สารบาญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบาญตาราง	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	2
ขอบเขตของการศึกษา	2
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
แนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	5
โภชนาการกับการกีฬา	6
แนวคิดเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย	15
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	17
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	20
รูปแบบการศึกษา	20
สถานที่ดำเนินการศึกษาและรวบรวมข้อมูล	20
ประชากรที่ใช้ในการศึกษา	20
ระยะเวลาเก็บรวบรวมข้อมูล	20
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	21
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	22
การรวบรวมข้อมูล	22
การวิเคราะห์ข้อมูล	22

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บทที่ 4 ผลการศึกษา 28
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ 62
สรุป 62
อภิปรายผล 67
ข้อเสนอแนะ 78
บรรณานุกรม 80
ภาคผนวก 84
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ 85
ภาคผนวก ข ตารางเปรียบเทียบสัดส่วนของสารอาหารที่ให้พลังงาน
ในบุคคลทั่วไปและนักกีฬา 86
ภาคผนวก ค แบบบันทึกข้อมูลสมรรถภาพทางกายนักกีฬาว่ายน้ำ 87
ภาคผนวก ง แบบสัมภาษณ์ 88
ประวัติผู้เขียน 97

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สารบาญตาราง

ตาราง		หน้า
4.1	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มประชากร	30
4.2	การรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับการฝึกซ้อมและการแข่งขันของกลุ่มประชากรตามประสบการณ์การเคยได้รับคำแนะนำ	32
4.3	การรับประทานอาหารของกลุ่มประชากร	35
4.4	การรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ ตามเกณฑ์สาธารณสุขของกลุ่มประชากร	39
4.5	ประสบการณ์การควบคุมน้ำหนักของกลุ่มประชากร	44
4.6	การใช้การบรรจุสารคาร์โบไฮเดรตเข้าไปในร่างกายในปริมาณมากในช่วงก่อนการแข่งขันของกลุ่มประชากร	49
4.7	การรับประทานอาหารก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ของกลุ่มประชากร	50
4.8	การรับประทานอาหารในมื้อก่อนการแข่งขันของกลุ่มประชากร	52
4.9	การดื่มเครื่องดื่มก่อนการแข่งขันของกลุ่มประชากร	55
4.10	การดื่มเครื่องดื่มในช่วงระหว่างการแข่งขันของกลุ่มประชากร	56
4.11	การรับประทานอาหารในมื้อหลังการแข่งขันของกลุ่มประชากร	57
4.12	รายการทดสอบสมรรถภาพทางกายนักกีฬาว่ายน้ำของกลุ่มประชากร	60
5.1	สรุปผลการศึกษาการบริโภคอาหารและสมรรถภาพทางกายของกลุ่มประชากร	77

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved