

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
สารบัญแผนภูมิ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
ขอบเขตการศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
พฤติกรรมการบริโภค	6
โภชนาการกับการกีฬา	7
ความต้องการสารอาหารของนักกีฬา	8
ความต้องการพลังงานของนักกีฬา	10
อาหารสำหรับนักกีฬาและหลักการรับประทานอาหารของนักกีฬา	12
ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภค	15
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	17
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการศึกษา	20
ประชากร	20
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	21
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	22
การเก็บรวบรวมเครื่องมือ	22
การวิเคราะห์ข้อมูล	23
บทที่ 4 ผลการศึกษา	24

	หน้า
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	56
สรุป	57
อภิปรายผล	58
ข้อเสนอแนะ	59
บรรณานุกรม	61
ภาคผนวก	63
ภาคผนวก ก แบบสอบถาม	64
ภาคผนวก ข ตารางแสดงผลการศึกษา	73
ประวัติผู้เขียน	84



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

สารบัญตาราง

ตาราง

2.1 ความต้องการพลังงานของนักกีฬาแต่ละประเภท

หน้า

11



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ	หน้า
4.1 แสดงจำนวนและร้อยละของนักกีฬา จำแนกตามเพศ ภูมิลำเนา และค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารของนักกีฬา	25
4.2 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านราคาและรายได้ : อาหารที่มีราคาแพงจะมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าอาหารที่มีราคาถูก	27
4.3 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านราคาและรายได้ : การรับประทานอาหารอย่างถูกหลักการนักกีฬามีความสิ้นเปลืองเกินกว่าเหตุ	27
4.4 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านความเชื่อและค่านิยม : การรับประทานอาหารเสริมทำให้ร่างกายของนักกีฬาได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน	28
4.5 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านความเชื่อและค่านิยม : นักกีฬาแต่ละชนิดและประเภทกีฬามีความต้องการสารอาหารเหมือนกัน	28
4.6 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านความเชื่อและค่านิยม : นักกีฬาต้องรับประทานอาหารทุกหมู่มากกว่าคนทั่วไป	29
4.7 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านความเชื่อและค่านิยม : การรับประทานอาหารให้มีความหลากหลายมีความจำเป็น	29
4.8 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านความเชื่อและค่านิยม : การควบคุมปริมาณอาหาร ควบคู่ไปกับการดูแลน้ำหนักตัวจำเป็นสำหรับนักกีฬา	30
4.9 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านความเชื่อและค่านิยม : นักกีฬาคควรงดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	30
4.10 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านความเชื่อและค่านิยม : เครื่องดื่มเกลือแร่ช่วยชดเชยการเสียเหงื่อจากการเล่นกีฬา	31
4.11 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านความเชื่อและค่านิยม : เครื่องดื่มชูกำลังจะช่วยเพิ่มสมรรถภาพในการเล่นกีฬา	31
4.12 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านความเชื่อและค่านิยม : การรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการที่ดีมีความสำคัญน้อยเมื่อเปรียบเทียบกับปัจจัยด้านอื่น ๆ ที่จะส่งผลให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ	32

