

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลจากการตรวจสอบสารไขมันในเลือด ประกอบด้วย คอเลสเตอรอล เอชดีแอล-คอเลสเตอรอล แอลดีแอล-คอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ ที่ได้จากการตรวจก่อนการฝึกและหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 4, 8, 12 ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม นำมาวิเคราะห์ผลด้วยระเบียบวิธีทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน โดยการหาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การเปรียบเทียบค่าความแตกต่างภายในกลุ่ม โดยใช้ค่า "ที" การเปรียบเทียบค่าความแตกต่างระหว่างกลุ่ม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมแบบทางเดียว และการวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe') นำผลที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดมานำเสนอ ในรูปตาราง ความเรียง และแผนภูมิแท่ง ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุ ของกลุ่มตัวอย่าง (หน่วยเป็น ปี)

	กลุ่มทดลองที่ 1		กลุ่มทดลองที่ 2		กลุ่มควบคุม	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
อายุ	60.9	2.16	61.7	3.03	62.7	2.23

จากตารางที่ 1

ค่าเฉลี่ยอายุของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มทดลองที่ 1 คือ 60.9 ปี กลุ่มทดลองที่ 2 คือ 61.7 ปี และกลุ่มทดลองที่ 3 คือ 62.7 ปี

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอัตราการเต้นของชีพจรขณะพักของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 8 และ สัปดาห์ที่ 12 (หน่วยเป็น ครั้ง/นาที)

	กลุ่มทดลองที่ 1		กลุ่มทดลองที่ 2		กลุ่มควบคุม	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
ก่อนการทดลอง	78.40	4.80	84.00	8.62	84.60	5.51
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4	76.80	5.38	83.80	7.40	85.70	4.94
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	73.60	5.27	80.20	8.02	84.00	4.56
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12	72.80	5.23	78.00	7.09	83.40	4.47

จากตารางที่ 2

ค่าเฉลี่ยชีพจรขณะพักของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ในการทดสอบก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ย 78.40 ครั้ง/นาที กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ย 84.00 ครั้ง/นาที กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ย 84.60 ครั้ง/นาที

ในการทดสอบหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ย 76.80 ครั้ง/นาที กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ย 83.80 ครั้ง/นาที กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ย 85.70 ครั้ง/นาที

ในการทดสอบหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ย 73.60 ครั้ง/นาที กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ย 80.20 ครั้ง/นาที กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ย 84.00 ครั้ง/นาที

ในการทดสอบหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12 กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ย 72.80 ครั้ง/นาที กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ย 78.00 ครั้ง/นาที กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ย 83.40 ครั้ง/นาที

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสารไขมันในเลือดก่อน
การทดลองของกลุ่มตัวอย่าง
(หน่วยเป็น มิลลิกรัม/เดซิลิตร)

	กลุ่มทดลองที่ 1		กลุ่มทดลองที่ 2		กลุ่มควบคุม	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
คอเลสเตอรอล	234.9	24.29	223.7	30.44	220.7	33.18
เอชดีแอล	48.4	11.37	47.8	6.88	59.9	11.18
แอลดีแอล	160.0	24.23	150.0	25.76	158.2	21.48
ไตรกลีเซอไรด์	140.8	67.22	145.1	63.29	203.8	140.26

จากตารางที่ 3

สารไขมันในเลือดก่อนการทดลองของ กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ย
คอเลสเตอรอล 234.9 มิลลิกรัม/เดซิลิตร เอชดีแอล 48.4 มิลลิกรัม/เดซิลิตร
แอลดีแอล 160.0 มิลลิกรัม/เดซิลิตร และไตรกลีเซอไรด์ 140.8 มิลลิกรัม/
เดซิลิตร

สารไขมันในเลือดก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ย
คอเลสเตอรอล 223.7 มิลลิกรัม/เดซิลิตร เอชดีแอล 47.8 มิลลิกรัม/เดซิลิตร
แอลดีแอล 150.0 มิลลิกรัม/เดซิลิตร และไตรกลีเซอไรด์ 145.1 มิลลิกรัม/
เดซิลิตร

สารไขมันในเลือดก่อนการทดลอง ของกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ย
คอเลสเตอรอล 220.7 มิลลิกรัม/เดซิลิตร เอชดีแอล 59.9 มิลลิกรัม/เดซิลิตร
แอลดีแอล 158.2 มิลลิกรัม/เดซิลิตร และไตรกลีเซอไรด์ 203.8 มิลลิกรัม/
เดซิลิตร

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสารไขมันในเลือดหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ของกลุ่มตัวอย่าง (หน่วยเป็น มิลลิกรัม/เดซิลิตร)

	กลุ่มทดลองที่ 1		กลุ่มทดลองที่ 2		กลุ่มควบคุม	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
คอเลสเตอรอล	235.6	23.69	224.1	29.79	221.0	33.89
เอชดีแอล	48.7	10.88	48.9	7.50	54.9	10.17
แอลดีแอล	160.6	24.06	149.3	24.51	158.3	21.27
ไตรกลีเซอไรด์	140.1	66.25	143.9	62.46	203.7	139.47

จากตารางที่ 4

สารไขมันในเลือดหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ของ กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยคอเลสเตอรอล 235.6 มิลลิกรัม/เดซิลิตร เอชดีแอล 48.7 มิลลิกรัม/เดซิลิตร แอลดีแอล 160.6 มิลลิกรัม/เดซิลิตร และไตรกลีเซอไรด์ 140.1 มิลลิกรัม/เดซิลิตร

สารไขมันในเลือดหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ของ กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยคอเลสเตอรอล 224.1 มิลลิกรัม/เดซิลิตร เอชดีแอล 48.9 มิลลิกรัม/เดซิลิตร แอลดีแอล 149.3 มิลลิกรัม/เดซิลิตร และไตรกลีเซอไรด์ 143.9 มิลลิกรัม/เดซิลิตร

สารไขมันในเลือดหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ของ กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคอเลสเตอรอล 211.0 มิลลิกรัม/เดซิลิตร เอชดีแอล 54.9 มิลลิกรัม/เดซิลิตร แอลดีแอล 158.3 มิลลิกรัม/เดซิลิตร และ ไตรกลีเซอไรด์ 203.7 มิลลิกรัม/เดซิลิตร

ตารางที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสารไขมันในเลือดหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มตัวอย่าง (หน่วยเป็น มิลลิกรัม/เดซิลิตร)

	กลุ่มทดลองที่ 1		กลุ่มทดลองที่ 2		กลุ่มควบคุม	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
คอเลสเตอรอล	234.3	23.82	221.0	29.01	221.8	34.40
เอชดีแอล	50.5	11.43	51.2	8.20	54.7	10.74
แอลดีแอล	158.7	23.12	147.2	25.26	158.8	20.78
ไตรกลีเซอไรด์	136.9	65.89	139.9	61.92	204.2	140.60

จากตารางที่ 5

1. สารไขมันในเลือดหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของ กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ย คอเลสเตอรอล 234.3 มิลลิกรัม/เดซิลิตร เอชดีแอล 50.5 มิลลิกรัม/เดซิลิตร แอลดีแอล 158.7 มิลลิกรัม/เดซิลิตร และ ไตรกลีเซอไรด์ 136.9 มิลลิกรัม/เดซิลิตร

2. สารไขมันในเลือดหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของ กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ย คอเลสเตอรอล 221.0 มิลลิกรัม/เดซิลิตร เอชดีแอล 51.2 มิลลิกรัม/เดซิลิตร แอลดีแอล 147.2 มิลลิกรัม/เดซิลิตร และ ไตรกลีเซอไรด์ 139.9 มิลลิกรัม/เดซิลิตร

3. สารไขมันในเลือดหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของ กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ย คอเลสเตอรอล 211.8 มิลลิกรัม/เดซิลิตร เอชดีแอล 54.7 มิลลิกรัม/เดซิลิตร แอลดีแอล 158.8 มิลลิกรัม/เดซิลิตร และ ไตรกลีเซอไรด์ 204.2 มิลลิกรัม/เดซิลิตร



ตารางที่ 6 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสารไขมันในเลือดหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12 ของกลุ่มตัวอย่าง (หน่วยเป็น มิลลิกรัม/เดซิลิตร)

	กลุ่มทดลองที่ 1		กลุ่มทดลองที่ 2		กลุ่มควบคุม	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
คอเลสเตอรอล	230.5	24.36	217.5	29.06	221.7	32.14
เอชดีแอล	53.8	12.35	54.2	7.74	53.9	12.54
แอลดีแอล	155.0	23.35	142.6	25.35	157.3	21.32
ไตรกลีเซอไรด์	134.1	65.98	136.0	61.69	204.6	141.18

จากตารางที่ 6

สารไขมันในเลือดหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12 ของ กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยคอเลสเตอรอล 230.5 มิลลิกรัม/เดซิลิตร เอชดีแอล 53.8 มิลลิกรัม/เดซิลิตร แอลดีแอล 155.0 มิลลิกรัม/เดซิลิตร และไตรกลีเซอไรด์ 134.1 มิลลิกรัม/เดซิลิตร

สารไขมันในเลือดหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12 ของ กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยคอเลสเตอรอล 217.5 มิลลิกรัม/เดซิลิตร เอชดีแอล 54.2 มิลลิกรัม/เดซิลิตร แอลดีแอล 142.6 มิลลิกรัม/เดซิลิตร และไตรกลีเซอไรด์ 136.0 มิลลิกรัม/เดซิลิตร

สารไขมันในเลือดหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12 ของ กลุ่มควบคุมที่ 2 มีค่าเฉลี่ยคอเลสเตอรอล 221.7 มิลลิกรัม/เดซิลิตร เอชดีแอล 53.9 มิลลิกรัม/เดซิลิตร แอลดีแอล 157.3 มิลลิกรัม/เดซิลิตร และไตรกลีเซอไรด์ 204.6 มิลลิกรัม/เดซิลิตร

