

สรุป อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ในการศึกษา ดังนี้

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทโปรตีนของนักกีฬาว่ายน้ำ อายุ 7-14 ปี
2. เพื่อทราบปริมาณสารอาหารโปรตีนที่ได้รับในแต่ละวันของนักกีฬาว่ายน้ำ อายุ 7-14 ปี
3. เพื่อเปรียบเทียบปริมาณสารอาหารโปรตีนของนักกีฬาว่ายน้ำ อายุ 7-14 ปี กับเกณฑ์สารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับประชาชนไทย กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ นักกีฬาว่ายน้ำ อายุ 7-14 ปี ในชมรมว่ายน้ำสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี จำนวน 40 ราย

ผู้ศึกษารวบรวมข้อมูลโดยเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ ซึ่งผู้ศึกษาได้สร้างขึ้นเอง โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป เป็นข้อมูลส่วนตัวของนักกีฬา

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในแต่ละมื้อ รวมทั้งหมด 5 วัน

จากนั้นนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ โดยใช้ค่าวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของอาหาร (ต่อ 100 กรัม) จากห้องทดลอง สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในการแปลผลเกี่ยวกับปริมาณสารอาหารประเภทโปรตีน โดยสามารถสรุป อภิปรายผล และเสนอแนะการศึกษา ดังนี้

สรุปผลการศึกษา

กลุ่มประชากรได้รับโปรตีนเกินกว่าค่ามาตรฐาน

อภิปรายผล

จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาสามารถอภิปรายผลดังนี้ จากการศึกษาค้นคว้าผลการวิเคราะห์ปริมาณค่าเฉลี่ยของสารอาหารโปรตีนในกลุ่มประชากร (จากตารางที่ 2) แสดงให้เห็นว่ากลุ่มประชากรได้รับโปรตีนเกินกว่าค่ามาตรฐาน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ผู้ศึกษาได้ตั้งไว้ และผลที่ได้ก็นำมาบอกถึงการมีภาวะโภชนาการเกิน ซึ่งเกิดขึ้นจากปัจจัยหลายๆ ด้าน ส่วนหนึ่งอาจมาจากผู้ปกครองที่มีความเป็นห่วงและวิตกกังวลในตัวนักกีฬาว่าจะได้รับสารอาหารโปรตีนไม่เพียงพอเมื่อเทียบกับการออกกำลังกายหรือฝึกซ้อมของนักกีฬา และยังวิตกกังวลในด้านภาวะการเจริญเติบโตของนักกีฬาหรือมีความต้องการที่อยากจะให้นักกีฬาเจริญเติบโตมีรูปร่างสูงใหญ่กว่านักกีฬาคนอื่นๆ ทำให้ผู้ปกครองมีความเชื่อว่าจะต้องให้นักกีฬารับประทานอาหารประเภทโปรตีนให้มากที่สุด เพื่อส่งเสริมภาวะการเจริญเติบโตของนักกีฬาให้มากที่สุด และยังมีการบริโภคอาหารก่อนการฝึกซ้อมเนื่องจากมีความเป็นห่วงในตัวนักกีฬาว่าจะเกิดความหิวหรือต้องสูญเสียพลังงานมากในการฝึกซ้อมเป็นเหตุให้ได้รับปริมาณสารอาหารไม่เพียงพอ ซึ่งเป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้องของผู้ปกครองนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งที่เป็นสาเหตุของการเกิดภาวะโภชนาการเกินของนักกีฬานอกจากนี้ยังมีอิทธิพลการรับประทานอาหารแบบตะวันตกเข้ามาเกี่ยวข้อง ค่านิยมในการบริโภคสื่อโฆษณา เป็นต้น ทำให้มีตัวเลือกในการบริโภคอาหารที่หลากหลาย อาหารบางประเภทนั้นให้คุณค่าแก่ร่างกายน้อยมากในทางตรงกันข้ามมีแต่จะให้โทษแก่ร่างกายในเรื่องของการสะสมไขมันหรือสารพิษที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ดังนั้นนักกีฬา โค้ช และผู้ปกครองควรศึกษาค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมในด้านโภชนาการให้กับตนเอง เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคให้ถูกต้องและดียิ่งขึ้น

ในเวลากการออกกำลังกาย สารอาหารโปรตีนมีความจำเป็นน้อยมาก แต่เกิดจากความรูสึกว่าเมื่อใช้พลังงานสูงมักจะอยากบริโภคอาหารประเภทนี้มาก สารอาหารโปรตีน จัดเป็นสารอาหารที่มนุษย์ต้องการในภาวะประจำวันต่ำที่สุด คือ เพื่อดำรงสุขภาพและสมรรถภาพสำหรับผู้ใหญ่เท่านั้น โดยมาตรฐานจะประมาณ 1 กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน หรือเป็นจำนวนที่จะให้พลังงาน 10-15% ของแรงงานที่ได้จากอาหารทั้งหมด ร่างกายของคนเรานั้นไม่มีการเก็บสะสมโปรตีนไว้ จะใช้เฉพาะส่วนที่ต้องการเท่านั้น เมื่อไม่มีการใช้ก็จะปรับสภาพไปเป็นกลูโคสและกรดไขมันเก็บไว้ตามอวัยวะต่างๆ และของเสียที่จะถ่ายออกนอกร่างกาย โดยปกติตับและไตเป็นอวัยวะสำคัญที่ทำหน้าที่ในการขับโปรตีน ในการออกกำลังกายนั้นไม่ต้องการโปรตีนเพิ่ม นอกจากวัยที่มีการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ หรือนักกีฬาที่กำลังฝึกซ้อม นักเพาะกาย เป็นต้น สำหรับผู้ที่เจริญเติบโตเต็มที่แล้วไม่ควรบริโภคอาหารโปรตีนเกิน 15% ของจำนวนแคลอรีทั้งหมด (อุดมพงษ์ ปรมัตถาวร และอารี ปรมัตถาวร, 2532)

เพื่อให้เกิดความสมดุลของร่างกายกับการบริโภค นักกีฬา โค้ช และผู้ปกครองควรพิจารณาความหนักเบาของกิจกรรมที่ต้องใช้พลังงานในแต่ละวันว่าควรบริโภคอาหารในปริมาณ

หรือขนาดเท่าใดให้เกิดความเพียงพอสมดุลกับกิจกรรมในแต่ละวัน และควรบริโภคอาหารประเภทไหนเพื่อให้เกิดคุณค่าแก่ร่างกายอย่างถูกต้องและครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ หากพิจารณาแล้วพบว่ามีความโภชนาการเกินก็ควรปรับปรุงแก้ไขลดปริมาณของสารอาหารที่ไม่จำเป็นหรืออาหารที่เป็นส่วนเกินลง เพื่อให้เกิดภาวะสมดุลของร่างกายและป้องกันภาวะโภชนาการเกินในนักกีฬา เนื่องจากสารอาหารโปรตีนที่ได้รับนั้นส่วนหนึ่งจะถูกนำไปใช้ในการเจริญเติบโตของนักกีฬา ส่วนโปรตีนที่เกินนั้นจะถูกเก็บสะสมไว้ในร่างกายในรูปของไขมันทำให้นักกีฬาต้องเพิ่มภาระในการออกกำลังกายเพื่อที่จะสลายไขมันส่วนเกินออกไป ซึ่งเป็นการสูญเสียเวลาและพลังงานโดยไม่จำเป็น และยังส่งผลทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถที่มีออกมาได้ไม่เต็มที่ ดังนั้นสามารถกล่าวได้ว่าการได้รับสารอาหารโปรตีนในปริมาณที่เกินกว่ามาตรฐาน โปรตีนส่วนที่เกินนั้นเป็นปัจจัยหรือสาเหตุหนึ่งที่เป็นตัวถ่วงพัฒนาการในการฝึกซ้อมของนักกีฬา อีกทั้งยังทำให้เกิดผลเสียต่อการเจริญเติบโตของร่างกายในวัยเด็กอีกด้วย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. ผู้ฝึกสอนหรือโค้ช ควรให้คำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหารประเภทโปรตีนแก่นักกีฬาและผู้ปกครอง เพื่อให้มีความรู้ในด้านโภชนาการ
2. ผู้ปกครองควรดูแลควบคุม รวมถึงการฝึกให้นักกีฬามีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ควบคู่กับการค้นคว้าหาความรู้ใหม่ๆ ในเรื่องของโภชนาการอยู่เสมอ

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาการได้รับสารอาหารประเภทอื่นๆ ของนักกีฬา เช่น คาร์โบไฮเดรต ไขมัน ฯลฯ
2. ควรทำการศึกษาในนักกีฬาประเภทอื่นๆ เพื่อให้มีความหลากหลาย