

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กรมการปกครอง, กระทรวงมหาดไทย. (2543). ข้อมูลสถิติเกี่ยวกับจำนวนประชากร.

กรุงเทพมหานคร [online]. Available from: <http://www.dola.go.th> (2544, 21 ธันวาคม).

กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข. (2544). อาหารเสริมจำเป็นหรือไม่. [online]. Available:

<http://www.anamai.go.th> (2544, 15 ธันวาคม).

กองสุศึกษา กระทรวงสาธารณสุข. (2541) ความรู้เพื่อสุขภาพ ชุด ห่วงใยใส่ใจคุณ:รวมบทความจากหนังสือพิมพ์มติชน. กองสุศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.

กาญจนารณ์ ผลประทีป. (2542). การบริโภคเชิงตรรกวิทยาในโฆษณาผลิตภัณฑ์อาหารเสริมสุขภาพ. วิทยานิพนธ์วารสารศาสตร์มหาบัณฑิต คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

กิ่งรัก อิงคะวัต. (2542). รูปแบบการดำเนินชีวิต พฤติกรรมการบริโภค และพฤติกรรมการเปิดรับสื่อของกลุ่มชายรักร่วมเพศ(เกย์) ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการโฆษณา ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ คณะนิเทศศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กิจฐเขต ไกรवास. (2538). อิทธิพลของศูนย์การค้าต่อการเปลี่ยนแปลงของเมืองเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์การวางแผนภาคและเมืองมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชนชญาณี จันทรวิจิตรกุล. (2542). รูปแบบการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการโฆษณา ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ คณะนิเทศศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ซึ้งมวลชนเริ่มต้นตัวสุขภาพทางเลือก. (2543, 24 สิงหาคม) .มติชน: 7.

ดวงจันทร์ อาภาวัชรุทธิ์ เจริญเมือง. (2542). เมืองในสังคมไทย:กำเนิดพัฒนาการและแนวโน้ม. (พิมพ์ครั้งที่ 1) .กรุงเทพมหานคร : วิทอินดีไซน์.

ดวงจันทร์ อาภาวัชรุทธิ์ เจริญเมือง. (2537). เชียงใหม่ในกระแสความเปลี่ยนแปลง. (พิมพ์ครั้งที่ 1). เชียงใหม่ : มิ่งเมือง.

ดวงจันทร์ อาภาวัชรุทธิ์ เจริญเมือง. (2541). เมืองและการผังเมืองในประเทศไทย:กรณีเมืองเชียงใหม่. (พิมพ์ครั้งที่ 1). เชียงใหม่ : มิ่งเมือง.

