



























































































































































































<b>ชื่อ</b>	ว่าที่ ร้อยตรี อภิภาส ปาลวัฒน์
<b>ตำแหน่ง</b>	อาจารย์
<b>หน่วยงานที่สังกัด</b>	สาขาวิชาการจัดการการกีฬา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
<b>ประวัติการศึกษา</b>	
พ.ศ. 2550	ครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
พ.ศ. 2554	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
<b>ประสบการณ์ด้านการวิจัยและเผยแพร่ผลงานวิจัย</b>	
พ.ศ. 2554	พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
พ.ศ. 2556	พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม สถาบันวิจัยและพัฒนา, มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.

















## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
2.1 แสดงระดับน้ำตาลและระดับอินซูลินในเลือดที่เปลี่ยนแปลงตามมื้ออาหาร และในขณะที่ไม่รับประทานอาหาร	14
2.2 แสดงการทำงานของอินซูลิน	15



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY