

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(ก)
ABSTRACT	(ข)
กิตติกรรมประกาศ	(ค)
สารบัญ	(ง)
สารบัญตาราง	(จ)
1. บทนำ	1
1.1 ความเป็นมา และความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์	4
1.3 ขอบเขตของงาน	4
1.4 กรอบแนวความคิด	5
1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
1.6 นิยามศัพท์	6
2. การตรวจเอกสาร	7
2.1 แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550-2554)	7
2.2 ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน	10
2.3 สาเหตุของโรคเบาหวาน	11
2.4 ชนิดของโรคเบาหวาน	13
2.5 อาการของโรคเบาหวาน	15
2.6 การวินิจฉัยโรคเบาหวาน	16
2.7 ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน	16
2.8 การประเมินภาวะโรคเบาหวาน	19
2.9 ปัจจัยด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	23
2.10 ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	43

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3. วิธีการดำเนินการ	48
3.1 เครื่องที่ใช้ในการศึกษา	48
3.2 วิธีการ	50
4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล และอภิปรายผล	56
4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	57
4.2 อภิปรายผล	73
5. สรุปผล และข้อเสนอแนะ	77
5.1 สรุปผล	77
5.2 ข้อเสนอแนะ	79
5.3 ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป	80
บรรณานุกรม	81
ภาคผนวก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	85
ประวัติผู้เขียน	91

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
2.1	ภาวะโภชนาการต่อค่าดัชนีมวลกาย ของชาวเอเชีย	19
2.2	ผลทางสุขภาพตามค่าดัชนีมวลกาย	20
2.3	คุณค่าโภชนาการของอาหารรายการแลกเปลี่ยนอาหารไทย	25
2.4	ตัวอย่างรายการอาหารแลกเปลี่ยนในหมวดข้าว-แป้ง	26
2.5	ตัวอย่างอาหารแลกเปลี่ยนในหมวดผลไม้	28
2.6	ตัวอย่างรายการอาหารแลกเปลี่ยนในหมวดนม	31
2.7	ค่า Glycemic Index ของอาหารเมื่อเทียบกับกลูโคส (ให้กลูโคสเป็น 100) (ค่าที่นำมาลงเป็นค่าเฉลี่ย) จากที่ปรากฏในแหล่งต่างๆ	37
2.8	ค่า Glycemic Index ของอาหารไทยเมื่อเทียบกับข้าวขาว (ให้GI เป็น 100)	38
3.1	จำนวนบุคลากรทั้งหมดของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร	48
3.2	จำนวนประชากร และสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกรายคณะ	49
3.3	คะแนนความเสี่ยงโรคเบาหวาน (Diabetes risk score) ของแต่ละปัจจัย	52
3.4	การแปลผลคะแนนความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน และข้อแนะนำสำหรับความเสี่ยงระดับต่างๆ	53
4.1	จำนวน และร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะข้อมูลส่วนตัว	57
4.2	จำนวน และร้อยละภาวะสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะข้อมูลส่วนตัว	60
4.3	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จำแนกรายบุคคล ตามระดับผลรวมคะแนนความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน	62
4.4	จำนวนคนที่ตอบถูก ร้อยละ และประเมินระดับความรู้ ของกลุ่มตัวอย่าง ที่มีความรู้ถูก จำแนกตามรายข้อความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน	64
4.5	จำนวน ร้อยละค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความรู้ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกรายบุคคลตามระดับความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน	66
4.6	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านพฤติกรรม การบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง ในด้านบวก	67
4.7	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านพฤติกรรม การบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง ในด้านลบ	71