ตารางที่ 7 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบด้วยค่า "ที" (t-test) ของสารไขมันในเลือดของกลุ่มทดลองที่ 1 ในการทดสอบกับการทดสอบหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 (หน่วยเป็น มิลลิกรัม/เดซิลิตร)

	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4		t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
คอเลสเตอรอล	234.9	24.29	235.6	23.69	-1.07
เอชดีแอล	48.4	11.37	48.7	10.88	-0.46
แอลดีแอล	160.0	24.23	160.6	24.06	-1.32
ไตรกลีเซอไรด์	140.8	67.22	140.1	66.25	0.95

$p > .05$ (.05 $t_{9} = 2.26$)

จากตารางที่ 7

ค่าเฉลี่ยของสารไขมันในเลือด ก่อนการทดลอง และ หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 4 ของกลุ่มทดลองที่ 1 คอเลสเตอรอลมีค่า 234.9 และ 235.6 มิลลิกรัม/เดซิลิตร เอชดีแอลมีค่า 48.4 และ 48.7 มิลลิกรัม/เดซิลิตร แอลดีแอลมีค่า 160.0 และ 160.6 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ไตรกลีเซอไรด์มีค่า 140.8 และ 140.1 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ตามลำดับ

และพบว่าค่าเฉลี่ยของสารไขมันในเลือด ไม่มีความแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 8 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบด้วยค่า "ที" (t-test) ของสารไขมันในเลือดของกลุ่มทดลองที่ 1 ในการทดสอบก่อนการทดลองกับการทดสอบหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 (หน่วยเป็น มิลลิกรัม/เดซิลิตร)

	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8		t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
คอเลสเตอรอล	234.9	24.29	234.3	23.82	0.73
เอชดีแอล	48.4	11.37	50.5	11.43	-4.36*
แอลดีแอล	160.0	24.23	158.7	23.12	1.94
ไตรกลีเซอไรด์	140.8	67.22	136.9	65.89	5.09*

* $p < .05$ (.05 $t_{9} = 2.26$)

จากตารางที่ 8

ค่าเฉลี่ยของสารไขมันในเลือด ก่อนการทดลอง และ หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองที่ 1 คอเลสเตอรอลมีค่า 234.9 และ 234.3 มิลลิกรัม/เดซิลิตร เอชดีแอลมีค่า 48.4 และ 50.5 มิลลิกรัม/เดซิลิตร แอลดีแอลมีค่า 160.0 และ 158.7 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ไตรกลีเซอไรด์มีค่า 140.8 และ 136.9 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ตามลำดับ

และพบว่าค่าเฉลี่ยของเอชดีแอล และไตรกลีเซอไรด์ก่อนการทดลอง และ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกัน ส่วนค่าเฉลี่ยของคอเลสเตอรอล และ แอลดีแอล ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ตามลำดับ

ตารางที่ 9 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบด้วยค่า "ที" (t-test) ของสารไขมันในเลือดของกลุ่มทดลองที่ 1 ในการทดสอบก่อนการทดลองกับการทดสอบหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12 (หน่วยเป็น มิลลิกรัม/เดซิลิตร)

	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12		t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
คอเลสเตอรอล	234.9	24.29	230.5	24.36	6.41*
เอชดีแอล	48.4	11.37	53.8	12.35	-10.38*
แอลดีแอล	160.0	24.23	155.0	23.35	8.97*
ไตรกลีเซอไรด์	140.8	67.22	134.1	65.98	7.38*

*p < .05 (.05 $t_{9} = 2.26$)

จากตารางที่ 9

ค่าเฉลี่ยของสารไขมันในเลือด ก่อนการทดลอง และ หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 12 ของกลุ่มทดลองที่ 1 คอเลสเตอรอลมีค่า 234.9 และ 230.5 มิลลิกรัม/เดซิลิตร เอชดีแอลมีค่า 48.4 และ 53.8 มิลลิกรัม/เดซิลิตร แอลดีแอลมีค่า 160.0 และ 155.0 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ไตรกลีเซอไรด์ มีค่า 140.8 และ 134.1 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ตามลำดับ

และพบว่าค่าเฉลี่ยของคอเลสเตอรอล เอชดีแอล แอลดีแอล และ ไตรกลีเซอไรด์ ก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 10 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบด้วยค่า "ที" (t-test) ของสารไขมันในเลือดของกลุ่มทดลองที่ 1 ในการทดสอบ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 กับ การทดสอบหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 (หน่วยเป็น มิลลิกรัม/เดซิลิตร)

	หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4		หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8		t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
คอเลสเตอรอล	235.6	23.69	234.3	23.82	2.05
เอชดีแอล	48.7	10.88	50.5	11.43	-4.32*
แอลดีแอล	160.6	24.06	158.7	23.12	4.14*
ไตรกลีเซอไรด์	140.1	66.25	136.9	65.89	6.54*

*p < .05 (.05 $t_{9} = 2.26$)

จากตารางที่ 10

ค่าเฉลี่ยของสารไขมันในเลือด หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองที่ 1 คอเลสเตอรอลมีค่า 235.6 และ 234.3 มิลลิกรัม/เดซิลิตร เอชดีแอลมีค่า 48.7 และ 50.5 มิลลิกรัม/เดซิลิตร แอลดีแอลมีค่า 160.6 และ 158.7 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ไตรกลีเซอไรด์มีค่า 140.1 และ 136.9 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ตามลำดับ

และพบว่าค่าเฉลี่ยของเอชดีแอล แอลดีแอล และ ไตรกลีเซอไรด์ มีความแตกต่างกัน ส่วนค่าเฉลี่ยของคอเลสเตอรอล ไม่มีความแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ตามลำดับ

ตารางที่ 11 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ เปรียบเทียบด้วยค่า "ที" (t-test) ของสารไขมันในเลือดของกลุ่มทดลองที่ 1 ในการทดสอบ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 กับ การทดสอบหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12
(หน่วยเป็น มิลลิกรัม/เดซิลิตร)

	หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4		หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12		t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
คอเลสเตอรอล	235.6	23.69	230.5	24.36	2.86*
เอชดีแอล	48.7	10.88	53.8	12.35	-6.41*
แอลดีแอล	160.6	24.06	155.0	23.35	12.38*
ไตรกลีเซอไรด์	140.1	66.25	134.1	65.98	10.06*

*p < .05 (.05 $t_{90} = 2.26$)

จากตารางที่ 11

ค่าเฉลี่ยของสารไขมันในเลือด หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12 ของกลุ่มทดลองที่ 1 คอเลสเตอรอลมีค่า 235.6 และ 230.5 มิลลิกรัม/เดซิลิตร เอชดีแอลมีค่า 48.7 และ 53.8 มิลลิกรัม/เดซิลิตร แอลดีแอลมีค่า 160.6 และ 155.0 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ไตรกลีเซอไรด์มีค่า 140.1 และ 134.1 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ตามลำดับ

และพบว่าค่าเฉลี่ยของคอเลสเตอรอล เอชดีแอล แอลดีแอล และ ไตรกลีเซอไรด์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 12 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ เปรียบเทียบด้วยค่า "ที" (t-test) ของสารไขมันในเลือดของกลุ่มทดลองที่ 1 ในการทดสอบหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 กับการทดสอบหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12 (หน่วยเป็น มิลลิกรัม/เดซิลิตร)

	หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8		หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12		t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
คอเลสเตอรอล	234.3	23.82	230.5	24.36	10.58*
เอชดีแอล	50.5	11.43	53.8	12.35	-6.13*
แอลดีแอล	158.7	23.12	155.0	23.35	11.07*
ไตรกลีเซอไรด์	136.9	65.89	134.1	65.98	9.65*

* $p < .05$ ($.05 t_{9} = 2.26$)

จากตารางที่ 12

ค่าเฉลี่ยของสารไขมันในเลือด หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 และ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12 ของกลุ่มทดลองที่ 1 คอเลสเตอรอลมีค่า 234.3 และ 230.5 มิลลิกรัม/เดซิลิตร เอชดีแอลมีค่า 50.5 และ 53.8 มิลลิกรัม/เดซิลิตร แอลดีแอลมีค่า 158.7 และ 155.0 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ไตรกลีเซอไรด์มีค่า 136.9 และ 134.1 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ตามลำดับ

และพบว่าค่าเฉลี่ยของคอเลสเตอรอล เอชดีแอล แอลดีแอล และ ไตรกลีเซอไรด์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 13 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ เปรียบเทียบด้วยค่า "ที" (t-test) ของสารไขมันในเลือดของกลุ่มทดลองที่ 2 ในการทดสอบก่อนการทดลองกับการทดสอบหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 (หน่วยเป็น มิลลิกรัม/เดซิลิตร)

	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4		t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
คอเลสเตอรอล	223.7	30.44	224.1	29.79	-0.48
เอชดีแอล	47.8	6.88	48.9	7.50	-1.82
แอลดีแอล	150.0	25.76	149.3	24.51	0.87
ไตรกลีเซอไรด์	145.1	63.29	143.9	62.46	1.61

$p > .05$ (.05 $t_{9} = 2.26$)

จากตารางที่ 13

ค่าเฉลี่ยของสารไขมันในเลือด ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 4 ของกลุ่มทดลองที่ 2 คอเลสเตอรอลมีค่า 223.7 และ 224.1 มิลลิกรัม/เดซิลิตร เอชดีแอลมีค่า 47.8 และ 48.9 มิลลิกรัม/เดซิลิตร แอลดีแอลมีค่า 150.0 และ 149.3 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ไตรกลีเซอไรด์มีค่า 145.1 และ 143.9 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ตามลำดับ

และพบว่าค่าเฉลี่ยของสารไขมันในเลือด ไม่มีความแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 14 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ เปรียบเทียบด้วยค่า "ที" (t-test) ของสารไขมันในเลือดของกลุ่มทดลองที่ 2 ในการทดสอบก่อนการทดลองกับการทดสอบหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 (หน่วยเป็น มิลลิกรัม/เดซิลิตร)

	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8		t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
คอเลสเตอรอล	223.7	30.44	221.2	29.01	1.98
เอชดีแอล	47.8	6.88	51.2	8.20	-3.84*
แอลดีแอล	150.0	25.76	147.2	25.26	3.33*
ไตรกลีเซอไรด์	145.1	63.29	139.9	61.92	7.65*

*p < .05 (.05 $t_{90} = 2.26$)

จากตารางที่ 14

ค่าเฉลี่ยของสารไขมันในเลือด ก่อนการทดลอง และ หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองที่ 2 คอเลสเตอรอลมีค่า 223.7 และ 221.2 มิลลิกรัม/เดซิลิตร เอชดีแอลมีค่า 47.8 และ 51.2 มิลลิกรัม/เดซิลิตร แอลดีแอลมีค่า 150.0 และ 147.2 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ไตรกลีเซอไรด์ มีค่า 145.1 และ 139.9 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ตามลำดับ

และพบว่าค่าเฉลี่ยของเอชดีแอล แอลดีแอล และ ไตรกลีเซอไรด์ มีความแตกต่างกัน ส่วนค่าเฉลี่ยของคอเลสเตอรอล ไม่มีความแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ตามลำดับ

ตารางที่ 15 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ เปรียบเทียบด้วยค่า "ที" (t-test) ของสารไขมันในเลือดของกลุ่มทดลองที่ 2 ในการทดสอบก่อนการทดลองกับการทดสอบหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12 (หน่วยเป็น มิลลิกรัม/เดซิลิตร)

	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12		t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
คอเลสเตอรอล	223.7	30.44	217.5	29.06	4.71*
เอชดีแอล	47.8	6.88	54.2	7.74	-9.11*
แอลดีแอล	150.0	25.76	142.6	25.35	8.75*
ไตรกลีเซอไรด์	145.1	63.29	136.0	61.69	11.44*

* $p < .05$ (.05 $t_{90} = 2.26$)

จากตารางที่ 15

ค่าเฉลี่ยของสารไขมันในเลือด ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 12 ของกลุ่มทดลองที่ 2 คอเลสเตอรอลมีค่า 223.7 และ 217.5 มิลลิกรัม/เดซิลิตร เอชดีแอลมีค่า 47.8 และ 54.2 มิลลิกรัม/เดซิลิตร แอลดีแอลมีค่า 150.0 และ 142.6 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ไตรกลีเซอไรด์มีค่า 145.1 และ 136.0 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ตามลำดับ

และพบว่าค่าเฉลี่ยของคอเลสเตอรอล เอชดีแอล แอลดีแอล และ ไตรกลีเซอไรด์ ก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 16 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบด้วยค่า "ที" (t-test) ของสารไขมันในเลือดในกลุ่มทดลองที่ 2 ในการทดสอบหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 กับการทดสอบหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 (หน่วยเป็น มิลลิกรัม/เดซิลิตร)

	หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4		หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8		t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
คอเลสเทอรอล	224.1	29.79	221.2	29.01	3.64*
เอชดีแอล	48.9	7.50	51.2	8.20	-5.13*
แอลดีแอล	149.3	24.51	147.2	25.26	5.17*
ไตรกลีเซอไรด์	143.9	62.46	139.9	61.92	10.15*

* $p < .05$ (.05 $t_{90} = 2.26$)

จากตารางที่ 16

ค่าเฉลี่ยของสารไขมันในเลือด หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองที่ 2 คอเลสเทอรอลมีค่า 224.1 และ 221.2 มิลลิกรัม/เดซิลิตร เอชดีแอลมีค่า 48.9 และ 51.2 มิลลิกรัม/เดซิลิตร แอลดีแอลมีค่า 149.3 และ 147.2 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ไตรกลีเซอไรด์มีค่า 143.9 และ 139.9 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ตามลำดับ

และพบว่า ค่าเฉลี่ยของคอเลสเทอรอล เอชดีแอล แอลดีแอล และไตรกลีเซอไรด์ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 17 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบด้วยค่า "ที" (t-test) ของสารไขมันในเลือดในกลุ่มทดลองที่ 2 ในการทดสอบ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 กับ การทดสอบหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12 (หน่วยเป็น มิลลิกรัม/เดซิลิตร)

	หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4		หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12		t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
คอเลสเทอรอล	224.1	29.79	217.5	29.06	7.57*
เอชดีแอล	48.9	7.50	54.2	7.74	-9.16*
แอลดีแอล	149.3	24.51	142.6	25.35	14.95*
ไตรกลีเซอไรด์	143.9	62.46	136.0	61.69	12.70*

* $p < .05$ (.05 $t_{9} = 2.26$)

จากตารางที่ 17

ค่าเฉลี่ยของสารไขมันในเลือด หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12 ของกลุ่มทดลองที่ 2 คอเลสเทอรอลมีค่า 224.1 และ 217.5 มิลลิกรัม/เดซิลิตร เอชดีแอลมีค่า 48.9 และ 54.2 มิลลิกรัม/เดซิลิตร แอลดีแอล มีค่า 149.3 และ 142.6 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ไตรกลีเซอไรด์มีค่า 143.9 และ 136.0 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ตามลำดับ

และพบว่า ค่าเฉลี่ยของคอเลสเทอรอล เอชดีแอล แอลดีแอล และ ไตรกลีเซอไรด์ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 18 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบด้วยค่า "ที" (t-test) ของสารไขมันในเลือดในกลุ่มทดลองที่ 2 ในการทดสอบ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 กับ การทดสอบหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12 (หน่วยเป็น มิลลิกรัม/เดซิลิตร)

	หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8		หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12		t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
คอเลสเตอรอล	221.2	29.01	217.5	29.06	17.37*
เอชดีแอล	51.2	8.20	54.2	7.74	-5.81*
แอลดีแอล	147.2	25.26	142.6	25.35	9.66*
ไตรกลีเซอไรด์	139.9	61.92	136.0	61.69	11.20*

* $p < .05$ (.05 $t_{9} = 2.26$)

จากตารางที่ 18

ค่าเฉลี่ยของสารไขมันในเลือด หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 และ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12 ของกลุ่มทดลองที่ 2 คอเลสเตอรอลมีค่า 221.2 และ 217.5 มิลลิกรัม/เดซิลิตร เอชดีแอลมีค่า 51.2 และ 54.2 มิลลิกรัม/เดซิลิตร แอลดีแอล มีค่า 147.2 และ 142.6 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ไตรกลีเซอไรด์มีค่า 139.9 และ 136.0 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ตามลำดับ

และพบว่า ค่าเฉลี่ยของคอเลสเตอรอล เอชดีแอล แอลดีแอล และ ไตรกลีเซอไรด์ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 และ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 19 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบด้วยค่า "ที"
(t-test) ของสารไขมันในเลือดในกลุ่มควบคุม ในการทดสอบก่อน
การทดลอง กับการทดสอบหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4
(หน่วยเป็น มิลลิกรัม/เดซิลิตร)

	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4		t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
คอเลสเทอรอล	220.7	33.18	221.0	33.89	-0.66
เอชดีแอล	54.9	11.18	54.9	10.17	0.00
แอลดีแอล	158.2	21.48	158.3	21.27	-0.19
ไตรกลีเซอไรด์	203.8	140.26	203.7	139.47	0.19

$p > .05$ ($.05 t_{9} = 2.26$)

จากตารางที่ 19

ค่าเฉลี่ยของสารไขมันในเลือด ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง
สัปดาห์ที่ 4 ของกลุ่มควบคุม คอเลสเทอรอลมีค่า 220.7 และ 221.0 มิลลิกรัม/
เดซิลิตร เอชดีแอลมีค่า 54.9 และ 54.9 มิลลิกรัม/เดซิลิตร แอลดีแอลมีค่า
158.2 และ 158.3 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ไตรกลีเซอไรด์มีค่า 203.8 และ
203.7 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ตามลำดับ

และพบว่า ค่าเฉลี่ยของคอเลสเทอรอล เอชดีแอล แอลดีแอล และ
ไตรกลีเซอไรด์ ก่อนการทดลอง และ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ไม่มีความ
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 20 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบกับค่า "ที"
(t-test) ของสารไขมันในเลือดในกลุ่มควบคุม ในการทดสอบก่อน
การทดลอง กับการทดสอบหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8
(หน่วยเป็น มิลลิกรัม/เดซิลิตร)

	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8		t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
คอเลสเตอรอล	220.7	33.18	221.8	34.40	-1.33
เอชดีแอล	54.9	11.18	54.7	10.74	0.30
แอลดีแอล	158.2	21.48	158.8	20.78	-0.74
ไตรกลีเซอไรด์	203.8	140.26	204.2	140.60	-0.71

$p > .05$ (.05 $t_{9} = 2.26$)

จากตารางที่ 20

ค่าเฉลี่ยของสารไขมันในเลือด ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง
สัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุม คอเลสเตอรอลมีค่า 220.7 และ 221.8 มิลลิกรัม/
เดซิลิตร เอชดีแอลมีค่า 54.9 และ 54.7 มิลลิกรัม/เดซิลิตร แอลดีแอลมีค่า
158.2 และ 158.8 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ไตรกลีเซอไรด์มีค่า 203.8 และ
204.2 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ตามลำดับ

และพบว่า ค่าเฉลี่ยของคอเลสเตอรอล เอชดีแอล แอลดีแอล และ
ไตรกลีเซอไรด์ ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ไม่มี ความแตกต่าง
ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 21 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบด้วยค่า "ที"
(t-test) ของสารไขมันในเลือดในกลุ่มควบคุม ในการทดสอบก่อน
การทดลอง กับการทดสอบหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12
(หน่วยเป็น มิลลิกรัม/เดซิลิตร)

	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12		t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
คอเลสเตอรอล	220.7	33.18	221.7	32.14	-0.72
เอชดีแอล	54.9	11.18	53.9	12.54	0.98
แอลดีแอล	158.2	21.48	157.3	21.32	1.40
ไตรกลีเซอไรด์	203.8	140.26	204.6	141.18	0.00

$p > .05$ ($.05 t_{9} = 2.26$)