แผนภูมิ	หน้า
4.13 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านความเชื่อและค่านิยม : การรับประทานอาหารอย่างมีหลักการของนักกีฬาเป็นเรื่องยุ่งยาก และไม่จำเป็น สำหรับนักกีฬาระดับมหาวิทยาลัย	
4.14 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านความเชื่อและค่านิยม : ได้บริโภคอาหารตามความรู้ที่ได้รับจากผู้ฝึกสอน	33
4.15 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านบุคคลที่ใกล้ชิด : ได้บริโภคอาหารตามคำแนะนำของเพื่อนร่วมทีม	33
4.16 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านบุคคลที่ใกล้ชิด : ได้บริโภคอาหารจากความรู้ที่ได้ศึกษาด้วยตนเอง	34
4.17 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านบุคคลที่ใกล้ชิด : ได้บริโภคอาหารตามที่ครอบครัวจัดให้ หรือหาทานเองโดยไม่มีแบบแผน	34
4.18 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านสื่อโฆษณา ประชาสัมพันธ์: ได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากโทรทัศน์	35
4.19 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านสื่อโฆษณา ประชาสัมพันธ์: ได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากวิทยุ	35
4.20 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านสื่อโฆษณา ประชาสัมพันธ์: ได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากนิตยสาร และหนังสือพิมพ์	36
4.21 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านสื่อโฆษณา ประชาสัมพันธ์: ได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากเอกสารแผ่นพับ	36
4.22 แสดงร้อยละของการปฏิบัติของนักกีฬา : รับประทานเนื้อสัตว์	37
4.23 แสดงร้อยละของการปฏิบัติของนักกีฬา : รับประทานเนื้อสัตว์ติดมัน	37
4.24 แสดงร้อยละของการปฏิบัติของนักกีฬา : คีมนม	38
4.25 แสดงร้อยละของการปฏิบัติของนักกีฬา : รับประทานถั่วเมล็ดแข็ง	38
4.26 แสดงร้อยละของการปฏิบัติของนักกีฬา : รับประทานอาหารประเภทข้าว	39
4.27 แสดงร้อยละของการปฏิบัติของนักกีฬา : รับประทานอาหารประเภทข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ	39

แผนภูมิ	หน้า
4.28 แสดงร้อยละของการปฏิบัติของนักกีฬา : รับประทานผลิตภัณฑ์จากข้าว เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง	40
4.29 แสดงร้อยละของการปฏิบัติของนักกีฬา : รับประทานผัก	40
4.30 แสดงร้อยละของการปฏิบัติของนักกีฬา : รับประทานผลไม้	41
4.31 แสดงร้อยละของการปฏิบัติของนักกีฬา : รับประทานอาหารที่มีรสจัด	41
4.32 แสดงร้อยละของการปฏิบัติของนักกีฬา : รับประทานขนมหวาน	42
4.33 แสดงร้อยละของการปฏิบัติของนักกีฬา : รับประทานน้ำอัดลม	42
4.34 แสดงร้อยละของการปฏิบัติของนักกีฬา : รับประทานอาหารเสริม	43
4.35 แสดงร้อยละของการปฏิบัติของนักกีฬา : ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	43
4.36 แสดงร้อยละของการปฏิบัติของนักกีฬา : รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ	44
4.37 แสดงร้อยละของการปฏิบัติของนักกีฬา : ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว	44
4.38 แสดงร้อยละของการปฏิบัติของนักกีฬา : รับประทานอาหารภายใน 2 ชั่วโมง หลังการแข่งขัน	45
4.39 แสดงร้อยละของการปฏิบัติของนักกีฬา : ในระยะแข่งขันรับประทาน อาหารหลัก 5 หมู่ วันละ 3 มื้อ	45
4.40 แสดงร้อยละของการปฏิบัติของนักกีฬา : ดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่หลังจากเสียเหงื่อ	46
4.41 แสดงร้อยละของอาหารที่นักกีฬารับประทาน : ส้มเขียวหวาน	47
4.42 แสดงร้อยละของอาหารที่นักกีฬารับประทาน : กลัวยน้ำหว่าสุก	47
4.43 แสดงร้อยละของอาหารที่นักกีฬารับประทาน : ข้าวเหนียวหนึ่ง	48
4.44 แสดงร้อยละของอาหารที่นักกีฬารับประทาน : บะหมี่มามา (บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป)	48
4.45 แสดงร้อยละของอาหารที่นักกีฬารับประทาน : ส้มตำ	49
4.46 แสดงร้อยละของอาหารที่นักกีฬารับประทาน : ข้าวมันไก่	49
4.47 แสดงร้อยละของอาหารที่นักกีฬารับประทาน : ข้าวผัดใบกระเพราไก่	50
4.48 แสดงร้อยละของอาหารที่นักกีฬารับประทาน : ขนมจีน	50
4.49 แสดงร้อยละของอาหารที่นักกีฬารับประทาน : บะหมี่เหลืองสุก	51
4.50 แสดงร้อยละของอาหารที่นักกีฬารับประทาน : ข้าวผัดหมูใส่ไข่	51
4.51 แสดงร้อยละของอาหารอื่น ๆ ที่นักกีฬารับประทาน	52