

บรรณานุกรม

- กรรณิการ์ ชมพูนุศรี. ชุดความรู้ “แม่กำเดื่อน”ภายใต้โครงการพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพ
ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการแพทย์พื้นบ้านจังหวัดลำปาง. ลำปาง : ม.ป.ท., ม.ป.ป.
กิตติมา บุญจัน. ประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติและการออกกำลังกายเพื่อ
ลดน้ำหนักของผู้ที่เป็นโรคอ้วน. เชียงใหม่ : การค้นคว้าแบบอิสระ
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2549.
- ขวัญจิต อินเขียว. การรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของ
นักศึกษาอาชีวศึกษา จังหวัดเชียงใหม่. เชียงใหม่ : วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต
สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2542.
- งานแพทย์แผนไทย. การศึกษาผลกระทบของการอบไอน้ำสมุนไพรที่มีต่อร่างกาย. ศรีสะเกษ :
ฝ่ายเภสัชกรรมชุมชน โรงพยาบาลกันทรลักษณ์, 2550.
- ฉวีวรรณ ตั้งกิตติภัทรพร. การควบคุมน้ำหนักและภาวะโภชนาการของพนักงานบริษัท. เชียงใหม่ :
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์ศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่,
ม.ป.ท.
- ดวงพร แก้วศิริ และคณะ. “การให้โภชนศึกษาเพื่อพัฒนาความสามารถในการดูแลสุขภาพด้าน
โภชนาการด้วยตนเองในเด็กวัยเรียนในชนบท” วารสารโภชนาการ. 36, 3 (2554)
: 34-40
- เบญจลักษณ์ ผลรัตน์ ประณีต ผ่องแผ้ว และรังสรรค์ ตั้งตรงจิต (บรรณาธิการ). โรคอ้วน
การเปลี่ยนแปลงทางด้านโภชนาการและชีวเคมี. กรุงเทพฯ : เจริญดีมีนังการพิมพ์,
2531.
- บุญเรือง นิยมพร และคณะ. การศึกษาการอบไอน้ำสมุนไพร. 12/ 23/2008-11:26.
<http://www.thaihof.org/globe/อบสมุนไพร - สป่าไทย- 31k-แคช, 04/21/2009, 2538.>
- พเยาว์ เหมือนวงศ์ญาติ. มูลนิธิหมอชาวบ้าน. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2542.
- พิสมัย นนประสาท. ผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการต่อการลดน้ำหนักของ
นักเรียนที่เป็นโรคอ้วน. เชียงใหม่ : การค้นคว้าแบบอิสระ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต
สาขาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2547.

มนชยา พลอยล้อมแสง. การให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการเพื่อการลดน้ำหนักของผู้ที่มีน้ำหนักเกิน. เชียงใหม่ : การค้นคว้าแบบอิสระ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาโภชนาการศึกษาศาสตร์บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2547.

วุฒิพงษ์ ปรมัตถาวร. การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ไอเอสพีร๊นติ้งเฮาส์, 2537.

สิทธิพร อ่อนคลัง. ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน. เชียงใหม่ : วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2546.

สาธารณสุข, กระทรวง. กรมอนามัย คู่มือการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ม.ป.ท., 2529.

_____. คู่มือการจัดการน้ำหนักสำหรับวิทยากรระดับจังหวัด. กรุงเทพฯ : ม.ป.ท., 2552.

สุขภาพจิต, กรม. คู่มือความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพฯ : ศูนย์สารนิเทศและประชาสัมพันธ์ กรมสุขภาพจิต, 2545.

สุภาพ สวนปาน. อาหารเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : วิศิษฐ์สิน, 2537.

สุรัตน์ โคมินทร์. มุลินธิหมอชาวบ้าน. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2548.

อรวรรณ หุ่นดี. สุขภาพส่วนบุคคลและชุมชน. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต, 2528.

อัญชัญย์ อุทัยพัฒนาชีพ และคณะ. อาหารไทยควบคุมน้ำหนัก. กรุงเทพฯ :

ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตรศาสตร์, ม.ป.ป..

A. Bocquier. (2001). **Overweight and obesity**. (Online) <http://www.sciencedirect.com> [2004, July 10].

Rirbe D. et al. (2003). Evaluation of a healthy-lifestyle approach to weight management. (Online). Available : [http://www.beeslender.com/weight LossArticleList.htm](http://www.beeslender.com/weight%20LossArticleList.htm). [2004, July 23].

The Journal of the American Medical Association (JAMA). (2004). Behavioral modification Treatment val email is much more successful other types of online weight loss Programs. (Online). Available: http://www.efit.com/sitef/research_popup.html. [2004. July 22].

The USDA. (2004). Behavior modification counseling with a trained professional is more Important than nutritional composition when trying to lose weight. (Online). Available: http://www.efit.com/sitef/research_popup.html [2004, July 22].

W. Kerry Mummery and other (2005). Occupational Sitting Time and Overweight and Obesity in Australian Worker. (online) <http://www.sciencedirect.com/ob=ArticleURL> [2005, 10, 11].

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นางสุชีลา ศิริลักษณ์	
วัน เดือน ปี เกิด	24 เมษายน 2508	
ภูมิลำเนา	65/ 82 หมู่ที่ 10 ตำบลต้นเปา อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่	
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2528	ประกาศนียบัตรการสาธารณสุขชุมชน (ผดุงครรภ์อนามัย)
	พ.ศ. 2531	ประกาศนียบัตรการพยาบาลระดับต้น (อบรม 10 หน่วยกิต)
	พ.ศ. 2346	ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิตและเทคโนโลยี สาขาวิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
ประสบการณ์ทำงาน	พ.ศ. 2528	เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน 2
	พ.ศ. 2539	เจ้าหน้าที่บริหารงานสาธารณสุข 5 (หัวหน้าสถานีอนามัย)
	พ.ศ. 2551	เจ้าหน้าที่บริหารงานสาธารณสุข 7 (หัวหน้าสถานีอนามัย)
	พ.ศ. 2552	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ (หัวหน้าสถานีอนามัย)
	ปัจจุบัน พ.ศ. 2553	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ (หัวหน้าสถานีอนามัย) ตำบลแม่ทา อำเภอแม่ออน จังหวัดเชียงใหม่