สารบัญ

เรื่อง	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	(ก)
Abstract	(ข)
บทคัดย่อ	(ค)
สารบัญ	(จ)
สารบัญ(ต่อ)	(ฉ)
บัญชีตาราง	(ช)
บัญชีตาราง(ต่อ)	(ซ)
บัญชีตาราง(ต่อ)	(ฌ)
บัญชีรูป	(ญ)
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย	3
1.3 ขอบเขตของการวิจัย	3
1.4 ทฤษฎีหรือกรอบแนวความคิดของโครงการวิจัย	3
1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	5
2.1 ข้อมูลด้านอาหาร	5
2.2 วัตถุประสงค์ของการสำรวจภาวะการบริโภคอาหาร	5
2.3 ความต้องการธาตุเหล็กของหญิงตั้งครรภ์	6
2.4 รูปของธาตุเหล็กในอาหาร	7
2.5 ภาวะการขาดเหล็ก	7
2.6 ผลร้ายจากภาวะโลหิตจาง	7
2.7 อาการและอาการแสดงเนื่องจากเกิดภาวะโลหิตจางเนื่องจากการขาดเหล็ก	8
2.8 สาเหตุของภาวะโลหิตจาง	9
2.9 การประเมินสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะโลหิตจาง	10
บทที่ 3 วิธีการวิจัย	
3.1 ระเบียบวิธีวิจัย	13

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	15
บทที่ 4 ผลการวิจัยและอภิปรายผล	16
4.1 ข้อมูลพื้นฐาน	16
4.2 ข้อมูลทางสูติศาสตร์	21
4.3 รูปแบบการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์ (มื้อเช้า กลางวัน และ เย็น)	21
4.4 ปริมาณอาหารที่บริโภค	32
4.5 ความบ่อยในการบริโภคอาหารและวิธีการประกอบอาหารที่ชอบใช้	36
4.6 การบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่	42
4.7 ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติในด้านการบริโภคอาหาร	46
4.8 ความชอบเกี่ยวกับอาหารที่บริโภค	50
4.9 สารอาหารที่หญิงตั้งครรภ์ได้รับ	53
4.10 ความสัมพันธ์ระหว่างค่า Hb กับ อาหาร สารอาหาร กับ รูปแบบการบริโภคอาหาร	65
บทที่ 5 สรุปผล	74
5.1 สภาวะสังคมและเศรษฐกิจของหญิงตั้งครรภ์ที่ศึกษา	74
5.2 รูปแบบการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์	74
5.3 สหสัมพันธ์ระหว่างสารอาหารกับตัวแปรอื่นๆ	76
5.4 สรุปปัญหาและข้อเสนอแนะ	79
เอกสารอ้างอิง	81
ภาคผนวก	84

บัญชีตาราง

ตารางที่	รายการ	หน้า
2.1	ความต้องการธาตุเหล็กคิดเป็นปริมาณธาตุเหล็กที่ดูดซึมไปใช้ได้, มก/วัน ของหญิงตั้งครรภ์	6
2.2	ความต้องการธาตุเหล็ก (ค่า Median) คิดเป็นปริมาณธาตุเหล็กที่ดูดซึมไปใช้ได้, มก/วัน ของหญิงตั้งครรภ์	6
2.3	ประมาณการการดูดซึมธาตุเหล็กจากอาหาร	11
4.1	ค่าเฉลี่ยข้อมูลทางด้านสังคมและเศรษฐกิจ(N=95)	18
4.2	ข้อมูลด้านสังคม-เศรษฐกิจของตำบลที่ศึกษา	19
4.3	การบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์ (N=71)	22
4.4	รายการอาหารมื้อเช้าในวันธรรมดา วันที่มีตลาดนัด และ วันเสาร์ (N= 95)	24
4.5	รายการอาหารว่างเช้าในวันธรรมดา วันที่มีตลาดนัด และ วันเสาร์	25
4.6	รายการอาหารมื้อกลางวันในวันธรรมดา วันที่มีตลาดนัด และ วันเสาร์	26
4.7	รายการอาหารมื้อว่างบ่ายในวันธรรมดา วันที่มีตลาดนัด และ วันเสาร์	28
4.8	รายการอาหารมื้อเย็นในวันธรรมดา วันที่มีตลาดนัด และ วันเสาร์	29
4.9	รายการอาหารมื้อว่างเย็นในวันธรรมดา วันที่มีตลาดนัด และ วันเสาร์	31
4.10	รายการอาหารก่อนนอนในวันธรรมดา วันที่มีตลาดนัด และ วันเสาร์	32
4.11	น้ำหนักอาหารที่บริโภคใน 1 วัน	34
4.12	ความบ่อยในการบริโภคอาหารชนิดต่างๆ (N= 95)	40
4.13	วิธีการประกอบอาหารที่ชอบใช้ (N= 95)	42
4.14	ค่าเฉลี่ยของปริมาณการบริโภคอาหารหมู่ต่างๆของหญิงตั้งครรภ์ใน 3วัน ครั้งที่ 1 (N= 73)	43
4.15	ค่าเฉลี่ยของปริมาณการบริโภคอาหารหมู่ต่างๆของหญิงตั้งครรภ์ใน 3วันครั้งที่ 2 (N= 20)	43
4.16	**รายการอาหารที่บริโภคในรอบ 24 ชม (ตามหมวดอาหาร) ครั้งที่1 ครั้งที่2**	45
4.17	ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารชนิดต่างๆของหญิงตั้งครรภ์	46
4.18	ทัศนคติต่อการบริโภคอาหารชนิดต่างๆ	47
4.19	การปฏิบัติในการบริโภคอาหารชนิดต่างๆของหญิงตั้งครรภ์	48

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตารางที่	รายการ	หน้า
4.20	ความชอบเกี่ยวกับอาหาร	50
4.21	สารอาหารที่หญิงตั้งครรภ์ได้รับจากแบบสอบถามการซักประวัติการบริโภคอาหารในรอบ 24 ชั่วโมง ในวันธรรมดา (N= 73) ครั้งที่ 1	54
4.22	สารอาหารที่หญิงตั้งครรภ์ได้รับจากแบบสอบถามการซักประวัติการบริโภคอาหารในรอบ 24 ชั่วโมง ในวันที่มีตลาดนัด (N= 73) ครั้งที่ 1	55
4.23	สารอาหารที่หญิงตั้งครรภ์ได้รับจากแบบสอบถามการซักประวัติการบริโภคอาหารในรอบ 24 ชั่วโมง ในวันเสาร์ (N= 73) ครั้งที่ 1	56
4.24	ค่าเฉลี่ยสารอาหารที่หญิงตั้งครรภ์ได้รับจากแบบสอบถามการซักประวัติการบริโภคอาหารในรอบ 24 ชั่วโมงของวันธรรมดา วันที่มีตลาดนัด และ วันเสาร์ (N= 73) ครั้งที่ 1	57
4.25	ค่าเฉลี่ยปริมาณสารอาหารต่อ1000 แคลอรี่ที่หญิงตั้งครรภ์ได้รับจากแบบสอบถามการซักประวัติการบริโภคอาหารในรอบ 24 ชั่วโมงของวันธรรมดา วันที่มีตลาดนัด และ วันเสาร์ (N= 73) ครั้งที่ 1	58
4.26	ค่าเฉลี่ยสารอาหารที่หญิงตั้งครรภ์ได้รับเปรียบเทียบกับค่า %RDA จากแบบสอบถามการซักประวัติการบริโภคอาหารในรอบ 24 ชั่วโมง (n=73) ครั้งที่1	59
4.27	สารอาหารครั้งที่ 1 (N= 20) ครั้งที่ 1(N= 20)	60
4.28	% RDA ค่าเฉลี่ยสารอาหาร ครั้งที่ 1 (N= 20) ครั้งที่ 2 (N= 20)	61
4.29	ค่าเฉลี่ยของปริมาณโปรตีนและเหล็กที่มาจากสัตว์ และไม่ใช่สัตว์ที่หญิงตั้งครรภ์บริโภคใน หมู่บ้านต่างๆ (N= 73)	62
4.30	% ของเหล็กและโปรตีนที่มาจากสัตว์ และไม่ใช่สัตว์ที่หญิงตั้งครรภ์บริโภคในวันต่างๆ	63
4.31	ค่าเฉลี่ยโปรตีนจากสัตว์และโปรตีนที่ไม่ใช่มาจากสัตว์ที่หญิงตั้งครรภ์บริโภค (N=73)	64
4.32	ปริมาณโปรตีนและธาตุเหล็กที่หญิงตั้งครรภ์ได้รับจากการสำรวจในครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2	65
4.33	ความสัมพันธ์ระหว่าง การศึกษากับข้อมูลทางด้านอาหาร สารอาหาร และสังคมเศรษฐกิจ (N= 72)	66
4.34	ความสัมพันธ์ระหว่างสารอาหารกับอาหารและสารอาหาร	61

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตารางที่	รายการ	หน้า
4.35	ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโลหิต และน้ำหนักครรภ์ที่เพิ่มในช่วงตั้งครรภ์ 1-3 เดือนกับการ บริโภคปริมาณแคลอรี่ ครั้งที่ 1 (N=70)	70
4.36	ความสัมพันธ์ระหว่างค่า Hb กับ ระดับของ Bioavailability meal ครั้งที่ 1	71
4.37	ความสัมพันธ์ระหว่างค่า Hb กับ ระดับของ Bioavailability meal ครั้งที่ 2	71
4.38	ความสัมพันธ์ระหว่างค่า HCT กับ ค่าเฉลี่ยการบริโภคธาตุเหล็ก ครั้งที่ 1	72
4.39	ความสัมพันธ์ระหว่างค่า SF กับ ค่าเฉลี่ยการบริโภคธาตุเหล็ก ครั้งที่ 1	73

บัญชีรูป

รูปที่	รายการ	หน้า
1	กรอบแนวความคิดการศึกษารูปแบบการบริโภคอาหาร	3