

บทคัดย่อ

| | |
|----------------------|--|
| ชื่อวิทยานิพนธ์ | พฤติกรรมการบริโภคอาหารและอาหารเสริมของนักกีฬาจักรยาน จังหวัดเชียงใหม่ |
| ชื่อ สกอลผู้วิจัย | นายดนตรี สิทธิธัญญ์ |
| ชื่อปริญญา | ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต |
| สาขาวิชา, คณะ | พลศึกษา, ศึกษาศาสตร์ |
| ปีที่ส่งวิทยานิพนธ์ | 2561 |
| ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ | |

รองศาสตราจารย์ธนกร ช่างน้อย

การวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการใช้อาหารเสริมของนักกีฬาจักรยานในจังหวัดเชียงใหม่ โดยกลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือ นักกีฬาจักรยานในจังหวัดเชียงใหม่จำนวน 254 คน ขนาดของกลุ่มตัวอย่างหาได้โดยใช้หลักการของ ทาโรยามาเน่ ที่ระดับความคลาดเคลื่อน 0.05 ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 155 คนเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น แบบสอบถามมีดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency : IOC) อยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00 มีค่าความเชื่อมั่น (reliability) โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.84 และแบบสัมภาษณ์ สถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์เนื้อหา และนำเสนอข้อมูลในรูปแบบความเรียง

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 50.3 มีอายุระหว่าง 26-30 ปี ร้อยละ 21.9 ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัวร้อยละ 36.8 รายได้ต่อเดือนของกลุ่มตัวอย่าง มีรายได้ 23,001 บาทขึ้นไป ร้อยละ 34.8 ประเภทของจักรยานที่ปั่นเป็นจักรยานภูเขาร้อยละ 48.4 ชั่วโมงในการปั่นต่อสัปดาห์ระยะเวลา 11-15 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ร้อยละ 29.0 จำนวนครั้งในการเข้าร่วมแข่งขันต่อปีจำนวนมากกว่า 16 ครั้งต่อปี ร้อยละ 36.1 ความคิดเห็นด้านราคาที่มีต่อการเลือกรับประทาน และอาหารเสริมอยู่ในระดับไม่แน่ใจ มีค่าเฉลี่ย 1.85 ความคิดเห็นด้านความเชื่อและค่านิยมที่มีต่อการเลือกรับประทานอาหารและอาหารเสริมอยู่ในระดับไม่แน่ใจ มีค่าเฉลี่ย 2.26 ความรู้ที่ได้รับจากบุคคลที่ส่งผลในการเลือกรับประทานอาหารได้แก่ การรับประทานตามแบบครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 37.4 ความคิดเห็นในการเลือกรับประทานอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.53 ความคิดเห็นในพฤติกรรมการรับประทานอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.77 ความคิดเห็นในการเลือกรับประทานอาหารเสริมในแต่ละประเภทอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.56 ความคิดเห็นของพฤติกรรมการรับประทานอาหารเสริมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.91

ผลของการสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอนและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับนักกีฬาพบว่า ได้มีการวางแผนในด้านการบริโภคอาหารให้กับนักกีฬาที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการให้เหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละคน โดยมีการวางแผนทั้งในระหว่างการฝึกซ้อมจนถึงในช่วงการแข่งขัน ส่วนในด้านการรับประทานอาหารเสริมสำหรับนักกีฬานั้นไม่มีการกำหนดอย่างชัดเจนแต่จะมีการแนะนำการใช้อาหารเสริมที่เหมาะสมให้แก่นักกีฬาแต่ละคน และในช่วงการแข่งขันจะมีการใช้อาหารเสริมประเภทที่ให้พลังงานแก่นักกีฬาเพื่อสามารถเพิ่มพลังงานให้กับนักกีฬาได้อย่างรวดเร็ว

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ABSTRACT

Thesis Title Dietary Behavior and Suplymentary Food of Cyclist in
Chaing Mai Province

Researcher's name Mr. Danat Sittithan

Degree Master of Education

Discipline, Faculty Physical Education, Faculty of Education

Year 2018

Advisor Committee
Assoc.Prof. Thanakorn Changnoi

The purpose of this research were to study in dietary behavior and suplymentary food of cyclist in Chiang Mai province. The population were 254 and sampling by Taro Yamane method setting the reliability at 95% get sample were 155. The research instruments was seperate is questionnaire with reliability Cronbach's alfa coefficient at 0.84 , Index of Consistency : IOC around 0.67 - 1.00 and personal interview. The statistics were Frequency, Percentage, Means and Standard Deviation.

The study found that most respondents were male, the percentage was as 50.3. Ages between 26-30, the percentage was as 21.9. Jobs is business owner, the percentage was as 36.8. income up to 23,001 Baht, the percentage was as 34.8 . Moutain bike cyclist, the percentage was as 48.4. Frequency in cycling 11-15 hour per week, the percentage was as 29. Join the competition over 16 times per year, the percentage was as 36.1. Opinion in price of food and supplementary food is uncertain, average was as 1.85. Opinion in belief and popularity of food and supplementary food is uncertain, average was as 2.26. Opinion in person is eat by family, the percentage was as 37.4. Opinion in eating selection is well, average was as 3.53. Opinion in eating behavior is medium, average was as 2.77. Opinion in type of supplementary food is medium, average was as 2.56. Opinion in eating behavior of supplementary food is medium, average was as 2.91

The interviewing of coach, about food and supplementary food was planed dietary for each person of athlete must be nutritional was planned from training to the competition. In eating of supplementary food was not clearly defined but, it is recommended to use a supplementary food by nutrition accurate for athlete and in competition will be use energy type of supplementary food for boost athlete energy right away.



กิตติกรรมประกาศ

การทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีเนื่องจากได้รับความกรุณา การดูแลเอาใจใส่ และให้กำลังใจจาก รองศาสตราจารย์ธนกร ช่างน้อย ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ให้คำแนะนำแนวทาง ในการวิจัยตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องของวิทยานิพนธ์อย่างละเอียดด้วยดีตลอดมา ขอขอบพระคุณ เป็นอย่างสูง ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริพร สัตยานุรักษ์ ที่ได้ให้คำแนะนำในการจัดทำ และ ตรวจสอบเนื้อหาในการวิจัย ขอขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ให้วิชาความรู้ในระหว่าง การศึกษา ขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญที่ช่วยกรุณาตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ และ ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกๆ ท่านที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

สุดท้ายนี้ ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และครอบครัว เพื่อนๆ ร่วมรุ่น ตลอดจน ผู้ที่เกี่ยวข้องที่มีได้เอื้อนามในที่นี้ ที่คอยให้ความช่วยเหลือเป็นกำลังใจที่สำคัญอย่างยิ่งในการทำ วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ให้สำเร็จไปได้ด้วยดี ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง มา ณ ที่นี้

ดนตรี สิริธัญญ์

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬาจักรยานเป็นกีฬาประเภทหนึ่งที่ได้รับคามนิยมแพร่หลายไปทั่วโลก ดังจะเห็นได้จากการจัดการแข่งขันทั้งในระดับนานาชาติมากมาย เช่น กีฬาโอลิมปิก กีฬาเอเชียนเกมส์ การแข่งขันชิงชนะเลิศระดับโลก รวมไปถึงการแข่งขันระดับเวิลด์ทัวร์ซึ่งเป็นการแข่งขันเพื่อชิงชัยจากนักปั่นจักรยานทั่วโลก และกระแสความสนใจการปั่นจักรยานของประชาชนทั่วไปที่มีความนิยมเพิ่มมากขึ้น ทั้งการออกกำลังกาย และการใช้เป็นพาหนะสัญจรรวมทั้งองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชนได้ให้ความสนใจและมีการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการปั่นจักรยานมากขึ้น

อาหารและโภชนาการ ถือว่าเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นและมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของคนทุกคนในทุกเพศวัย เพราะร่างกายต้องการสารอาหารนี้ร้อยละ 70-80 ใช้ในการสร้างการเจริญเติบโตให้กับร่างกายและยังเป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะช่วยในการพัฒนาการอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ชั่วชีวิต อาหารจึงเป็นหัวใจหลักของการมีสุขภาพที่ดีของมนุษย์ทุกคน ดังนั้นการรู้จักเลือกบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลากหลาย ถูกสุขลักษณะและมีคุณค่าตามหลักโภชนาการย่อมเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพของคนทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักกีฬา ซึ่งเป็นกลุ่มคนที่ต้องใช้พลังงาน กำลัง และสมรรถภาพทางกายที่สูงมากในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน เพื่อให้ได้มาซึ่งชัยชนะและความสำเร็จของตนเอง ดังนั้นการที่จะปรับปรุงสมรรถภาพของนักกีฬา ให้มีความสามารถมากยิ่งขึ้น จึงมีความเกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารของนักกีฬา การบริหารอาหารที่เหมาะสม ถูกต้องตามหลักโภชนาการ จะทำให้นักกีฬามีสภาพร่างกายที่สมบูรณ์เพียงพอสำหรับการฝึกซ้อม และพร้อมที่จะเข้าร่วมการแข่งขัน นักกีฬาจึงควรที่จะให้ความสนใจในการบริโภคอาหาร ตั้งแต่เริ่มต้นการฝึกซ้อม หากให้ความสนใจในการบริโภคอาหารต่อเมื่อใกล้ถึงเวลาแข่งขัน ซึ่งเป็นการยากที่จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอในช่วงเวลาสั้นๆ ดังนั้น นักกีฬาควรบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายของนักกีฬาแต่ละคน เพราะในการกำหนดอาหารให้กับนักกีฬานั้นขึ้นอยู่กับอายุ เพศ และระดับการใช้พลังงานเป็นสำคัญ ซึ่งอาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญในการสร้างและพัฒนานักกีฬาให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรงและพร้อมที่จะเข้าร่วมการแข่งขันอยู่ตลอดเวลา (Melvin H. Williams. 1999)

ในกีฬาจักรยานนั้น การบริโภคอาหารเป็นสิ่งที่สำคัญเพราะสารอาหารสำคัญที่ร่างกายต้องการใช้เพื่อเปลี่ยนเป็นพลังงานนั้น คือ คาร์โบไฮเดรต ซึ่งจะเปลี่ยนไปอยู่ในรูปของน้ำตาลกลูโคสที่จะใช้เป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญสำหรับร่างกาย โดยที่ร่างกายของเรานั้นจะทำการสะสมกลูโคส

ในกล้ามเนื้อเรียกว่าไกลโคเจน ซึ่งจะสามารถย่อยสลายมาเป็นกลูโคสในเวลาที่เราออกกำลังกาย หรือออกแรงหนักๆ โดยทั่วไปแล้วร่างกายมนุษย์สามารถที่จะสะสมไกลโคเจนเพื่อการออกกำลังกาย ที่ความหนักปานกลางได้ประมาณ 90 นาที เพราะฉะนั้นการปั่นจักรยานที่มีความหนักกลางๆ ระยะเวลายาวเกิน 90 นาที หรือ การปั่นที่หนักกว่านั้นไกลโคเจนที่ถูกเก็บสะสมอยู่ในกล้ามเนื้อ นั้นอาจจะมีไม่เพียงพอต่อการที่ร่างกายจะเปลี่ยนออกมาเป็นกลูโคส เพื่อที่จะใช้เป็นแหล่งพลังงานได้ จึงทำให้ร่างกายเกิดอาการอ่อนเพลีย หรือ หหมดแรงในระหว่างการปั่นจักรยานได้ โดยที่นักกีฬา จักรยานที่ปั่นด้วยความหนัก หรือ ปั่นเป็นระยะทางไกลนั้น จะต้องมีการรับประทานอาหารเพื่อที่จะ สะสมพลังงานให้กับร่างกายโดยที่อาหารที่รับประทานนั้นจะต้องเป็นอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต เพื่อที่ร่างกายจะสามารถย่อยออกมาเป็นกลูโคส เพื่อให้เป็นแหล่งพลังงานสำหรับร่างกายได้ รวมไปถึง น้ำและเกลือแร่เพื่อทดแทนที่สูญเสียออกจากร่างกาย (Iñigo San Millán, 2013)

การฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องกระทำควบคู่กันไปกับเรื่องของอาหาร เพื่อให้ นักกีฬาได้พัฒนาความสามารถและเรียนรู้เทคนิคต่างๆ เพิ่มขึ้น ขณะเดียวกันเรื่องของอาหาร ก็มีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าการฝึกซ้อม นักกีฬาจะไม่มีเรี่ยวแรงในการฝึกซ้อม ถ้าได้รับอาหารที่ให้ พลังงานและสารอาหารไม่สมดุลและไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย แม้ในช่วงเวลาที่ไม่ได้มีการ ฝึกซ้อมเพื่อฝึกซ้อมอาหารก็ยังมีสำคัญ นักกีฬาบางคนในขณะที่ไม่มีการฝึกซ้อมไม่มีการ ควบคุมอาหารทั้งในด้านคุณภาพและปริมาณ จึงพบว่านักกีฬาเหล่านี้มีปัญหาน้ำหนักเกินพิกัดต้องทำ การลดน้ำหนักลงให้อยู่ในพิกัด ซึ่งการลดน้ำหนักในระยะเวลานั้นๆ ทำให้ร่างกายเกิดปรับตัวไม่ทัน ก่อให้เกิดการสูญเสียและเกลือแร่ และเป็นสาเหตุที่สำคัญที่ทำให้ร่างกายอ่อนแอ สมรรถภาพลดลง ดังนั้นจึงควรกำหนดให้นักกีฬามีการควบคุมน้ำหนักและควบคุมอาหารให้เกิดเป็นพฤติกรรม การบริโภคที่ถูกต้อง ทั้งการฝึกซ้อมและการแข่งขัน (คณิตสรณ์ สัมฤทธิ์เดชขจร, 2551) สำหรับการ ฝึกซ้อมนั้นทำให้ร่างกายเกิดความแข็งแรงในขณะที่อาหารจะเสริมสร้างพลังงานและความแข็งแรง ให้แก่ร่างกาย ดังนั้น การรับประทานอาหารที่ให้พลังงานและสารอาหารครบถ้วนตามสภาพความ ต้องการของร่างกายนอกจากจะเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคแล้ว ยังช่วยให้ร่างกายเกิด ความเคยชินกับอาหารที่ได้รับ และทำให้ร่างกายแข็งแรงตลอดเวลาของการฝึกซ้อมและการแข่งขัน อีกด้วย

นอกจากนี้ การที่นักกีฬามีการรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการแล้วนั้น การรับประทานอาหารเสริมของนักกีฬายังมีผลต่อร่างกาย โดยที่อาหารเสริมประเภทต่างๆ ที่รับประทานนั้น จะไปช่วยเสริมสร้างในส่วนต่างๆ ของระบบร่างกายให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น เช่น รับประทานอาหารเสริมวิตามิน จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีแก่ร่างกาย การรับประทานอาหาร เสริมประเภทให้พลังงานทดแทนจะช่วยให้ร่างกายได้รับพลังงานทันทีในระหว่างการฝึกซ้อมและ

แข่งขัน และการรับประทานอาหารเสริมประเภทโปรตีนจะช่วยซ่อมแซมและฟื้นฟูของร่างกายส่วนที่สึกหรอจากการใช้กล้ามเนื้อ (กัลยา กิจบุญชู. 2543)

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยเองมีความสนใจที่จะศึกษาว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารและอาหารเสริมของนักกีฬาจักรยานในจังหวัดเชียงใหม่เป็นอย่างไรซึ่งผลการวิจัยในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการปรับพฤติกรรมการเลือกสรรและการจัดสรรโภชนาการให้ถูกต้องและถูกหลักที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬาจักรยานในจังหวัดเชียงใหม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและอาหารเสริมของนักกีฬาจักรยานในจังหวัดเชียงใหม่

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มประชากรในการวิจัยคือ นักกีฬาจักรยานในจังหวัดเชียงใหม่จำนวน 254 คนโดยอ้างอิงจากจำนวนของนักกีฬาจักรยานจังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมการแข่งขันจักรยาน “มาสเตอร์ทัวร์ออฟเชียงใหม่ 2016”

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้คัดเลือกจากนักกีฬาในจังหวัดเชียงใหม่จากจำนวน 254 คน ขนาดของกลุ่มตัวอย่างหาได้โดยใช้หลักการของ ทาโร่ ยามาเน่ (อ้างในกัลยา วาณิชขันธ์ญา, 2548) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 155 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

- 1.1 ด้านประชากรศาสตร์ เช่น เพศ อายุ อาชีพ รายได้ต่อเดือน ระดับความหนักของการฝึกซ้อมโดยเฉลี่ย ความถี่ในการเข้าร่วมแข่งขัน
- 1.2 ปัจจัยทางทัศนคติ เช่น ด้านราคา ด้านความเชื่อและค่านิยม ด้านบุคคล
- 1.3 การเลือกรับประทานอาหารและอาหารเสริม เช่น ความต้องการสารอาหารของร่างกาย ปริมาณอาหารที่เหมาะสมกับการใช้พลังงานของนักกีฬา การเลือกรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ การเลือกรับประทานอาหารเสริมที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬา

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและอาหารเสริมของนักกีฬา จักรยานในจังหวัดเชียงใหม่

นิยามศัพท์เฉพาะ

พฤติกรรม หมายถึง กิริยาอาการที่แสดงออกทุกรูปแบบของสิ่งมีชีวิตเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นทั้งภายในและ สิ่งเร้าภายนอก เป็นการแสดงออกที่สอดคล้องกับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมในขณะนั้น

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การกระทำ การแสดงออกเกี่ยวกับการรับประทานอาหารทั้งทางด้านความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารทั้งที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเสริม หมายถึง การกระทำ การแสดงออกเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเสริมทั้งทางด้านความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเสริมทั้งที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้

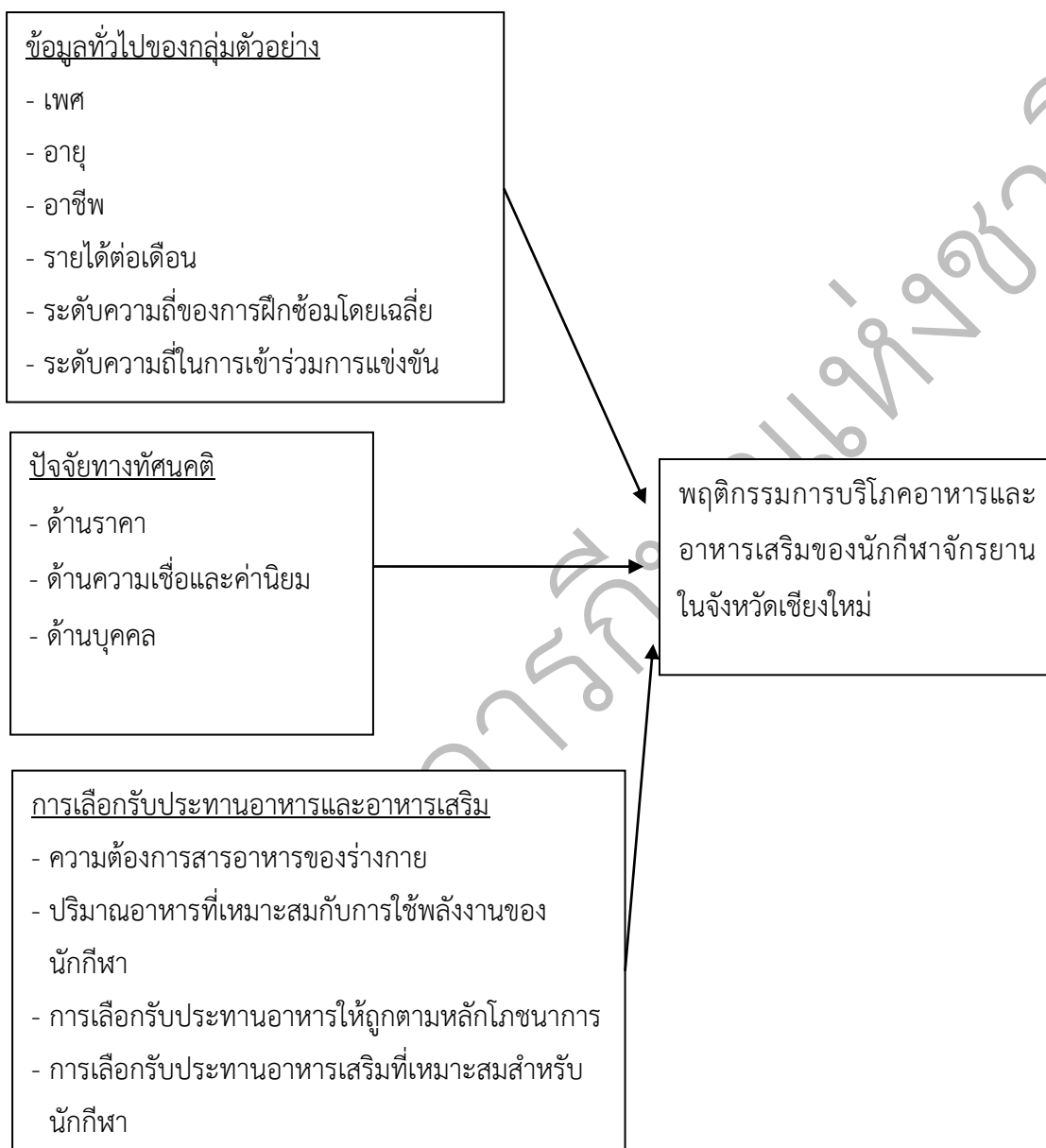
อาหารเสริม หมายถึงผลิตภัณฑ์ที่ใช้รับประทานโดยตรง นอกเหนือจากการรับประทานอาหารหลัก ตามปกติมักจะอยู่ในลักษณะเป็นเม็ด แคปซูล ผง เกล็ด ของเหลว หรือลักษณะอื่นๆ

นักกีฬายกน้ำหนักจังหวัดเชียงใหม่ หมายถึงนักกีฬายกน้ำหนักในจังหวัดเชียงใหม่ที่ทำการลงแข่งขันในรายการแข่งขันต่างๆที่จัดขึ้นในปี พ.ศ. 2559

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ทำให้ทราบถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารและอาหารเสริมของนักกีฬายกน้ำหนักในจังหวัดเชียงใหม่
2. สามารถนำผลการศึกษาไปใช้เพื่อเกิดประโยชน์ในการพัฒนาหรือปรับปรุงโภชนาการและอาหารเสริมที่มีคุณค่าต่อการเพิ่มสมรรถภาพร่างกายของนักกีฬายกน้ำหนักให้มีประสิทธิภาพและถูกต้องตามหลักโภชนาการมากยิ่งขึ้น