- ธเนศวร เจริญเมือง. (2537). เชียงใหม่กับการปกครองท้องถิ่น ใน เชียงใหม่ในกระแสความเปลี่ยนแปลง .(พิมพ์ครั้งที่ 1) บรรณาธิการ ดวงจันทร์ อาภาวัชรุทธิ์ เจริญเมือง, เชียงใหม่ : มิ่งเมือง.
- นิทัศน์ ศิริโชติรัตน์. เวทีปฏิรูประบบสุขภาพ.(2544,14 กันยายน) ผู้จัดการรายวัน:9.
- บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล. (2543). คิดก่อนกิน:สุขภาพทางเลือก 4. (พิมพ์ครั้งที่1). กรุงเทพมหานคร: รวมพรรค.
- ปฏิรูปสุขภาพด้วยกองทุนจากภาษีบาป. (2543,14 มีนาคม) กรุงเทพธุรกิจ: D1.
- ปาริชาติ สุขสวัสดิ์พร. (2543). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมทางสุขภาพ และ สภาพแวดล้อมในสถาบันกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล สถาบันการศึกษาพยาบาลเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสถาบันการศึกษาศาสตร์พยาบาลสาทรมหาดบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ และ สวิง สุวรรณ. (2534). พฤติกรรมสุขภาพและสุขภาพศึกษา. (พิมพ์ครั้งที่1). กรุงเทพมหานคร :เจ้าพระยาการพิมพ์.
- ปิยะวรรณ คำพันธ์. (2542) ความรู้เจตคติ ค่านิยม ความเชื่อและการรับรู้ กับพฤติกรรมสุขภาพของ ประชาชนในชุมชนแออัด เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสถาบันการศึกษาศาสตร์พยาบาลสาทรมหาดบัณฑิต สาขาเวชศาสตร์ชุมชน ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เผยค่าใช้จ่ายสุขภาพพุ่งปีละ 10 ล.เหตุใช้ยา-เทคโนโลยีเกินจำเป็น. (2544,23 เมษายน). กรุงเทพธุรกิจ: 25.
- "เพิ่มภูมิชีวิตด้วยการปรับพฤติกรรม เคล็ด(ไม่)ลับสู่ความเป็นหนุ่มสาว." (2543). ชีวจิต 2(37).24-26.
- ไม่มีสุขภาพดีสำเร็จรูป. (2544,10 กรกฎาคม). กรุงเทพธุรกิจ:D3.
- ระบบสุขภาพทางเลือกนัยสำคัญต่อสังคมไทย. (2543,29 สิงหาคม 2543). กรุงเทพธุรกิจ:D3.
- ธนีกร เศรษฐ์. (2538). สังคมวิทยาชนบท. (พิมพ์ครั้งที่1). กรุงเทพมหานคร :ไทยวัฒนาพานิช
- ไพรัตน์ เดชะรินทร์. (2534) ชนบทไทย การผันแปรในอนาคตภายหลังการพัฒนา.กรุงเทพมหานคร : พีเอลิฟวิงจำกัด.
- ภากร ธีมพิพิธ,สรณัญจิตต์ ฉายทองคำ และ วรวิทย์ บุญช่วย. (2537). พฤติกรรมการใช้อาหารเสริมสุขภาพ. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสถาบันการศึกษาศาสตร์พยาบาล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภูมิปัญญาประชาคมเพื่อสุขภาพของคนในชาติ. (2543,23 สิงหาคม). กรุงเทพธุรกิจ: D3.
- 4 ร.พ.ตั้งเชียงใหม่ขับเคลื่อนแผนผลักดันเชียงใหม่สู่นครแห่งสุขภาพ. (2542,19 มีนาคม). แนวหน้า:18.
- วิชัย ตันไพจิตร. (2530). โภชนาการเพื่อสุขภาพ. (พิมพ์ครั้งที่1). กรุงเทพมหานคร:อักษรสมัย.

- วิเชียร เกตุสิงห์. (2537). การวิจัยเชิงปฏิบัติ. นนทบุรี.
- วีณะ วีระไวทยะ,สง่า ดามาพงษ์. (2541). หนังสือชุดสืบสานวัฒนธรรมไทยสู่สุขภาพที่ยั่งยืน. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก.
- ศูนย์วิจัยกสิกรไทย. (2541,15 ตุลาคม). รักษาตัวอย่างไรเมื่อคนไทยจนลง.
- ศูนย์วิจัยกสิกรไทย. (2543). อาหารเสริมสุขภาพปี 44:ตลาดจะขยายตัว..ต้องให้ความรู้ผู้บริโภค. 6(946).
- ศูนย์วิจัยกสิกรไทย. (2542). พฤติกรรมการบริโภคอาหารเสริมสุขภาพของคนกรุงเทพมหานคร.
- สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2537). รายงานการสำรวจทัศนคติต่อภาวะสังคมในเขตเมือง ปี พ.ศ.2537. กรุงเทพมหานคร.
- สปรส.วางกรอบร่างสุขภาพแห่งชาติ. (2544,31 มกราคม). กรุงเทพธุรกิจ: 11.
- สุขภาพแบบพอเพียงเพื่อชีวิตที่ดีกว่า. (2544,1 มกราคม). ข่าวสด: 25.
- สุภัทรา สุภาพ. (2536). สังคมและวัฒนธรรมไทย : ค่านิยม ครอบครัว ศาสนา ประเพณี. (พิมพ์ครั้งที่ 8) กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช.
- สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ. (2528). โภชนาการเพื่อสุขภาพ. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2543). แผนที่แสดงเขตอำเภอ ตำบล เทศบาล และข้อมูลพื้นฐานของจังหวัด พ.ศ.2543. กรุงเทพมหานคร.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2543). รายงานผลเบื้องต้นสำมะโนประชากรและเคหะ พ.ศ.2543 เชียงใหม่. กรุงเทพมหานคร: สำนักนายกรัฐมนตรี.[online]. Available: <http://www.nso.go.th/pop2000/report/chmai.pdf> (2545,15 มกราคม).
- เส้นทางสุขภาพไทยโอกาสในวิกฤติ. (2543). 19 ธันวาคม. กรุงเทพธุรกิจ: D7.
- โสฬส ศิริไสย์. (2541). วิถีชีวิตไทย. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร:สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- สิริพันธุ์ จุลกรังคะ. (2542). โภชนศาสตร์เบื้องต้น. (พิมพ์ครั้งที่2). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- หมอประเวศชูปฏิรูปสุขภาพเพื่อสุขภาพะ. (2544,22 กุมภาพันธ์). กรุงเทพธุรกิจ: D2.
- อนามัยโลกระบุไทยติดอันดับห่วย. (2544,26 กุมภาพันธ์). สยามรัฐ: 9.
- อัญชนี วิทยากัย บุญนาค. (2540) การแสวงหาข่าวสารและทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพฯ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทเศรษฐศาสตรมหา

บัณฑิต สาขาวิชานิเทศศาสตร์พัฒนการ ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ คณะนิเทศศาสตร์
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

โอบาท นิตินันท์ประภาศ. (2529). อาหารเพื่อสุขภาพ. (พิมพ์ครั้งที่1). กรุงเทพมหานคร : ไทย
วัฒนาพานิช.

ภาษาอังกฤษ

Assael,H. (1998). Consumer Behavior and Marketing Activities. (6th ed.). Cincinnati, OH:
South-Western Collge .

Anspaugh, D. J., Rosato, F. D. & Hamrick, M. H. (1997). Wellness Concept &
Applications.(1st ed.). USA: McGrawHill.

Berkman, H. W., Lindquist, D. J. & Sirgy, M. J. (1996). Consumer Behavior. (1st ed).
USA: NTC Business Book.

Bernstein, H., Crow, B. & Johnson ,H. (1992). Rural Likelihoods:Crisis and Response.
(1st ed). Oxford: Oxford Press.

Bronner, F. (1995). Nutrition and Health:Topics and Controversies. USA: CRC Press.

Childs, N .M. & Poryzees, G. H. Foods that help prevent disease:consumer attitudes and
public policy implications. (1997). Journal of Consumer Marketing,14(6).433-447.

Coleman, R. P. (1983). The continuing significance of socail class to marketing. Journal of
Consumer Research.10 (6) :235-280.

Davies, A., Titterington, A. J. & Cochrane, C. (1995). Who buys organic food? A profile of
the purchasers of organic food in Northern Ireland. British Food Journal.
97(10),17-23.

Davies,G. (1992). Healthier eating and the effects on health food retailing. British Food
Journal. 94(4),30-36.

Engel, J. F., Blackwell, R.D. & Miniard, P. W. (1995). Consumer Behavior. (8th ed.).
FL:The Drydren Press.

Frey, W. H. & Zimmer, Z. (2001). Defining the City in Paddison,R.Editor .Handbook of
Urban Studies. (1st ed.). London: Sage Publication.

- Hawkins, D. I., Best, R. J. & Coney, K. A. (1998). Consumer Behaviors:Building Marketing Strategy. (7th ed.). Boston,MA:McGraw-Hill.
- Hoyer, W. D., & MacInnis, D. J. (2000). Consumer Behavior. (2nd ed.). MA: Houghton Mifflin Company.
- Kahle, L. R., Beatty, S. E. & Homer, P. (1986). Alternative measurement approaches to consumer values (LOV) and value and lifestyle (VALS). Journal of Consumer Research. 13(December): 405-409.
- Kraft, F. B. & Goodell, P. W. (1993). Identifying the health consciousness consumer. Journal of Health Care Marketing. 13(3),18 -25.
- Leather, Suzi. (1995). Fruit and vegetables:consumption patterns and health consequences. British Food Journal.97(7).10 -17.
- Lutz, R. J. (1991). The Role of Attitude Theory in Marketing.In H.H.Kassarjan &T.S. Robertson(Eds.), Perspective in Consumer Behavior (4th ed.). Engelwood Cliffs,NJ: Prentice Hall.
- Michmen, R. D. (1991). Lifestyle market segmentation. (1st ed.) . New York : Praeger.
- Mowen, J. C. & Minor, M. (1998). Consumer Behavior. (5th ed.). NJ: Prentice Hall .
- Mullen, K. D., McDermott, R. J., Gold, R. S. & Belcastro, P. A. (1996). Connection for Health. (4th ed.) USA: WCA/McGraw-Hill.
- Orem, D. E. (1985). Nursing:Concept of practices. (2nd ed.). New York :McGraw-Hill.
- Paddison,R. (2001). Handbook of Urban Studies. London: Sage Publication.
- Pender,N.J. (1987). Health promotion in nursing practice. (2nd ed.). Norwalk,Conn.: Appleton &Lange.
- Rokeach, M. (1973). The nature of human value. NY: The Free Press.
- Schiffman, L. G. & Kanuk, L. L. (2000). Consumer Behavior. (7th ed.). NJ: Prentice Hall.
- Seiger, L. & Richter, J. (1997). Your Health Your Style: Strategy for Wellness. (1st ed.). USA: Brown&Benchmark.
- Smolin, L. A. & Grosvenor, M. B. (2000). Nutrition:Science & Application. (3rd ed.). PA: Saunders College Publishing.

- Solomon, M. R. (1999). Consumer Behavior :Buying ,Having and Being. (4thed.). NJ: Prentice Hall.
- Todd, S., Lawson, R. & Faris, F. (1998). A Lifestyle Analysis of New Zealand Consumers. Journal of Marketing and Logistics. 10(3),30-46.
- Vaughan ,E. (2000). Sociology:The study of society. NJ : Prentice Hall.
- Williams, M. H. (1996). Lifetime Fitness and Wellness. (4th ed.). USA : Brown &Brenhmark Publisher.
- Williams, S. R. (1990). Essentials of Nutrition and Therapy. (6thed.). Missouri: Mosby-Year Book.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามเรื่อง
รูปแบบการดำเนินชีวิต ทัศนคติ และพฤติกรรมของผู้บริโภคที่มีต่ออาหารเพื่อสุขภาพ
ในเขตเมืองเชียงใหม่

ตอนที่ 1 ลักษณะทางประชากร

กรุณาใส่เครื่องหมาย / ใน ที่ตรงกับข้อมูลส่วนบุคคลของท่าน

1. เพศ 1) ชาย 2) หญิง

2. อายุปี

3. สถานภาพสมรส

1) โสด

2) สมรส

3) ม่าย

4. ระดับการศึกษา

1) ต่ำกว่ามัธยมศึกษา

2) ปวส./ปวช.

3) อนุปริญญา

4) ปริญญาตรี

5) สูงกว่าปริญญาตรี

5. อาชีพ

1) นักศึกษา

2) ข้าราชการ

3) รัฐวิสาหกิจ

4) พนักงานบริษัท

5) เจ้าของกิจการ

6) รับจ้าง

7) แม่บ้าน

8) เกษียณอายุ

9) อื่นๆ.....

6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

1) ต่ำกว่า 3,000 บาท

2) 3,000 – 6,000 บาท

3) 6,001- 8,000 บาท

4) 8,001 – 10,000 บาท

5) 10,001- 15,000 บาท

6) 15,001 - 20,000 บาท

7) 20,001 – 30,000 บาท

8) มากกว่า 30,001 บาท

7. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

1) ไม่มี

2) มี โปรดระบุ โรค.....

8. ตามความคิดเห็นของท่าน ท่านมีความใส่ใจและดูแลสุขภาพของท่านมากน้อยเพียงใด

1) น้อยที่สุด

2) น้อย

3) ปานกลาง

4) มาก

5) มากที่สุด

ตอนที่ 2 กิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ

กรุณาขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความถี่ในการกระทำกิจกรรมต่อไปนี้

กิจกรรม	ทำเป็นประจำ 5	ทำค่อนข้างบ่อย 4	ทำบ้าง ไม่ทำบ้าง 3	นานๆ ครั้ง 2	ไม่ทำเลย 1
1.รับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่					
2.รับประทานอาหารเช้าที่มีไขมันสูง					
3.รับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อ					
4.รับประทานผักและผลไม้เป็นประจำ					
5.ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ					
6.มีกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียดได้ เช่น ออกกำลังกาย ท่องเที่ยว ทำงานอดิเรก					
7.พักผ่อนนอนหลับวันละ 6-8 ชั่วโมง					
8.สูบบุหรี่					
9.พักผ่อนหย่อนใจโดยการท่องเที่ยวตามสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ เช่น ภูเขา ทะเล					
10.พักผ่อนหย่อนใจโดยการเที่ยวกลางคืนตามผับ บาร์					
11.ดื่มสุรา เบียร์ ไวน์					
12.นั่งสมาธิ					
13.ทำกิจกรรมในวันหยุดร่วมกับครอบครัวเช่น, ทำสวน, เล่นกีฬา, ช่วยกันทำอาหารรับประทาน					
14.เล่นโยคะ /รำกระบอง/ ไทเก๊ก/มวยจีน					
15.ตรวจสุขภาพกับแพทย์อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง					

กิจกรรม	ทำเป็นประจำ 5	ทำค่อนข้างบ่อย 4	ทำบ้าง ไม่ทำบ้าง 3	นานๆ ครั้ง 2	ไม่ทำเลย 1
16.ดูแลรักษาผิวหนังหน้า และผิวพรรณให้ สะอาดสดใส					
17.ดูแลความสะอาดที่อยู่อาศัยให้ถูกหลัก สุขอนามัย					
18.ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว					
19.ทำงานอย่างหนักไม่ค่อยมีเวลาพักผ่อน					
20.ดื่มนม หรือน้ำผักผลไม้					
21.รับประทานขนมหวาน ช็อกโกแลต ขนมขบเคี้ยว					
22.เดินหรือขี่จักรยานแทนการใช้ ยานพาหนะอื่นๆ					
23.รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอดฯ					
24.ซัปดาห์เป็นปกติและเป็นเวลา					
25.ปิดปากและจมูกเมื่อต้องอยู่ในถนนที่มี ฝุ่นควันมากๆ					

ตอนที่ 3 ความสนใจเรื่องสุขภาพอนามัย

กรุณาขีดเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความสนใจของคุณตามข้อความต่อไปนี้

ความสนใจ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง 5	เห็นด้วย 4	เฉยๆ 3	ไม่เห็น ด้วย 2	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง 1
1. สนใจเข้าร่วมกิจกรรมหรือการอบรมที่ เกี่ยวข้องกับสุขภาพ					
2. มีความใส่ใจในการบริโภคอาหารที่มี ประโยชน์ต่อสุขภาพ					
3. ใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเองไม่ให้เกิด ความเจ็บป่วย					
4. สนใจที่จะปฏิบัติตามแนวชีวิต					
5. ให้ความสำคัญกับการเรียนหรือการ ทำงานเป็นอย่างแรก					
6. สนใจอ่านข่าวสาร ข้อมูลที่เกี่ยวกับ สุขภาพ					
7. สนใจวิธีในการดูแลร่างกายเพื่อให้มีรูป ร่างดี					
8. สนใจวิธีการที่จะทำให้มีสุขภาพดี ห่าง ไกลจากโรคต่างๆ					
9. สนใจวิธีการรักษาอาการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆด้วยตนเอง					
10. สนใจความบันเทิงรูปแบบต่างๆเพื่อช่วย คลายเครียด					
11. สนใจและสามารถรับฟัง ความคิดเห็นของผู้อื่น					