จากตารางที่ 21

ค่าเฉลี่ยของสารไขมันในเลือด ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง
สัปดาห์ที่ 12 ของกลุ่มควบคุม คอเลสเตอรอลมีค่า 220.7 และ 221.7
มิลลิกรัม/เดซิลิตร เอชดีแอลมีค่า 54.9 และ 53.9 มิลลิกรัม/เดซิลิตร
แอลดีแอลมีค่า 158.2 และ 157.3 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ไตรกลีเซอไรด์มีค่า
203.8 และ 204.6 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ตามลำดับ

และพบว่า ค่าเฉลี่ยของคอเลสเตอรอล เอชดีแอล แอลดีแอล และ
ไตรกลีเซอไรด์ ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12 ไม่มีความ
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 22 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบด้วยค่า "ที" (t-test) ของสารไขมันในเลือดในกลุ่มควบคุม ในการทดสอบหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 กับการทดสอบหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 (หน่วยเป็น มิลลิกรัม/เดซิลิตร)

	หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4		หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8		t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
คอเลสเทอรอล	221.0	33.89	221.8	34.40	-1.39
เอชดีแอล	54.9	10.17	54.7	10.74	0.23
แอลดีแอล	158.3	21.27	158.8	20.78	-0.92
ไตรกลีเซอไรด์	203.7	139.47	204.2	140.60	-0.92

$p > .05$ ($.05 t_{9} = 2.26$)

จากตารางที่ 22

ค่าเฉลี่ยของสารไขมันในเลือด หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุม คอเลสเทอรอลมีค่า 221.0 และ 221.8 มิลลิกรัม/เดซิลิตร เอชดีแอลมีค่า 54.9 และ 54.7 มิลลิกรัม/เดซิลิตร แอลดีแอล มีค่า 158.3 และ 158.8 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ไตรกลีเซอไรด์มีค่า 203.7 และ 204.2 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ตามลำดับ

และพบว่า ค่าเฉลี่ยของคอเลสเทอรอล เอชดีแอล แอลดีแอล และ ไตรกลีเซอไรด์ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 23 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบด้วยค่า "ที" (t-test) ของสารไขมันในเลือดในกลุ่มควบคุม ในการทดสอบหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 กับการทดสอบหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12 (หน่วยเป็น มิลลิกรัม/เดซิลิตร)

	หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4		หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12		t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
คอเลสเตอรอล	221.0	33.89	221.7	32.14	-0.47
เอชดีแอล	54.9	10.17	53.9	12.54	0.98
แอลดีแอล	158.3	21.27	157.3	21.32	2.37*
ไตรกลีเซอไรด์	203.7	139.47	204.6	141.18	-0.96

* $p < .05$ ($.05 t_{9} = 2.26$)

จากตารางที่ 23

ค่าเฉลี่ยของสารไขมันในเลือด หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12 ของกลุ่มควบคุม คอเลสเตอรอลมีค่า 221.0 และ 221.7 มิลลิกรัม/เดซิลิตร เอชดีแอลมีค่า 54.9 และ 53.9 มิลลิกรัม/เดซิลิตร แอลดีแอล มีค่า 158.3 และ 157.3 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ไตรกลีเซอไรด์มีค่า 203.7 และ 204.6 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ตามลำดับ

และพบว่า ค่าเฉลี่ยของแอลดีแอล หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 24 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบด้วยค่า "ที" (t-test) ของสารไขมันในเลือดในกลุ่มควบคุม ในการทดสอบหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 กับการทดสอบหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12 (หน่วยเป็น มิลลิกรัม/เดซิลิตร)

	หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8		หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12		t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
คอเลสเตอรอล	221.8	34.40	221.7	32.14	0.07
เอชดีแอล	54.7	10.74	53.9	12.54	0.69
แอลดีแอล	158.8	20.78	157.3	21.32	3.00*
ไตรกลีเซอไรด์	204.2	140.60	204.6	141.18	0.30

* $p < .05$ (.05 $t_{9} = 2.26$)

จากตารางที่ 24

ค่าเฉลี่ยของสารไขมันในเลือด หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 และ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12 ของกลุ่มควบคุม คอเลสเตอรอลมีค่า 221.8 และ 221.7 มิลลิกรัม/เดซิลิตร เอชดีแอลมีค่า 54.7 และ 53.9 มิลลิกรัม/เดซิลิตร แอลดีแอล มีค่า 158.8 และ 157.3 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ไตรกลีเซอไรด์มีค่า 204.2 และ 204.6 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ตามลำดับ

และพบว่า ค่าเฉลี่ยของ แอลดีแอล หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 และ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 25 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ของการทดสอบค่าเฉลี่ย คอเลสเตรอลในเลือด ในการทดสอบหลังการทดลองสี่ปีที่ 4 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	0.61	0.30	0.07
ภายในกลุ่ม	27	115.66	4.28	
ทั้งหมด	29	116.27		

$P > .05$ [$.05 F (2, 27 = 3.35)$]

จากตารางที่ 25

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม พบว่า การทดสอบค่าเฉลี่ย คอเลสเตรอลในเลือด ในการทดสอบหลังการทดลองในสี่ปีที่ 4 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับที่ .05

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 26 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ของการทดสอบค่าเฉลี่ย คอเลสเตรอลในเลือด ในการทดสอบหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	32.01	16.00	1.65
ภายในกลุ่ม	27	261.29	9.67	
ทั้งหมด	29	293.30		

$P > .05$ [$.05 F (2,27 = 3.35)$]

จากตารางที่ 26

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม พบว่า การทดสอบค่าเฉลี่ย คอเลสเตรอลในเลือด ในการทดสอบหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับที่ .05



ตารางที่ 27 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ของการทดสอบค่าเฉลี่ย คอเลสเตอรอลในเลือด ในการทดสอบหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	131.06	65.53	5.27*
ภายในกลุ่ม	27	335.82	12.43	
ทั้งหมด	29	466.88		

* $P < .05$ [$.05 F (2, 27 = 3.35)$]

จากตารางที่ 27

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม พบว่า การทดสอบค่าเฉลี่ย คอเลสเตอรอลในเลือด ในการทดสอบหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 12 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับที่ .05 จึงทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe¹) ดังในตารางที่ 28

ตารางที่ 28 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของการทดสอบค่าเฉลี่ยคอเลสเตรอล ในการทดสอบหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และ กลุ่มควบคุม โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe')
(หน่วยเป็น มิลลิกรัม/เดซิลิตร)

กลุ่ม	กลุ่มทดลองที่ 2	กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มควบคุม
	\bar{X}		
	220.13	222.34	227.22
กลุ่มทดลองที่ 2	220.13	-	2.21
กลุ่มทดลองที่ 1	222.34	-	4.88*
กลุ่มควบคุม	227.22	-	-

*P < .05 (F = 4.14)

จากตารางที่ 28

เปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยแต่ละคู่กับค่า F

1. ผลต่างของค่าเฉลี่ยกลุ่มทดลองที่ 1 กับ กลุ่มทดลองที่ 2 = 2.21 ซึ่งน้อยกว่าค่า F (4.14)
2. ผลต่างของค่าเฉลี่ยกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มควบคุม = 4.88 ซึ่งมากกว่าค่า F (4.14)
3. ผลต่างของค่าเฉลี่ยกลุ่มทดลองที่ 2 กับกลุ่มควบคุม = 7.09 ซึ่งมากกว่าค่า F (4.14)

สรุปได้ว่า ค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มควบคุม และ กลุ่มทดลองที่ 2 กับกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 29 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ของการทดสอบค่าเฉลี่ย เอชดีแอลในเลือดในการทดสอบหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ระหว่าง กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	1.76	0.88	0.25
ภายในกลุ่ม	27	93.43	3.46	
ทั้งหมด	29	95.19		

$P > .05$ [$.05 F (2,27 = 3.35)$]

จากตารางที่ 29

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม พบว่า การทดสอบค่าเฉลี่ย เอชดีแอลในเลือด ในการทดสอบหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 4 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับที่ .05

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 30 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ของการทดสอบค่าเฉลี่ย
 เอชดีแอลในเลือด ในการทดสอบ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8
 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	25.24	12.62	0.91
ภายในกลุ่ม	27	371.24	13.74	
ทั้งหมด	29	396.48		

$P > .05$ [$.05 F (2,27 = 3.35)$]

จากตารางที่ 30

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม พบว่า การทดสอบค่าเฉลี่ย
 เอชดีแอลในเลือด ในการทดสอบหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่ม
 ทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ
 ที่ระดับที่ .05

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 31 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ของการทดสอบค่าเฉลี่ย เอชดีแอลในเลือด ในการทดสอบ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	157.40	78.70	17.92*
ภายในกลุ่ม	27	118.61	4.39	
ทั้งหมด	29	276.01		

*P < .05 [.05 F (2, 27 = 3.35)]

จากตารางที่ 31

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม พบว่า การทดสอบค่าเฉลี่ย เอชดีแอลในเลือด ในการทดสอบหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 12 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับที่ .05 จึงทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe') ดังในตารางที่ 31

ตารางที่ 32 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของการทดสอบค่าเฉลี่ย
เอชดีแอล ในการทดสอบ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12
ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และ กลุ่มควบคุม
โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe¹)
(หน่วยเป็น มิลลิกรัม/เดซิลิตร)

กลุ่ม	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มทดลองที่ 2
\bar{X}	49.30	55.91	56.96
กลุ่มควบคุม	49.30	-	6.61*
กลุ่มทดลองที่ 1	55.91	-	1.05
กลุ่มทดลองที่ 2	56.96	-	-

*P < .05 (F = 2.35)

จากตารางที่ 32

เปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยแต่ละคู่กับค่า F

1. ผลต่างของค่าเฉลี่ยกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 = 1.05 ซึ่งน้อยกว่าค่า F (2.35)

2. ผลต่างของค่าเฉลี่ยกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มควบคุม = 6.61 ซึ่งมากกว่าค่า F (2.35)

