

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญกราฟ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
ขอบเขตการศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	6
โภชนาการกับการกีฬา	9
ความต้องการสารอาหารของนักกีฬา	9
ความต้องการพลังงานของนักกีฬา	12
อาหารสำหรับนักกีฬาและหลักการบริโภคอาหารของนักกีฬา	14
ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	20
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการศึกษา	25
ประชากร	25
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	26
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	26
การเก็บรวบรวมข้อมูล	27
การวิเคราะห์ข้อมูล	27

บทที่ 4 ผลการศึกษา	29
บทที่ 5 สรุปรูป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	63
สรุป	63
อภิปรายผล	64
ข้อเสนอแนะ	66
บรรณานุกรม	67
ภาคผนวก	70
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ	71
ภาคผนวก ข แบบสอบถามการวิจัย	72
ภาคผนวก ค ตารางแสดงผลการศึกษา	77
ประวัติผู้เขียน	98

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

สารบัญตาราง

ตาราง

หน้า

2.1 ความต้องการพลังงานของนักกีฬาแต่ละประเภท

13



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ	หน้า
4.1 แสดงจำนวนและร้อยละของนักกีฬา จำแนกตามเพศ อายุ ค่าใช้จ่าย และประเภทกีฬา	30
4.2 แสดงร้อยละของการปฏิบัติในการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ จำแนกตามประเภทกีฬา	32
4.3 แสดงร้อยละของการปฏิบัติในการรับประทานไข่ จำแนกตามประเภทกีฬา	33
4.4 แสดงร้อยละของการปฏิบัติในการดื่มนม จำแนกตามประเภทกีฬา	34
4.5 แสดงร้อยละของการปฏิบัติในการรับประทานขนมหวาน จำแนกตามประเภทกีฬา	35
4.6 แสดงร้อยละของการปฏิบัติในการรับประทานอาหารประเภทข้าว ถั่วเขียว ขนมจีน จำแนกตามประเภทกีฬา	36
4.7 แสดงร้อยละของการปฏิบัติในการรับประทานขนมปัง จำแนกตามประเภทกีฬา	37
4.8 แสดงร้อยละของการปฏิบัติในการรับประทานผัก จำแนกตามประเภทกีฬา	38
4.9 แสดงร้อยละของการปฏิบัติในการรับประทานผลไม้ จำแนกตามประเภทกีฬา	39
4.10 แสดงร้อยละของการปฏิบัติในการรับประทานอาหารเนื้อสัตว์ติดมัน จำแนกตามประเภทกีฬา	40
4.11 แสดงร้อยละของการปฏิบัติในการรับประทานอาหารทอด จำแนกตามประเภทกีฬา	41
4.12 แสดงร้อยละของการปฏิบัติในระยะแข่งขัน รับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ หนัก 3 มื้อ จำแนกตามประเภทกีฬา	42
4.13 แสดงร้อยละของการปฏิบัติในก่อนการแข่งขัน 3-4 ชั่วโมง รับประทาน ขนมปังและน้ำหวาน จำแนกตามประเภทกีฬา	43

- 4.14 แสดงร้อยละของการปฏิบัติในการดื่มนมสดอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว
จำแนกตามประเภทกีฬา 44
- 4.15 แสดงร้อยละของการปฏิบัติในการรับประทานไข่ดิบในระยะฝึกซ้อม
จำแนกตามประเภทกีฬา 45
- 4.16 แสดงร้อยละของการปฏิบัติในการรับประทานน้ำผึ้งในระยะการแข่งขัน
จำแนกตามประเภทกีฬา 46
- 4.17 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยด้านราคา : ราคาอาหาร
ในปัจจุบันนี้มีราคาแพง จำแนกตามประเภทกีฬา 47
- 4.18 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับอาหารที่มีราคาแพงจะมีคุณค่า
ทางโภชนาการกว่าอาหารที่มีราคาถูก จำแนกตามประเภทกีฬา 48
- 4.19 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยด้านรายได้ : รายได้
มีส่วนในการตัดสินใจการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทกีฬา 49
- 4.20 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับรายได้เพียงพอกับค่าใช้จ่าย
ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามประเภทกีฬา 50
- 4.21 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยด้านความเชื่อและค่านิยม :
การรับประทานอาหารเสริมช่วยให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน จำแนกตาม
ประเภทกีฬา 51
- 4.22 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับการเชื่อว่าดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่
ช่วยชดเชยการเสียเหงื่อจากการเล่นกีฬา จำแนกตามประเภทกีฬา 52
- 4.23 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยด้านสุขภาพร่างกาย :
การงดบริโภคอาหารประเภทไขมันจะช่วยให้ลดน้ำหนักมีประสิทธิภาพ
จำแนกตามประเภทกีฬา 53
- 4.24 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับการงดอาหารประเภทผัก ผลไม้
ก่อนการแข่งขันจะช่วยลดการขับถ่ายในระหว่างการแข่งขันได้ จำแนกตาม
ประเภทกีฬา 54

4.25	แสดงรายละเอียดของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยด้านบุคคลใกล้ชิด : การบริโภคอาหารตามความรู้ที่ได้รับจากผู้ฝึกสอนกีฬา จำแนกตาม ประเภทกีฬา	55
4.26	แสดงรายละเอียดของการให้ความเห็นเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามคำแนะนำ ของเพื่อนร่วมทีม จำแนกตามประเภทกีฬา	56
4.27	แสดงรายละเอียดของการให้ความเห็นเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามที่ครอบครัว จัดให้ จำแนกตามประเภทกีฬา	57
4.28	แสดงรายละเอียดของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยด้านสื่อโฆษณา : การได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากโทรทัศน์ จำแนกตามประเภทกีฬา	58
4.29	แสดงรายละเอียดของการให้ความเห็นเกี่ยวกับการได้รับความรู้ข่าวสาร ด้านการบริโภคอาหารจากวิทยุ จำแนกตามประเภทกีฬา	59
4.30	แสดงรายละเอียดของการให้ความเห็นเกี่ยวกับการได้รับความรู้ข่าวสาร ด้านการบริโภคอาหารจากหนังสือพิมพ์ จำแนกตามประเภทกีฬา	60
4.31	แสดงรายละเอียดของการให้ความเห็นเกี่ยวกับการได้รับความรู้ข่าวสาร ด้านการบริโภคอาหารจากนิตยสาร จำแนกตามประเภทกีฬา	61
4.32	แสดงรายละเอียดของการให้ความเห็นเกี่ยวกับการได้รับความรู้ข่าวสาร ด้านการบริโภคอาหารจากเอกสารแผ่นพับ จำแนกตามประเภทกีฬา	62