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ความเปนมามากของกีฬาจักรยาน
2. โภชนบัญญัติ 9 ประการ
3. พฤติกรรมการบริโภค
4. การใช้พลังงานของนักกีฬาจักรยาน
5. การรับประทานอาหารของนักกีฬา
6. อาหารเสริมของนักกีฬา
7. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความเปนมามากของกีฬาจักรยาน

จักรยานคันแรกได้สร้างขึ้นในปี พ.ศ. 2377 โดย Kirkpatrick Mcmillan แห่งสกอตแลนด์ ได้ดัดแปลงแบบมาจาก JeenTheson หลักฐานนี้ได้พบใน อียิปต์และในปอมเปอี ซึ่งได้เขียนภาพไว้บนผนังปูนจักรยานได้วิวัฒนาการมาตามลำดับ จนกระทั่งใน ปี พ.ศ. 2408 Pierre Michaux และ Pierre Lallement ได้ประดิษฐ์จักรยานขึ้นใหม่ โดยมีบันไดถีบ เหมือนจักรยานในปัจจุบัน และมีสายโซ่โยงไปยังเพลาล้อหลัง แต่อย่างไรก็ตามจักรยานในสมัยก่อนยังไม่มีล้อกันสะเทือนทำให้เวลาเคลื่อนที่จะสะเทือนมาก จนกระทั่งปี พ.ศ. 2422-2428 ได้มีการดัดแปลงให้มีความปลอดภัยมากขึ้น ได้ถูกออกแบบใหม่และปรับปรุงให้ดีขึ้นโดย J.K. Starley มีการอัดลมเข้าไปในยางรถเพื่อกันสะเทือน ในปี พ.ศ. 2436 ประดิษฐ์เบรคให้รถหยุดได้ตามต้องการในปี พ.ศ. 2441 มีผู้ออกแบบให้รถมีล้อหน้าและล้อหลัง จนในที่สุดจักรยานก็มีสภาพเหมือนในปัจจุบัน จักรยานเข้ามาแพร่หลายในประเทศไทยในสมัยรัชกาลที่ 5 มีการประชุมรถจักรยาน เป็นครั้งแรกที่วังบูรพาภิรมย์ เนื่องในโอกาส ที่กรมหลวงพิษณุโลกประชานาถเสด็จกลับจากยุโรป พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เสด็จพระราชดำเนิน เมื่อวันที่ 9 กรกฎาคม พ.ศ. 2442

การแข่งขันจักรยานครั้งแรก เป็นการแข่งขันจากนครปารีสไปเมืองรูอง ประเทศฝรั่งเศส เมื่อปี พ.ศ. 2412 โดยมีนักจักรยาน ชื่อ James Moore ชาวอังกฤษเป็นผู้ชนะเลิศ สหพันธ์จักรยานนานาชาติ (International Cycling Union หรือ Union Cycling International, U.C.I) ได้ก่อตั้งขึ้น

เมื่อวันที่ 14 เมษายน พ.ศ. 2443 ณ นครปารีส ประเทศฝรั่งเศสเป็นประธานสหพันธ์คนแรก ในปี พ.ศ. 2507 เมื่อมีการแข่งขันจักรยานจึงได้มีนักกีฬาจักรยานอาชีพเข้าร่วมแข่งขัน กับนักกีฬาสมัครเล่นด้วย ทำให้นักจักรยานสมัครเล่นเกิดความเสียเปรียบเป็นอย่างมาก ดังนั้นระหว่างที่มีการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ครั้งที่ 18 ณ กรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น คณะกรรมการโอลิมปิกสากลได้ขอร้องให้สหพันธ์จักรยานนานาชาติ (U.C.I.) ได้แยกนักกีฬาจักรยานอาชีพกับนักกีฬาจักรยานสมัครเล่นออกจากกัน โดยมีการบริหารแยกออกจากกันอย่างเด็ดขาด ดังนั้น การแข่งขันจักรยานสมัครเล่นครั้งแรกได้เกิดขึ้นในกีฬาโอลิมปิกครั้งที่ 19 ปี พ.ศ. 2511 ณ กรุงเม็กซิโก ประเทศเม็กซิโก เป็นต้นมา วันที่ 1-3 กันยายน พ.ศ. 2508 ณ เมืองซานซีบาสเตีย ประเทศสเปนได้มีการประชุมสหพันธ์จักรยานนานาชาติ และได้แยกผู้รับผิดชอบจักรยานออกเป็น 2 ส่วนคือ 1) สหพันธ์จักรยานสมัครเล่นนานาชาติ (Federation International Amateur de Cyclisme) หรือ มีชื่อย่อว่า (F.I.A.C.) สหพันธ์จักรยานอาชีพ (Federation International de Cyclisme Professional หรือ F.I.C.P.) ประธานสหพันธ์จักรยานสมัครเล่นนานาชาติ (F.I.A.C.) ได้แก่ Adriano Rodoni ชาวเมืองมิลาน ประเทศอิตาลี ปัจจุบันมีประเทศต่างๆ ที่เมืองสมาชิกของ F.I.A.C. จำนวน 130 ประเทศ (พงศพัทธ์ โกลมลาทิน. 2559)

ส่วนประกอบของจักรยาน

จักรยานแบ่งเป็นส่วนประกอบต่างๆ ตามหน้าที่ ดังนี้

1) ตัวถังจักรยาน (frame) เป็นโครงสร้างหลักของจักรยาน ประกอบด้วยท่อ 4 อัน ที่ทำจากวัสดุที่แตกต่างกัน แล้วนำมาเชื่อมต่อกันเป็นรูปสี่เหลี่ยม

2) แฮนด์ (handlebar) เป็นส่วนสำคัญที่ใช้ควบคุมทิศทาง ของการปั่นจักรยาน เป็นส่วนที่ต่อกับตัวถังด้านหน้าที่มีแกนต่อลงไปจนถึงส่วนที่เรียกว่าตะเกียบที่ยึดกับวงล้อด้านหน้าของจักรยาน แฮนด์จะมีทั้งที่โค้งงอลงด้านล่าง หรือ แบบตรงขึ้นอยู่กับประเภทของจักรยาน ออกแบบมาเพื่อให้เหมาะกับลักษณะการใช้งานและเป็นที่ยึดอุปกรณ์ต่างๆ เช่น ชุดขับเคลื่อน เบรค เป็นต้น

3) หลักราน (seat post) เป็นส่วนที่ต่อมาจากตัวถังจักรยานสามารถเลื่อนขึ้นลงได้ เพื่อให้เหมาะกับขนาดความสูงของผู้ปั่นจักรยาน

4) อาน (saddle) หรือที่เรียกอีกอย่างว่าเบาะเป็นส่วนที่ใช้สำหรับนั่งปั่นจักรยาน มีรูปทรงและขนาดที่แตกต่างกันรวมถึงวัสดุที่ใช้ทำ การเลือกใช้อานขึ้นอยู่กับความพึงพอใจของผู้ใช้แต่ละคน นอกจากรูปทรงที่สวยงามแล้วการนั่งปั่นนานๆ แล้วไม่เกิดการปวดเมื่อยก็เป็นส่วนสำคัญในการเลือกใช้

5) คอแฮนด์ (stem) มีหน้าที่จับแฮนด์และคอให้ยึดติดกัน มีความยาว และ องศา ที่ต่างกัน เพื่อเหมาะกับสรีระของผู้ปั่นจักรยาน

6) วงล้อ (wheel) ประกอบไปด้วยขอบล้อ ซีลวด ดุมล้อ และยาง การหมุนของวงล้อ ทำให้จักรยานเคลื่อนที่

7) เบรค (brake) เป็นส่วนที่ใช้ในการชะลอ หรือหยุดจักรยาน ที่ทำได้โดยการบีบคันเบรค บริเวณแฮนด์ทั้งสองข้าง คันเบรคนี้จะต่อไปยังวงล้อทั้งหน้า และ วงล้อหลัง

8) บันได (pedals) สำหรับวางเท้าเวลาปั่นเพื่อขับเคลื่อนจักรยาน โดยอาศัยกำลังกล้ามเนื้อขาส่งแรงผ่านบันไดให้เคลื่อนที่เป็นวง เมื่อบันไดครบรอบ 1 รอบ จานโซ่ก็จะหมุนตาม 1 รอบด้วย

9) โช้คอัพ (shock absorber) มีหน้าที่จับยึดล้อหน้ากับตัวถังรถเข้าด้วยกัน เป็น อุปกรณ์สำคัญที่ช่วยรองรับแรงกระแทก ลดแรงสั่นสะเทือนของรถ ทำให้เกิดความนุ่มนวลขณะขับขี่

10) ตะเกียบ (fork) มีหน้าที่จับยึดล้อหน้ากับตัวถังรถเข้าด้วยกันมีน้ำหนักเบา ไม่มีอุปกรณ์ลดแรงสั่นสะเทือนช่วยให้ไม่สูญเสียกำลังในการขับเคลื่อนจากการยุบตัวของรถ

11) ชุดขับเคลื่อน (drive train) ทั้งระบบ ประกอบไปด้วย ชุดจานหน้า (chain ring) มีหน้าที่เป็นตัวขับเคลื่อนหลักของจักรยานที่รับแรงขับมาจากเท้า สับจานหน้า (front derailleur) มีหน้าที่รับคำสั่งจากชิฟเตอร์ผ่านสายเคเบิล เพื่อปรับโซ่ให้วางตรงจานหน้าตามต้องการชุดเฟืองหลัง (cog) เป็นตัวทดกำลังรอบต่างๆ ของการแปรจากชุดขับเคลื่อนตัวอื่น ดินผี (rear derailleur) ร้อยโซ่ให้เข้ากับเฟืองตามคำสั่งของชิฟเตอร์ที่ส่งผ่านสายเคเบิล ดินผียังทำหน้าที่รักษาความตึงของโซ่ให้พอเหมาะอยู่ตลอดเวลา โซ่ (chain) เป็นตัวถ่ายทอดแรงจากบันไดไปยังล้อหลัง โดยรับจากจานหน้าส่งต่อไปยังเฟืองหลังและยังรวมไปถึงชุดเปลี่ยนเกียร์ (shifter) มีหน้าที่ปรับเปลี่ยนทดเกียร์จากแรงบันดาลใจที่กระทำต่อขาจานและจานหน้า เพื่อให้เกิดความเหมาะสมต่อการปั่นในแต่ละพื้นที่ และความเร็ว

ประเภทของจักรยาน

จักรยานได้รับการพัฒนาให้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการใช้งาน มีจุดเด่น จุดด้อย ที่ต่างกันออกไป โดยแบ่งเป็นประเภทต่างๆได้ดังนี้

1) จักรยานภูเขา (mountain bike) ถูกออกแบบให้มีความแข็งแรงมากกว่าจักรยานประเภทอื่นๆ ใช้ปั่นขึ้นเขาเส้นทางในป่า ตามทางที่ขรุขระ ลุยโคลน หรือจะปั่นทางเรียบก็ สามารถทำได้ มีโช้คอัพช่วยรองรับแรงกระแทก และยางขนาดใหญ่ช่วยเรื่องการเกาะยึดถนน จัดเป็นรถที่ปั่นได้ในทุกสถานการณ์แต่ไม่เน้นในเรื่องการทำความเร็ว

2) จักรยานถนน (road bike) เป็นจักรยานสำหรับปั่นบนทางที่ค่อนข้างเรียบ เช่น ถนนลาดยางมะตอย หรือถนนคอนกรีต จักรยานเสือหมอบออกแบบมาให้มีความลู่ลม และ ลักษณะการขับขี่ที่ต้องก้มตัวขนานไปกับจักรยานเพื่อลดแรงต้านของอากาศ ขนาดของยางที่มีขนาดเล็กเพื่อลดแรงเสียดทานกับพื้นผิวที่วิ่งผ่าน จึงทำให้เป็นจักรยานที่ทำความเร็วได้สูงกว่าจักรยานประเภทอื่นๆ แต่ไม่เหมาะที่จะปั่นบนทางที่ขรุขระ

3) จักรยานท่องเที่ยว (touring bike) จะเน้นให้ผู้ขี่นั้น ได้รับความสะดวกสบาย มากกว่าจักรยานเสือหมอบ และจักรยานประเภทอื่นๆ จักรยานท่องเที่ยวมันจะมีจุดยึด อุปกรณ์เสริมต่างๆ เพื่อที่จะสามารถติดตั้งอุปกรณ์ที่จำเป็นในการเดินทางเข้าไป เช่น กระเป๋าสัมภาระ และ อุปกรณ์ที่จำเป็นอื่นๆ ในการเดินทางไกล มีความแข็งแรงการดูแลรักษาง่าย แต่จักรยานประเภทนี้จะมียางหนัก ค่อนข้างเยอะ จึงไม่เหมาะที่จะปั่นทำความเร็ว

4) จักรยานพับ (folding bike) ออกแบบมาให้เหมาะกับการใช้ชีวิตของผู้คนในเมือง มีจุดเด่นอยู่ที่สามารถพับเก็บเพื่อให้มีขนาดเล็ก จึงพกพาไปในที่ต่างๆ ได้สะดวก

โภชนบัญญัติ 9 ประการ

โภชนบัญญัติ 9 ประการ (กองโภชนาการ. กระทรวงสาธารณสุข. 2542) เป็นแนวทางปฏิบัติในการรับประทานอาหารเพื่อป้องกันการขาดสารอาหารและการรับประทานอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งมากเกินไปรวมถึงการป้องกันพิษภัยจากอาหารที่รับประทาน ซึ่งถูกจัดทำขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2542 โดย กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับหน่วยงานอื่นๆที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย 9 ประการ ดังนี้

1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดื่มน้ำหนักตัว อาหารแต่ละชนิดจะประกอบด้วยสารอาหารต่างๆ ในปริมาณที่มากน้อยต่างกัน ไม่มีอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่จะมีสารอาหารต่างๆ ครบในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ดังนั้นจึงจำเป็นต้องกินอาหารหลายๆ ชนิดหรือให้ครบทั้ง 5 หมู่ และกินแต่ละหมู่ให้หลากหลาย เพื่อให้ได้สารอาหารครบตามที่ร่างกายต้องการของน้ำหนักตัว ซึ่งเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงภาวะสุขภาพของร่างกาย จึงควรชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้ง และนำมาประเมินคว่าน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่
2. รับประทานอาหารเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ชาวเป็นอาหารหลักของคนไทยที่ให้พลังงานและสารอาหารต่างๆ โดยเฉพาะข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ ควรกินเป็นประจำและอาจจะสลับกับอาหารประเภทกล้วยเดี่ยว ขนมจีน บะหมี่ เผือก มัน ก็ได้
3. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ โดยพืชผักและผลไม้นอกจากจะให้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารซึ่งช่วยให้การขับถ่ายดีแล้ว ยังมีสารแคโรทีนและวิตามินซี ซึ่งป้องกันการเกิดมะเร็งบางประเภทได้
4. รับประทานปลา เนื้อไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ปลาเป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี ย่อยง่ายมีไขมันต่ำ หากรับประทานปลาเป็นประจำจะช่วยลดไขมันในเส้นเลือดและในปลาทะเลทุกชนิดมีสารไอโอดีนที่ช่วยป้องกันการเป็นโรคคอพอก รวมทั้งหากกินปลาเล็กปลาน้อย จะได้แคลเซียมซึ่งทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง เนื้อสัตว์ทุกชนิดมีโปรตีนแต่ควรรับประทานชนิดไม่ติดมันเพื่อลดการสะสมไขมันในร่างกายและเลือด ไข่เป็นอาหารโปรตีนราคาถูกมีแร่ธาตุและวิตามินที่จำเป็นให้เด็กกินได้ทุกวันแต่ผู้ใหญ่ควรกินไม่เกินสัปดาห์ละ 2-3 ฟอง ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์จากถั่วเป็น โปรตีนที่ดีราคาถูกควรกินสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย นมเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กและผู้ใหญ่มีโปรตีน วิตามินบี 2 และแคลเซียม ซึ่งช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรงควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้วแต่สำหรับคนอ้วนหรือคนที่ควบคุมน้ำหนักควรเลือกดื่มนมพร่องมันเนยแทน
6. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ซึ่งไขมันนั้นให้พลังงานและความอบอุ่นกับร่างกาย อีกทั้งช่วยดูดซึมวิตามิน เอ ดี อี เค แต่ไม่ควรรับประทานมากเกินไปจะทำให้อ้วนและเกิดโรคอื่นๆ ตามมาได้ จึงควรรับประทานแต่พอควรแต่ไม่ควรงดอย่างเด็ดขาด โดยการประกอบอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง อบ จะช่วยลดปริมาณไขมันในอาหารได้

7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีรสหวานจัดและเค็มจัด การกินอาหารรสจัดมากจนเกินไปจะเกิดโทษต่อร่างกาย อาหารรสหวานจัดทำให้ได้รับพลังงานเพิ่มทำให้อ้วน รสเค็มจัดเสี่ยงต่อการเกิดความดันโลหิตสูง โดยเฉพาะคนที่ไม่ค่อยกินผักผลไม้และชอบกินอาหารรสเค็มจัดจะมีโอกาสเป็นมะเร็งในกระเพาะอาหารสูงกว่าคนทั่วไป

8. รับประทานอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน เพราะอาหารปนเปื้อนจะเกิดจากเชื้อโรค พยาธิต่างๆ สารเคมีที่เป็นพิษหรือโลหะหนักที่เป็นอันตราย จะเป็นสาเหตุของอาหารเป็นพิษ และเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคระบบทางเดินอาหาร ดังนั้นจึงควรเลือกรับประทานอาหารที่สด สะอาด ปรุงสุกใหม่ๆ มีการปกปิดป้องกันแมลงวันหรือบรรจุในภาชนะที่สะอาด และที่สำคัญคือล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานทุกครั้ง

9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำนั้นจะเป็นโทษต่อร่างกายทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย สูญเสียชีวิตและทรัพย์สินตลอดจนเสี่ยงต่อการเป็นโรคตับแข็ง แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ มะเร็งหลอดอาหาร และโรคความดันโลหิตสูง

พฤติกรรมกรบริโภค

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขให้ความหมาย “พฤติกรรมกรบริโภค” คือการกระทำใดๆ ของบุคคลหรือกลุ่มคนที่มีหรือเกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร เช่น การเลือกบริโภคอาหาร การเลือกซื้ออาหาร การเตรียมและประกอบอาหาร เป็นต้น (สำนักโภชนาการ. กระทรวงสาธารณสุข. 2555) การบริโภคอาหารแยก ออกเป็น 2 ประเด็นคือ

1. การเลือกบริโภคอาหารที่พึงประสงค์ หมายถึง การเลือกบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการในสุขภาพและวัยต่างๆ เลือกอาหารที่สด สะอาด ซึ่งมีอยู่ในท้องถิ่นตามฤดูกาล คำนึงถึงประโยชน์ และคุณค่าอาหารมากกว่าราคา รสชาติ ค่านิยมของอาหารเรื่องความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

2. การเลือกบริโภคที่ไม่พึงประสงค์ หมายถึงความเชื่อแบบผิดๆ ไม่มีเหตุผลเกี่ยวกับการบริโภค เช่น ความเชื่อในเรื่องความเจ็บป่วย ข้อห้ามต่างๆ ที่มีมาแต่โบราณที่ทำให้เกิดโทษ องค์การอนามัยโลกได้ตั้งความหวังไว้ว่า ประชาชนทุกคนจะมี “สุขภาพดีถ้วนหน้า” ตามสภาพของเศรษฐกิจและสภาพของท้องถิ่น โดยอาศัยความร่วมมือของชุมชนและความร่วมมือนี้ต้องเป็นความต่องการและสมัครใจของชุมชนเองในอันที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อ ตนเอง ครอบครัว และชุมชนของเขาเอง เนื่องจากคุณภาพชีวิตของคนไทยจะดีขึ้นนั้นจำเป็นต้อง บรรลุเกณฑ์ความจำเป็นขั้นพื้นฐาน (จปฐ.) อันหมายถึงความต่องการพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์แต่ละคนในสังคม โดยเป็นที่ยอมรับกันประชาชนจะมีคุณภาพดีต้องมีความจำเป็นขั้นพื้นฐาน 9 หมวด ซึ่งระบุไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 7 (2535- 2539) ซึ่งมีดังนี้คือ อาหารดี มีบ้านดี ศึกษาอนามัยถ้วนทั่ว ครอบครัวปลอดภัย รายได้ดี มีลูกไม่มาก ออกรวมพัฒนา พาสุคุณธรรม บำรุงสิ่งแวดล้อม ดังนั้นจะเห็นได้ว่า “อาหารและโภชนาการ” ได้รับการบรรจุให้เป็นองค์ประกอบสำคัญใน หมวดที่ 1 ของเกณฑ์ความจำเป็นพื้นฐานของชีวิต (จปฐ) โดยระบุ

“ประชาชนได้อินอาหารที่ถูกสุขลักษณะและเพียงพอกับความต้องการของร่างกายแต่ประชาชนกินอาหารไม่ถูกต้องหรือไม่ถูกสุขลักษณะจะเกิดปัญหาตามมาคือ การขาดสารอาหาร การได้รับสารอาหารเกิน ซึ่งอาจทำให้เกิดการสูญเสียทรัพยากรบุคคลในวัยทำงานของสังคม โดยทั่วไปแล้วแบบแผนในการบริโภคอาหารของคนในแต่ละสังคมแต่ละวัฒนธรรมจะถูกจำกัดอยู่ในกรอบของการเลือกอาหารดวยปัจจัยต่างๆ หลายประการด้วยกันนับตั้งแต่ สภาพทางภูมิศาสตร์ ความสามารถในการผลิต การกระจายอาหาร สภาพทางเศรษฐกิจ ตลอดจนปัจจัยทางวัฒนธรรม เป็นต้น ซึ่งปัจจัยทางวัฒนธรรม นั้นหมายถึง ความเชื่อ นิสัยการบริโภค และขนบธรรมเนียมประเพณีที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร

การใช้พลังงานของนักกีฬาจักรยาน

ระดับความต้องการพลังงานของนักกีฬาจักรยานแต่ละคนนั้นจะแตกต่างกันไปตามเพศ อายุ น้ำหนักตัว และระดับความหนักของการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน สำหรับนักกีฬาจักรยานนั้นในแต่ละประเภทก็มีสวนสัมพันธ์กับพลังงานที่ร่างกายต้องการโดยที่ความต้องการพลังงานพื้นฐานของคนทั่วไป (Basal Metabolism Rate : BMR) จะอยู่ที่ระดับประมาณ 20-30 กิโลแคลอรี/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน แต่ถ้าหากเป็นนักกีฬาความต้องการพลังงานนั้นจะเพิ่มมากขึ้นจะเป็น 2.1 เท่าของความต้องการพลังงานพื้นฐานเช่น นักกีฬาชายน้ำหนักประมาณ 60 กิโลกรัมและอยู่ในระหว่างการฝึกซ้อมหนักหรือในระหว่างการแข่งขันจะสามารถคำนวณหาความต้องการพลังงานต่อวันได้งายๆ ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{ความต้องการพลังงานของนักกีฬา} &= \text{BMR} \times \text{น้ำหนักตัว} \times \text{BMR factor} \\ &= 25 \times 60 \times 2.1 \\ &= 3,150 \text{ กิโลแคลอรี} \end{aligned}$$

เพราะฉะนั้น ในระหว่างการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน นักกีฬาคนนี้จะต้องได้รับอาหารที่ให้พลังงานวันละ 3,150 กิโลแคลอรี จึงจะเพียงพอสำหรับร่างกายที่จะทำให้แข็งแรงมีพลังกำลังมากพอในการเล่นกีฬา ไม่เกิดอาการอ่อนเพลียหรือหมดแรงระหว่างการแข่งขัน เมื่อหมดฤดูการแข่งขันหรือการฝึกซ้อมลดลง การไหลพลังงานของร่างกายในการฝึกซ้อมจะลดลง ดังนั้นพลังงานที่ได้รับจากอาหารในแต่ละวันจำเป็นต้องลดลงด้วย ถ้าหากไม่มีการลดพลังงานลงรับประทานอาหารในปริมาณเท่าเดิมพลังงานส่วนเกินที่ร่างกายได้รับจะเกิดการสะสมไวตามสวนต่างๆ ของร่างกายในระยะหนึ่ง ซึ่งปัญหาที่จะตามมาคือ นักกีฬาผู้นั้นจะมีน้ำหนักตัวมากขึ้นและอ้วนในที่สุด จึงเป็นปัญหาที่นักกีฬาหลายคนต้องประสบ เพราะไม่เขาใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

ในกีฬาจักรยานแต่ละประเภทนั้น จะมีระดับของความต้องการพลังงานไม่เท่ากัน เนื่องจากรูปแบบของการแข่งขัน ระยะทาง เวลา ที่ไม่เหมือนกันของกีฬาจักรยาน ในการแข่งขันกีฬาจักรยานประเภทถนนนั้นจะเป็นการแข่งขันที่ใช้ระยะทางที่ไกล และใช้ระยะเวลาในการแข่งขันที่ยาวนาน ระยะทางประมาณ 150-200 กิโลเมตร ซึ่งจะใช้ระยะเวลาราวๆ 4 - 6 ชั่วโมงในการแข่งขันแต่ละครั้ง โดยการออกแรงของการปั่นทางไกลนั้น จะมีการใช้พลังงานส่วนใหญ่ในรูปแบบของแอโรบิก ซึ่งในการ

แข่งขันโดยในกลุ่มนักกีฬาจะใช้พลังงานเฉลี่ย 3,000 - 4,500 กิโลแคลอรี โดยอาจจะมากขึ้นได้ถึง 5,000 - 6,500 กิโลแคลอรีได้ ถ้าหากเป็นการปั่นเพื่อขึ้นภูเขาระยะทางยาวๆ การสปринท์หนักกลุ่ม หรือ การสปринท์เพื่อเข้าเส้นชัย จักรยานภูเขาเป็นการแข่งขันในรูปแบบการปั่นจักรยานในทางวิบาก จะมีระยะทางที่สั้นกว่าและใช้เวลาน้อยกว่าจักรยานถนน แต่รูปแบบเส้นทางการแข่งขันนั้นส่วนมากจะเป็นเนินชันและเป็นทางที่ลำบาก ทำให้นักกีฬาจักรยานภูเขานั้นมีการใช้การออกแรงในส่วนของ แอนแอโรบิก สลับไปกับการออกแรงแบบแอโรบิกมากกว่าจักรยานถนนจึงทำให้มีการใช้พลังงานที่แตกต่างกัน โดยจะมีการใช้พลังงานเฉลี่ยในการแข่งขันประมาณ 3,500 - 4,500 กิโลแคลอรี ขึ้นอยู่กับระดับความยากของสนามแข่งขันในแต่ละสนามด้วย และจักรยานประเภทไทม์ไทรอัลเป็นการแข่งขันจักรยานที่มีรูปแบบในการแข่งขันแบบใช้การจับเวลา ซึ่งระยะทางสั้นและใช้เวลาน้อยกว่าการแข่งขันจักรยานถนน โดยจะมีทั้งประเภทเดี่ยวและทีมแต่นักกีฬาจักรยานที่แข่งขันแบบไทม์ไทรอัลนั้นจะมีการออกแรงที่หนักตลอดเวลา เพื่อทำความเร็วให้มากที่สุดและให้ใช้เวลาน้อยที่สุด โดยนักกีฬาจะใช้พลังงานเฉลี่ย 3,000 - 3,500 กิโลแคลอรี ในการแข่งขันแต่ละครั้ง

การรับประทานอาหารของนักกีฬา

อาหารสำหรับนักกีฬา คณิตสรณ์ สัมฤทธิ์เดชขจร (2551) กล่าวว่า เปนอาหารที่ไม่แตกต่างไปจากปกติทั่วไปและมีหลักพิจารณาๆ 2 ประการ คือ

1. เปนอาหารที่ใสสารอาหารสำคัญ จำเปนและเพียงพอที่จะทำใหร่างกายเกิดความแข็งแรง
2. เปนอาหารที่ใหพลังงานเพียงพอแกความต้องการของร่างกาย

สามารถกำหนดปริมาณสารอาหารแต่ละชนิดที่สำคัญและจำเปนสำหรับนักกีฬา ดังนี้

คาร์โบไฮเดรต (carbohydrate)

เปนสารอาหารที่ใหพลังงานที่ดีแกร่างกายและมีราคาถูกร่างกายจะเก็บคาร์โบไฮเดรตไวเพื่อใชเปนพลังงานในรูปของไกลโคเจน (glycogen) โดยเก็บสะสมไวที่ตับและกล้ามเนื้อ การเก็บสะสมพลังงานของร่างกายนั้น สามารถเก็บไดในปริมาณที่จำกัด ความหนัก - เบาในระยะเวลาของการฝึกซ้อม จะเปนการช่วยเพิ่มสมรรถภาพของร่างกายให้มีการเก็บสะสมไกลโคเจนในปริมาณที่เพิ่มขึ้น ซึ่งจะช่วยให้นักกีฬามีพลังงานสำรองเก็บไวมากขึ้น ไมหมดแรงในระหว่างการเล่นกีฬาและสามารถแข่งขันไดตลอดระยะเวลาการแข่งขันกีฬาประเภทนั้นๆ การเก็บสะสมพลังงานในรูปไกลโคเจนของกล้ามเนื้อ สามารถเพิ่มขึ้นตามสัดส่วนของคาร์โบไฮเดรตที่บริโภค ดังนั้นเพื่อให้มีการสะสมพลังงานเพิ่มขึ้นนั้นร่างกายจึงควรได้รับพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตเท่ากับพลังงานที่ใชไปในขณะทำการฝึกซ้อม เพราะการได้รับคาร์โบไฮเดรตจากอาหารไมเพียงพอ จะทำใหร่างกายต้องเผาผลาญไขมันและโปรตีนมาทดแทน และเกิดของเสียภายในเซลล์เพิ่มมากขึ้น ทำใหร่างกายต้องลดความเร็วและความหนักของการออกแรงลดลง ดังนั้นในการฝึกซ้อมในระยะยาวหรือไชเวลานานควรได้รับคาร์โบไฮเดรตให้ได้อย่างน้อยที่สุด 55 - 60 % ของพลังงานที่ได้รับ คาร์โบไฮเดรตที่จัดให้นักกีฬาริโกลคนั้นควรเป็นคาร์โบไฮเดรตชนิดเชิงซ้อน (complex carbohydrate) เช่น ข้าว แป้ง เผือก มัน ถั่วเมล็ดแห้ง

ชนิดต่างๆ ซึ่งให้ผลดีกว่าคาร์โบไฮเดรตชนิดเชิงเดี่ยว (simple sugar) เช่น น้ำตาล หรือเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ทั้งนี้เพราะว่าคาร์โบไฮเดรตชนิดเชิงซ้อนนอกจากจะให้พลังงานแล้วยังให้สารอาหารชนิดอื่นรวมด้วยเช่น วิตามิน เกลือแร่ และใยอาหาร และนอกจากนี้อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนจำพวก แป้ง ข้าว และธัญพืช สามารถสร้างไกลโคเจนเก็บสะสมไว้ในกล้ามเนื้อได้มากกว่าอาหารชนิดอื่นที่ให้พลังงานเท่าๆ กัน เช่น น้ำตาล เพนตัน

ไขมัน (fat)

สำหรับนักกีฬาในการบริโภคไขมันควรมีการจำกัดปริมาณไขมันที่บริโภค ทั้งนี้เพราะไขมันเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานสูง สูงกว่าคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนในปริมาณที่เท่ากันคือ 1 กรัมของไขมันให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี ส่วนคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนให้เพียง 4 กิโลแคลอรีเท่านั้น นอกจากนี้ ไขมันยังเป็นตัวที่ทำให้อาหารอร่อยและใช้ในการประกอบอาหารหลายชนิด ไขมันจึงประกอบอยู่ในอาหารแทบทุกชนิดทั้งที่มองเห็นและมองไม่เห็นด้วยตาเปล่า และยังบริโภคได้ง่ายอีกด้วย การบริโภคไขมันในปริมาณมากๆ เป็นเวลานานเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด และโรคอื่นๆ อีกหลายโรค นอกจากนี้ยังทำให้เกิดความอ้วนได้ง่าย ซึ่งปริมาณไขมันที่แนะนำให้บริโภคคือ 25 - 30% ของพลังงานที่ได้รับในแต่ละวัน อาหารที่มีไขมันสูงโดยตัวของมันเองเช่น หมูสามชั้น ขาหมู ไก่ตอน หนังเป็ด หนังไก่ กะทิ หรืออาหารที่มีการทอดและ อมน้ำมัน เช่น กลวยแขก มันฝรั่งทอด อาหารที่ชุบแป้งทอด ข้าวผัดที่ใส่น้ำมันมาก หรือ ขนมที่ใสกะทิเนยมากๆ เพนตัน เป็นอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงและควรมีการดัดแปลงการประกอบอาหารจากการผัดและการทอดเป็นการต้ม ตุน อบ นึ่ง ปิ้ง หรือย่าง

โปรตีน (protein)

เป็นสารอาหารที่ใช้ในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ผิวหนัง กระดูก เลือด เซลล์ต่างๆ รวมไปถึงฮอร์โมน เอ็นไซม์และภูมิคุ้มกันต่างๆ ของร่างกาย และจากการศึกษาพบว่า นักกีฬามีความต้องการโปรตีนเพิ่มมากขึ้นจึงทำให้เกิดความกังวลว่า เนื้อสัตว์ที่รับประทานอยู่นั้น มีปริมาณไม่เพียงพอและพยายามรับประทานใหม่มากขึ้นกว่าเดิม ซึ่งความจริงแล้วนักกีฬาส่วนมากบริโภคอาหารที่มีโปรตีนมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย เพราะความต้องการโปรตีนของร่างกายมีแค่ประมาณ 1 กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วันเท่านั้น การที่ร่างกายได้รับปริมาณโปรตีนสูงเกินไปก่อให้เกิดประโยชน์ใด ๆ ต่อร่างกายเพราะร่างกายสามารถนำโปรตีนไปใช้ในปริมาณที่จำกัดแล้วส่วนที่เหลือจึงถูกกำจัดออกทางไต ทำให้ไตทำงานหนักโดยไม่จำเป็น และโปรตีนที่นักกีฬาได้รับควรเป็นโปรตีนที่สมบูรณ์ให้กรดอะมิโนที่จำเป็นแก่ร่างกายครบถ้วน ซึ่งได้มาจากเนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ ปลา น้านมไขมันต่ำ และไข่ เพนตัน และควรเลือกเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน โปรตีนที่มาจากพืชเป็นโปรตีนที่ไม่สมบูรณ์ แต่ถ้ามมีการผสมถั่วเมล็ดแห้งและงาลงไปช่วยในการประกอบอาหาร ก็จะช่วยให้กลายเป็นโปรตีนที่ดีได้ ซึ่งจะสามารถให้กรดอะมิโนที่จำเป็นได้ครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ เช่น การรับประทานข้าวรวมกับกับข้าวที่มีถั่วและงาก็จะกลายเป็นอาหารที่ดี ราคาถูก และการบริโภคโปรตีนของนักกีฬาก็จะแตกต่างกันไปตามความหนัก - เบา และประเภทของกีฬา

น้ำ (water)

น้ำมีความสำคัญต่อการทำงานของร่างกายในการนำสารอาหารไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายและเป็นส่วนประกอบของน้ำย่อย ฮอรโมน และสารอื่นๆ ช่วยรักษาสมดุลของร่างกายและช่วยนำของเสียและความร้อนออกจากเซลล์ ซึ่งการออกกำลังกายและเล่นกีฬาทำให้เสียเหงื่อและในเหงื่อนั้นจะมีน้ำเป็นองค์ประกอบร้อยละ 90 และที่เหลือเป็นเกลือแร่ เมื่อร่างกายสูญเสียน้ำถึงระดับหนึ่งจะมีผลกระทบต่อร่างกาย จากการศึกษาถึงความสัมพันธ์ของการสูญเสียน้ำกับประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย พบว่าเมื่อสูญเสียน้ำร้อยละ 2 ของน้ำหนักตัวจะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายลดลงเหลือร้อยละ 90 ของที่ควรจะเป็น และถ้าสูญเสียน้ำร้อยละ 5 ประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายจะลดลงเหลือร้อยละ 70 ดังนั้นเพื่อป้องกันการเกิดปัญหาดังกล่าวนักกีฬาจึงควรดื่มน้ำอย่างพอเพียงทั้งในช่วงการฝึกซ้อม ก่อนการแข่งขัน ขณะแข่งขัน และหลังแข่งขัน การสูญเสียน้ำจากร่างกายจำเป็นต้องได้รับการทดแทนอย่างเร่งด่วน โดยการดื่มน้ำครั้งละ 100 - 200 มิลลิลิตร ทุกๆ 15 นาที โดยจิบช้าๆ ไม่ควรปล่อยให้ร่างกายขาดน้ำมากหรือกระหายน้ำแล้วจึงดื่มเข้าไปครั้งละมากๆ เพราะจะทำให้ความดันโลหิตลดลงรู้สึกอ่อนเพลียและเป็นลมได้ น้ำที่ดื่มควรเป็นน้ำเย็นเพื่อช่วยลดอุณหภูมิของร่างกาย ถ้าเป็นน้ำผลไม้ควรเป็นน้ำผลไม้จางประมาณ 1 : 3 และไม่ควรใช้เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ถ้าเป็นเครื่องดื่มอัดลมควรจำกัดให้กาชหมดเสียก่อนจึงดื่ม

นอกจากการสูญเสียน้ำในรูปของเหงื่อแล้ว ยังมีการสูญเสียเกลือแรรวมด้วย แต่การทดแทนไม่จำเป็นต้องทดแทนทันที เพราะเกลือแร่ที่ได้รับจากอาหารภายหลังการแข่งขันจะมีพอเพียงและทดแทนเกลือแร่ที่เสียไปกับเหงื่อได้ นอกจากนี้เครื่องดื่มเกลือแร่ก็ไม่จำเป็นสำหรับนักกีฬาดวยเช่นกัน แต่อาจจะใช้เครื่องดื่มเกลือแร่เพื่อใหพนักกีฬาได้เร็วก็สามารถใช้ได้ เพราะเครื่องดื่มเกลือแร่มีน้ำตาล โซเดียมและเกลือแร่อื่นๆ ประกอบอยู่ด้วย ซึ่งปริมาณความต้องการน้ำสำหรับนักกีฬาแต่ละประเภทแตกต่างกันนักกีฬาที่เสียเหงื่อมาก ต้องการน้ำเขาไปทดแทนมาก ปริมาณน้ำที่นักกีฬาต้องการจึงขึ้นอยู่กับปริมาณน้ำที่ร่างกายขับออกมา ดังนั้น ถ้านักกีฬาดื่มน้ำมาก หรือนอยเกินไปจะทำให้สมดุลของอิเล็กโทรไลต์เปลี่ยนไป ร่างกายต้องพยายามปรับให้อยู่ในสมดุลโดยขับน้ำที่มากเกินไปออกทางไตทำให้ไตทำงานหนักขึ้น แต่ถาดื่มน้ำมากเกินไปเซลล์จะทำงานผิดปกติได้ นักกีฬาจะรู้สึกอ่อนเพลีย คลื่นไส้ ร้อน และแห้ง สูญเสียการทำงานรวมกันของกล้ามเนื้อ ทำให้สมรรถภาพของการเล่นกีฬาลดลง นอกจากสารอาหารที่ใดก็ตามมาแล้ว สิ่งที่เราควรระวังอย่างมากสำหรับนักกีฬา คือ รสชาติของอาหาร นักกีฬาไม่ควรรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด และเค็มจัด โดยเฉพาะรสเค็มจะทำให้เกิดปัญหาของโรคความดันโลหิตสูง โรคไต และนำไปสู่การเจ็บป่วยในระยะยาวได้ (โภชนาการสำหรับนักกีฬา. 2557)

อาหารเสริมของนักกีฬา

ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมจัดเป็นอาหารประเภทหนึ่งตามพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.2522 ซึ่งหมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่รับประทานโดยตรงนอกเหนือจากการรับประทานอาหารหลักตามปกติเพื่อเสริมสารบางอย่างมักอยู่ในรูปลักษณะเป็นเม็ด แคปซูล ผง เกล็ด ของเหลว หรือเป็นในลักษณะอื่น และมีจุดมุ่งหมายสำหรับบุคคลทั่วไปที่มีสุขภาพปกติ มีใช้สำหรับผู้ป่วยและไม่ควรให้เด็กและสตรีมีครรภ์รับประทาน ตัวอย่างของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร อาทิ น้ำมันปลา สาหร่ายสไปรูลินา กระดุกอ่อนปลาฉลาม น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส กลูโคแมนแนน ไคโตซาน เสนิโยอาหาร คอลลาเจนอัดเม็ด ชาเขียวชนิดสกัดบรรจุแคปซูล โคลีนไซมควิเทินแคปซูล ฯลฯ (กัลยา กิจบุญชู. 2543)

โดยทั่วไปแล้วนั้น การรับประทานอาหารเสริมของนักกีฬาคงจะเป็นการรับประทานอาหารเสริมที่จะช่วยเสริมสร้างระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกายให้ทำงานเป็นปกติและเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพให้กับการทำงานของร่างกายสำหรับการฝึกซ้อม แข่งขันและการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอจากการใช้ร่างกายอย่างหนัก โดยที่อาหารเสริมที่จำเป็นสำหรับนักกีฬานั้นจะเป็นอาหารเสริมประเภทดังต่อไปนี้

เกลือแร่และวิตามิน

นักกีฬาที่บริโภคอาหารครบทั้ง 5 หมู่ แต่ละหมู่บริโภคอาหารหลากหลายชนิดผลัดเปลี่ยนกันกินผัก และผลไม้เป็นประจำ จะได้รับเกลือแร่และวิตามินอย่างพอเพียงกับความต้องการของร่างกายไม่จำเป็นต้องกินวิตามินและเกลือแร่เสริมอีก เกลือแร่ที่นักกีฬาควรเอาใจใส่เป็นพิเศษ คือ แคลเซียมและธาตุเหล็ก เพราะแคลเซียมนอกจากช่วยสร้างโครงกระดูกและฟันแล้วยังเกี่ยวข้องกับการยืดหดของเซลล์กล้ามเนื้อที่ช่วยในการเคลื่อนไหวของนักกีฬาอีกด้วย ทำให้สมรรถภาพของนักกีฬาดีขึ้น ส่วนธาตุเหล็กเป็นส่วนสำคัญในการสร้างฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดงซึ่งช่วยในการขนส่งออกซิเจนมายังเซลล์ ทำให้การผลิตพลังงานโดยระบบแอโรบิกดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ นักกีฬายัง ควรได้รับธาตุเหล็กอย่างสม่ำเสมอเพราะมีการสูญเสียธาตุเหล็กในการขับประจำเดือน ปริมาณที่ควร ได้รับประมาณ 16 - 23 มิลลิกรัม/วัน และอาหารที่มีธาตุเหล็กมาก ได้แก่ หนุเนื้อแดง ตับสัตว์ ไช้แดง เป็นต้น วิตามินที่นักกีฬาควรให้ความสนใจเป็นพิเศษ คือ วิตามินบีรวมซึ่งเกี่ยวข้องกับการกระบวนการเผาผลาญสารอาหารมาเป็นพลังงาน เมื่อนักกีฬามีการบริโภคอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูงจึงจำเป็นต้องบริโภคอาหารที่มีวิตามินบีรวมเพิ่มขึ้นด้วย วิตามินบีรวมได้แก่ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 6 วิตามินบี 12 ไนอาซิน ไบโอดิน กรดโฟลิก กรดแพนโทธิก อาหารที่มีวิตามินบีรวมมาก มักเป็น อาหารหมูเนื้อสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง ไช้ นม ยีสต์ และธัญพืช เป็นต้น การใช้อาหารเสริมเกลือแร่และวิตามินจะเพิ่มประโยชน์ให้แก่กีฬาที่มีสภาพขาดเกลือแร่และวิตามินมากอนเท่านั้น ซึ่งจะทำให้สมรรถภาพเพิ่มขึ้น แต่สำหรับนักกีฬาที่ได้รับอาหารครบ 5 หมู่อย่างพอเพียงแล้วการให้อาหารเสริมเพิ่มอีกจะไม่มีผลต่อสมรรถภาพของนักกีฬา ซึ่งการได้รับวิตามินและเกลือแร่ตัวใดตัวหนึ่งมากเกินไปอาจขัดขวางทำให้การดูดซึมวิตามินและเกลือแร่ตัวอื่นๆ ไม่ดีเท่าที่ควร

ใยอาหาร (dietary fiber)

ใยอาหารมีคุณสมบัติในการช่วยกระตุ้นการบีบตัวของกระเพาะอาหารในการย่อย และการดูดซึมอาหาร โดยเฉพาะช่วยให้น้ำตาลจากอาหารเข้าสู่กระแสเลือดอย่างช้าๆ ซึ่งน้ำตาลในกระแส

เลือดนี้ ร่างกายจะนำไปเผาผลาญให้เกิดพลังงาน จึงทำให้นักกีฬามีพลังงานใช้ได้ในระยะยาว คุณสมบัติของอาหารที่ให้น้ำตาล หรือ พลังงานแก่ร่างกาย หรือ เร็วเรียกว่า Glycaemic index ซึ่งอาหารแต่ละชนิดให้น้ำตาลหรือเร็วแตกต่างกัน เช่น ข้าวหอมมะลิมี Glycaemic index ต่ำกว่า กวยเตี๋ยวเพราะมีใยอาหารสูงกว่า นอกจากนี้ใยอาหาร ยังมีส่วนช่วยในการกำจัดของเสียออกจาก ร่างกายช่วยลดปัญหาไขมันในเลือดสูงและช่วยป้องกันโรคหัวใจซึ่งการรับประทานอาหารที่มี Glycaemic index ต่ำและมีใยอาหารสูงจึงเท่ากับเป็นการช่วยให้มีพลังงานใช้ได้ในระยะเวลายาว ซึ่งอาหารที่มีใยอาหารสูง ได้แก่ อาหารที่มาจากผัก ผลไม้ ข้าว ธัญพืชต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้ง และงา เป็นต้น

คาร์โบไฮเดรต (carbohydrate)

ในระหว่างการฝึกซ้อมและแข่งขันนั้น การรับประทานอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างมากสำหรับนักกีฬาเพราะคาร์โบไฮเดรตนั้น เป็นแหล่งพลังงานของร่างกายที่จะสามารถสะสมไว้สำหรับการออกแรง โดยที่ในระหว่างการฝึกซ้อมหรือแข่งขันหนักๆ นั้นปริมาณพลังงานที่สะสมอยู่ในร่างกายอาจจะมีการลดลงทำให้นักกีฬาเกิดหมดแรงในระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขันอาหารเสริมจำพวกคาร์โบไฮเดรต จึงเป็นส่วนที่จะช่วยเติมพลังงานทดแทนที่สูญเสียไปได้ ซึ่งประเภทของอาหารเสริมจำพวกคาร์โบไฮเดรตนั้น ส่วนมากจะมาในรูปแบบของเอนเนอจีบาร์ (energy bar) หรือเป็นแบบเจล (energy gel) เพื่อให้นักกีฬาสามารถรับประทานเพื่อเพิ่มพลังงานในการฝึกซ้อมหรือในระหว่างการแข่งขันได้อย่างสะดวก หรือบางทีอาหารเสริมประเภทคาร์โบไฮเดรตนั้นจะรวมมาอยู่ในลักษณะของเครื่องดื่มเกลือแร่หรือเครื่องดื่มให้พลังงานก็ได้

โปรตีน (protein)

อาหารเสริมประเภทโปรตีนสำหรับนักกีฬานั้น ส่วนมากจะมาในลักษณะเป็นผงสำหรับชงดื่มหรือ ผสมกับอาหารในการรับประทานปกติ โดยอาหารเสริมประเภทโปรตีนนั้น สามารถช่วยในการฟื้นฟูของร่างกายหลังจากการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันได้ และยังเป็นส่วนที่ใช้สำหรับการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อมัดต่างๆ ของร่างกายได้ แต่ถ้าหากได้รับอาหารเสริมประเภทโปรตีนที่มากเกินไปความจำเป็นของร่างกาย ส่วนที่เหลือจะถูกขับออกทางไต ซึ่งจะส่งผลให้ไตทำงานหนักเกินโดยไม่จำเป็นได้

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมผู้บริโภคอาหาร

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมผู้บริโภคมีอยู่หลายด้านซึ่งล้วนแล้วแต่มีความสำคัญ

วิณะ วีระไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์ (2541) ได้กำหนดไว้โดยสังเขปดังนี้

1. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ

1.1 ราคาอาหารเนื่องจากระบบเศรษฐกิจของประเทศไทยเป็นระบบแบบการค่าเสรี จึงมีสินค้าที่เป็นอาหารที่มีมากหรือที่ผลิตได้ราคา อาหารจะถูกกว่าอาหารที่มีน้อย การที่อยู่ไกลแหล่งผลิตอาหารทำให้มีโอกาสได้บริโภคอาหารที่ราคาถูกลงและมีคุณภาพดีเนื่องจากอาหารสดใหม่

1.2 ความเจริญก้าวหน้าและเทคโนโลยีทางด้านการผลิตและการสื่อสาร ทั้งในด้านการผลิตทางเกษตรกรรม การเก็บรักษา การแปรรูปอาหารนั้นได้ทำให้เกิดผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ ตลอดจนมีการบรรจุภัณฑ์และรูปแบบต่างๆ ที่ลือตาโลใจ และอำนวยความสะดวกทำให้เป็นที่นิยมในการบริโภค

1.3 สภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว อาชีพจะมีผลโดยตรงต่อรายได้ และรายได้มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอย่างมาก รายได้ของครอบครัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงสถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ผู้ที่มีรายได้สูงจะสนใจ และจะเลือกซื้ออาหารที่มีราคาแพงกว่ามาบริโภค ส่วนสำหรับครอบครัวที่มีฐานะปานกลางรายจ่ายส่วนใหญ่จะหมดไปกับเลือกซื้ออาหาร ซึ่งเมื่อมีรายได้เพิ่มขึ้นค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารก็จะสูงขึ้น นอกจากรายได้ของครอบครัวเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคแล้ว ในการเลือกซื้ออาหารมีความสำคัญเกี่ยวกับการซื้ออาหาร ถ้าอาหารชนิดใดมีมาก ราคาอาหารจะถูก อาหารชนิดใดมีน้อยราคาจะแพง ผู้ที่มีความรู้ในการเลือกซื้ออาหารอาจซื้อของที่มีราคาไม่แพงมากและมีเทคนิคหรือวิธีการในการปรุงแต่งอาหารซึ่งทำให้ได้อาหารที่ดี ได้ในราคาที่ไม่แพง

2. ปัจจัยด้านความเชื่อและค่านิยม สังคม และวัฒนธรรมประเพณี

ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม มีอิทธิพลต่อการกินของคนไทยบางที่อาหารมีคุณภาพดีที่มีราคาไม่แพงแต่กินไม่ได้ เนื่องจากขอรหัสทางศาสนาหรือวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อและค่านิยม และบางที่ไม่ได้ถูกหัดให้กินตั้งแต่เล็กทำให้กินไม่เป็น สิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกินแมจะสั่งสมเชื่อมโยงสืบทอดกันมาแต่ก็มีความแตกต่างกันทั้งในอดีตและปัจจุบัน และได้มีการเปลี่ยนแปลงไปในแต่ละยุคสมัย ความแตกต่างระหว่างสังคมเมืองกับสังคมชนบทก็มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้วย เพราะความเจริญก้าวหน้าด้านต่าง ๆ ไม่เท่ากัน เมื่อก่อนคนในชนบทส่วนใหญ่จะทำอาหารจากแหล่งธรรมชาติ แต่ปัจจุบันมีการพึ่งพาอาหารสำเร็จรูปทำในรูปแบบของวัฒนธรรมประเพณีการกินเปลี่ยนไป

3. ปัจจัยตัวบุคคล

สุขภาพของร่างกายและอาหารที่กินเข้าไปในแต่ละวันร่างกายจะย่อยและดูดซึมเพื่อนำไปใช้สร้างเนื้อเยื่อและส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้การเจริญเติบโตปกติและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ในผู้ที่ได้รับอาหารอย่างเพียงพอไม่น้อย หรือ มากจนเกินไปแต่การย่อยและดูดซึมไม่ดีก็อาจทำให้เกิดภาวะการขาดสารอาหารได้ นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่นที่มีส่วนให้เกิดโรคขาดสารอาหารได้ รวมทั้งสภาพความเจ็บป่วยทางกายและจิตใจซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้วย หาร่างกายนั้นสามารถไขประโยชน์จากอาหารที่กินเข้าไปได้มากที่สุด ร่างกายก็จะสมบูรณ์แข็งแรงสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

นอกจากนี้ ครอบครัว กลุ่มเพื่อนและสื่อมวลชน ก็ยังมีส่วนที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยส่วนตัวบุคคล จารุวรรณ เหล่างาม (2547) โดยกล่าวไว้ดังนี้ ครอบครัวจัดเป็นตัวแทนในการขัดเกลาทางสังคมที่สำคัญมากที่สุด เพราะมีความใกล้ชิดกันในครอบครัวและอยู่รวมกันเป็นเวลานานเป็นแหล่งอบรมสั่งสอนถ่ายทอดวัฒนธรรม ค่านิยม ทักษะคิดและทักษะการดำรงชีวิตเบื้องต้นเช่น สอนให้รู้จักวิธี

การเดินทาง การรับประทานอาหาร มารยาทต่าง ๆ บุคคลในครอบครัวจะปรุงแต่งเด็กนั้นให้กลายเป็น บุคคลที่สามารถเข้าร่วมสังคม มีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นและครอบครัวจะทำหน้าที่ขัดเกลาทางสังคมได้ดี

กลุ่มเพื่อนเมื่อเติบโตขึ้นก็จะเขารวมสังคมกับเพื่อน เช่น เพื่อนบ้าน เพื่อนที่สนามเด็กเล่น เพื่อนที่โรงเรียน กลุ่มเพื่อนที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้วัฒนธรรมการบริโภคจนเป็นผลต่อพฤติกรรมของเด็กเช่นกัน เช่น เด็กอาจเลียนแบบเพื่อน ดังนั้น ถ้าเด็กคบเพื่อนที่ดีก็จะได้รับแบบอย่างที่ดี ในทางตรงกันข้ามถ้าคบเพื่อนที่ไม่ดี ก็อาจจะชักนำให้พฤติกรรมฝ่สังคมได้ และกลุ่มเพื่อนจะช่วยให้เด็กเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่อาจได้จากครอบครัว หรือผู้ใหญ่ เช่น เพศศึกษา ความเสมอภาค ความเป็นตัวของตัวเอง ความเป็นผู้นำในกลุ่มเพื่อน เด็กจะเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น เด็กอาจเลือกคบเพื่อนที่ถูกต้อง และอาจนำเอาพฤติกรรมต่าง ๆ ของเพื่อนมาเป็นแนวทางการเรียนรู้วัฒนธรรมการบริโภค

สื่อมวลชน วิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ หนังสือพิมพ์ สิ่งตีพิมพ์ต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้จะเป็นสื่อชักนำให้เกิดค่านิยม ความเชื่อ ทศนคติ เพื่อให้เรียนรู้พฤติกรรมแบบอย่างต่าง ๆ แลวนำมาประพฤติปฏิบัติในสังคมดังจะพบเห็นได้ง่ายๆ ในหมู่ที่ชมภาพยนตร์แลวนำเอาพฤติกรรมการแสดงของผู้แสดงมาปฏิบัติ สื่อมวลชนนับว่ามีอิทธิพลมีบทบาทต่อบุคลิกภาพภาพและพฤติกรรมต่างๆ ช่วยให้ สมาชิกในสังคมได้เรียนรู้และได้รับการปลูกฝังวัฒนธรรมเหล่านั้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

กนกวรรณ ชิมพัฒนานนท (2538) ได้ศึกษาผลการเสริม วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง วิตามินบีหก ต่อสมรรถภาพทางกายในนักวิ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นนักวิ่งเพศชายและเพศหญิงจำนวน 60 คน จากมหาวิทยาลัย 4 แห่งในกรุงเทพมหานคร สุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มควบคุม 30 คน กลุ่มทดลอง 30 คน (ได้รับวิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง วิตามินบีหก ชนิดละ 10 มก./วัน) ในระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวัดสมรรถภาพทางกาย (VO2 max) ในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ($P < 0.001$) ภายหลังได้รับวิตามินเสริมครบ 8 สัปดาห์การเสริมวิตามินไม่มีผลต่อการลดความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักการเสริมวิตามินมีผลทำให้คาซิ่วเคมีในเลือด วิตามินบีหนึ่ง ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ($P < 0.001$) ภายหลังได้รับวิตามินเสริมครบ 4 และ 8 สัปดาห์ ผลการประเมินอาหารบริโภคด้วยวิธีการจดบันทึกอาหารบริโภค 3 วันรวมกับการสัมภาษณ์ย้อนหลังอาหารบริโภค 24 ชั่วโมงพบวาระดับของพลังงาน โปรตีน วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง วิตามินบีหก ที่นักวิ่ง ทั้ง 2 กลุ่มได้รับอยู่ในระดับเพียงพอตลอดระยะเวลาการศึกษา ซึ่งผลของสัดส่วนของพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต ไขมันและโปรตีนของนักวิ่งทั้ง 2 กลุ่มเหมาะสมทุก ระยะเวลาการศึกษา

โกวิท จอมคำ (2546) ได้ศึกษาถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทโปรตีนและปริมาณสารอาหารโปรตีนที่ได้รับของนักกีฬาว่ายน้ำ อายุ 7-14 ปี กลุ่มประชากร คือ นักกีฬาว่ายน้ำสมัครใจ เชียงใหม่ 700 ปี จำนวน 40 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับอาหาร ที่บริโภคใน 5 วันนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ห่อข้อมูลโดยหาค่าปริมาณโปรตีนที่ได้รับต่อวันแลวนำมา

เปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานผลการศึกษารูปไดวาคลุมประชากรได้รับโปรตีนเกินกว่าคา
มาตรฐาน

จากรูวรรณ เหล่างาม (2547) ได้ศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคของนักกีฬาจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาประเภททีมที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยครั้งที่ 31
ในรอบคัดเลือกก่อนมหกรรม ระหว่างวันที่ 5 - 9 กันยายน 2546 ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ศูนย์รังสิต จังหวัดปทุมธานี ซึ่งได้แก่นักกีฬาฟุตบอล 12 คน นักกีฬาบาสเกตบอลชายและหญิง 14
คน นักกีฬาวอลเลย์บอลชายและหญิง 12 คน รวมเป็นจำนวนทั้งสิ้น 38 คน โดยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ
การเก็บข้อมูลใช้แบบสัมภาษณ์และแบบสังเกต วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าสถิติร้อยละและการวิเคราะห์
แบบอุปนัย ผลการวิจัยพบว่า 1. พฤติกรรมการบริโภคเกี่ยวกับการบริโภคอาหารทั่วไป การบริโภค
นิสัย และสุขปฏิบัติในการรับประทานอาหารของนักกีฬา พบว่า ในด้านการบริโภคอาหารทั่วไป
นักกีฬารับประทานอาหารวันละ 2 มื้อ โดยรับประทานอาหารเช้า ในช่วงก่อนเข้าค่ายเก็บตัว
แต่เมื่อเข้าสู่ช่วงเข้าค่ายเก็บตัวฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน นักกีฬามีการเปลี่ยนแปลงจำนวนมื้ออาหาร
เพิ่มขึ้น โดยเพิ่มมื้อเช้า และมือดึก ลักษณะอาหารของนักกีฬาส่วนมากเป็นอาหารจานเดียวและผลไม้
หรือขนมหวาน นักกีฬาส่วนมากรับประทานอาหารคาวระหว่างมื้อเย็น - ก่อนนอน ด้านบริโภคนิสัย
มีการปรุงอาหารให้มีรสหวาน และด้านสุขปฏิบัติในการรับประทานอาหาร พบว่านักกีฬาส่วนมากไม่
ใช้ช้อนกลางขณะรับประทานอาหารเป็นสำรับวง 2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารเมื่อแข่งขันกีฬา
พบว่า นักกีฬาส่วนมากรับประทานอาหารก่อนแข่งขัน 3 ชั่วโมง และนักกีฬาส่วนมากจะดื่มน้ำเปล่า
ในช่วงก่อนแข่งขัน ระหว่างแข่งขัน และหลังการแข่งขัน 3. พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มของ
นักกีฬา พบว่า เครื่องดื่มประจำวันของนักกีฬาส่วนมาก คือ น้ำเปล่า นักกีฬาส่วนมากไม่ดื่มชา กาแฟ
แต่นักกีฬาส่วนมากเคยดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 4. ความคิดเห็นและความ
เชื่อในเรื่องการบริโภคอาหารของนักกีฬา พบว่า ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและอาหารแนวธรรมชาติ
บำบัดไม่จำเป็นสำหรับนักกีฬา และอาหารมังสวิรัติน่าไม่เหมาะสมกับนักกีฬา นักกีฬาที่มีความเชื่อเรื่อง
สารอาหารที่นักกีฬาควรเน้นเป็นพิเศษ คือคาร์โบไฮเดรตและโปรตีน 5. นักกีฬาที่มีความต้องการ
บุคลากรด้านโภชนาการและความรู้เรื่องโภชนาการนักกีฬา

ณภัทรรณ ธนาพงษ์อนันท์ (2554) ได้ศึกษาทัศนคติและการปฏิบัติรวมทั้งปัจจัยที่เกี่ยวกับการ
การบริโภคอาหารของนักกีฬามหาวิทยาลัยมหาสารคาม เครื่องมือในการเก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถาม
กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักกีฬาที่อาสาสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย จำนวน 130 คน ผลการศึกษาพบว่า
นักกีฬามีความรู้และทัศนคติในระดับปานกลาง สำหรับการปฏิบัติพบว่า นักกีฬามีการปฏิบัติระดับดี
ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของความรู้ทัศนคติ และการปฏิบัติทางด้านการบริโภคอาหารของนักกีฬา
พบว่ามีความสัมพันธ์ระดับค่อนข้างสูง สำหรับความรู้กับการปฏิบัติทางการบริโภคอาหารพบว่า มี
ความสัมพันธ์ระดับต่ำ และทัศนคติกับการปฏิบัติทางด้านการบริโภคอาหารพบว่ามีความสัมพันธ์
ระดับต่ำ ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ให้ข้อเสนอแนะว่าควรมีการส่งเสริมและสนับสนุนให้นักกีฬามีพฤติกรรม
สร้างเสริมสุขภาพที่เหมาะสมมากขึ้น โดยเฉพาะพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับ
การบริโภคอาหาร

ลัญจกร ผลวัฒน์ (2548) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่เป็นตัวแทนแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 32 จากการศึกษาพบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่ได้รับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจากสื่อต่างๆ โดยนิตยสาร และหนังสือพิมพ์มีบทบาทมากที่สุด นักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานอาหารประเภทข้าว ผลิตภัณฑ์จากข้าว เนื้อสัตว์ ผักและผลไม้เป็นประจำ ดื่มนมบ่อยครั้ง รับประทานอาหารเช้าเป็นบางครั้ง ดื่มน้ำอัดลม และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นบางครั้ง นักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อเป็นประจำ ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6 - 8 แก้ว บ่อยครั้ง ดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่หลังจากเสียเหงื่อเป็นบางครั้ง นักกีฬาบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่หนัก 3 มื้อ เป็นบางครั้งในระยะเวลาแข่งขัน รายการอาหารที่นักกีฬาส่วนใหญ่นิยมรับประทานที่สุด คือ สมเขียวหวาน รองลงมาคือกล้วยน้ำว้าสุก ข้าวเหนียวหนึ่ง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปและ ส้มตำตามลำดับ

งานวิจัยในต่างประเทศ

Hawley JA & Burke LM. (1997) ได้ศึกษาถึงผลกระทบของเวลาและความถี่ในการบริโภคอาหารในแต่ละมื้อต่อการออกกำลังกายพบว่า ช่วงเวลาการกินอาหารของนักกีฬามีความสัมพันธ์กับนิสัยการบริโภคอาหารที่ให้อพลังงานสูงและการส่งเสริมการบริโภคคาร์โบไฮเดรต ที่เหมาะสมโดยการฝึกซ้อมการแข่งขันเป็นเวลานานจะทำให้คาร์โบไฮเดรตที่สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อลดน้อยลง หลังการออกกำลังกายการกินคาร์โบไฮเดรตนั้น จะเป็นการส่งเสริมให้กล้ามเนื้อและตับนั้น ได้มีการสังเคราะห์ไกลโคเจนขึ้นมาใหม่ การกินคาร์โบไฮเดรตก่อนการแข่งขันจะทำให้มีสารอาหารในร่างกาย ซึ่งจะไปเก็บไว้ที่เซลล์เพื่อไม่ให้อาหารในร่างกายเกิดภาวะขาดพลังงาน ความถี่ในการบริโภคคาร์โบไฮเดรตที่เหมาะสมจะมีความสำคัญมาก เพราะเป็นการเติมพลังงานให้กับร่างกายเป็นการส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพมากขึ้น

Maughan R. (2002) ได้ศึกษาถึงอาหารเสริมของนักกีฬาทุกยุทธการบริโภคและประเภทของอาหารที่ถูกสุขลักษณะพบว่า เมื่อผ่านการฝึกซ้อมต่อเนื่องมาขึ้นจนชำนาญ นักกีฬาจะพบช่องว่างระหว่างชัยชนะกับความพ่ายแพ้ของการแข่งขัน ซึ่งเป็นเรื่องปกติและเมื่อมีการฝึกฝนมาเท่ากันหรือเหมือนกันสิ่งที่จะสามารถทำให้เห็นขอแตกต่างของชัยชนะกับความพ่ายแพ้ก็คือ หลักโภชนาการแม้ว่าผู้ฝึกสอนนักกีฬาจะให้อาหารเสริมประเภทโปรตีนวิตามินแร่ธาตุ โดยมักจะละเลยความเข้าใจหลักโภชนาการที่ถูกต้องไปหมดและจะเกิดขึ้นกับนักกีฬาทั่วไปทุกที่ เป็นหน้าที่ของนักกีฬาเองที่จะต้องเสริมสร้างการบริโภคที่ถูกหลักและต้องเข้าใจถึงประเภทกลยุทธ์การบริโภคซึ่งจะทำให้พบกับความสำเร็จในการแข่งขัน โดยนักกีฬาส่วนใหญ่มักจะเสริมอาหารในช่วงของการแข่งขัน แต่ในความเป็นจริงแล้ว อาหารบริโภคเข้าไปเสริมสร้างในช่วงของการเก็บตัวฝึกฝนนั้นจะเป็นส่วนที่ถูกนำออกมาเพื่อใช้เป็นส่วนสำคัญของการเพิ่มประสิทธิภาพในนักกีฬา

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเนนการตามขั้นตอนดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

กลุ่มประชากรในการวิจัยคือ นักปั่นจักรยานในจังหวัดเชียงใหม่จำนวน 254 คนโดยอ้างอิงจากจำนวน ของ นักปั่นจักรยานจังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมการแข่งขันจักรยาน”มาสเตอร์ทัวร์ออฟเชียงใหม่ 2016”

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้คัดเลือกจากนักปั่นจักรยานในจังหวัดเชียงใหม่จากจำนวน 254 คน ขนาดของกลุ่มตัวอย่างหาได้โดยใช้หลักการของทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamane) ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 155 คน ดังนี้

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

เมื่อ N = ขนาดของกลุ่มประชากรในพื้นที่

n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

e = ความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้มีประชากรในพื้นที่ที่ต้องการศึกษา จำนวน 254 คนเมื่อแทนค่าในสูตรจะได้

$$n = \frac{254}{1 + 254(0.05)^2}$$

$$n = 155.35 \text{ หรือประมาณ } 155 \text{ คน}$$

จากผลที่คำนวณได้จากสูตรคือ 155 คนเป็นจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการออกแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยทางด้านประชากรศาสตร์ ปัจจัยด้านทัศนคติและข้อมูลการเลือกรับประทานอาหารและอาหารเสริมของนักกีฬาจักรยานในจังหวัดเชียงใหม่ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นแนวทางในการออกแบบสอบถาม โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ตอนดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามด้านข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ รายได้ต่อเดือน จำนวนชั่วโมงและจำนวนการเข้าร่วมการแข่งขันโดยเฉลี่ย เป็นแบบปลายปิด

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านทัศนคติที่ส่งผลต่อการเลือกรับประทานอาหาร ประกอบด้วย ด้านราคา ด้านความเชื่อและค่านิยม เป็นแบบแบบมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ (rating scale) ประเมินคำตอบโดยให้เลือกตอบได้เพียงข้อเดียวโดย (กัลยา วาณิชย์บัญชา. 2548) กำหนดให้แต่ละข้อมี 3 ตัวเลือกดังต่อไปนี้

เห็นด้วย หมายถึง ข้อความในประโยคนั้น ตรงกับความรูสึกนึกคิด ตรงกับความเข้าใจ ความคิดเห็น ความเชื่อของผู้ตอบ

ไม่แน่ใจ หมายถึง ข้อความในประโยคนั้น ไม่แน่ใจว่าตรงกับความรูสึกนึกคิด ความเข้าใจ ความคิดเห็น ความเชื่อของผู้ตอบ

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความในประโยคนั้น ไม่ตรงกับความรูสึกนึกคิด ไม่ตรงกับความเข้าใจ ความคิดเห็น ความเชื่อของผู้ตอบ

ระดับของการแปลผลในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อแบ่งระดับความคิดเห็นมีดังนี้

2.34 - 3.00 อยู่ในระดับ เห็นด้วย

1.68 - 2.33 อยู่ในระดับ ไม่แน่ใจ

1.00 - 1.67 อยู่ในระดับ ไม่เห็นด้วย

ส่วนในด้านบุคคลนั้นจะใช้เป็นแบบตัวเลือก 5 ข้อโดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถเลือกตอบได้เพียง 1 ข้อ ที่ตรงกับความคิดเห็นมากที่สุด

ตอนที่ 3 แบบสอบถามด้านการรับประทานอาหารของกลุ่มตัวอย่างเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับสร้างตามมาตรวัดของลิเคิร์ต (Likert Scale) ประเมินคำตอบโดยให้เลือกตอบได้เพียงข้อเดียว (กัลยา วาณิชย์บัญชา. 2548) โดยกำหนดให้แต่ละข้อมี 5 ตัวเลือกดังต่อไปนี้

มากที่สุด หมายถึง มีการปฏิบัติ 10 - 12 ครั้งต่อสัปดาห์หรือมากกว่า

มาก หมายถึง มีการปฏิบัติ 7 - 9 ครั้งต่อสัปดาห์หรือมากกว่า

ปานกลาง หมายถึง มีการปฏิบัติ 4 - 6 ครั้งต่อสัปดาห์หรือมากกว่า

น้อย หมายถึง มีการปฏิบัติ 1 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์หรือมากกว่า

น้อยที่สุด หมายถึง หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลย
ระดับของการแปลผลในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อแบ่งระดับความคิดเห็นมีดังนี้

- 4.50 - 5.00 อยู่ในระดับ มากที่สุด
- 3.50 - 4.49 อยู่ในระดับ มาก
- 2.50 - 3.49 อยู่ในระดับ ปานกลาง
- 1.50 - 2.49 อยู่ในระดับ น้อย
- 1.00 - 1.49 อยู่ในระดับ น้อยที่สุด

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเสริมของกลุ่มตัวอย่างเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับสร้างตามมาตรวัดของลิเคิร์ท (Likert Scale) ประเมินคำตอบโดยให้เลือกตอบได้เพียงข้อเดียว (กัลยา วาณิชยบัญชา. 2548) โดยกำหนดให้แต่ละข้อมี 5 ตัวเลือกดังต่อไปนี้

- มากที่สุด หมายถึง มีการปฏิบัติ 10 - 12 ครั้งต่อสัปดาห์หรือมากกว่า
- มาก หมายถึง มีการปฏิบัติ 7 - 9 ครั้งต่อสัปดาห์หรือมากกว่า
- ปานกลาง หมายถึง มีการปฏิบัติ 4 - 6 ครั้งต่อสัปดาห์หรือมากกว่า
- น้อย หมายถึง มีการปฏิบัติ 1 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์หรือมากกว่า
- น้อยที่สุด หมายถึง หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลย

ระดับของการแปลผลในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อแบ่งระดับความคิดเห็นมีดังนี้

- 4.50 - 5.00 อยู่ในระดับ มากที่สุด
- 3.50 - 4.49 อยู่ในระดับ มาก
- 2.50 - 3.49 อยู่ในระดับ ปานกลาง
- 1.50 - 2.49 อยู่ในระดับ น้อย
- 1.00 - 1.49 อยู่ในระดับ น้อยที่สุด

ตอนที่ 5 เป็นแบบสอบถามปลายเปิดที่เกี่ยวกับการรับประทานอาหารและอาหารเสริมอื่นๆ

2. แบบสัมภาษณ์โดยใช้ข้อความเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของนักกีฬา โดยสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอน และเจ้าหน้าที่ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง จำนวน 5 คน และสุ่มสัมภาษณ์นักกีฬา จำนวน 25 คน

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ(แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์)

1. ศึกษาเอกสารตำรา แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาวิเคราะห์เพื่อทำการออกแบบเครื่องมือ
3. สร้างเครื่องมือโดยใช้ข้อมูลที่ได้จากการศึกษา
4. นำเครื่องมือไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบเนื้อหาและความถูกต้อง
5. นำเครื่องมือที่อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบแล้วมาแก้ไขเพื่อความถูกต้อง

วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. นำเครื่องมือที่ผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านเพื่อให้ได้แบบสอบถามที่ตรงตามเนื้อหาและมีความเหมาะสมของคำถามโดยใช้ดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency : IOC) ได้ค่าความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.67 – 1.00
2. เมื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องของเครื่องมือแล้วนำเครื่องมือไปทดลอง (Try-out) กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่น (reliability) โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.84
3. นำเครื่องมือที่ผ่านการหาคุณภาพไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากคณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถามจากนักกีฬาจักรยานในจังหวัดเชียงใหม่
2. ทำการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักกีฬาจักรยานในจังหวัดเชียงใหม่ด้วยตนเอง
3. นำแบบสอบถามที่เก็บข้อมูลได้แล้วมาตรวจสอบและคัดเลือกเฉพาะฉบับที่สมบูรณ์จากนั้นนำมาลงบันทึกรหัสเพื่อเตรียมวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ
4. ทำการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างบางส่วนและผู้ฝึกสอนด้วยข้อความคำถามในแบบสอบถามเพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือของผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำแบบสอบถามที่คัดเลือกแล้วทั้งหมดมาทำการลงหมายเลขประจำชุด
2. นำข้อมูลทั้งหมดเข้าสู่โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติเพื่อวิเคราะห์ข้อมูล
3. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปด้านประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง ทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยวิธีหาค่าความถี่และค่าร้อยละ
4. วิเคราะห์ปัจจัยทางด้านราคา ความเชื่อและค่านิยม และ บุคคล ทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยคำนวณหาค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
5. วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและอาหารเสริม ทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยวิธีหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
6. วิเคราะห์เนื้อหาในแบบสัมภาษณ์ (content analysis)
7. สรุปผลและอภิปรายผลการวิจัยตลอดจนข้อเสนอแนะ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารและอาหารเสริมของนักกีฬาจักรยานในจังหวัดเชียงใหม่จำนวน 155 คนนั้นผลการศึกษามีดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

| | | |
|-----------|-----|---|
| n | แทน | ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง |
| \bar{X} | แทน | ค่าเฉลี่ยเลขคณิตของข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง |
| SD | แทน | ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง |

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปในการประมวลผลข้อมูล โดยจะแสดงผลของการวิเคราะห์ข้อมูลออกมาเป็นตารางประกอบกับคำอธิบายแบ่งออกเป็น 5 ตอน ดังนี้

- ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
- ตอนที่ 2 ข้อมูลด้านปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกรับประทานอาหาร
- ตอนที่ 3 ข้อมูลการเลือกรับประทานอาหาร
- ตอนที่ 4 ข้อมูลการเลือกรับประทานอาหารเสริม
- ตอนที่ 5 ผลการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับนักกีฬา

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

| เพศ | จำนวน(คน) | ร้อยละ |
|------------|------------|--------------|
| ชาย | 78 | 50.3 |
| หญิง | 77 | 49.7 |
| รวม | 155 | 100.0 |

จากตาราง 4.1 พบว่า เพศของกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายจำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 50.3 และเป็นเพศหญิงจำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 49.7

ตาราง 4.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

| อายุ(ปี) | จำนวน(คน) | ร้อยละ |
|-------------|------------|--------------|
| 15 - 20 | 14 | 9.0 |
| 21 - 25 | 20 | 12.9 |
| 26 - 30 | 34 | 21.9 |
| 31 - 35 | 28 | 18.1 |
| 36 - 40 | 26 | 16.8 |
| 41 - 45 | 6 | 3.9 |
| 46 - 50 | 12 | 7.7 |
| 51 - 55 | 3 | 1.9 |
| 56 - 60 | 4 | 2.6 |
| 61 ปีขึ้นไป | 8 | 5.2 |
| รวม | 155 | 100.0 |

จากตาราง 4.2 พบว่า อายุของกลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 26 - 30 ปีจำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 21.9 รองลงมาคืออายุระหว่าง 31-35 จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 18.1 และอายุระหว่าง 36 - 40 จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 16.8

ตาราง 4.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาชีพ

| อาชีพ | จำนวน(คน) | ร้อยละ |
|-------------------|------------|--------------|
| รับราชการ | 16 | 10.3 |
| รัฐวิสาหกิจ | 12 | 7.7 |
| พนักงานบริษัท | 34 | 21.9 |
| ธุรกิจส่วนตัว | 57 | 36.8 |
| รับจ้าง | 14 | 9.0 |
| นักเรียน/นักศึกษา | 22 | 14.2 |
| รวม | 155 | 100.0 |

จากตาราง 4.3 พบว่า อาชีพของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัวจำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 36.8 รองลงมาประกอบอาชีพพนักงานบริษัทจำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 21.9 และเป็นนักเรียน/นักศึกษาจำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 14.2

ตาราง 4.4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายได้

| รายได้ต่อเดือน(บาท) | จำนวน(คน) | ร้อยละ |
|---------------------|------------|--------------|
| ต่ำกว่า 9,000 | 25 | 16.1 |
| 9,001 - 15,000 | 24 | 15.5 |
| 15,001 - 23,000 | 52 | 33.5 |
| 23,001 ขึ้นไป | 54 | 34.8 |
| รวม | 155 | 100.0 |

จากตาราง 4.5 พบว่า รายได้ต่อเดือนของกลุ่มตัวอย่าง มีรายได้ 23,001 บาท ขึ้นไป จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 34.8 รองลงมา มีรายได้ 15,001 – 23,000 บาท จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 33.5 และมีรายได้ ต่ำกว่า 9,000 บาท จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 16.1

ตาราง 4.5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามประเภทจักรยานที่ปั่น

| ประเภทจักรยาน | จำนวน(คน) | ร้อยละ |
|-------------------|------------|--------------|
| จักรยานถนน | 58 | 37.4 |
| จักรยานภูเขา | 75 | 48.4 |
| จักรยานไหม้ไทรอัล | 13 | 8.4 |
| จักรยานลู่อู๋ | 9 | 5.8 |
| รวม | 155 | 100.0 |

จากตาราง 4.5 พบว่า ประเภทของจักรยานที่ปั่นของกลุ่มตัวอย่าง เป็นจักรยานภูเขาจำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 48.4 รองลงมาเป็นจักรยานถนนจำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 37.4 และจักรยานไหม้ไทรอัลจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 8.4

ตาราง 4.6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชั่วโมงในการปั่นต่อสัปดาห์

| จำนวนชั่วโมง/สัปดาห์ | จำนวน(คน) | ร้อยละ |
|----------------------|------------|--------------|
| มากกว่า 20 | 43 | 27.7 |
| 16 - 20 | 38 | 24.5 |
| 11 - 15 | 45 | 29.0 |
| 6 - 10 | 23 | 14.8 |
| น้อยกว่า 6 | 6 | 3.9 |
| รวม | 155 | 100.0 |

จากตาราง 4.6 พบว่า ชั่วโมงในการปั่นต่อสัปดาห์ของกลุ่มตัวอย่างระยะเวลา 11 - 15 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 29.0 รองลงมาระยะเวลามากกว่า 20 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 27.7 และระยะเวลา 16 - 20 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 24.5

ตาราง 4.7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามจำนวนการเข้าร่วมการแข่งขันต่อปี

| จำนวนการเข้าร่วมการแข่งขันต่อปี | จำนวน(คน) | ร้อยละ |
|---------------------------------|------------|--------------|
| มากกว่า 16 ครั้ง | 56 | 36.1 |
| 11 - 16 | 35 | 22.6 |
| 5 - 10 | 39 | 25.2 |
| น้อยกว่า 5 ครั้ง | 25 | 16.1 |
| รวม | 155 | 100.0 |

จากตาราง 4.7 พบว่า จำนวนครั้งในการเข้าร่วมแข่งขันต่อปีของกลุ่มตัวอย่างเป็นจำนวนมากกว่า 16 ครั้งต่อปีจำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 36.1 รองลงมาเป็นจำนวน 5 - 10 ครั้งต่อปี คิดเป็นร้อยละ 25.2 และจำนวน 11 - 16 ครั้งต่อปี จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 22.6

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกรับประทานอาหาร

ตาราง 4.8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความคิดเห็นด้านราคาที่มีต่อการเลือกรับประทานอาหารและอาหารเสริมของกลุ่มตัวอย่าง

| รายการ | \bar{X} | SD | ระดับความคิดเห็น |
|--|-----------|------|------------------|
| 1. อาหารที่มีราคาแพงจะมีคุณค่าทางโภชนาการ ต่อร่างกายมากกว่าอาหารที่มีราคาถูก | 2.26 | 0.86 | ไม่แน่ใจ |
| 2. การรับประทานอาหารอย่างถูกหลักการ ของนักกีฬาที่มีความเสี่ยงเกินกว่าเหตุ | 1.54 | 0.68 | ไม่เห็นด้วย |
| 3. อาหารเสริมที่มีราคาแพงจะมีประโยชน์ ต่อร่างกายมากกว่าอาหารเสริมที่มีราคาถูก | 2.19 | 0.74 | ไม่แน่ใจ |
| 4. อาหารเสริมสำหรับนักกีฬามีความเสี่ยง โดยใช้เหตุ | 1.42 | 0.59 | ไม่เห็นด้วย |
| รวม | 1.85 | 0.72 | ไม่แน่ใจ |

จากตาราง 4.8 พบว่า ระดับความคิดเห็นด้านราคาในภาพรวมที่มีต่อการเลือกรับประทานอาหารและอาหารเสริมอยู่ในระดับไม่แน่ใจ มีค่าเฉลี่ย 1.85 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.72 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าระดับความคิดเห็นที่สูงสุด ได้แก่ อาหารที่มีราคาแพงจะมีคุณค่าทางโภชนาการต่อร่างกายมากกว่าอาหารที่มีราคาถูก อยู่ในระดับ ไม่แน่ใจ มีค่าเฉลี่ย 2.26 รองลงมาคืออาหารเสริมที่มีราคาแพงจะมีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าอาหารเสริมที่มีราคาถูก อยู่ในระดับไม่แน่ใจ มีค่าเฉลี่ย 2.19 การรับประทานอาหารอย่างถูกหลักการของนักกีฬาที่มีความเสี่ยงเกินกว่าเหตุ อยู่ในระดับไม่เห็นด้วย มีค่าเฉลี่ย 1.54 อาหารเสริมสำหรับนักกีฬามีความเสี่ยงโดยใช้เหตุ อยู่ในระดับไม่เห็นด้วยมีค่าเฉลี่ย 1.42 ตามลำดับ

ตาราง 4.9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนระดับความคิดเห็นด้านความเชื่อและค่านิยมที่มีต่อการเลือกรับประทานอาหารและอาหารเสริมของกลุ่มตัวอย่าง

| รายการ | \bar{X} | SD | ระดับความคิดเห็น |
|---|-------------|-------------|------------------|
| 1. ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารอย่างมีหลักการของนักศึกษาเป็นเรื่องที่ยุ้งยาก | 1.46 | 0.70 | ไม่เห็นด้วย |
| 2. ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารอย่างมีหลักการของนักศึกษาเป็นเรื่องที่ไม่จำเป็น | 1.48 | 0.71 | ไม่เห็นด้วย |
| 3. การควบคุมปริมาณอาหารควบคู่ไปกับการดูแลน้ำหนักตัวจำเป็นสำหรับนักศึกษา | 2.87 | 0.41 | เห็นด้วย |
| 4. ท่านคิดว่าเครื่องดื่มเกลือแร่ช่วยชดเชยการเสียเหงื่อจากการเล่นกีฬา | 2.57 | 0.61 | เห็นด้วย |
| 5. เครื่องดื่มชูกำลังจะช่วยเพิ่มสมรรถภาพในการเล่นกีฬา | 1.81 | 0.83 | ไม่แน่ใจ |
| 6. นักกีฬาต้องรับประทานอาหารทุกหม่อมมากกว่าคนทั่วไป | 2.76 | 0.48 | เห็นด้วย |
| 7. นักกีฬาคควรดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ | 2.86 | 0.45 | เห็นด้วย |
| รวม | 2.26 | 0.60 | ไม่แน่ใจ |

จากตาราง 4.9 พบว่า ระดับความคิดเห็นด้านความเชื่อและค่านิยมที่มีต่อการเลือกรับประทานและอาหารเสริมในภาพรวม อยู่ในระดับไม่แน่ใจ มีค่าเฉลี่ย 2.26 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.60 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ระดับความคิดเห็นสูงสุดคือ การควบคุมปริมาณอาหารควบคู่ไปกับการดูแลน้ำหนักตัวจำเป็นสำหรับนักศึกษา อยู่ในระดับ เห็นด้วย มีค่าเฉลี่ย 2.87 รองลงมาคือนักกีฬาคควรดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อยู่ในระดับเห็นด้วย มีค่าเฉลี่ย 2.86 นักกีฬาต้องรับประทานอาหารทุกหม่อมมากกว่าคนทั่วไป อยู่ในระดับ เห็นด้วย มีค่าเฉลี่ย 2.76 ท่านคิดว่าเครื่องดื่มเกลือแร่ช่วยชดเชยการเสียเหงื่อจากการเล่นกีฬา อยู่ในระดับเห็นด้วย มีค่าเฉลี่ย 2.57 เครื่องดื่มชูกำลังจะช่วยเพิ่มสมรรถภาพในการเล่นกีฬา อยู่ในระดับไม่แน่ใจ มีค่าเฉลี่ย 1.81 ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารอย่างมีหลักการของนักศึกษาเป็นเรื่องที่ไม่จำเป็น อยู่ในระดับไม่เห็นด้วย มีค่าเฉลี่ย 1.48 ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารอย่างมีหลักการของนักศึกษาเป็นเรื่องที่ยุ้งยาก อยู่ในระดับไม่เห็นด้วย มีค่าเฉลี่ย 1.46 ตามลำดับ

ตาราง 4.10 จำนวนและร้อยละของระดับความคิดเห็นข้อความ “บุคคลที่ท่านได้รับความรู้ในการเลือกรับประทานอาหาร” ของกลุ่มตัวอย่าง

| บุคคลที่ให้ความรู้ | จำนวน(คน) | ร้อยละ |
|-------------------------|------------|--------------|
| ผู้ฝึกสอน | 29 | 18.7 |
| คำแนะนำจากเพื่อนร่วมทีม | 17 | 11.0 |
| ศึกษาด้วยตนเอง | 35 | 22.6 |
| ตามแบบครอบครัว | 58 | 37.4 |
| ไม่มีแบบแผน | 16 | 10.3 |
| รวม | 155 | 100.0 |

จากตาราง 4.10 พบว่า บุคคลที่ได้รับความรู้เกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารได้แก่ ตามแบบครอบครัว จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 37.4 เลือกด้วยตนเอง จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 22.6 ได้รับคำแนะนำจากผู้ฝึกสอน จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 18.7 ได้รับคำแนะนำจากเพื่อนร่วมทีมจำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 11.0 และรับประทานอย่างไม่มีแบบแผน จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 10.3 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเลือกรับประทานอาหาร

ตาราง 4.11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนระดับความคิดเห็นการเลือกรับประทานอาหารของกลุ่มตัวอย่าง

| รายการ | \bar{X} | SD | ระดับความคิดเห็น |
|---|-------------|-------------|------------------|
| 1. ท่านรับประทานเนื้อสัตว์ | 3.34 | 0.89 | ปานกลาง |
| 2. ท่านรับประทานเนื้อสัตว์ติดมัน | 2.17 | 1.03 | น้อย |
| 3. ท่านดื่มนม | 3.63 | 1.05 | มาก |
| 4. ท่านรับประทาน/ดื่ม ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่ว | 2.91 | 1.06 | ปานกลาง |
| 5. ท่านรับประทานข้าวขัดสี(ข้าวขาว) | 4.03 | 0.86 | มาก |
| 6. ท่านรับประทานข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ | 3.38 | 1.36 | ปานกลาง |
| 7. ท่านรับประทาน ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง พาสตา | 4.03 | 1.06 | มาก |
| 8. ท่านรับประทานผัก | 4.25 | 0.84 | มาก |
| 9. ท่านรับประทานผลไม้ | 4.06 | 0.90 | มาก |
| รวม | 3.53 | 1.01 | มาก |

จากตาราง 4.11 พบว่า ระดับความคิดเห็นในการเลือกรับประทานในภาพรวมของนักกีฬา อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.01 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า ระดับความคิดเห็นสูงสุดคือ ท่านรับประทานผัก อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.25 รองลงมาคือ ท่านรับประทานผลไม้ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.06 ท่านรับประทานข้าวขัดสี(ข้าวขาว) อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.03 ท่านรับประทาน ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง พาสตา อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.03 ท่านดื่มนม อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.63 ท่านรับประทานข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.38 ท่านรับประทานเนื้อสัตว์ อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.34 ท่านรับประทาน/ดื่ม ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่ว อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.91 และท่านรับประทานเนื้อสัตว์ติดมัน อยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ย 2.17 ตามลำดับ

ตาราง 4.12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนระดับความคิดเห็นพฤติกรรมการบริโภค
อาหารและอาหารเสริมของกลุ่มตัวอย่าง

| รายการ | \bar{X} | SD | ระดับความคิดเห็น |
|---|-------------|-------------|------------------|
| 1. ท่านรับประทานอาหารที่มีรสจัด | 2.51 | 0.81 | น้อย |
| 2. ท่านรับประทานขนมหวาน | 2.01 | 0.79 | น้อย |
| 3. ท่านดื่มน้ำอัดลม | 1.73 | 0.87 | น้อย |
| 4. ท่านรับประทานอาหารเสริม | 2.96 | 1.43 | ปานกลาง |
| 5. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ | 1.99 | 0.93 | น้อย |
| 6. ท่านรับประทานอาหารวันละ 5 - 6 มื้อ | 2.15 | 0.97 | น้อย |
| 7. ท่านดื่มน้ำสะอาดวันละ 10 - 12 แก้ว | 4.61 | 0.71 | มากที่สุด |
| 8. ท่านรับประทานอาหารภายใน 2 ชั่วโมง หลังจากแข่งขัน | 3.42 | 1.09 | ปานกลาง |
| 9. ในช่วงระยะเวลาการแข่งขันท่านรับประทาน อาหารหลัก 5 หมู่หนักทั้ง 3 มื้อ | 3.15 | 1.02 | ปานกลาง |
| 10. ท่านดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่หลังจากเล่นกีฬา | 2.95 | 0.96 | ปานกลาง |
| รวม | 2.75 | 0.96 | ปานกลาง |

จากตาราง 4.12 ระดับความคิดเห็นในพฤติกรรมการรับประทานอาหารของนักกีฬาในภาพรวมพบว่า อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.77 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.96 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่าระดับความคิดเห็นที่สูงที่สุดคือ ท่านดื่มน้ำสะอาดวันละ 10-12 แก้ว อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.61 รองลงมาคือ ท่านรับประทานอาหารภายใน 2 ชั่วโมงหลังการแข่งขัน อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.42 ในช่วงระยะเวลาการแข่งขันท่านรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่หนักทั้ง 3 มื้อ อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.15 ท่านรับประทานอาหารเสริม อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.96 ท่านดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่หลังจากเล่นกีฬา อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.95 ท่านรับประทานอาหารที่มีรสจัด มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ย 2.51 ท่านรับประทานอาหารวันละ 5-6 มื้อ อยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ย 2.15 ท่านรับประทานขนมหวาน อยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ย 2.01 ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ย 1.99 ท่านดื่มน้ำอัดลม อยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ย 1.73 ตามลำดับ

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเลือกรับประทานอาหารเสริม

ตาราง 4.13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนระดับความคิดเห็นการเลือกบริโภค
อาหารเสริมในแต่ละประเภทของกลุ่มตัวอย่าง

| รายการ | \bar{X} | SD | ระดับความคิดเห็น |
|--|-------------|-------------|------------------|
| 1. ท่านรับประทานอาหารเสริมประเภทโปรตีน | 2.72 | 1.40 | ปานกลาง |
| 2. ท่านรับประทานอาหารเสริมประเภทเกลือแร่ | 2.81 | 1.44 | ปานกลาง |
| 3. ท่านรับประทานอาหารเสริมประเภทวิตามิน | 2.81 | 1.18 | ปานกลาง |
| 4. ท่านรับประทานอาหารเสริมประเภทไฟเบอร์ | 1.60 | 0.97 | น้อย |
| 5. ท่านรับประทานอาหารเสริมประเภทให้พลังงาน | 3.58 | 1.55 | มาก |
| รวม | 2.70 | 1.31 | ปานกลาง |

จากตาราง 4.13 ระดับความคิดเห็นในการรับประทานอาหารเสริมในแต่ละประเภทของนักกีฬาในภาพรวมพบว่า อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.70 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.31 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า ระดับความคิดเห็นที่สูงที่สุดคือ ท่านรับประทานอาหารเสริมประเภทให้พลังงาน อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.58 รองลงมาคือ ท่านรับประทานอาหารเสริมประเภทเกลือแร่ อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.81 ท่านรับประทานอาหารเสริมประเภทวิตามิน อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.81 ท่านรับประทานอาหารเสริมประเภทโปรตีน อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.72 ท่านรับประทานอาหารเสริมประเภทไฟเบอร์ อยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ย 1.60 ตามลำดับ

ตาราง 4.14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนระดับความคิดเห็นพฤติกรรมการบริโภค
อาหารเสริมของกลุ่มตัวอย่าง

| รายการ | \bar{X} | SD | ระดับความคิดเห็น |
|---|-------------|-------------|------------------|
| 1. ท่านรับประทานอาหารเสริมก่อนการฝึกซ้อม | 2.37 | 1.06 | น้อย |
| 2. ท่านรับประทานอาหารเสริมหลังการฝึกซ้อม | 2.43 | 1.12 | น้อย |
| 3. ท่านรับประทานอาหารเสริมในระหว่าง การฝึกซ้อม | 2.58 | 1.19 | ปานกลาง |
| 4. ท่านรับประทานอาหารเสริมก่อนการแข่งขัน | 3.30 | 1.56 | ปานกลาง |
| 5. ท่านรับประทานอาหารเสริมหลังการแข่งขัน | 3.23 | 1.54 | ปานกลาง |
| 6. ท่านรับประทานอาหารเสริมในระหว่าง การแข่งขัน | 3.56 | 1.64 | มาก |
| รวม | 2.91 | 1.35 | ปานกลาง |

จากตาราง 4.14 ระดับความคิดเห็นของพฤติกรรมการรับประทานอาหารเสริมของนักกีฬา
ในภาพรวมพบว่า อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.91 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.35 เมื่อพิจารณา
เป็นรายข้อพบว่า ระดับความคิดเห็นที่สูงที่สุดคือ ท่านรับประทานอาหารเสริมในระหว่างการแข่งขัน
อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.56 รองลงมาคือ ท่านรับประทานอาหารเสริมก่อนการแข่งขัน อยู่ใน
ระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.30 ท่านรับประทานอาหารเสริมหลังการแข่งขัน อยู่ในระดับปานกลาง
มีค่าเฉลี่ย 3.23 ท่านรับประทานอาหารเสริมในระหว่างการแข่งขัน อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย
2.58 ท่านรับประทานอาหารเสริมหลังการฝึกซ้อม อยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ย 2.43 ท่านรับประทาน
อาหารเสริมก่อนการฝึกซ้อม อยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ย 2.37 ตามลำดับ

ตอนที่ 5 ผลการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับนักกีฬาจักรยาน

ตาราง 4.15 แสดงความคิดเห็นในการรับประทานและอาหารเสริมอื่นๆ ของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 25 คน

| หัวข้อ | ผลการสัมภาษณ์ |
|---|--|
| 1. ด้านความรู้ความเข้าใจในเรื่องโภชนาการกีฬาและอาหารเสริม | <ul style="list-style-type: none"> - การเลือกรับประทานอาหารของนักกีฬาที่เป็นไปตามหลักการของโภชนาการการกีฬานั้นไม่ได้เห็นเป็นเรื่องที่มีขั้นตอนที่ยุ่งยากไปกว่าการที่รับประทานอาหารตามปกติของคนทั่วไป - อาหารที่มีประโยชน์ต่อตัวนักกีฬานั้นบางครั้งก็ไม่จำเป็นต้องมีราคาแพงไปกว่าอาหารที่คนทั่วไปรับประทานก็มีประโยชน์ต่อร่างกายได้เหมือนกัน - สำหรับนักกีฬาแล้วนั้นอาหารเสริมสำหรับร่างกายไม่ได้เห็นเป็นเรื่องที่สิ้นเปลืองจนเกินไป - มีการควบคุมน้ำหนักตัวเพื่อที่จะสามารถเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ - ในระหว่างการแข่งขันจะงดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ แต่ถ้าช่วงที่ไม่ได้แข่งขันก็มีการดื่มบ้างตามโอกาส |
| 2. บุคคลที่ส่งผลต่อการเลือกรับประทานอาหาร | <ul style="list-style-type: none"> - ปกติจะรับประทานอาหารแบบเดียวกับที่ครอบครัวรับประทานแต่อาจจะเพิ่มเติมปริมาณและชนิดของอาหารบางอย่างมากขึ้น - มีการหาข้อมูลโภชนาการสำหรับนักกีฬาและจัดวางแผนการรับประทานอาหารด้วยตนเอง - ผู้ฝึกสอนจะมีการกำหนดรายการอาหารที่จะต้องรับประทานในแต่ละวันให้ทั้งในช่วงของการฝึกซ้อมและในช่วงของการแข่งขัน - มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องการรับประทานอาหารกันระหว่างเพื่อนร่วมทีม/เพื่อนที่ทำการฝึกซ้อมด้วยกัน เพื่อได้ความรู้ในเรื่องโภชนาการใหม่ๆ |
| 3. การเลือกรับประทานอาหารในแต่ละวัน | <ul style="list-style-type: none"> - รับประทานข้าว ขนมปัง ก๋วยเตี๋ยว ในปริมาณที่พอดี - รับประทานเนื้อสัตว์ โดยหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ที่มีไขมันมาก - รับประทานผักและผลไม้ในทุกมื้อของการรับประทานอาหาร |

| หัวข้อ | ผลการสัมภาษณ์ |
|-----------------------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - ตื่นนมและนมถั่วเหลืองบ้างเป็นบางครั้ง - เลือกรับประทานข้าวกล้องในบางโอกาส - เน้นการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่เป็นประจำ |
| 4. พฤติกรรมการรับประทานอาหาร | <ul style="list-style-type: none"> - รับประทานอาหารที่มีรสจัดบ้างเป็นครั้งคราว - ตื่นน้ำอัดลม และรับประทานของหวาน บ้างเป็นครั้งคราว - มีการรับประทานอาหารเสริมเพื่อบำรุงและเพิ่มสมรรถภาพร่างกาย - ตื่นเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์บ้างในบางโอกาสแต่พยายามหลีกเลี่ยงในช่วงที่มีการฝึกซ้อมและมีการแข่งขัน - รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อเป็นปกติแต่ช่วงแข่งขันอาจจะเพิ่มเป็น 4-5 มื้อในแต่ละวัน |
| 5. การรับประทานอาหารเสริม | <ul style="list-style-type: none"> - รับประทานอาหารเสริมตามที่เพื่อนๆในทีมได้บอกต่อๆ กันมา - อาหารเสริมที่รับประทานส่วนมากเป็นอาหารเสริมที่ให้พลังงานสูง เช่นเจลพลังงาน เอนเนอจีบาร์ คาร์โบไฮเดรตแบบแท่ง - จะเลือกรับประทานอาหารเสริมยี่ห้อที่คนนิยมเลือกรับประทาน - บำรุงร่างกายด้วยอาหารเสริมประเภทวิตามินต่างๆ - มีการรับประทานโปรตีนแบบซองเพื่อเสริมร่างกายในช่วงระหว่างมื้ออาหารในแต่ละวัน |
| 6. พฤติกรรมการรับประทานอาหารเสริม | <ul style="list-style-type: none"> - มีการรับประทานอาหารเสริมประเภทชงดื่มเช่นโปรตีน ไฟเบอร์ ในช่วงเข้าก่อนมื้ออาหารและระหว่างมื้ออาหารในวัน - ในระหว่างการฝึกซ้อมนั้นมีการดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่และรับประทานอาหารเสริมที่เป็นการเพิ่มพลังงานเช่นเอนเนอจีเจล คาร์โบไฮเดรตชนิดแท่ง เป็นต้น - ก่อนการแข่งขันและในระหว่างแข่งขันนั้นจะมีการใช้อาหารเสริมชนิดเจลที่สามารถเพิ่มพลังงานให้กับร่างกายได้ทันที และมีการผสมเกลือแร่ลงในกระบอกน้ำที่ใช้ดื่มในการแข่งขัน - หลังจากการแข่งขันและฝึกซ้อมจะรับประทานอาหารเสริมประเภทโปรตีนแบบชงดื่ม เพื่อช่วยซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอจากการฝึกซ้อมและแข่งขัน |

ตาราง 4.16 ผลการสัมภาษณ์ในการรับประทานอาหารและอาหารเสริมจากผู้ฝึกสอนและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง กับนักกีฬา แบ่งเป็น ผู้ฝึกสอน 2 คน เจ้าหน้าที่ทีม 3 คน

| หัวข้อ | ผลการสัมภาษณ์ |
|--|---|
| 1. ท่านมีการวางแผนในด้านการบริโภคอาหารสำหรับนักกีฬาของท่านหรือไม่ | <ul style="list-style-type: none"> - มีการวางแผนในการให้นักกีฬาแต่ละคนรับประทานอาหารตามที่ผู้ฝึกสอนและนักโภชนาการได้กำหนดไว้ - ไม่มีการกำหนดแบบแน่นอนแต่จะแนะนำการรับประทานอาหารอย่างถูกต้องให้กับนักกีฬาโดยดูตามความเหมาะสม |
| 2. ถ้าท่านมีการวางแผนในด้านโภชนาการแล้วท่านมีการวางแผนอย่างไร | <ul style="list-style-type: none"> - ในการวางแผนสำหรับโภชนาการของนักกีฬาแต่ละคนนั้นจะดูจากความเหมาะสมของแต่ละคนทั้งในเรื่องของปริมาณและ ชนิดของอาหารที่ต้องเน้นเป็นพิเศษหรืออาหารที่ควรลดลงโดยดูเป็นรายคนไป - มีการกำหนดให้นักกีฬาแบบคร่าวๆ ไปได้ว่าควรจะต้องกินอาหารประเภทไหนให้ได้ปริมาณเท่าไรโดยที่ไม่ได้กำหนดชนิดอาหารแบบเฉพาะเจาะจงให้นักกีฬาสามารถเลือกกินเองได้ในประเภทและปริมาณที่ได้กำหนดไว้ |
| 3. ท่านมีการเน้นให้นักกีฬารับประทานอาหารประเภทอาหารเฉพาะอย่างเป็นพิเศษหรือไม่ อย่างไร? | <ul style="list-style-type: none"> - มีการเน้นให้นักกีฬาเลือกรับประทานอาหารจำพวกผัก ผลไม้ - ไม่ได้มีการเน้นให้นักกีฬาต้องรับประทานอะไรเป็นพิเศษแต่จะให้รับประทานให้ครบทุกประเภทในปริมาณที่เหมาะสม - ในช่วงก่อนและระหว่างการแข่งขันจะเน้นให้นักกีฬารับประทานอาหารจำพวกแป้งเป็นพิเศษเพื่อช่วยในการสะสมพลังงานในการแข่งขัน - ให้นักกีฬาหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมาก |
| 4. ท่านได้มีการวางแผนในด้านการรับประทานอาหารเสริมกับนักกีฬาหรือไม่ อย่างไร? | <ul style="list-style-type: none"> - ไม่ได้มีการกำหนดตายตัวให้นักกีฬาต้องรับประทานอาหารเสริมในชีวิตประจำวัน แต่จะแนะนำและให้ความรู้กับนักกีฬาเพื่อให้เลือกรับประทานเองได้โดยในการรับประทานนั้นจะต้องตรวจสอบด้วยว่าเข้าข่ายเป็นสารกระตุ้นหรือไม่ - ในการแข่งขันจะมีการวางแผนให้ใช้อาหารเสริมประเภทที่ให้พลังงานทันที เช่น เอนเนอจีบาร์ เอนเนอจีเจล |

| หัวข้อ | ผลการสัมภาษณ์ |
|--|--|
| 5. ท่านได้มีการให้นักกีฬาบริโภคอาหารเสริมในระหว่างการแข่งขันหรือไม่ | <ul style="list-style-type: none"> - ในการแข่งขันจะมีการวางแผนให้ใช้อาหารเสริมประเภทที่ให้พลังงานทันที เช่น เอนเนอจีบาร์ เอนเนอจีเจล ที่จะสามารถให้พลังงานทันที - มีการผสมเกลือแร่ลงในน้ำที่ให้นักกีฬาดื่ม เพื่อชดเชยการเสียเหงื่อในระหว่างการแข่งขัน - มีการให้นักกีฬารับประทานเจลพลังงานที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน เพื่อช่วยในการดึงพลังงานออกมาใช้ได้ |
| 6. ท่านได้อนุญาตหรือห้ามนักกีฬาของท่านในการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือไม่ (ทั้งก่อนการแข่งขัน และหลังแข่ง) | <ul style="list-style-type: none"> - ก่อนการแข่งขันและระหว่างแข่งขันได้ทำการห้ามนักกีฬาไม่ให้ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์โดยเด็ดขาด ส่วนหลังการแข่งขันนั้น ก็ให้ขึ้นอยู่กับวิจารณญาณของนักกีฬาเอง - ถ้าในการแข่งขันที่ต่อเนื่องหลายวันจะไม่อนุญาตให้นักกีฬาดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เลยจนกว่าจะจบการแข่งขัน - ในการฝึกซ้อมและเก็บตัวจะไม่อนุญาตให้นักกีฬาดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ |

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการใช้อาหารเสริมของนักกีฬาจักรยานในจังหวัดเชียงใหม่ โดยกลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือ นักกีฬาจักรยานในจังหวัดเชียงใหม่จำนวน 254 คน ขนาดของกลุ่มตัวอย่างหาได้โดยใช้หลักการของ ทาโรยามาเน่ ที่ระดับความคลาดเคลื่อน 0.05 ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 155 คนเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น แบบสอบถามมีดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency : IOC) อยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00 มีค่าความเชื่อมั่น (reliability) โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.84 และแบบสัมภาษณ์ สถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยสามารถสรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างจำนวน 155 คนเป็นเพศชาย จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 50.3 และเป็นเพศหญิง จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 49.7 มีอายุระหว่าง 26-30 ปีจำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 21.9 รองลงมาคืออายุระหว่าง 31-35 จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 18.1 และอายุระหว่าง 36-40 จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 16.8 ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัวจำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 36.8 รองลงมาประกอบอาชีพพนักงานบริษัทจำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 21.9 และเป็นนักเรียน/นักศึกษาจำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 14.2 รายได้ต่อเดือนของกลุ่มตัวอย่าง มีรายได้ 23,001 บาทขึ้นไป จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 34.8 รองลงมาคือรายได้ 15,001 – 23,000 บาท จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 33.5 และมีรายได้ ต่ำกว่า 9,000 บาท จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 16.1 ประเภทของจักรยานที่ปั่นของกลุ่มตัวอย่างเป็นจักรยานภูเขาจำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 48.4 รองลงมาเป็นจักรยานถนนจำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 37.4 และ จักรยานไทม์ไทรอัลจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 8.4 ชั่วโมงในการปั่นต่อสัปดาห์ของกลุ่มตัวอย่างระยะเวลา 11-15 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 29.0 รองลงมาระยะเวลามากกว่า 20 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 27.7 และระยะเวลา 16-20 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 24.5 จำนวนครั้งในการเข้าร่วมแข่งขันต่อปีของกลุ่มตัวอย่างเป็นจำนวนมากกว่า 16 ครั้งต่อปีจำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 36.1 รองลงมาเป็นจำนวน 5-10 ครั้งต่อปี คิดเป็นร้อยละ 25.2 และจำนวน 11-16 ครั้งต่อปี จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 22.6

2. ระดับความคิดเห็นด้านราคาที่มีต่อการเลือกรับประทานของนักกีฬาในภาพรวม อยู่ในระดับไม่แน่ใจ มีค่าเฉลี่ย 1.85 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.72 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่าระดับความคิดเห็นที่สูงที่สุดคือ อาหารที่มีราคาแพงจะมีคุณค่าทางโภชนาการต่อร่างกายมากกว่าอาหารที่มีราคาถูก อยู่ในระดับไม่แน่ใจ มีค่าเฉลี่ย 2.26 รองลงมาคือ อาหารเสริมที่มีราคาแพงจะมีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าอาหารเสริมที่มีราคาถูก อยู่ในระดับไม่แน่ใจ มีค่าเฉลี่ย 2.19 การรับประทานอาหารอย่างถูกหลักการของนักกีฬามีความสิ้นเปลืองเกินกว่าเหตุ อยู่ในระดับไม่เห็นด้วย มีค่าเฉลี่ย 1.54 อาหารเสริมสำหรับนักกีฬามีความสิ้นเปลืองโดยใช่เหตุ อยู่ในระดับไม่เห็นด้วย มีค่าเฉลี่ย 1.42 ตามลำดับ

ระดับความคิดเห็นด้านความเชื่อและค่านิยมที่มีต่อการเลือกรับประทานและอาหารเสริมในภาพรวมอยู่ในระดับไม่แน่ใจ มีค่าเฉลี่ย 2.26 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.60 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่าระดับความคิดเห็นที่สูงที่สุดคือ การควบคุมปริมาณอาหารควบคุมไปกับการดูแลน้ำหนักตัวจำเป็นสำหรับนักกีฬา อยู่ในระดับ เห็นด้วย มีค่าเฉลี่ย 2.87 รองลงมาคือ นักกีฬาควรงดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อยู่ในระดับเห็นด้วย มีค่าเฉลี่ย 2.86 นักกีฬาต้องรับประทานอาหารทุกหมู่มากกว่าคนทั่วไป อยู่ในระดับเห็นด้วย มีค่าเฉลี่ย 2.76 ท่านคิดว่าเครื่องดื่มเกลือแร่ช่วยชดเชยการเสียเหงื่อจากการเล่นกีฬา อยู่ในระดับเห็นด้วย มีค่าเฉลี่ย 2.57 เครื่องดื่มชูกำลังจะช่วยเพิ่มสมรรถภาพในการเล่นกีฬา อยู่ในระดับไม่แน่ใจ มีค่าเฉลี่ย 1.81 ท่านคิดว่ากรรับประทานอาหารอย่างมีหลักการของนักกีฬาเป็นเรื่องที่ไม่จำเป็น อยู่ในระดับไม่เห็นด้วย มีค่าเฉลี่ย 1.48 ท่านคิดว่ากรรับประทานอาหารอย่างมีหลักการของนักกีฬาเป็นเรื่องที่ยุงยาก อยู่ในระดับไม่เห็นด้วย มีค่าเฉลี่ย 1.46 ตามลำดับ

ความคิดเห็นที่มีต่อบุคคลที่ได้รับความรู้ในการเลือกรับประทานอาหาร โดยเป็นการรับประทานตามแบบครอบครัว จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 37.4 ศึกษาด้วยตนเอง จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 22.6 ได้รับคำแนะนำจากผู้ฝึกสอน จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 18.7 ได้รับคำแนะนำจากเพื่อนร่วมทีมจำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 11.0 และรับประทานอย่างไม่มีแบบแผนจำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 18.7 ตามลำดับ

3. ระดับความคิดเห็นในการเลือกรับประทานในภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.01 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่าระดับความคิดเห็นสูงที่สุดคือ การรับประทานผัก อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.25 รองลงมาคือ การรับประทานผลไม้ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.06 การรับประทานข้าวขัดสี (ข้าวขาว) อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.03 การรับประทานกล้วยเดี่ยว ขนมน้ำเงิน ขนมน้ำแดง พาสต้า อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.03 การดื่มนม อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.63 การรับประทานข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.38

การรับประทานเนื้อสัตว์ อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.34 การรับประทาน/ดื่ม ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่ว อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.91 และ การรับประทานเนื้อสัตว์ติดมัน อยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ย 2.17 ตามลำดับ

4. ระดับความคิดเห็นในพฤติกรรมการรับประทานในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.77 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.96 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ระดับความคิดเห็นที่สูงที่สุดคือ การดื่มน้ำสะอาดวันละ 10-12 แก้ว อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.61 รองลงมาคือ การรับประทานอาหารภายใน 2 ชั่วโมงหลังการแข่งขัน อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.42 ในช่วงระยะเวลาการแข่งขันมีการรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่หนักทั้ง 3 มื้อ อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.15 การรับประทานอาหารเสริม อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.96 การดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่หลังจากเล่นกีฬา อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.95 การรับประทานอาหารที่มีรสจัด อยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ย 2.51 การรับประทานอาหารวันละ 5-6 มื้อ อยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ย 2.15 การรับประทานขนมหวาน อยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ย 2.01 การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ย 1.99 การดื่มน้ำอัดลม อยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ย 1.73

5. ระดับความคิดเห็นในการรับประทานอาหารเสริมในแต่ละประเภทในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.70 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.31 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าระดับความคิดเห็นที่สูงที่สุดคือ การรับประทานอาหารเสริมประเภทให้พลังงาน อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.58 รองลงมาคือ การรับประทานอาหารเสริมประเภทเกลือแร่ อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.81 การรับประทานอาหารเสริมประเภทวิตามิน อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.81 การรับประทานอาหารเสริมประเภทโปรตีน อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.72 การรับประทานอาหารเสริมประเภทไฟเบอร์ อยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ย 1.60 ตามลำดับ

6. ระดับความคิดเห็นของพฤติกรรมการรับประทานอาหารเสริมในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.91 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.35 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าระดับความคิดเห็นที่สูงที่สุดคือ การรับประทานอาหารเสริมในระหว่างการแข่งขัน อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.56 รองลงมาคือ การรับประทานอาหารเสริมก่อนการแข่งขัน อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.30 การรับประทานอาหารเสริมหลังการแข่งขัน อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.23 การรับประทานอาหารเสริมในระหว่างการฝึกซ้อม อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.58 การรับประทานอาหารเสริมหลังการฝึกซ้อม อยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ย 2.43 การรับประทาน

อาหารเสริมก่อนการฝึกซ้อม อยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ย 2.37 ตามลำดับ

7. ผลของการสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอนและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับนักกีฬาพบว่า ได้มีการวางแผนในด้านการบริโภคอาหารให้กับนักกีฬาที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการให้เหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละคน โดยมีการวางแผนทั้งในระหว่างการฝึกซ้อมจนถึงในช่วงการแข่งขัน ส่วนในด้านการรับประทานอาหารเสริมสำหรับนักกีฬานั้น ไม่มีการกำหนดอย่างชัดเจนแต่จะมีการแนะนำการใช้อาหารเสริมที่เหมาะสมให้แก่ นักกีฬาแต่ละคน และในช่วงการแข่งขันจะมีการใช้อาหารเสริมประเภทที่ให้พลังงานแก่นักกีฬาเพื่อสามารถเพิ่มพลังงานให้กับนักกีฬาได้อย่างรวดเร็ว

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและอาหารเสริมของนักกีฬาจักรยานในจังหวัดเชียงใหม่สามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

1. จากการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุระหว่าง 26-30 ปี ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว มีรายได้ 23,001 บาทต่อเดือนขึ้นไป ปั่นจักรยานประเภทจักรยานภูเขา มีการปั่นสัปดาห์ละ 11-15 ชั่วโมง เข้าร่วมการแข่งขันมากกว่า 16 ครั้งต่อปี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า กีฬาจักรยานเป็นที่นิยมในเพศชายมากกว่าเพศหญิง อายุอยู่ในช่วงที่มีเรี่ยวแรงในการทำกิจกรรมหนักๆ ได้ หน้าที่การงานที่มีเวลาว่างและโอกาสที่เอื้ออำนวยต่อการฝึกซ้อมและเข้าแข่งขันได้ตลอดทั้งปี รวมไปถึงรายได้ต่อเดือนที่มีมากพอที่จะจัดซื้อจัดหาจักรยานที่ใช้สำหรับการฝึกซ้อมและการแข่งขันได้ และสภาพภูมิประเทศในจังหวัดเชียงใหม่ ที่ประกอบไปด้วยภูเขาและป่าไม้จำนวนมาก รวมถึงการจัดการแข่งขันจักรยานส่วนใหญ่จะเป็นการจัดแข่งจักรยานประเภทภูเขา จึงอาจเป็นผลให้กลุ่มตัวอย่างนั้นเลือกปั่นจักรยานแบบภูเขาเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งสอดคล้องกับ อาทิตย์ บุญเซ่ง(2559) ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการใช้จักรยานเพื่อการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมจักรยานในจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย และปั่นจักรยานเสือภูเขาเป็นส่วนใหญ่

2. ด้านราคาที่สูงผลต่อการเลือกรับประทานอาหารและอาหารเสริมของกลุ่มตัวอย่างนั้น ได้มีระดับความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางคือ ไม่แน่ใจ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่แน่ใจว่าอาหารและอาหารเสริมที่มีราคาแพงนั้นจะมีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าอาหารและอาหารเสริมที่มีราคาถูก และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วยที่ว่า การรับประทานอาหารอย่างถูกต้องหลักการของ

นักกีฬาและการรับประทานอาหารเสริมของนักกีฬานั้นจะมีความสิ้นเปลืองโดยใช้เหตุ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่ากลุ่มตัวอย่างนั้นไม่ได้มีศึกษาหาความรู้ความเข้าใจในหลักโภชนาการอย่างถี่ถ้วน ซึ่งในการรับประทานอาหารให้ได้คุณค่าและถูกหลักของนักกีฬานั้น ไม่ได้เป็นเรื่องที่จะต้องมีการใช้จ่ายที่สูง เพราะว่าอาหารที่ถูกหลักของนักกีฬานั้นก็เป็นอาหารปกติเหมือนคนทั่วไปรับประทาน โดยแค่นั้นในการเลือกรับประทานเพิ่มเติมให้ครบถ้วนเท่านั้น ซึ่งสอดคล้องกับ คณิตสรณ์ สัมฤทธิ์เดชขจร (2551) ได้กล่าวว่า ว่าการรับประทานอาหารของนักกีฬานั้นไม่ได้แตกต่างไปจากอาหารธรรมดาที่คนทั่วไปรับประทาน และ ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารที่มีราคาแพง เพราะหากเลือกรับประทานอาหารให้ถูกต้องตามหลักแล้ว อาหารที่มีราคาถูกก็สามารถให้คุณค่าได้ครบถ้วนเช่นกัน

ด้านความเชื่อและค่านิยมที่ส่งผลต่อการเลือกรับประทานอาหารและอาหารเสริมของกลุ่มตัวอย่างนั้น มีความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางคือ ไม่แน่ใจ เมื่อพิจารณาไปในแต่ละข้อนั้นกลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นที่เห็นด้วยกับการที่นักกีฬาต้องมีการควบคุมปริมาณอาหารและน้ำหนักตัว นักกีฬาต้องรับประทานอาหารทุกหมู่มากกว่าคนทั่วไป และนักกีฬาควรงดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่ามีการบอกเล่าและศึกษาต่อๆ กันมาจากนักกีฬาคนอื่นๆ จากการสอนของผู้ฝึกสอน การศึกษาหาความรู้ด้วยตัวเอง หรือแม้กระทั่งการปฏิบัติตามกันมาจนเป็นค่านิยมที่ถือปฏิบัติกันในกลุ่มนักกีฬา ซึ่งในข้อคิดเห็นเหล่านี้มีความสอดคล้องกับ คณิตสรณ์ สัมฤทธิ์เดชขจร (2551) ซึ่งได้กล่าวไว้ว่าในการบริโภคอาหารของนักกีฬานั้นจะต้องมีความเพียงพอและเหมาะสมกับการเล่นกีฬาถ้าน้อยเกินไปก็จะทำให้พลังงานไม่เพียงพอหรือถ้ามากเกินไปก็อาจจะเกินความจำเป็นและสะสมจนทำให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินได้ ส่วนเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นสารที่กดประสาทส่วนกลางแม้จะได้รับในปริมาณน้อยก็จะมีผลต่อการเคลื่อนไหวที่มีลักษณะที่มีความประณีตเช่นเดียวกัน ถ้าหากได้รับในปริมาณมากก็จะมีผลต่อการประสานงานกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ

ปัจจัยทางด้านบุคคลที่มีผลต่อการเลือกรับประทานอาหารของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ นั่นคือการรับประทานอาหารตามแบบที่ครอบครัวรับประทาน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักกีฬาส่วนใหญ่ที่มีความเคยชินกับการรับประทานอาหารตามครอบครัว และมีการใช้ชีวิตประจำวันส่วนมากอยู่กับครอบครัว ซึ่งได้มีความสอดคล้องกับ วิณะ วีระไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์ (2541) กล่าวว่า ในพฤติกรรมการบริโภค ครอบครัวจัดเป็นตัวแทนในการขัดเกลาทางสังคมที่สำคัญมากที่สุดเพราะมีความใกล้ชิดและอยู่รวมกันเป็นเวลานาน

3. ระดับความคิดเห็นในภาพรวมด้านการเลือกรับประทานอาหารของกลุ่มตัวอย่างนั้นอยู่ใน

ระดับมาก โดยที่กลุ่มตัวอย่างเลือกรับประทานผัก ผลไม้ ข้าวขัดสี ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน พาสตา เป็นส่วนมาก รองลงมาคือ รับประทานข้าวกล้อง นม เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน และผลิตภัณฑ์จากถั่ว ส่วนเนื้อสัตว์ติดมันนั้นกลุ่มตัวอย่างเลือกรับประทานน้อยที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าอาหารประเภท ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน พาสต้า เนื้อสัตว์ นม ส่วนมากนั้นจะสามารถหารับประทานได้ง่ายตามการรับประทานอาหารทั่วไป ไม่ต้องจัดหาเป็นพิเศษ และเป็นอาหารที่รับประทานกันอยู่ในครอบครัวทั่วๆ ไป ซึ่งสอดคล้องกับ โรเบิร์ต ฮาส (2536) ได้กล่าวไว้ว่า อาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตนั้น เป็นอาหารที่แปรไปเป็นพลังงานได้ดีสำหรับการออกแรงของร่างกาย และสารอาหารประเภทโปรตีนนั้นก็ต้องได้รับในปริมาณที่พอดีไม่มากไม่น้อยเกินไป ไขมันนั้นควรบริโภคแต่น้อยเนื่องจากไขมันสามารถก่อให้เกิดโรคต่างๆได้อย่างมากมายถ้าหากได้รับและสะสมมากเกินไปเช่น หลอดเลือดอุดตัน โรคความดันสูง และทำให้เกิดความอ้วนได้ง่าย เป็นต้น ส่วนผักและผลไม้ก็เป็นอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินต่างๆและเกลือแร่ ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างการทำงานของร่างกายได้เป็นอย่างดี และยังคงสอดคล้องกับ ลัญจกร ผลวัฒน์ (2548) ซึ่งได้ทำการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่เล่นตัวแทนแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 32 จากการศึกษาพบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานอาหารประเภทข้าวผลิตภัณฑ์จากข้าว เนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้เป็นประจำ ต้มนมบอยครั้ง รับประทานอาหารเสริมเป็นบางครั้ง

ระดับความคิดเห็นในภาพรวมด้านพฤติกรรมการบริโภคของกลุ่มตัวอย่างนั้นอยู่ในระดับปานกลางโดยที่การปฏิบัติที่มากที่สุดนั้นคือ การดื่มน้ำ 10-12 แก้วต่อวัน รองลงมาในระดับปานกลางคือ การรับประทานอาหารเช้า 5 หมู่ หนักทั้ง 3 มื้อในช่วงเวลาการแข่งขัน รับประทานอาหารเช้า ต้มเครื่องต้มเกลือแร่หลังจากเล่นกีฬาเป็นบางครั้ง และที่ปฏิบัติน้อยที่สุดคือ รับประทานอาหารรสจัด รับประทานอาหารที่มีรสหวาน รับประทานอาหารเช้า 5-6 มื้อ ดื่มน้ำอัดลม ต้มเครื่องต้มที่มีแอลกอฮอล์ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่ากลุ่มตัวอย่างนั้นได้มีการปฏิบัติต่อๆ กันมาในหมู่นักกีฬา ซึ่งในบางด้านมีแนวทางไปในการปฏิบัติที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการสำหรับนักกีฬาและหลักโภชนาการทั่วไป ซึ่งสอดคล้องกับ โรเบิร์ต ฮาส (2536) กล่าวว่า น้ำมีความสำคัญต่อการทำงานของร่างกายในการนำสารอาหารไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกายและเป็นส่วนประกอบของน้ำย่อย ฮอรโมน และสารอื่นๆ ซึ่งช่วยรักษาสมดุลของร่างกายและช่วยนำของเสียและความร้อนออกจากเซลล์ และยังคงสอดคล้องกับ คณิตสรณ์ สัมฤทธิ์เดชขจร (2551) กล่าวว่า นักกีฬาไม่ควรรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด และเค็มจัด หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารหวาน น้ำอัดลม และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

และยังมีความสอดคล้องกับ ลัญจกร ผลวัฒน์ (2548) ซึ่งได้ทำการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องและ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่เป็นตัวแทนแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย แห่งประเทศไทยครั้งที่ 32 จากการศึกษาพบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่ ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว บ่อยครั้ง ดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่หลังจากเสียเหงื่อเป็นบางครั้งนักกีฬาบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่หนัก 3 มื้อ เป็นบางครั้งในระยะแข่งขัน

ระดับความคิดเห็นในภาพรวมของการเลือกรับประทานอาหารเสริมของกลุ่มตัวอย่างนั้น อยู่ในระดับปานกลางโดยอาหารเสริมที่รับประทานมากที่สุดคือ อาหารเสริมประเภทที่ให้พลังงาน ทั้งชนิดที่เป็นเจลให้พลังงานหรือแบบคาร์โบไฮเดรตชนิดแท่ง ส่วนประเภทของอาหารเสริมที่ รับประทานรองลงมาคือ อาหารเสริมประเภทเกลือแร่ วิตามินและโปรตีน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าใน ระหว่างการฝึกซ้อมหรือในระหว่างการแข่งขันนั้น นักกีฬาที่มีการออกแรงหนักๆ อาจจะทำให้ร่างกาย หมดแรงหรือขาดพลังงานแบบฉับพลันได้ จึงมีการเลือกรับประทานอาหารเสริมประเภทให้พลังงานซึ่ง สามารถรับประทานได้ในระหว่างการฝึกซ้อมและในระหว่างแข่งขันเพื่อที่จะสามารถเพิ่มพลังงานใน ระยะเวลาสั้นๆ ทำให้อาหารเสริมประเภทเปลี่ยนมาเป็นพลังงานที่สามารถใช้ได้ทันที โดยไม่ต้องหยุดพัก รับประทานอาหาร ส่วนอาหารเสริมประเภทอื่นนั้นน่าจะได้รับสารอาหารที่เพียงพอจากการ รับประทานอาหารหลักที่บริโภคอยู่แล้ว ซึ่งได้มีความสอดคล้องกับ กัลยา กิจบุญชู (2543) ได้กล่าวว่า ในระหว่างการฝึกซ้อมหรือแข่งขันหนักๆ นั้น ปริมาณพลังงานที่สะสมอยู่ในร่างกายอาจจะมีการลดลง ทำให้นักกีฬาเกิดหมดแรงในระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขัน อาหารเสริมจำพวกคาร์โบไฮเดรตจึง เป็นส่วนที่จะช่วยเติมพลังงานทดแทนที่สูญเสียไปได้ และการใช้อาหารเสริมประเภทเกลือแร่และ วิตามินจะเพิ่มประโยชน์แก่นักกีฬาที่มีสภาพขาดเกลือแร่และวิตามินทำให้มีสมรรถภาพเพิ่มขึ้น แต่ สำหรับนักกีฬาที่ได้รับอาหารครบ 5 หมู่อย่างพอเพียงแล้วการให้อาหารเสริมประเภทวิตามินเพิ่มอีก จะไม่มีผลต่อสมรรถภาพของนักกีฬา

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเสริมในภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างนั้น อยู่ในระดับปานกลาง โดยการรับประทานอาหารเสริมที่มากที่สุดคือ การรับประทานอาหารเสริมในช่วงระหว่างการแข่งขัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ในช่วงระหว่างการแข่งขันนั้นนักกีฬามีการใช้พลังงานมากส่วนใหญ่จึงเลือกที่ จะรับประทานอาหารเสริมประเภทที่ให้พลังงานได้ทันทีในช่วงระหว่างการแข่งขัน

นอกจากนี้ ผลของการสัมภาษณ์ ผู้ฝึกสอน และ ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับนักกีฬา ซึ่งพบว่า การ บริโภคอาหาร และ อาหารเสริมของนักกีฬานั้น ได้มีการวางแผนในการแนะนำให้นักกีฬารับประทาน ตามความเหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคน รวมทั้งมีการวางแผนการใช้อาหารเสริมในช่วงระหว่างการ แข่งขันให้กับนักกีฬาแต่ละคนด้วย ทั้งนี้ เนื่องมาจากนักกีฬาแต่ละคนนั้นมีความต้องการสารอาหารที่ แตกต่างกันไป ใน ซึ่งขึ้นอยู่กับระดับความหนักของการออกแรง ประเภทของการแข่งขัน ระยะเวลา

ระยะทาง ซึ่งมีความสอดคล้องกับ โรเบิร์ต ฮาส (2536) ได้กล่าวไว้ว่า ระดับความต้องการพลังงานของนักกีฬาแต่ละคนนั้นจะแตกต่างกันไปตามเพศ อายุ น้ำหนักตัว และระดับความหนักของการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน สำหรับนักกีฬานั้นในแต่ละประเภทของการแข่งขันก็มีส่วนสัมพันธ์กับพลังงานที่ร่างกายต้องการ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

จากการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและอาหารเสริมของนักกีฬาจักรยานในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการโภชนาการของนักกีฬานั้นอยู่ในระดับปานกลาง จึงควรมีการวางแผนโภชนาการสำหรับนักกีฬาเพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจในเรื่องโภชนาการให้มากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและอาหารเสริมเพิ่มขึ้นในนักกีฬาจักรยานระดับภาค
2. ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในส่วนของอาหารเสริมที่เข้าข่ายเป็นสารกระตุ้นต้องห้าม

บรรณานุกรม

- กนกวรรณ ชิมพัฒนานนท์. (2538). ผลของการเสริมวิตามินบีหนึ่ง บีสอง บีหก ต่อสมรรถภาพทาง
กายนักวิ่ง. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนวิทยา.
กรมอนามัย. (2539). โภชนาการกับการกีฬา. นนทบุรี : ฝ่ายส่งเสริมโภชนาการ กองโภชนาการ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- กัลยา กิจบุญชู. (2543). การเสริมสร้างความอดทนของนักกีฬาด้วยโภชนาการ. วารสารโภชนาการ.
กัลยา วาณิชยบัญชา. (2548). สถิติสำหรับงานวิจัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์
แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- โกวิท จอมคำ. (2546). พฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทโปรตีนของนักว่ายน้ำอายุ 7-14 ปี.
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
กองโภชนาการ. (2542). โภชนบัญญัติ 9 ประการ. นนทบุรี : ฝ่ายส่งเสริมโภชนาการ กองโภชนาการ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- คณิตสรณ์ สัมฤทธิ์เดชขจร. (2551). อาหารสำหรับนักกีฬา. สถาบันวิจัยโภชนาการ
มหาวิทยาลัยมหิดล
- จรรุวรรณ เหล่างาม. (2547). พฤติกรรมการบริโภคของนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จินดา บุญช่วยเกื้อกุล. (2537). โภชนาการสาธารณสุข. ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ณัฏสวรรณ ธนาพงษ์อนันต์. (2555). พฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารของนักกีฬา
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- พงศ์พิทธ์ โกลมลาทิน. (2559). ประวัติความเป็นมาของกีฬาจักรยาน.
<https://sites.google.com/site/pongepat80441/kd-kar-khaeng-cakryan-sakl>
- ลัญจกร ผลวัฒน์. (2548). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬา
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่เป้นตัวแทนแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 32.
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต วิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- โรเบิร์ต ฮาส. (2536). กินอย่างไรให้ชนะ. สำนักพิมพ์ประตูลาย.
- วีณะ วีร์ไวทยะ และ สง่า ดามาพงศ์. (2541). พฤติกรรมการบริโภคอาหาร. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์
องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

- สำนักโภชนาการ. (2555). **พฤติกรรมกรรมการบริโภค**. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา. (2557). **โภชนาการการกีฬา-ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ**. สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อาทิตย์ บุญเซ่ง. (2559). **ปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการใช้จักรยานเพื่อการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมจักรยานในจังหวัดเชียงใหม่**. คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่.
- Hawlay JA & Burhe LM. (1997). **Effect of Meal Frequency and Timming on Physical Performance**. British Journal of Nutrition.
- Inigo San Millan. (2013). **The Importance of Carbohydrates and Glycogen for Athletes**.<http://home.trainingpeaks.com/blog/article/the-importance-of-carbohydrates-and-glycogen-for-a>.
- Maughan R . (2002). **The Athete's Diet Nutritional Goals and Dietary Strategies** http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&list_uids=12002799&dopt.
- Melvin H. William. (1999). **Nutrition For Health,Fitness&Sport**. The McGraw-Hill Companies.



พฤติกรรมกรบริโภคอาหารและอาหารเสริม
ของนักกีฬาจักรยานจังหวัดเชียงใหม่

ดนัตร์ สิทธิชญญ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

พ.ศ. 2561

พฤติกรรมการบริโภคอาหารและอาหารเสริม
ของนักกีฬาจักรยานจังหวัดเชียงใหม่

ดนัตร์ สิทธิชัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

พ.ศ. 2561

ลิขสิทธิ์เป็นของสถาบันการพลศึกษา

ประวัติผู้วิจัย

| | |
|-------------------|--|
| ชื่อ สกุล | นายดนตรี สิทธิชัย |
| วัน เดือน ปี เกิด | 19 กันยายน 2533 |
| สถานที่เกิด | อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ |
| ที่อยู่ปัจจุบัน | 61/2 หมู่17 ตำบลป่าไผ่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ 50210 |
| ประวัติการศึกษา | |
| พ.ศ. 2551 | มัธยมศึกษาปีที่ 6 สาขาอังกฤษ-คณิตศาสตร์ โรงเรียนปิ่นสร้อยแยลส์วิทยาลัย |
| พ.ศ. 2555 | ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศป.บ) วิทยาลัยศิลปะ สื่อ และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| พ.ศ. 2561 | ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (ศษ.ม) สาขาวิชาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ |

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- รายนามผู้เชี่ยวชาญ
- หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. อาจารย์ ดร. ชินวัฒน์ ไช้เกตุ
ประธานกรรมการหลักสูตร ปริญญาตรี สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาอาชีวศึกษา
และการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พิชัยณรงค์ กงแก้ว
อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาอาชีวศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. คุณขวัญชัย นวลจันทร์ฉาย
ผู้เชี่ยวชาญและผู้ฝึกสอนกีฬาจักรยานจังหวัดเชียงใหม่



ที่ กก ๐๕๑๐.๐๔/ว๖๑๒

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่
๖๘/๑ ต.ศรีภูมิ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขอดำเนินการขอความเห็นชอบเรื่องผู้เกี่ยวข้องตรวจสอบเครื่องมือวิทยานิพนธ์

เรียน ผศ.ดร. พิชัยณรงค์ กงแก้ว

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบประเมินความเที่ยงตรง (IOC) จำนวน ๑ ชุด
๒. แบบตอบรับเป็นผู้เกี่ยวข้องตรวจสอบเครื่องมือวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยนายคณิศร์ สิทธิธัญญ์ นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารและอาหารเสริมของนักกีฬาจักรยานในจังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการใช้อาหารเสริมของนักกีฬาจักรยานในจังหวัดเชียงใหม่ โดยมี รองศาสตราจารย์ธนกร ช่างน้อย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ในการนี้ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีความรู้ ความสามารถ ด้านการพลศึกษาเป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขอความเห็นชอบเรื่องผู้เกี่ยวข้องตรวจสอบเครื่องมือวิทยานิพนธ์ ดังกล่าว ตามรายละเอียดเอกสารแนบ

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความเห็นชอบจากท่านในครั้งนี้ จึงขอขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.จารุวัฒน์ สัตยานุวัฒน์)
รองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษา
ประจำวิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตวิทยาลัย คณะศึกษาศาสตร์ (สพล.ชม.)
โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๕๑๒๑ ๕๒๖๐๙



ที่ กค ๐๕๓๐.๐๔/วศ๑๒๑

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่
๖๘/๓ ต.ศรีภูมิ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขอลาอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิทยานิพนธ์

เรียน อ.ดร.ชินวัฒน์ ไชเกตุ

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบประเมินความเที่ยงตรง (IOC) จำนวน ๑ ชุด
๒. แบบตอบรับเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยนายสมัคร สิริธัชชัยกุล นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารและอาหารเสริมของนักกีฬาจักรยานในจังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการใช้อาหารเสริมของนักกีฬาจักรยานในจังหวัดเชียงใหม่ โดยมี รองศาสตราจารย์ธนกร ช่างน้อย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ในการนี้ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีความรู้ ความสามารถ ด้านการพลศึกษาเป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิทยานิพนธ์ ดังกล่าว ตามรายละเอียดเอกสารแนบ

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านในครั้งนี้อย่างดียิ่งขอขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.จารุวัฒน์ สัตยานุวัฒน์)
รองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษา
ประจำวิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตวิทยาลัย คณะศึกษาศาสตร์ (สพล.ชม.)
โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๕๓๒๑ ๕๒๖๐๙



ที่ กค ๐๕๓๐.๐๔/ว๖๑๑

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่
๖๘/๓ ต.ศรีภูมิ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิทยานิพนธ์

เรียน คุณขวัญชัย นวลจันทร์ฉาย

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบประเมินความเที่ยงตรง (IOC) จำนวน ๑ ชุด
๒. แบบตอบรับเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยนายคณิศร สิทธิธัญญ์ นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารและอาหารเสริมของนักกีฬาจักรยานในจังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการใช้อาหารเสริมของนักกีฬาจักรยานในจังหวัดเชียงใหม่ โดยมี รองศาสตราจารย์ธนกร ช่างน้อย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ในการนี้ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีความรู้ ความสามารถ ด้านการพลศึกษาเป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิทยานิพนธ์ ดังกล่าว ตามรายละเอียดเอกสารแนบ

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านในครั้งนี้อย่างดียิ่ง ขอขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.จรรพณ์ สัตยานุวัฒน์)

รองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษา

ประจำวิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตวิทยาลัย คณะศึกษาศาสตร์ (สพล.ขม.)

โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๕๓๒๑ ๕๒๖๘

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

ภาคผนวก ข
แบบสอบถามการวิจัย

แบบสอบถามการบริโภคอาหารและอาหารเสริมของนักกีฬาจักรยานในจังหวัดเชียงใหม่

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและอาหารเสริมของนักกีฬาจักรยานในจังหวัดเชียงใหม่ แบบสอบถามฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโท ตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ ผลการศึกษานี้ไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น จึงขอความกรุณาให้ทุกท่านตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อและตามความจริงทุกประการ

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 5 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ด้านประชากรศาสตร์

ส่วนที่ 2 ด้านทัศนคติ

ส่วนที่ 3 การรับประทานอาหาร

ส่วนที่ 4 การเลือกรับประทานอาหารเสริม

ส่วนที่ 5 การเลือกรับประทานอาหารและอาหารเสริมอื่นๆ

ส่วนที่ 1 ด้านประชากรศาสตร์

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ 14 ปี หรือ น้อยกว่า 15-20 ปี 21-25 ปี 26-30 ปี
 31-35 ปี 36-40 ปี 41-45 ปี 46-50 ปี 51-55 ปี
 56-60 ปี 61ปี ขึ้นไป
3. อาชีพ
 ข้าราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ พนักงานบริษัท ธุรกิจส่วนตัว
 รับจ้าง/ลูกจ้าง นักเรียน/นักศึกษา อื่นๆ _____
4. รายได้ต่อเดือน
 ต่ำกว่า 9,000 บาท 9,001 - 15,000 บาท 15,001 - 23,000 บาท
 23,001 บาท ขึ้นไป

5. ประเภทจักรยานที่ปั่น

- จักรยานถนน(เสือหมอบ) จักรยานภูเขา(จักรยานเสือภูเขา)
 จักรยานไหม้ไทรอัล จักรยานทัวร์ริง
 ประเภทอื่นๆ (จักรยานพับ,จักรยานไฮบริด ฯลฯ) ระบุ.....

6. ระยะเวลาในการปั่นเฉลี่ยต่อสัปดาห์

- มากกว่า 20 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ 16 – 20 ชั่วโมงต่อสัปดาห์
 11 – 15 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ 6 – 10 ชั่วโมงต่อสัปดาห์
 น้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

7. ระดับความถี่ของการเข้าร่วมการแข่งขันจักรยาน

- เข้าร่วมแข่งขันมากกว่า 16 ครั้งต่อปี เข้าร่วมแข่งขัน 11 - 16 ครั้งต่อปี
 เข้าร่วมแข่งขัน 5 - 10 ครั้งต่อปี เข้าร่วมแข่งขันน้อยกว่า 5 ครั้งต่อปี

มหาวิทยาลัยการจัดการศึกษาแห่งชาติ

ตอนที่ 2 ด้านทัศนคติ

คำชี้แจง ขอให้ท่านอ่านรายละเอียดในแต่ละข้อ แล้วเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่อง
ระดับความคิดเห็นของท่านในแต่ละข้อตามความเป็นจริง

การเลือกตอบถือเกณฑ์ดังนี้

เห็นด้วย หมายถึง ข้อความในประโยคนั้น ตรงกับความรู้สึกนึกคิด
ตรงกับความเข้าใจ ความคิดเห็น ความเชื่อของผู้ตอบ

ไม่แน่ใจ หมายถึง ข้อความในประโยคนั้น ไม่แน่ใจว่าตรงกับความรู้สึกนึกคิด
ความเข้าใจ ความคิดเห็น ความเชื่อของผู้ตอบ

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความในประโยคนั้น ไม่ตรงกับความรู้สึกนึกคิด
ไม่ตรงกับความเข้าใจ ความคิดเห็น ความเชื่อของผู้ตอบ

| ความคิดเห็น | ระดับความคิดเห็น | | |
|---|------------------|----------|-------------|
| | เห็นด้วย | ไม่แน่ใจ | ไม่เห็นด้วย |
| ด้านราคา | | | |
| 1. อาหารที่มีราคาแพงจะมีคุณค่าทางโภชนาการต่อนักกีฬา มากกว่าอาหารที่มีราคาถูก | | | |
| 2. การรับประทานอาหารอย่างถูกหลักการของนักกีฬามี ความสิ้นเปลืองเกินกว่าเหตุ | | | |
| 3. อาหารเสริมที่มีราคาแพงจะมีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่า อาหารเสริมที่มีราคาถูก | | | |
| 4. อาหารเสริมสำหรับนักกีฬามีความสิ้นเปลืองโดยใช่เหตุ | | | |
| ด้านความเชื่อและค่านิยม | | | |
| 1. ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารอย่างมีหลักการของ นักกีฬาเป็นเรื่องที่ยุ่งยาก | | | |
| 2. ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารให้อย่างมีหลักการของ นักกีฬาเป็นเรื่องที่ไม่จำเป็น | | | |
| 3. การควบคุมปริมาณอาหารควบคู่ไปกับการดูแลน้ำหนักตัว จำเป็นสำหรับนักกีฬา | | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| 4. ท่านคิดว่าเครื่องดื่มเกลือแร่ช่วยชดเชยการเสียเหงื่อจากการเล่นกีฬา | | | |
| 5. เครื่องดื่มชูกำลังจะช่วยเพิ่มสมรรถภาพในการเล่นกีฬา | | | |
| 6. นักกีฬาต้องรับประทานอาหารทุกหมู่มากกว่าคนทั่วไป | | | |
| 7. นักกีฬาคควรดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ | | | |

ขอให้ท่านเลือกตอบในด้านบุคคลที่ท่านได้รับความรู้เรื่องการรับประทานอาหารในข้อที่ท่านเลือกปฏิบัติมากที่สุดจำนวน 1 ข้อ

| ด้านบุคคล | |
|--|--|
| 1. ท่านบริโภคอาหารตามความรู้ที่ได้รับจากผู้ฝึกสอน | |
| 2. ท่านบริโภคอาหารตามคำแนะนำของเพื่อนร่วมทีม | |
| 3. ท่านบริโภคอาหารจากความรู้ที่ท่านศึกษาด้วยตนเอง | |
| 4. ท่านบริโภคอาหารตามแบบปกติเหมือนที่ครอบครัวท่านรับประทาน | |
| 5. ท่านบริโภคอาหารเองโดยไม่มีแบบแผน | |

ตอนที่ 3 การรับประทานอาหาร

คำชี้แจง ขอให้ท่านอ่านรายละเอียดในแต่ละข้อ แล้วเขียนเครื่องหมาย / ลงท้ายรายการในแต่ละข้อตามความเป็นจริง
การเลือกตอบถือเกณฑ์ดังนี้

น้อยที่สุด หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลย

น้อย หมายถึง ปฏิบัติ 1 – 3 ครั้งต่อสัปดาห์

ปานกลาง หมายถึง ปฏิบัติ 4- 6 ครั้งต่อสัปดาห์หรือมากกว่า

มาก หมายถึง ปฏิบัติ 7- 9 ครั้งต่อสัปดาห์หรือมากกว่า

มากที่สุด หมายถึง ปฏิบัติ 10- 12 ครั้งต่อสัปดาห์หรือมากกว่า

| รายการ | ระดับการปฏิบัติ | | | | |
|---|-----------------|------|---------|-----|-----------|
| | น้อยที่สุด | น้อย | ปานกลาง | มาก | มากที่สุด |
| ประเภทอาหาร | | | | | |
| 1. ท่านรับประทานเนื้อสัตว์ | | | | | |
| 2. ท่านรับประทานเนื้อสัตว์ติดมัน | | | | | |
| 3. ท่านดื่มนม | | | | | |
| 4. ท่านรับประทานถั่วเมล็ดแห้ง | | | | | |
| 5. ท่านรับประทานอาหารประเภทข้าว | | | | | |
| 6. ท่านรับประทานข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ | | | | | |
| 7. ท่านรับประทานผลิตภัณฑ์จากข้าว เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง พาสต้า | | | | | |
| 8. ท่านรับประทานผัก | | | | | |
| 9. ท่านรับประทานผลไม้ | | | | | |
| พฤติกรรมกรบริโภคอาหาร | | | | | |
| 10. ท่านรับประทานอาหารที่มีรสจัด | | | | | |
| 11. ท่านรับประทานขนมหวาน | | | | | |
| 12. ท่านรับประทานน้ำอัดลม | | | | | |
| 13. ท่านรับประทานอาหารเสริม | | | | | |
| 14. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 15. ท่านรับประทานอาหารวันละ 5-6 มื้อ | | | | | |
| 16. ท่านดื่มน้ำสะอาดวันละ 10-12 แก้ว | | | | | |
| 17. ท่านรับประทานอาหารภายใน 2 ชั่วโมง หลังการแข่งขัน | | | | | |
| 18. ในระยะแข่งขันท่านรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่หนัก 3 มื้อ | | | | | |
| 19. ท่านดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่หลังจากเล่นกีฬา | | | | | |

ส่วนที่ 4 การรับประทานอาหารเสริม

คำชี้แจง ขอให้ท่านอ่านรายละเอียดในแต่ละข้อ แล้วเขียนเครื่องหมาย / ลงท้ายรายการในแต่ละข้อตามความเป็นจริง

การเลือกตอบถือเกณฑ์ดังนี้

น้อยที่สุด หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลย

น้อย หมายถึง ปฏิบัติ 1 – 3 ครั้งต่อสัปดาห์

ปานกลาง หมายถึง ปฏิบัติ 4- 6 ครั้งต่อสัปดาห์หรือมากกว่า

มาก หมายถึง ปฏิบัติ 7- 9 ครั้งต่อสัปดาห์หรือมากกว่า

มากที่สุด หมายถึง ปฏิบัติ 10 - 12 ครั้งต่อสัปดาห์หรือมากกว่า

| รายการ | ระดับการปฏิบัติ | | | | |
|--|-----------------|------|---------|-----|-----------|
| | น้อยที่สุด | น้อย | ปานกลาง | มาก | มากที่สุด |
| ประเภทอาหารเสริมที่เลือกรับประทาน | | | | | |
| 1. ท่านรับประทานอาหารเสริมประเภทโปรตีน | | | | | |
| 2. ท่านรับประทานอาหารเสริมประเภทเกลือแร่ | | | | | |

| รายการ | ระดับการปฏิบัติ | | | | |
|---|-----------------|------|---------|-----|-----------|
| | น้อยที่สุด | น้อย | ปานกลาง | มาก | มากที่สุด |
| 3. ท่านรับประทานอาหารเสริมประเภทวิตามิน | | | | | |
| 4. ท่านรับประทานอาหารเสริมประเภทไฟเบอร์ | | | | | |
| 5. ท่านรับประทานอาหารเสริมประเภทให้พลังงาน | | | | | |
| ช่วงเวลาที่ได้รับประทานอาหารเสริม | | | | | |
| 1. ท่านรับประทานอาหารเสริมก่อนการฝึกซ้อม | | | | | |
| 2. ท่านรับประทานอาหารเสริมหลังการฝึกซ้อม | | | | | |
| 3. ท่านรับประทานอาหารเสริมในระหว่างการฝึกซ้อม | | | | | |
| 4. ท่านรับประทานอาหารเสริมก่อนการแข่งขัน | | | | | |
| 5. ท่านรับประทานอาหารเสริมหลังการแข่งขัน | | | | | |
| 6. ท่านรับประทานอาหารเสริมในระหว่างการแข่งขัน | | | | | |

ส่วนที่ 5 โปรดให้ข้อเสนอแนะในการเลือกรับประทานอาหารและอาหารเสริมอื่นๆ ของท่าน

แบบสัมภาษณ์สำหรับผู้ฝึกสอนและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับนักกีฬา

1. ท่านมีการวางแผนในด้านการบริโภคอาหารสำหรับนักกีฬาหรือไม่
2. ถ้าท่านมีการวางแผนในด้านการบริโภคแล้วท่านมีการวางแผนสำหรับนักกีฬาอย่างไร
3. ท่านมีการเน้นให้นักกีฬบริโภคนสารอาหารเฉพาะอย่างเป็นพิเศษหรือไม่ อย่างไร
4. ท่านได้มีการวางแผนในด้านการใช้อาหารเสริมกับนักกีฬาหรือไม่ อย่างไร
5. ท่านได้มีการให้นักกีฬาบริโภคอาหารเสริมในระหว่างการแข่งขันหรือไม่
6. ท่านได้อนุญาตหรือห้ามนักกีฬาของท่านในการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือไม่
(ทั้งก่อนแข่งขัน ระหว่างแข่งขัน และหลังการแข่งขัน)

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

สารบัญ

| | หน้า |
|--|----------|
| บทคัดย่อภาษาไทย..... | ก |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ..... | ค |
| กิตติกรรมประกาศ..... | จ |
| สารบัญตาราง..... | ซ |
| บทที่ | |
| 1 บทนำ..... | 1 |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา..... | 1 |
| วัตถุประสงค์ของการวิจัย..... | 3 |
| ขอบเขตของการวิจัย..... | 3 |
| นิยามศัพท์เฉพาะ..... | 4 |
| ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย..... | 4 |
| กรอบแนวคิดในการวิจัย..... | 5 |
| 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... | 6 |
| ความเป็นมาของกึ่งหัจกรยาน..... | 6 |
| โภชนบัญญัติ 9 ประการ..... | 9 |
| พฤติกรรมกรบริโภค..... | 10 |
| การใช้พลังงานของนักกีฬาจักรยาน..... | 11 |
| การรับประทานอาหารของนักกีฬา..... | 12 |
| อาหารเสริมของนักกีฬา..... | 15 |
| ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร..... | 16 |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... | 18 |
| งานวิจัยในประเทศ..... | 18 |
| งานวิจัยในต่างประเทศ..... | 20 |

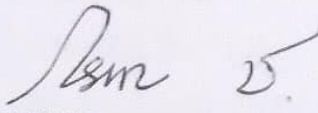
สารบัญ(ต่อ)

| บทที่ | หน้า |
|--|------|
| 3 | 21 |
| วิธีดำเนินการวิจัย..... | 21 |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง..... | 21 |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... | 22 |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล..... | 24 |
| การวิเคราะห์ข้อมูล..... | 24 |
| 4 | 25 |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... | 25 |
| สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล..... | 25 |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... | 25 |
| 5 | 44 |
| สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ..... | 44 |
| สรุปผลการวิจัย..... | 44 |
| อภิปรายผลการวิจัย..... | 47 |
| ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย..... | 51 |
| ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป..... | 51 |
| บรรณานุกรม..... | 52 |
| ภาคผนวก..... | 54 |
| ภาคผนวก ก..... | 55 |
| ภาคผนวก ข..... | 60 |
| ประวัติผู้วิจัย..... | 69 |

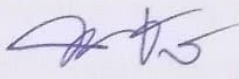
สารบัญตาราง

| ตาราง | หน้า |
|---|------|
| 4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ..... | 26 |
| 4.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ..... | 27 |
| 4.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาชีพ..... | 28 |
| 4.4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายได้..... | 29 |
| 4.5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามประเภทจักรยานที่ปั่น..... | 30 |
| 4.6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชั่วโมงในการปั่นต่อสัปดาห์..... | 31 |
| 4.7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามจำนวนการเข้าร่วมการแข่งขันต่อปี..... | 32 |
| 4.8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนระดับความคิดเห็นด้านราคา ที่มีต่อการเลือกรับประทานอาหารและอาหารเสริมของกลุ่มตัวอย่าง..... | 33 |
| 4.9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนระดับความคิดเห็น ด้านความเชื่อ และค่านิยมที่มีต่อการเลือกรับประทานอาหารและอาหารเสริมของกลุ่มตัวอย่าง..... | 34 |
| 4.10 จำนวนและร้อยละของระดับความคิดเห็นข้อคำถาม “บุคคลที่ท่านได้รับความรู้ ในการเลือกรับประทานอาหาร” ของกลุ่มตัวอย่าง..... | 35 |
| 4.11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนระดับความคิดเห็น การเลือกรับประทานอาหารของกลุ่มตัวอย่าง..... | 36 |
| 4.12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนระดับความคิดเห็น พฤติกรรมการบริโภคอาหารและอาหารเสริมของกลุ่มตัวอย่าง..... | 37 |
| 4.13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนระดับความคิดเห็น การเลือกบริโภคอาหารเสริมในแต่ละประเภทของกลุ่มตัวอย่าง..... | 38 |
| 4.14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนระดับความคิดเห็น พฤติกรรมการบริโภคอาหารเสริมของกลุ่มตัวอย่าง..... | 39 |
| 4.15 แสดงความคิดเห็นในการรับประทานและอาหารเสริมอื่นๆ ของกลุ่มตัวอย่าง..... | 40 |
| 4.16 แบบสัมภาษณ์ในการรับประทานและอาหารเสริมจากผู้ฝึกสอน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับนักกีฬา..... | 42 |

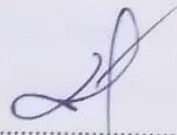
ชื่อวิทยานิพนธ์ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและอาหารเสริมของนักกีฬาจักรยานจังหวัดเชียงใหม่
ชื่อ สกฤตผู้วิจัย นายดนันท์ สิทธิธัญญ์
สาขาวิชา, คณะ พลศึกษา, ศึกษาศาสตร์
ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

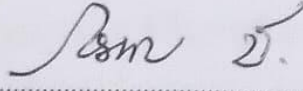

.....ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(รองศาสตราจารย์ธนกร ช้างน้อย)

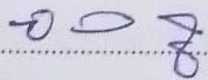
คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่
อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษา

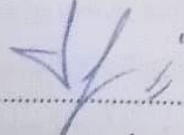

.....
(รองศาสตราจารย์สุดยอด ชมสะอาด)
รองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ประจำวิทยาเขตเชียงใหม่

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


.....ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิริพร สัตยานุรักษ์)


.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ธนกร ช้างน้อย)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พิชัยณรงค์ กงแก้ว)


.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ)