

**ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ**      ปัจจัยที่เกี่ยวข้องและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬา  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่เป็นตัวแทนแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย  
แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32

**ผู้เขียน**

นายลัญจกร พลวัฒน์

**ปริญญา**

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

**คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ**

รองศาสตราจารย์อเนก ช้างน้อย      ประธานกรรมการ  
รองศาสตราจารย์ ดร.นพนธ์ สัมมา      กรรมการ

### บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่เป็นตัวแทนแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 พ.ศ.2548 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษามีจำนวน 143 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือแบบสอบถาม ซึ่งศึกษาถึง ข้อมูลทั่วไป ปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬา และนำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อหาร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่านักกีฬาส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วยว่าอาหารที่มีราคาแพงจะมีคุณค่ามากกว่าอาหารที่มีราคาถูกและไม่เห็นด้วยว่าการรับประทานอาหารอย่างถูกต้องหลักการของนักกีฬามีความสิ้นเปลืองเกินกว่าเหตุ นักกีฬาเห็นด้วยว่าควรรับประทานอาหารทุกหมู่มากกว่าคนทั่วไป รับประทานอาหารให้มีความหลากหลาย ควบคุมปริมาณอาหารควบคู่ไปกับการดูแลน้ำหนักตัว งดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และเห็นด้วยว่าเครื่องดื่มเกลือแร่สามารถชดเชยการเสียเหงื่อ นักกีฬาส่วนใหญ่ไม่แน่ใจว่าอาหารเสริมจะช่วยทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน และไม่แน่ใจว่าเครื่องดื่มชูกำลังจะส่งผลดีต่อสมรรถภาพ นักกีฬาไม่เห็นด้วยว่าการรับประทานอาหารให้ถูกต้องหลักการนักกีฬาเป็นเรื่องยุ่งยากและสิ้นเปลืองเกินไปและมีความสำคัญน้อยเมื่อเทียบกับปัจจัยด้านอื่นๆ ไม่เห็นด้วยว่าอาหารที่มีราคาแพงจะมีคุณค่ามากกว่าอาหารที่มีราคาถูก และไม่เห็นด้วยว่านักกีฬาแต่ละชนิดจะมีต้องการสารอาหารเหมือนกัน นักกีฬาส่วนใหญ่ได้บริโภคอาหารตามที่ได้

ศึกษาด้วยตนเองมากที่สุด นักกีฬาส่วนใหญ่ได้รับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจากสื่อต่าง ๆ โดยนิตยสารและหนังสือพิมพ์มีบทบาทมากที่สุด นักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานอาหารประเภทข้าว ผลิตภัณฑ์จากข้าว เนื้อสัตว์ ผักและผลไม้เป็นประจำ ดื่มนมบ่อยครั้ง รับประทานอาหารเสริมเป็นบางครั้ง ดื่มน้ำอัดลมและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นบางครั้ง นักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานอาหารครบ 3 มื้อเป็นประจำ ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้วบ่อยครั้ง ดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่หลังจากเสียเหงื่อเป็นบางครั้ง นักกีฬาบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่หนัก 3 มื้อเป็นบางครั้งในระยะแข่งขัน รายการอาหารที่นักกีฬาส่วนใหญ่นิยมรับประทานที่สุดคือ ส้มเขียวหวาน รองลงมาคือกล้วยน้ำว้าสุก ข้าวเหนียวนึ่ง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป และส้มตำตามลำดับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

**Independent Study Title** Factors Influencing Dietary Behaviour of Chiang Mai University's Sportmen Participated in the 32<sup>nd</sup> Sport University Games

**Author** Mr.Lunjakorn Phonwuttana

**Degree** Master of Science (Sports Science)

**Independent Study Advisory Committee**

Assoc. Prof. Anek Changnoi Chairperson

Assoc. Prof. Dr.Napon Summa Member

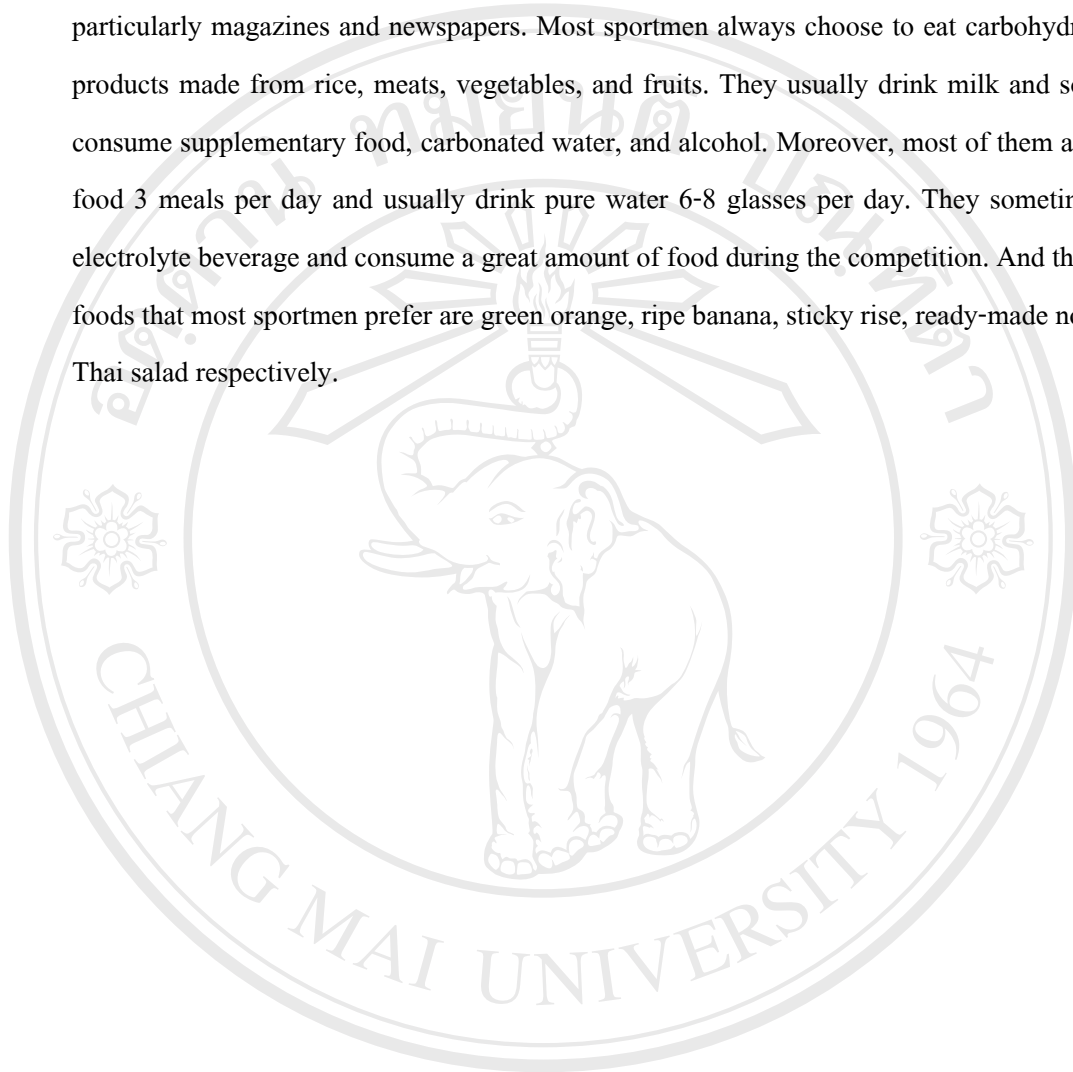
### ABSTRACT

This research aims to study the factors that influence the dietary behaviour of Chiang Mai University's sportmen who have been participated in the 32<sup>nd</sup> Sport University Games. The samples of the study consist of 143 Chiang Mai University's sportmen. And the order to study the factors influencing dietary behaviour of Chiang Mai University's sportmen, questionnaire is used as a tool for data collection. In addition, the data collected from these sportmen would be analyzed and calculated in order to find the percentage, mean, and standard deviation.

The study shows that most sportmen disagree with the idea that expensive food can contain high nutrition than cheap food. Moreover, they do not think that consuming nutritious food is a waste of money. The sportmen believe that they have more need to consume food in sufficient proportion than ordinary people. They should eat various kinds of food, control amount of food they consumed together with their weight and abstain from drinking alcohol. Sportmen agree that electrolyte beverage can compensate perspiration. Furthermore, most of them are not certain with the idea that supplementary food can help increase the amount of nutrition the body will need and ergogenic drink can beneficial for human's physical capability.

Sportmen do not think that consuming nutritious food can be too troublesome, expensive and less significant compared to other factors. Besides, they do not believe that expensive food can contain high nutrition than cheap food as well as each athlete need the same amount of

nutrition as others. It is discovered that most sportmen consume food according to their study. Most of them have learned how to consume food appropriately from various kinds of media, particularly magazines and newspapers. Most sportmen always choose to eat carbohydrate food, products made from rice, meats, vegetables, and fruits. They usually drink milk and sometimes consume supplementary food, carbonated water, and alcohol. Moreover, most of them always eat food 3 meals per day and usually drink pure water 6-8 glasses per day. They sometimes drink electrolyte beverage and consume a great amount of food during the competition. And the popular foods that most sportmen prefer are green orange, ripe banana, sticky rice, ready-made noodle and Thai salad respectively.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved