสติควบคุมการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับตนเองได้			
4.	การพบปะ พูดคุยกับเพื่อนทำให้ช่วยลดความเครียดลงได้			
5.	การที่มีอารมณ์ดีอยู่เสมอทำให้สามารถพบกับความสุขในชีวิตได้			
6.	การดื่มน้ำสะอาดเป็นประจำทำให้ฉันมีสุขภาพแข็งแรง			

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่แน่ใจ	ไม่ใช่
7.	การงดอาหารทอด อาหารหวาน อาหารมัน ทำให้ลดน้ำหนักได้			
8.	การรับประทานผักและผลไม้ที่มีรสไม่หวานมากเป็นประจำ ผักครึ่งหนึ่งอย่างอื่นครึ่งหนึ่ง ช่วยทำให้มีน้ำหนักไม่เพิ่มขึ้น			
9.	การรับประทานอาหารตามสัดส่วนที่เหมาะสม ไม่กินเกิน ทำให้สามารถควบคุมน้ำหนักได้			
10.	การรับประทานอาหารครบ 3 มื้อทำให้สุขภาพแข็งแรง			
11.	ฉันทออกกำลังกายเพราะต้องการมีสุขภาพดี			
12.	การออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที 3-5 วันต่อสัปดาห์ ทำให้ร่างกายแข็งแรง			
13.	การออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงกระชับขึ้น			
14.	การออกกำลังกายจะช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกินทำให้น้ำหนักลดลงได้			
15.	การออกกำลังกายทำให้ร่างกายได้สัดส่วนงดงาม			
16.	การอบสมุนไพรเป็นประจำช่วยทำให้เกิดการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และทำให้รู้สึกสดชื่นสบายตัว			
17.	การอบสมุนไพรทำให้กระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดให้เพิ่มขึ้นได้			
18.	การอบสมุนไพรครั้งละ 30 นาที ทำให้มีการขับเหงื่อเพิ่มขึ้น			
19.	การอบสมุนไพรช่วยทำให้บำรุงผิวพรรณ บรรเทาอาการคัน ผดผื่น			
20.	การอบสมุนไพรช่วยทำให้ระบบการหายใจดีขึ้น			

ส่วนที่ 5 แบบวัดพฤติกรรม อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อบสมุนไพรร

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องทางขวามือ ตามที่ท่านได้ทำกิจกรรมหรือปฏิบัติตาม
ความเป็นจริง โดยพิจารณาจาก

เป็นประจำ หมายถึง การปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอทุกครั้ง

นาน ๆ ครั้ง หมายถึง การปฏิบัติน้อยมาก

ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลย

ข้อ	ข้อความ	เป็นประจำ	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
1.	ฉันเป็นคนอารมณ์ดีไม่เครียด			
2.	ฉันนอนหลับพักผ่อนเพียงพอไม่น้อยกว่า 6-8 ชั่วโมง/วัน			
3.	เมื่อฉันมีภาวะเครียด ฉันสามารถมีวิธีหลีกเลี่ยง เพื่อลดภาวะเครียดของตนเองลงได้			
4.	ฉันมีสมาธิในการทำงาน			
5.	ฉันรู้สึกว่าคุณค่าชีวิตตนเองมีคุณค่า			
6.	ฉันหลีกเลี่ยงอาหารหวานและขนมที่มีแป้งและ น้ำตาล			
7.	ฉันกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง			
8.	ฉันกินผักผลไม้หลายชนิดใน 1 วัน			
9.	ฉันกินอาหารประเภท ดั้ม นึ่ง ลวก อบ			
10.	ฉันเลือกดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน			
11.	ฉันออกกำลังกายโดยเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อทุกส่วน			
12.	ก่อนออกกำลังกายฉันจะอบอุ่นร่างกายประมาณ 10 นาที			
13.	ฉันออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ ละอย่างน้อย 3 ครั้ง			
14.	หลังจากออกกำลังกายฉันจะผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) ประมาณ 5 นาที			
15.	เมื่อมีอาการเหนื่อยมากผิดปกติฉันจะหยุดออก กำลังกาย			

ข้อ	ข้อความ	เป็นประจำ	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
16.	ฉันทัดความดันโลหิตทุกครั้งก่อนเข้าอบสมุนไพร			
17.	ก่อนเข้าอบสมุนไพรฉันจะอาบน้ำชำระตัวให้สะอาดเพื่อเตรียมเส้นเลือดให้พร้อมต่อการยืดขยายตัว			
18.	ขณะอบสมุนไพรฉันจะผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปพร้อมกัน			
19.	ขณะนั่งพักเพื่อรอบครั้งต่อไปฉันดื่มน้ำอุ่นหรือน้ำที่ไม่เย็นทุกครั้ง			
20.	หลังอบสมุนไพรฉันนั่งพักรอจนผ่อนคลายจึงอาบน้ำ			

ขอขอบคุณที่ท่านใช้เวลาในการตอบแบบสอบถาม

ผู้วิจัย



แบบบันทึกการบริโภคอาหารประจำวัน วันที่.....

มีื่อ/ รายการอาหาร	ข้าว		กับข้าว		อาหารว่าง/เสริม		รวม
เป้าหมายการบริโภค (น้ำมัน น้ำตาล เกลือ กินแต่น้อยเท่าที่ จำเป็น)	ปริมาณที่ บริโภค	กิโล แคลอรี	ปริมาณ ที่บริโภค	กิโล แคลอรี	ปริมาณที่ บริโภค	กิโล แคลอรี	กิโล แคลอรี
อาหารเช้า							
อาหารกลางวัน							
อาหารเย็น							
รวม							
พลังงาน 1 ส่วนการบริโภค (กิโลแคลอรี)							
พลังงานที่ได้รับจากการบริโภคจริง							
พลังงานรวม	=กิโลแคลอรี						

ของ.....

[illegible]

ภาคผนวก ง

ตัวอย่างแสดงปริมาณพลังงานของอาหาร

ตารางที่ ง.1 ตัวอย่างแสดงปริมาณอาหารที่ให้พลังงาน (กิโลแคลอรี)

อาหาร 1 จาน	ปริมาณ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ข้าว	1 ทัพพี	80
ไข่	1 ฟอง	80
นมพร่องมันเนย	1 แก้ว	90
ผัก	1 ทัพพี	11
ผลไม้	1 ส่วน	70
น้ำตาล	1 ช้อนชา	15
ขนมปัง	1 แผ่น	98
ข้าวโพด	1 ฝัก	160
น้ำมัน	1 ช้อนชา	45
กะทิ	3 ช้อนชา	45
คอฟฟี่เมท	2 ช้อนชา	45
ถั่วลิสง	10 เมล็ด	45
เมล็ดมะม่วงหิมพานต์	6 เมล็ด	45
ปลาทู	ครึ่งตัว	26
หมูปิ้ง	1 ไม้	35

ตารางที่ ง.2 ตัวอย่างแสดงน้ำหนักอาหารที่ให้พลังงาน (กิโลแคลอรี)

อาหาร 1 จาน	น้ำหนัก (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
โจ๊กหมู	415	253
ก๋วยจั๊บน้ำใส	347	259
ก๋วยเตี๋ยวหลอด	216	266
เส้นหมี่น้ำเนื้อเปื่อย	404	298
บะหมี่ต้มยำ	240	310
ขนมจีนน้ำยา	435	332
ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าหมู	354	397
ข้าวคลุกกะปิ	296	614
หอยแมลงภู่ทอดใส่ไข่	197	428
ข้าวราดหน้ากระเพราไก่	265	478
ข้าวหมกไก่	316	535
ข้าวคะน้าหมูกรอบ	270	620
ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊วใส่ไข่	350	679
ขนมจีนแกงเขียวหวานไก่	314	594

ตารางที่ ง.3 ตัวอย่างแสดงปริมาณน้ำตาลในอาหารและเครื่องดื่ม

อาหาร	ปริมาณ	น้ำตาล(ช้อนชา)
น้ำผึ้ง	1 ช้อนโต๊ะ	3
ลูกอม	1 เม็ด	1
น้ำอัดลม (สีดำ)	1 กระป๋อง	8-8.5
น้ำอัดลม (สีอ่อน)	1 กระป๋อง	9.5-11
นมเปรี้ยวรสต่าง ๆ	180 มล.	2.25-5
นมถั่วเหลือง	250 มล.	3-5
ชาเขียวรสต่าง ๆ	250 มล.	3.7-9.5
ไอศกรีม- หวานเย็น	60 มล.	3
เยลลี่ (ถ้วย)	200 มล.	10
น้ำกระเจียบ	500 มล.	12.5
นมปรุงแต่งรสต่าง ๆ	250 มล.	1.8-3.6
คุกกี้สอดไส้ครีม	60 กรัม	4.5
ปอเปี๊ยะทอด + น้ำจิ้ม	142 กรัม	5
กล้วยไข่เชื่อม	2 ผล(100 กรัม)	4
ข้าวเหนียวสังขยา	1 ห่อเล็ก(90 กรัม)	2
ข้าวเหนียวค่าน้ำกะทิ	1 ถ้วย(120 กรัม)	3
ลอดช่องน้ำกะทิ	1 ถ้วย(111 กรัม)	6
กล้วยบัวควี	1 ถ้วย(166 กรัม)	6
สังขยา	2 นิ้ว X 2 นิ้ว	5

ตารางที่ ง.4 ตัวอย่างแสดงพลังงานโซเดียมที่แนะนำให้รับประทานในแต่ละวันสำหรับผู้ใหญ่
ไทยไม่ควรเกิน 2400 มิลลิกรัม ตามข้อมูลของสถาบันวิจัยโภชนาการ
มหาวิทยาลัยมหิดล

อาหาร	ปริมาณ	โซเดียม(มิลลิกรัม)
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ	1160-1420
ซอสปรุงรส	1 ช้อนโต๊ะ	1150
ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนโต๊ะ	960-1420
ซอสหอยนางรม	1 ช้อนโต๊ะ	420-490
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ	1430-1490
เกลือ	1 ช้อนชา	2000
ผงชูรส	1 ช้อนชา	492
น้ำพริกเผา	1 ช้อนโต๊ะ	410
น้ำพริกตาแดง	1 ช้อนโต๊ะ	560
น้ำจิ้มไก่	2 ช้อนโต๊ะ	410-445
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปพร้อมเครื่องปรุงรส	1 ห่อ 55 กรัม	1320
วุ้นเส้นกึ่งสำเร็จรูปพร้อมเครื่องปรุงรส	1 ห่อ 55 กรัม	1790

ภาคผนวก จ

ภาพอาหารตัวอย่างอาหารไทยควบคุมน้ำหนัก

พลังงาน 390-412.5 กิโลแคลอรี มีการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต 60%
โปรตีน 15% และไขมัน 25%



ภาพที่ จ.1 ภาพตัวอย่างอาหารชุด กลุ่มที่ 1 (1)

ข้าวสวย แengเหืองปลาสด ยอดคะน้าผัดน้ำมันหอย แอปเปิ้ล

Items	Energy (KCal)	Carbohydrate (g)	Protein (g)	Fat (g)
ข้าวสวย 2 ส่วน 110 กรัม	160	36	4	0.44
แengเหืองปลาสด	74.92	10.62	5.54	1.28
ยอดคะน้าผัดน้ำมันหอย	310.78	35.9	13.56	12.62
แอปเปิ้ล 105 กรัม	61	14.7	0.2	0.1
รวม	606.70	97.22	23.30	14.44



ภาพที่ จ.2 ภาพตัวอย่างอาหารชุด กลุ่มที่ 1 (2)

ข้าวสวย น้ำพริกอ่อนผักสด ผัดเห็ดสามสี แดงโมหีเหลือง

Items	Energy (KCal)	Carbohydrate (g)	Protein (g)	Fat (g)
ข้าวสวย 2 ส่วน 110 กรัม	160	36	4	0.44
น้ำพริกอ่อน ผักสด	150.71	10.07	6.55	7.51
ผัดเห็ดสามสี	101.2	9.28	4.25	5.36
แดงโมหีเหลือง 285 กรัม	60	15	1.71	0
รวม	471.91	70.35	16.51	13.31

พลังงาน 390 กิโลแคลอรี มีการกระจายพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต 55% โปรตีน 20% และไขมัน 25%



ภาพที่ จ.3 ภาพตัวอย่างอาหารชุด กลุ่มที่ 2 (1)

ข้าวสวย ต้มยำปลาช่อน ผักกูดข่าใส่กุ้ง สับปะรด

Items	Energy (KCal)	Carbohydrate (g)	Protein (g)	Fat (g)
ข้าวสวย 1 1/2 ส่วน 82.5 กรัม	120	27	3	0.33
ต้มยำปลาช่อน	165	16.75	10.54	3.25
ผักกูดข่าใส่กุ้ง	123.24	11.29	8.77	7.84
สับปะรด 125 กรัม	58.75	14.50	0.87	0.38
รวม	467.49	69.54	23.19	11.80



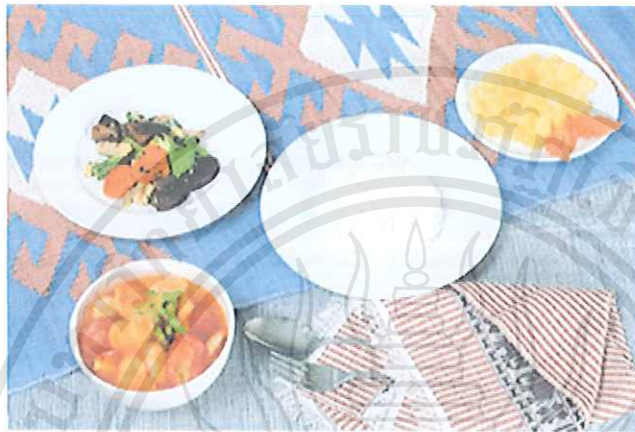
ภาพที่ จ.4

ภาพตัวอย่างอาหารชุด กลุ่มที่ 2 (2)

ข้าวสวย ปลากระพงพริกไทยดำ มะระตุ๋นเห็ดหอม แอปเปิ้ล

Items	Energy (KCal)	Carbohydrate (g)	Protein (g)	Fat (g)
ข้าวสวย 1 1/2 ส่วน 82.5 กรัม	120	27	3	0.33
ปลากระพงพริกไทยดำ	193.66	9.07	12.90	11.89
มะระตุ๋นเห็ดหอม	59.26	11.65	2.74	0.23
แอปเปิ้ล 105 กรัม	61	14.70	0.20	0.10
รวม	433.92	61.42	18.84	12.55

พลังงาน 380 กิโลแคลอรี มีการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต 55% โปรตีน 15% และไขมัน 30%



ภาพที่ จ.5 ภาพตัวอย่างอาหารชุด กลุ่มที่ 3 (1)

ข้าวสวย ธัญเต็มเมล็ด ผักผักน้ำมันงา สับปะรด

Items	Energy (KCal)	Carbohydrate (g)	Protein (g)	Fat (g)
ข้าวสวย 1 1/2 ส่วน 82.5 กรัม	120	27	3	0.33
ธัญเต็มเมล็ด	228.30	23.25	8.5	10.43
ผักผักน้ำมันงา	97.29	6.46	3.81	6.38
สับปะรด 125 กรัม	58.75	14.5	0.87	0.38
รวม	504.34	71.21	16.18	17.52



ภาพที่ จ.6

ภาพตัวอย่างอาหารชุด กลุ่มที่ 3 (2)

ข้าวสวย เค้าหู้ทรงเครื่องราดพริก แกงจืดฟักตุ๋นเห็ดหอม มังคุด

Items	Energy (KCal)	Carbohydrate (g)	Protein (g)	Fat (g)
ข้าวสวย 1 1/2 ส่วน 82.5 กรัม	120	27	3	0.33
เค้าหู้ทรงเครื่อง	205.4	13.57	8.41	13.85
แกงจืดฟักตุ๋นเห็ดหอม	69.5	10.38	6.96	1.34
มังคุด 80 กรัม	45.6	11.76	0.4	0.24
รวม	440.50	62.71	18.77	15.76

พลังงาน 390 กิโลแคลอรี มีการกระจายพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต 50% โปรตีน 20% และไขมัน 30%



ภาพที่ จ.7 ภาพตัวอย่างอาหารชุด กลุ่มที่ 4 (1)

ข้าวสวย แ่งจืดเตงกวายัดไส้ ผักกระเพรายอดมะพร้าวไก่ น้ำส้มคั้น

Items	Energy (KCal)	Carbohydrate (g)	Protein (g)	Fat (g)
ข้าวสวย 1 ส่วน 55 กรัม	80	18	2	0.22
แ่งจืดเตงกวายัดไส้	112.42	8.47	8.85	4.71
กระเพรายอดมะพร้าวไก่	184.41	9.89	9.76	11.83
น้ำส้ม 180 มล.	100.8	23.76	1.08	0.18
รวม	477.63	60.12	21.69	16.94



ภาพที่ จ.8

ภาพตัวอย่างอาหารชุด กลุ่มที่ 4 (2)

ข้าวสวย แงงจืดผักเขียวอ่อนไก่ ผัดกระเพราหมูมะม่วงสุก

Items	Energy (KCal)	Carbohydrate (g)	Protein (g)	Fat (g)
ข้าวสวย 1 ส่วน 55 กรัม	80	18	2	0.22
แกงจืดผักเขียวอ่อนไก่	108.11	3.5	8.06	7.25
ผัดกระเพราหมู	187.32	16.4	14.83	7.68
มะม่วงสุก 120 กรัม	96	22.56	1.08	0.24
รวม	472.13	60.46	25.97	15.39

References : อาหารไทยควบคุมน้ำหนัก, ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (อ.อัญชนีย์ อุทัยพัฒนาชีพ และคณะ)