ความสนใจ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง 5	เห็นด้วย 4	เฉยๆ 3	ไม่เห็น ด้วย 2	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง 1
12. มีความสุขกับการเรียนหรือ การทำงานในสิ่งที่ชอบ					
13. สามารถบอกได้ว่าอาหารที่รับ ประทานมีไขมัน คอเลสเตอรอลสูง					
14. อ่านฉลากก่อนรับประทานยา					
15. อ่านฉลากโภชนาการก่อนบริโภคอาหาร					
16. ใส่ใจในการเลือกหาอาหารที่สามารถ บำรุงผิวพรรณได้					
17. สนใจรายการโทรทัศน์ที่เกี่ยวกับสุขภาพ หรือการรักษาโรคต่างๆ					
18. ให้ความเอาใจใส่ในเรื่องสุขภาพของ สมาชิกในครอบครัว					
19. สนใจทดลองอาหารเพื่อสุขภาพรูปแบบ ใหม่ๆที่ออกวางจำหน่าย					
20. สนใจวิธีรักษาโรคด้วยการรับประทาน อาหารเพื่อสุขภาพ					

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ

คุณมีความเห็นอย่างไรต่อข้อความต่อไปนี้ กรุณา / ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของคุณมากที่สุด

ความคิดเห็น	เห็นด้วย อย่างยิ่ง 5	เห็นด้วย 4	เฉยๆ 3	ไม่เห็น ด้วย 2	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง 1
1.การผ่อนคลายความเครียดเป็นเรื่องง่าย					
2.ร่างกายกับจิตใจมีความสัมพันธ์กัน และจะส่งผลกระทบต่อซึ่งกันและกัน					
3.การดูแลสุขภาพสุขภาพเป็นเรื่องของ แพทย์เท่านั้น					
4.กีฬาเป็นยาวิเศษ					
5.สุขภาพของคุณจะเป็นเช่นไรขึ้นอยู่กับ อาหารที่คุณรับประทาน					
6.ความเจ็บป่วยขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์เท่า นั้น					
7.ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ					
8.สิ่งแวดล้อมที่ดีมีผลให้สุขภาพดี					
9.ความเครียดอาจทำให้เกิดโรคต่างๆได้					
10.เราควรดูแลสุขภาพเมื่อมีอาการเจ็บ ป่วยเท่านั้น					
11.คนในเมืองเชียงใหม่มีความเครียดกัน มากขึ้น					
12.เมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุขเราควรจะ ยินดีด้วย					
13.ทุกปัญหามีทางออก					
14.เราควรพอใจในสิ่งที่ตนเอง มีอยู่					
15.การหัวเราะคือยาวิเศษ					

ความคิดเห็น	เห็นด้วย อย่างยิ่ง 5	เห็นด้วย 4	เฉยๆ 3	ไม่เห็น ด้วย 2	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง 1
16.ฉันรู้สึกว่าคุณเองมีสุขภาพดีกว่าคนอื่น ๆ ในวัยเดียวกัน					
17.ฉันไม่มีความเป็นตัวของตัวเองและไม่มั่นใจในตนเอง					
18.ฉันพอใจในรูปร่างของตนเอง					
19.ฉันได้พักผ่อนอย่างเต็มที่และตื่นขึ้นมาอย่างสดชื่นทุกวัน					
20.น้ำหนักและส่วนสูงของฉันอยู่ในระดับมาตรฐาน					
21.ฉันเป็นคนที่มีความสุข					

ตอนที่ 5 ทศนคติเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

กรุณาขีดเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับทัศนคติของท่านที่มีต่อข้อความเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพต่อไปนี้

หมายเหตุ อาหารเพื่อสุขภาพ ได้แก่ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เช่น วิตามินต่างๆ สารสกัดจากธรรมชาติต่างๆ อาหารปลอดสารพิษ อาหารชีวจิต อาหารมังสวิวัติ ผักพื้นบ้าน อาหารแปรรูปจากสมุนไพรไทย น้ำผัก น้ำผลไม้