3. ผลต่างของค่าเฉลี่ยกลุ่มทดลองที่ 2 กับกลุ่มควบคุม = 7.66 ซึ่งมากกว่าค่า F (2.35)

สรุปได้ว่า ค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มควบคุม และ กลุ่มทดลองที่ 2 กับกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 33 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ของการทดสอบค่าเฉลี่ย แอลดีแอลในเลือด ในการทดสอบ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	6.10	3.05	0.92
ภายในกลุ่ม	27	89.47	3.31	
ทั้งหมด	29	95.57		

$P > .05$ [$.05 F (2,27 = 3.35)$]

จากตารางที่ 33

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม พบว่า การทดสอบค่าเฉลี่ย แอลดีแอลในเลือด ในการทดสอบหลังการทดลอง ในสัปดาห์ที่ 4 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับที่ .05

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 34 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ของการทดสอบค่าเฉลี่ย แอลดีแอลในเลือด ในการทดสอบ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	33.51	16.75	3.23
ภายในกลุ่ม	27	139.65	5.17	
ทั้งหมด	29	173.16		

$P > .05$ [$.05 F (2,27 = 3.35)$]

จากตารางที่ 34

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม พบว่า การทดสอบค่าเฉลี่ย แอลดีแอลในเลือด ในการทดสอบหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับที่ .05

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 35 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ของการทดสอบค่าเฉลี่ย แอลดีแอลในเลือด ในการทดสอบ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	112.08	56.04	12.67*
ภายในกลุ่ม	27	119.39	4.42	
ทั้งหมด	29	231.47		

*P < .05 [.05 F (2,27 = 3.35)]

จากตารางที่ 35

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม พบว่า การทดสอบค่าเฉลี่ย แอลดีแอลในเลือด ในการทดสอบหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 12 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับที่ .05 จึงทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe') ดังในตารางที่ 35

ตารางที่ 36 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของการทดสอบค่าเฉลี่ย แอลดีแอล ในการทดสอบ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และ กลุ่มควบคุม โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe¹) (หน่วยเป็น มิลลิกรัม/เดซิลิตร)

กลุ่ม		กลุ่มทดลองที่ 2	กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มควบคุม
	\bar{X}	148.47	151.18	155.23
กลุ่มทดลองที่ 2	148.47	-	2.71*	6.76*
กลุ่มทดลองที่ 1	151.18		-	4.05*
กลุ่มควบคุม	155.23			-

* $P < .05$ ($F = 2.47$)

จากตารางที่ 36

เปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยแต่ละคู่กับค่า F

1. ผลต่างของค่าเฉลี่ยกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 = 2.71 ซึ่งมากกว่าค่า F (2.47)
2. ผลต่างของค่าเฉลี่ยกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มควบคุม = 4.05 ซึ่งมากกว่าค่า F (2.47)
3. ผลต่างของค่าเฉลี่ยกลุ่มทดลองที่ 2 กับกลุ่มควบคุม = 6.76 ซึ่งมากกว่าค่า F (2.47)

สรุปได้ว่า ค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2
กลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มควบคุม และ กลุ่มทดลองที่ 2 กับกลุ่มควบคุม แตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 37 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ของการทดสอบค่าเฉลี่ย ไตรกลีเซอไรด์ในเลือด ในการทดสอบ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	11.87	5.93	0.02
ภายในกลุ่ม	27	5344.04	197.92	
ทั้งหมด	29	5355.91		

$P > .05$ [$.05 F (2,27 = 3.35)$]

จากตารางที่ 37

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม พบว่า การทดสอบค่าเฉลี่ย ไตรกลีเซอไรด์ในเลือด ในการทดสอบหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 4 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับที่ .05

ตารางที่ 38 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ของการทดสอบค่าเฉลี่ย ไตรกลีเซอไรด์ในเลือด ในการทดสอบ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	88.28	44.14	10.21*
ภายในกลุ่ม	27	116.72	4.32	
ทั้งหมด	29	205.00		

* $P < .05$ [$.05 F (2,27 = 3.35)$]

จากตารางที่ 38

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม พบว่า การทดสอบค่าเฉลี่ย ไตรกลีเซอไรด์ในเลือด ในการทดสอบหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับที่ .05 จึงทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe¹) ดังในตารางที่ 38

ตารางที่ 39 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของการทดสอบค่าเฉลี่ย ไตรกลีเซอไรด์ ในการทดสอบ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และ กลุ่มควบคุม โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe¹)
(หน่วยเป็น มิลลิกรัม/เดซิลิตร)

กลุ่ม	ค่าเฉลี่ย	กลุ่มทดลองที่ 2	กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มควบคุม
	\bar{X}	157.84	159.10	164.04
กลุ่มทดลองที่ 2	157.84	-	1.26	6.20*
กลุ่มทดลองที่ 1	159.10		-	4.94*
กลุ่มควบคุม	164.04			-

*P < .05 (F = 2.44)

จากตารางที่ 39

เปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยแต่ละคู่กับค่า F

- ผลต่างของค่าเฉลี่ยกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 = 1.26 ซึ่งน้อยกว่าค่า F (2.44)
- ผลต่างของค่าเฉลี่ยกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มควบคุม = 4.94 ซึ่งมากกว่าค่า F (2.44)
- ผลต่างของค่าเฉลี่ยกลุ่มทดลองที่ 2 กับกลุ่มควบคุม = 6.20 ซึ่งมากกว่าค่า F (2.44)

สรุปได้ว่า ค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มควบคุม และ กลุ่มทดลองที่ 2 กับกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 40 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ของการทดสอบค่าเฉลี่ย ไตรกลีเซอไรด์ในเลือด ในการทดสอบหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	254.09	127.04	18.51*
ภายในกลุ่ม	27	185.23	6.86	
ทั้งหมด	29	439.32		

* $P < .05$ [$.05 F(2,27) = 3.35$]

จากตารางที่ 40

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม พบว่า การทดสอบค่าเฉลี่ย ไตรกลีเซอไรด์ในเลือดในการทดสอบหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 12 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และ กลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับที่ .05 จึงทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe') ดังในตารางที่ 40

ตารางที่ 41 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของการทดสอบค่าเฉลี่ย ไตรกลีเซอไรด์ ในการทดสอบหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และ กลุ่มควบคุม โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe') (หน่วยเป็น มิลลิกรัม/เดซิลิตร)

กลุ่ม	\bar{X}	กลุ่มทดลองที่ 2	กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มควบคุม
		153.94	156.30	164.44
กลุ่มทดลองที่ 2	153.94	--	2.36	10.50*
กลุ่มทดลองที่ 1	156.30		--	8.14*
กลุ่มควบคุม	164.44			--

*P < .05 (F = 3.07)

จากตารางที่ 41 เปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยแต่ละคู่กับค่า F

1. ผลต่างของค่าเฉลี่ยกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 = 2.36 ซึ่งน้อยกว่าค่า F (3.07)
2. ผลต่างของค่าเฉลี่ยกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มควบคุม = 8.14 ซึ่งมากกว่าค่า F (3.07)
3. ผลต่างของค่าเฉลี่ยกลุ่มทดลองที่ 2 กับกลุ่มควบคุม = 10.5 ซึ่งมากกว่าค่า F (3.07)

สรุปได้ว่า ค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มควบคุม และ กลุ่มทดลองที่ 2 กับกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05

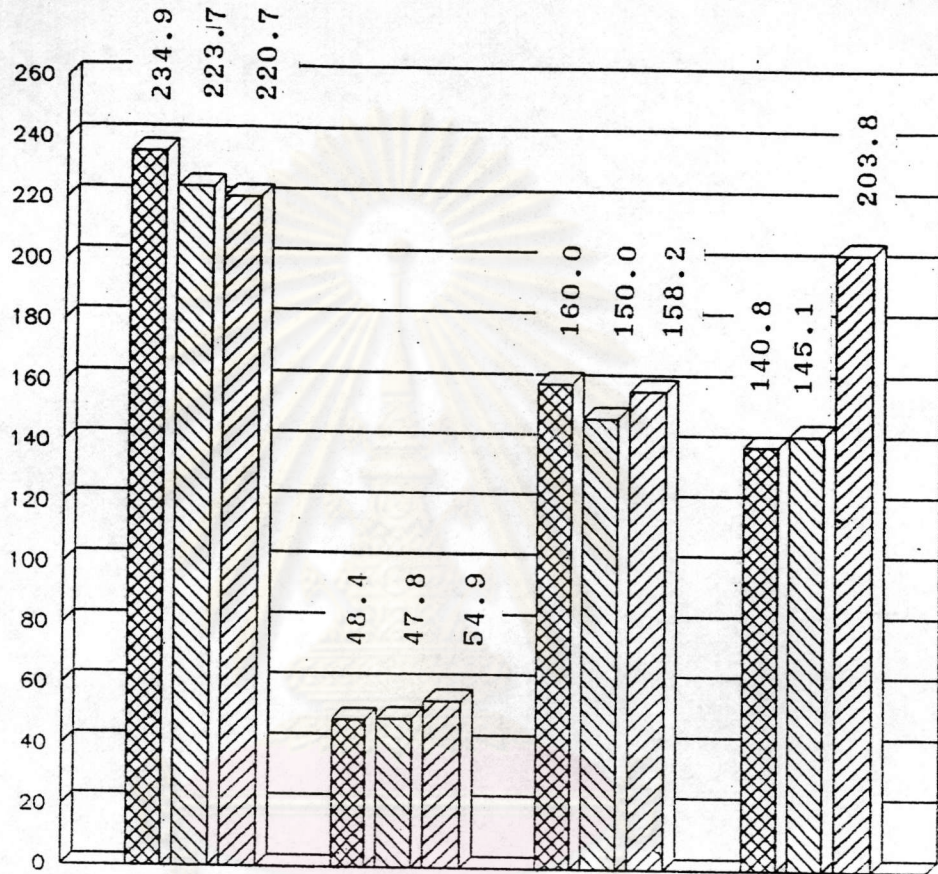


ศูนย์วิทยพัรพยาบาล
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



แผนภูมิที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยของ สารไขมันในเลือดก่อนการทดลอง ของกลุ่มตัวอย่าง

มิลลิกรัม/เดซิลิตร



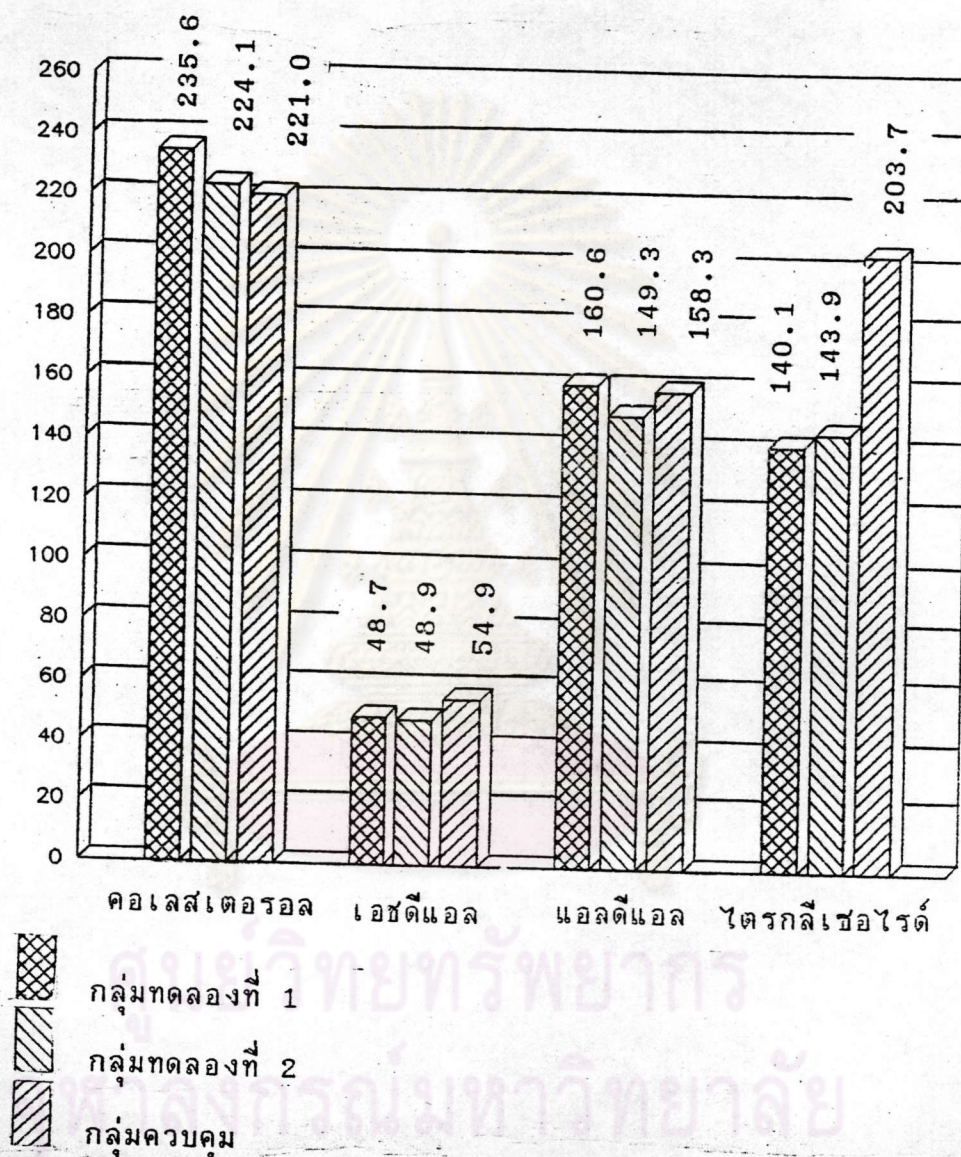
คอเลสเตอรอล
 เอชดีแอล
 แอลดีแอล
 ไตรกลีเซอไรด์

กลุ่มทดลองที่ 1
 กลุ่มทดลองที่ 2
 กลุ่มควบคุม

จากแผนภูมิที่ 1 ก่อนการทดลอง ปริมาณของคอเลสเตอรอล กลุ่มที่ 1=234.9 กลุ่มที่ 2=223.7 กลุ่มควบคุม =220.7 ปริมาณเอชดีแอล กลุ่มที่ 1=48.4 กลุ่มที่ 2=47.8 กลุ่มควบคุม =54.9 ปริมาณแอลดีแอล กลุ่มที่ 1=160.0 กลุ่มที่ 2=150.0 กลุ่มควบคุม=158.2 ปริมาณไตรกลีเซอไรด์ กลุ่มที่ 1=140.8 กลุ่มที่ 2=154.1 กลุ่มควบคุม =203.8

แผนภูมิที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยของสารไขมันในเลือดหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 4

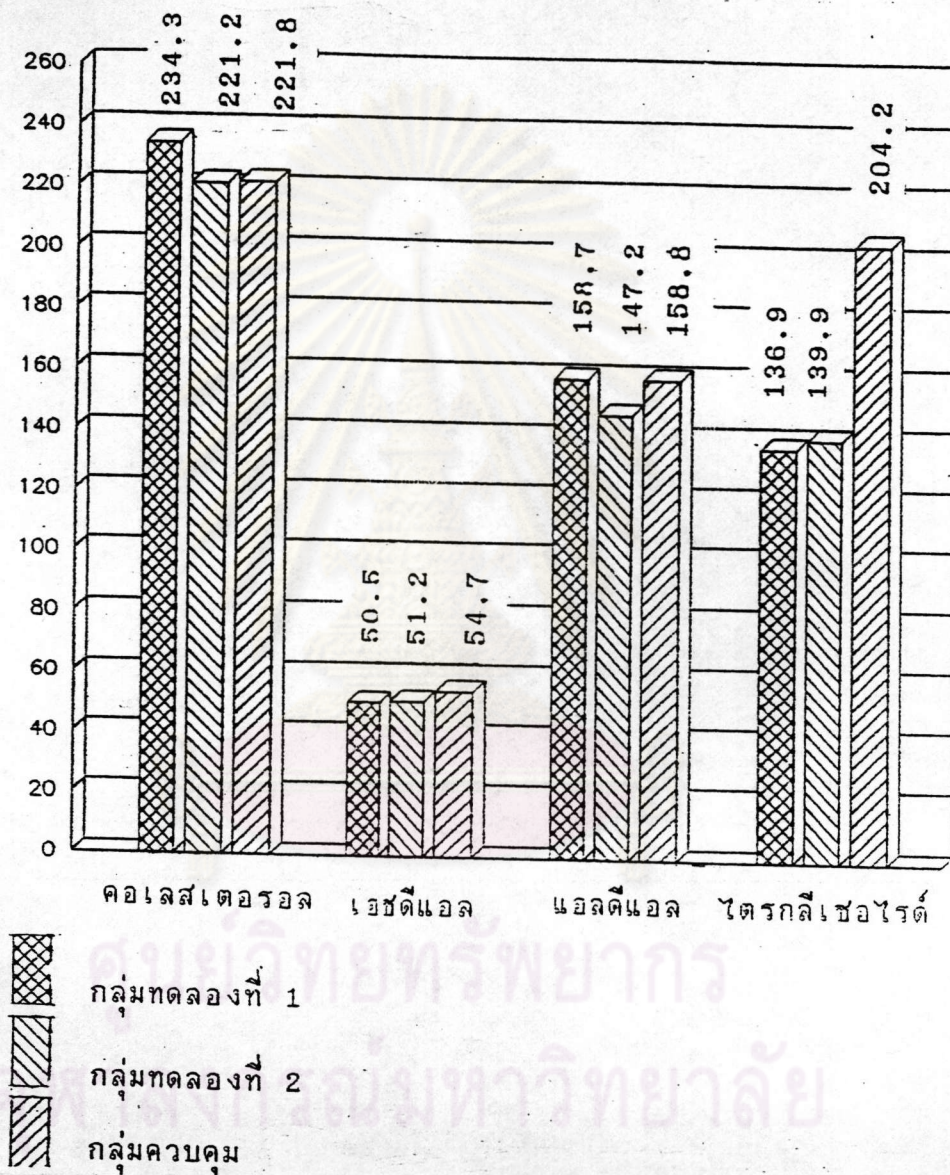
มิลลิกรัม/เดซิลิตร



จากแผนภูมิที่ 2 หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ปริมาณของคอเลสเตอรอล กลุ่มที่ 1=235.6 กลุ่มที่ 2=224.1 กลุ่มควบคุม =221.0 ปริมาณเอชดีแอล กลุ่มที่ 1=48.7 กลุ่มที่ 2=48.9 กลุ่มควบคุม=54.9 ปริมาณแอลดีแอล กลุ่มที่ 1=160.6 กลุ่มที่ 2=149.3 กลุ่มควบคุม=158.3 ปริมาณไตรกลีเซอไรด์ กลุ่มที่ 1 =140.1 กลุ่มที่ 2=143.9 กลุ่มควบคุม =203.7

แผนภูมิที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยของ สารไขมันในเลือดหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8