	เห็นด้วย อย่างยิ่ง 5	เห็นด้วย 4	เฉยๆ 3	ไม่เห็น ด้วย 2	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง 1
1.อาหารเพื่อสุขภาพสามารถป้องกันโรคต่างๆได้เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคภูมิแพ้ ฯ					
2.อาหารเพื่อสุขภาพส่วนใหญ่มีราคาแพง					
3.อาหารเพื่อสุขภาพที่เป็นสารสกัดจากธรรมชาติให้ประโยชน์กับร่างกายมากกว่าการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพจากธรรมชาติโดยตรง					
4.อาหารเพื่อสุขภาพเหมาะสำหรับคนที่มีสุขภาพไม่ดีเท่านั้น					
5.อาหารเพื่อสุขภาพในเมืองเชียงใหม่หาซื้อง่ายและราคาไม่แพง					
6.การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น					
7.ควรบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเมื่อแพทย์สั่งเท่านั้น					
8.การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเป็นเรื่องที่ฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น					

	เห็นด้วย อย่างยิ่ง 5	เห็นด้วย 4	เฉยๆ 3	ไม่เห็น ด้วย 2	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง 1
9. การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพจะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน นอกเหนือจากการรับประทานอาหาร 3 มื้อ					
10. การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ควรทำควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย					
11. การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเหมาะกับทุกคนในครอบครัว					
12. การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล					
13. ควรบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เห็นผลดีจากการรับประทาน					
14. การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพช่วยให้ร่างกายปลอดภัยจากสารพิษต่างๆ					
15. อาหารเพื่อสุขภาพมักมีรสชาติที่ไม่อร่อยและไม่น่ารับประทาน					
16. คนเรามีสุขภาพดีได้โดยไม่ต้องพึ่งพาอาหารเพื่อสุขภาพ					

ตอนที่ 6 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

1) กรุณา / ในช่องที่ตรงกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของคุณมากที่สุด

อาหารเพื่อสุขภาพ	ความถี่ในการบริโภค				
	ไม่เคย	เคยลอง บริโภค	ไม่สม่ำเสมอ / บริโภคเมื่อจำเป็น	ทุก 2-3 วัน/ ทุกอาทิตย์	ทุกวัน
	1	2	3	4	5
1.อาหารซีวจิต					
2.ข้าวกล้อง					
3.ธัญพืชต่างๆ เช่น เม็ดบัว ลูกเดือย งา ถั่วฯ					
4.น้ำผัก น้ำผลไม้ น้ำสมุนไพร					
5.วิตามินต่างๆ อัดเม็ด					
6. สารสกัดจากธรรมชาติ เช่น กระเทียม กระดูกอ่อนปลา- ฉลาม ไบอะปะก๊วย ฯ					
7.อาหารมังสวิรัต					
8.ผัก ผลไม้ปลอดสารพิษ					
9.รังนก,ชุปไก่สกัด					
10.ผักพื้นบ้าน					
11.ผลิตภัณฑ์อาหารที่บริโภคเพื่อลด น้ำหนัก เช่น ไฟเบอร์ ส้มแขกอัดเม็ด สารสกัดจาก หัวบุก					
12.น้ำอาร์ซี					

2) โดยรวมท่านบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพบ่อยครั้งเพียงใด

ไม่เคย นานๆครั้ง ทุกเดือน ทุกอาทิตย์ ทุกวัน

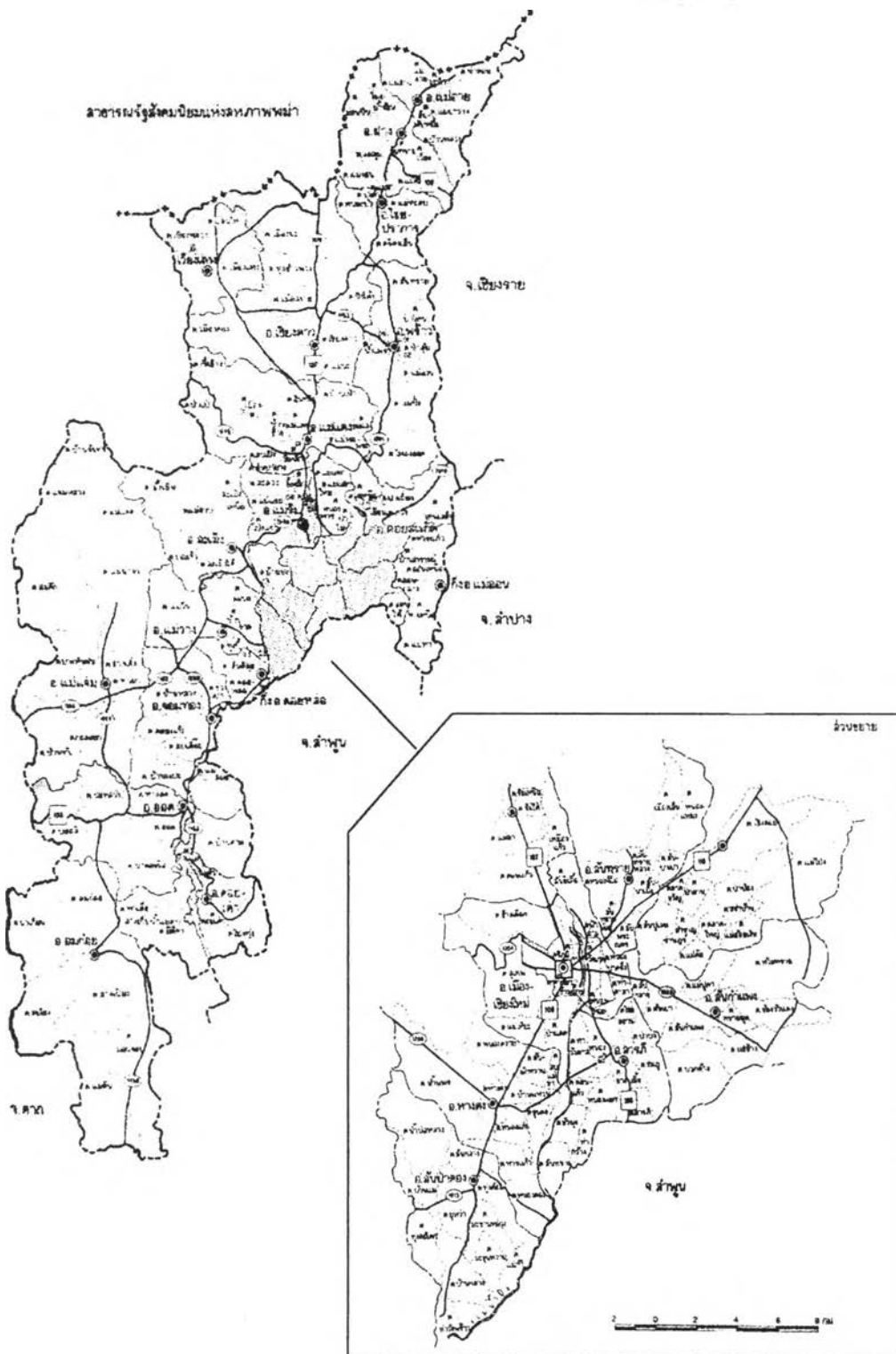
3) ท่านเป็นผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในลักษณะใดต่อไปนี้(เลือกตอบเพียง 1 ข้อ)

ซื้อเองและบริโภคเอง ไม่ได้ซื้อและไม่ได้บริโภค
 เป็นผู้บริโภคแต่ไม่ได้ซื้อเอง อื่นๆ ระบุ.....
 เป็นผู้ซื้อแต่ไม่ได้บริโภคเอง

ขอบคุณมากค่ะ

ภาคผนวก ข

แผนที่แสดงเขตจังหวัดเชียงใหม่และเขตอำเภอที่จะทำการสุขุมกลุ่มตัวอย่าง



ที่มา: สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักงานนายกรัฐมนตรี, 2543. แผนที่แสดงเขตอำเภอ

ตำบลเทศบาลและข้อมูลพื้นฐานของจังหวัด พ.ศ.2543. น.128.

แผนที่จังหวัดเชียงใหม่ (50)



ประวัติผู้เขียน

นางสาว จิตตินันท์ เสวะลาภี เกิดเมื่อวันศุกร์ที่ 24 กุมภาพันธ์ 2521 ที่จังหวัดจันทบุรี สำเร็จการศึกษาปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการโฆษณา ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ จากคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปี 2542 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรนิเทศศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปี 2543