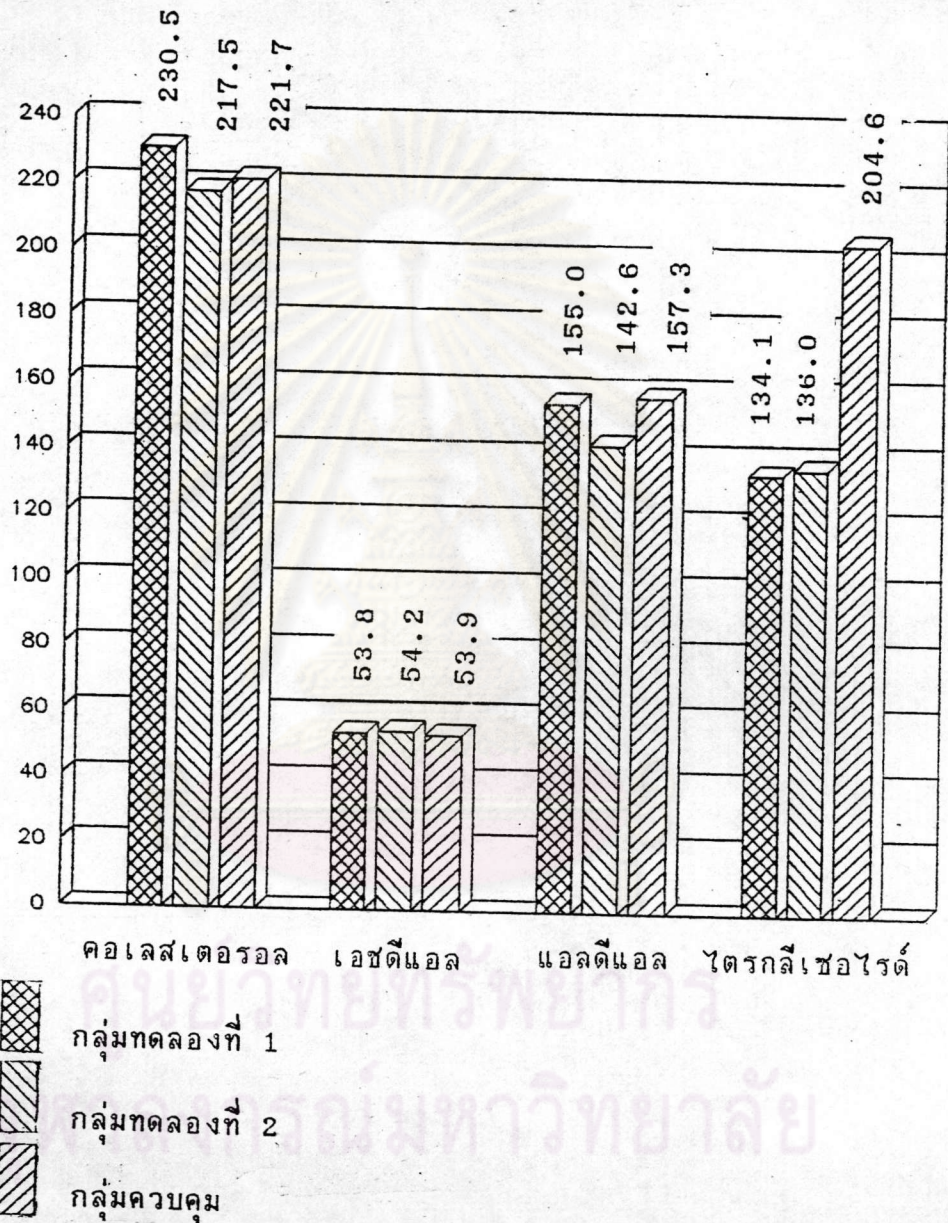
มิลลิกรัม/เดซิลิตร



จากแผนภูมิที่ 3 หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ปริมาณของคอเลสเตอรอล
 กลุ่มที่ 1=234.3 กลุ่มที่ 2=221.2 กลุ่มควบคุม =221.8
 ปริมาณเอชดีแอล กลุ่มที่ 1=50.5 กลุ่มที่ 2=51.2 กลุ่ม
 ควบคุม=54.7 ปริมาณแอลดีแอล กลุ่มที่ 1=158.7 กลุ่มที่ 2=
 147.2 กลุ่มควบคุม=158.8 ปริมาณไตรกลีเซอไรด์ กลุ่มที่ 1
 =136.9 กลุ่มที่ 2=139.9 กลุ่มควบคุม =204.2

แผนภูมิที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ยของสารไขมันในเลือดหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 12

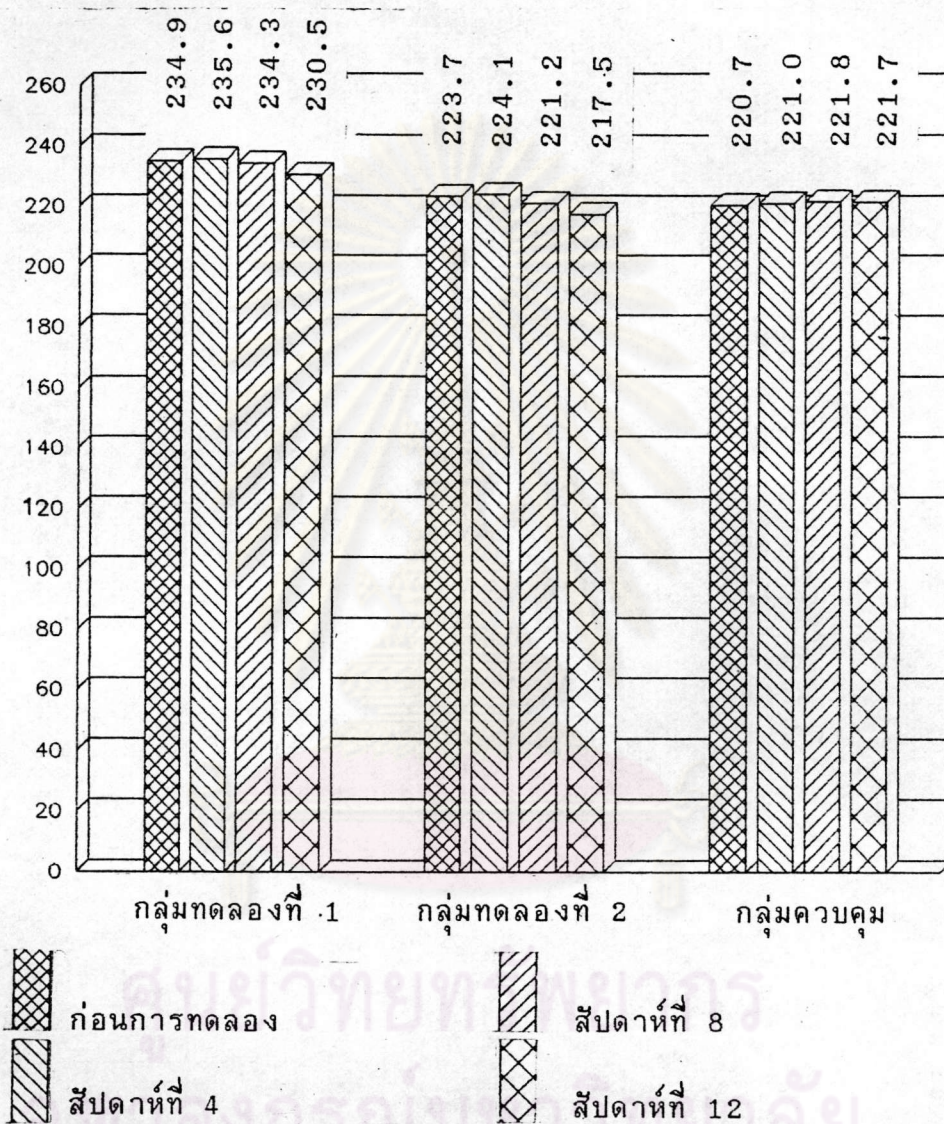
มิลลิกรัม/เดซิลิตร



จากแผนภูมิที่ 4 หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12 ปริมาณของคอเลสเตอรอล
 กลุ่มที่ 1=230.5 กลุ่มที่ 2=217.5 กลุ่มควบคุม =221.7
 ปริมาณเอชดีแอล กลุ่มที่ 1=53.8 กลุ่มที่ 2=54.2 กลุ่ม
 ควบคุม=53.9 ปริมาณแอลดีแอล กลุ่มที่ 1=155.0 กลุ่มที่ 2=
 142.6 กลุ่มควบคุม=157.3 ปริมาณไตรกลีเซอไรด์ กลุ่มที่ 1
 =134.1 กลุ่มที่ 2=136.0 กลุ่มควบคุม =204.6

แผนภูมิที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ยของคอเลสเทอรอลของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 4, 8, 12

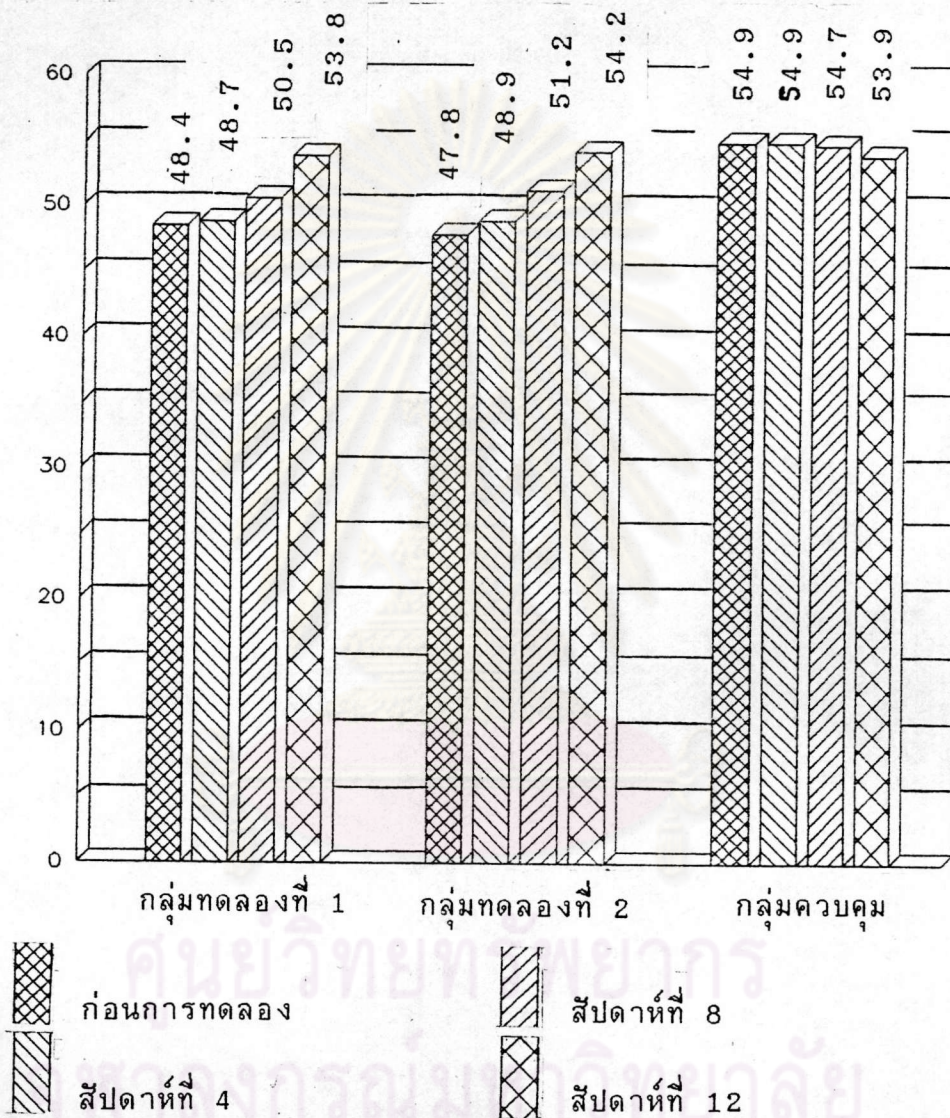
มิลลิกรัม/เดซิลิตร



จากแผนภูมิที่ 5 แสดงว่าปริมาณของคอเลสเทอรอลหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 ลดลง กลุ่มทดลองที่ 2 มีแนวโน้มลดลง ส่วนของกลุ่มควบคุมมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น

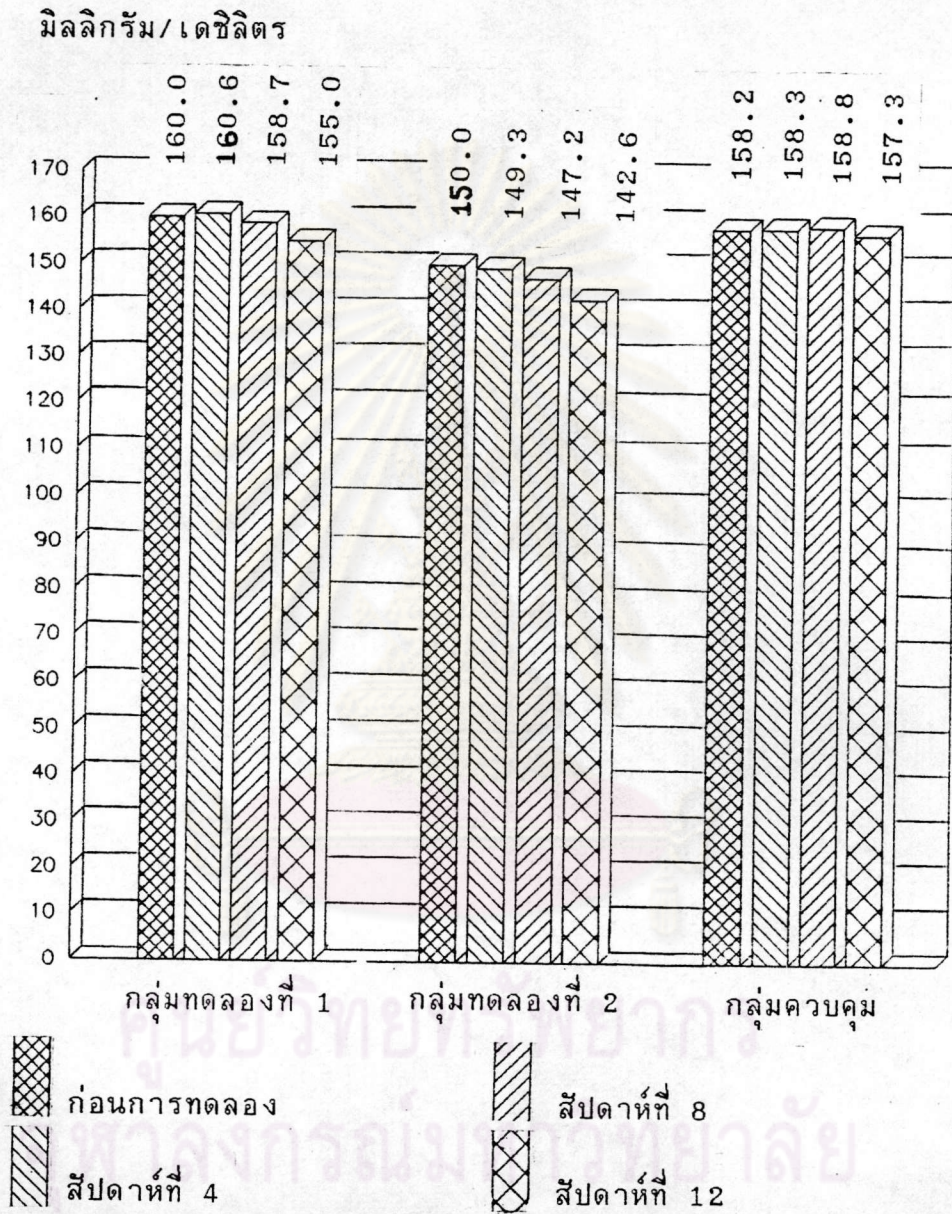
แผนภูมิที่ 6 แสดงค่าเฉลี่ยของ เอชดีแอล-คอเลสเตอรอลของ
กลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง
สัปดาห์ที่ 4, 8, 12

มิลลิกรัม/เดซิลิตร



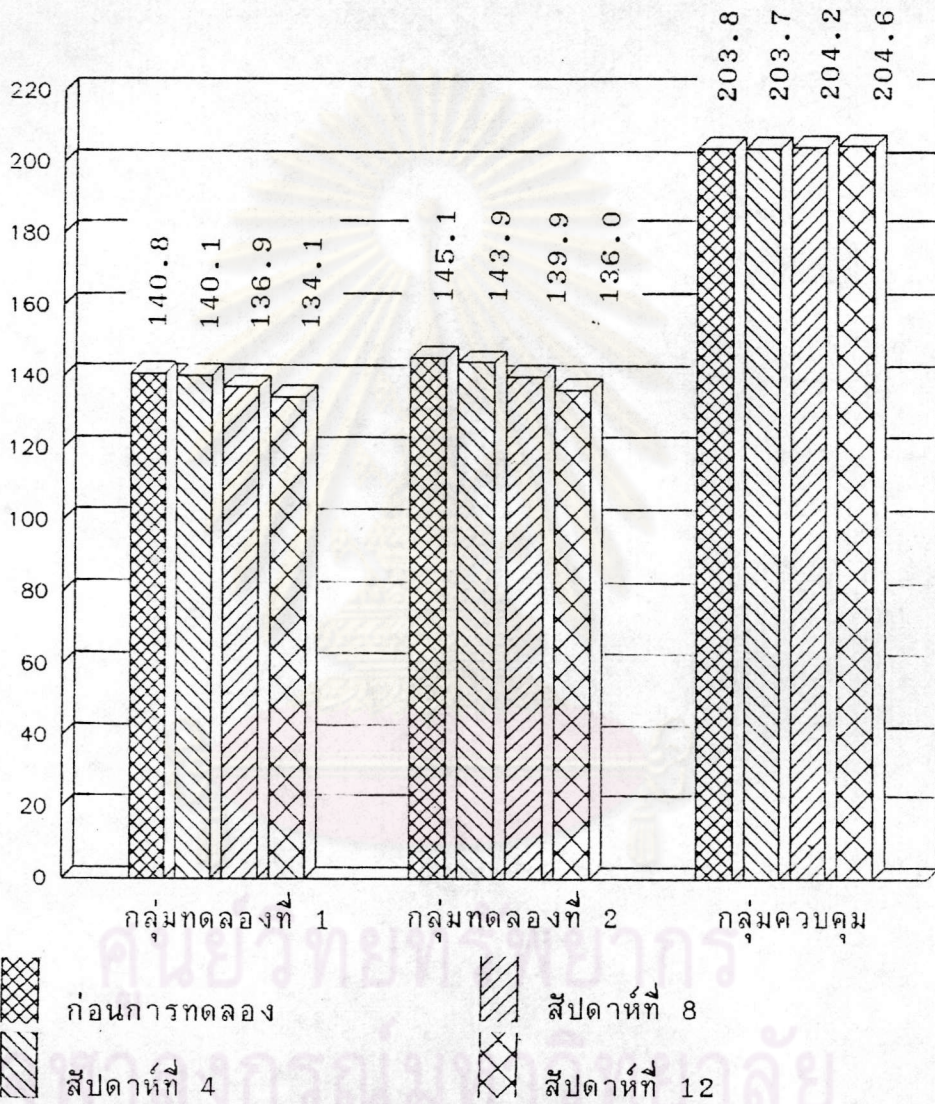
จากแผนภูมิที่ 6 แสดงว่าปริมาณของ เอชดีแอล-คอเลสเตอรอล
หลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองที่ 1 และของ
กลุ่มทดลองที่ 2 มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ส่วนของ
กลุ่มควบคุมมีแนวโน้มลดลง

แผนภูมิที่ 7 แสดงค่าเฉลี่ยของ แอลดีแอล-คอเลสเตอรอลของ
กลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง
สัปดาห์ที่ 4, 8, 12



จากแผนภูมิที่ 7 แสดงว่าปริมาณของ แอลดีแอล-คอเลสเตอรอล
หลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่ม
ทดลองที่ 2 และ กลุ่มควบคุมมีแนวโน้ม ลดลง

แผนภูมิที่ 8 แสดงค่าเฉลี่ยของ ไตรกลีเซอไรด์ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 4, 8, 12 มิลลิกรัม/เดซิลิตร



จากแผนภูมิที่ 8 แสดงว่าปริมาณของไตรกลีเซอไรด์หลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองที่ 1 และ กลุ่มทดลองที่ 2 มีแนวโน้มลดลง ส่วนของกลุ่มควบคุม มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น