

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษานี้เป็นการศึกษาถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้ศึกษาได้ศึกษาเอกสาร ตำรา บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นประโยชน์และเป็นแนวทางในการศึกษาดังนี้

- พฤติกรรมการบริโภค
- โภชนาการกับการกีฬา
- ความต้องการสารอาหารของนักกีฬา
- ความต้องการพลังงานของนักกีฬา
- อาหารสำหรับนักกีฬาและหลักการรับประทานอาหารของนักกีฬา
- ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภค
- งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พฤติกรรมการบริโภค

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขให้ความหมาย “พฤติกรรมการบริโภค” คือการกระทำใด ๆ ของบุคคลหรือกลุ่มคนที่มีหรือเกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร เช่น การเลือกบริโภคอาหาร การเลือกซื้ออาหาร การเตรียมและประกอบอาหาร เป็นต้น การบริโภคอาหารแยกออกเป็น 2 ประเด็นคือ

1. การเลือกบริโภคอาหารที่พึงประสงค์ หมายถึง การเลือกบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการในสุขภาพและวัยต่าง ๆ เลือกอาหารที่สด สะอาด ซึ่งมีอยู่ในท้องถิ่น ตามฤดูกาล คำนึงถึงประโยชน์ และคุณค่าอาหารมากกว่าราคา รสชาติ ค่านิยมของอาหารเรื่องความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

2. การเลือกบริโภคที่ไม่พึงประสงค์ หมายถึงความเชื่อแบบผิด ๆ ไม่มีเหตุผลเกี่ยวกับการบริโภค เช่น ความเชื่อผิดในเรื่องความเจ็บป่วย ข้อห้ามต่าง ๆ ที่มีมาแต่โบราณที่ทำให้เกิดโทษ

องค์การอนามัยโลกได้ตั้งความหวังไว้ในปี พ.ศ.2543 ประชาชนทุกคนจะมี “สุขภาพดี ถ้วนหน้า” ตามสภาพของเศรษฐกิจ และสภาพของท้องถิ่น โดยอาศัยความร่วมมือของชุมชน และความร่วมมือนี้นี้ต้องเป็นความต้องการและสมัครใจของชุมชนเอง ในอันที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

เพื่อตนเอง ครอบครัว และชุมชนของเขาเอง เนื่องจากคุณภาพชีวิตของคนไทยจะดีขึ้นจำเป็นต้องบรรลุเกณฑ์ความจำเป็นขั้นพื้นฐาน (จปฐ.) อันหมายถึงความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์แต่ละคนในสังคม โดยเป็นที่ยอมรับกันประชาชนจะมีคุณภาพดีต้องมีความจำเป็นขั้นพื้นฐาน 9 หมวด ซึ่งระบุไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 7 (2535-2539) มีดังนี้คือ อาหารดี มีบ้านดี ศึกษาอนามัยถ้วนทั่ว ครอบครัวปลอดภัย รายได้ดี มีลูกไม่มาก ออกกำลังกาย พาสุนัขจรด บำรุงสิ่งแวดล้อม

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า “อาหารและโภชนาการ” ได้รับการบรรจุให้เป็นองค์ประกอบสำคัญในหมวดที่ 1 ของเกณฑ์ความจำเป็นพื้นฐานของชีวิต (จปฐ) โดยระบุว่า “ประชาชนได้กิน อาหารที่ถูกสุขลักษณะและเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย แต่ถ้าประชาชนบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง หรือไม่ถูกสุขลักษณะ จะเกิดปัญหาตามมาคือ การขาดสารอาหาร การได้รับสารอาหารเกิน ซึ่งอาจทำให้เกิดการสูญเสียทรัพยากรบุคคลในวัยทำงานของสังคม โดยทั่วไปแล้วแบบแผนในการบริโภคอาหารของคนในแต่ละสังคมแต่ละวัฒนธรรม จะถูกจำกัดอยู่ในกรอบของการเลือกอาหารด้วยปัจจัยต่างๆหลายประการด้วยกัน นับตั้งแต่สภาพทางภูมิศาสตร์ ความสามารถในการผลิต การกระจายอาหาร สภาพทางเศรษฐกิจ ตลอดจนปัจจัยทางวัฒนธรรม เป็นต้น ซึ่งปัจจัยทางวัฒนธรรมนั้นหมายถึง ความเชื่อ บริโชนิสัย และขนบธรรมเนียมประเพณีที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร (วรรณวิไล ลักษณะเดช, 2544)

โภชนาการกับการกีฬา

ในการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย จำเป็นต้องใช้แรงงานหรือพลังงานซึ่งจะได้จากการเผาผลาญสารอาหารที่ให้พลังงานได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน แต่จะมีวิตามิน เกลือแร่ และน้ำเป็นองค์ประกอบในการเกิดพลังงานและเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงอยู่เสมอ ดังนั้นในการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายก็ตามจำเป็นต้องได้รับสารอาหารต่างๆ เพื่อขึ้นกว่าในปริมาณที่ควรได้รับในแต่ละวัน ซึ่งจะขึ้นอยู่กับประเภทของกีฬาหรือการออกกำลังกาย และยิ่งขึ้นอยู่กัวยัยและเพศของแต่ละบุคคลด้วย นอกจากนี้การดูแล โภชนาการนักกีฬาเพื่อเสริมสร้างความอดทนนั้นควรกระทำอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน ไม่เฉพาะช่วงเข้าโปรแกรมฝึกซ้อมและในช่วงแข่งขันเท่านั้น ในช่วงหลังการแข่งขันระยะพักฟื้นก็จำเป็นต้องมีการดูแลอย่างดี เพื่อที่ว่าจะได้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ภาวะโภชนาการที่ดีจำเป็นสำหรับนักกีฬาที่ต้องการการทำงานของร่างกายอย่างเต็มศักยภาพ เป็นปัจจัยพื้นฐานเพื่อนำไปประกอบกับการฝึกซ้อมที่เหมาะสม โดยไม่ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคมากนัก และการควบคุมอารมณ์และจิตในักกีฬาในช่วงฝึกซ้อมและการแข่งขันก็จำเป็นอย่างยิ่ง จะนำมาซึ่งความสำเร็จของนักกีฬา (กัลยา กิจบุญชู, 2543)

ความต้องการสารอาหารของนักกีฬา

ในด้านความต้องการสารอาหารของนักกีฬานั้น (ฐิติกร ศิริสุขเจริญพร, 2540) ได้ให้ข้อเสนอแนะไว้ดังนี้

1. โปรตีน

ในการจัดอาหารให้เหมาะสมกับนักกีฬา ควรคำนึงถึงปริมาณของโปรตีนด้วยปริมาณที่เหมาะสมคือ 1.2-2.0 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน การให้โปรตีนในปริมาณที่เหมาะสมจะช่วยป้องกันภาวะ Sport Anemia ได้ สัดส่วนของโปรตีนที่เหมาะสมควรเป็นโปรตีนจากปลาร้อยละ 30 จากพืชร้อยละ 70 แต่ถ้าให้โปรตีน 1.2-1.3 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน ร้อยละ 57-60 ต้องเป็นโปรตีนจากเนื้อสัตว์ได้ นอกจากนี้ อภิชัย คงเสรี และจิตตินันต์ หะวานนท์ (2537) ได้ให้รายละเอียดเสริมว่า โปรตีนไม่ได้เป็นแหล่งพลังงานหลักของร่างกาย แต่จะมีการใช้โปรตีนเป็นพลังงานเมื่อออกกำลังกายเป็นเวลานาน และในรายที่ฝึกความทนทานซึ่งจะต้องรับประทานโปรตีนเพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ โปรตีนจะให้พลังงานประมาณร้อยละ 10-15 ของพลังงานในแต่ละวัน

2. คาร์โบไฮเดรต

คาร์โบไฮเดรตเป็นหนึ่งในสารอาหารที่ให้พลังงาน คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรีสำหรับการทำงานของกล้ามเนื้อ (<http://www.anamai.moph.go.th/nutri/goodnutri/m.16.html>, 2545) บทบาทของคาร์โบไฮเดรตในการช่วยให้ นักกีฬามีความอดทน สามารถทำได้โดยการเพิ่มไกลโคเจนในกล้ามเนื้อให้หมดก่อนแล้วจึงให้ร่างกายสะสมก่อนการแข่งขันในช่วง 4-6 วัน ก่อนการแข่งขันนักกีฬาจะกินอาหารที่มีโปรตีนและไขมันสูง แต่คาร์โบไฮเดรตต่ำ และฝึกซ้อมอย่างหนักเพื่อใช้ไกลโคเจนให้หมดในช่วง 1-3 วัน ก่อนการแข่งขันจะกินอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง โดยวิธีนี้เมื่อถึงวันแข่งขัน ปริมาณไกลโคเจนในกล้ามเนื้อจะมีถึงร้อยละ 4-5 หากปฏิบัติได้ถูกต้องทั้งๆที่ตามปกติกล้ามเนื้อนักกีฬาจะมีไกลโคเจนประมาณร้อยละ 1-5 เท่านั้น วิธีการสะสมไกลโคเจนนี้ควรใช้เตรียมตัวนักกีฬาสำหรับการแข่งขันสำคัญ ๆ เท่านั้น และไม่ควรทำปีหนึ่งมากกว่า 2-3 ครั้ง กล้ามเนื้อจะมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นเล็กน้อย หลักการรับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง ถ้าร่างกายสะสมคาร์โบไฮเดรตไว้เต็มเปี่ยมก่อนที่จะมีการแข่งขัน จะมีความสามารถในการเล่นกีฬาเพิ่มสูงขึ้น (<http://www.fitnessfirstusa.com>, 2545)

3. ไขมัน

สำหรับอาหารไขมันควรให้นักกีฬาร้อยละ 20-25 ของพลังงานทั้งหมด ในจำนวนนี้ควรเป็นน้ำมันพืช (ยกเว้นน้ำมันมะพร้าว) ประมาณร้อยละ 50 ของไขมันทั้งหมด ในแต่ละวันนักกีฬาควรได้รับไขมัน 80-150 กรัม นอกจากนี้ พีระพงษ์ บุญศิริ (2532) ได้ให้รายละเอียดเสริมว่านักกีฬาต้องควบคุมปริมาณการบริโภคไขมัน เนื่องจากในปริมาณที่เท่ากัน ไขมันจะให้พลังงานมากกว่า

คาร์โบไฮเดรตและโปรตีนถึง 2 เท่า อย่างไรก็ตามอาหารสำหรับนักกีฬาที่มีความจำเป็นต้องควบคุมปริมาณไขมัน

4. วิตามิน

วิตามินส่วนใหญ่ที่นักกีฬาต้องการถ้าได้รับตามข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับ สำหรับประชาชนชาวไทยก็เป็นการเพียงพอแล้ว การเสริมวิตามินหลายๆ ชนิดให้นักกีฬาไม่ช่วยให้การเล่นและการแข่งขันดีขึ้นโดยตรง แต่ก็มีส่วนสนับสนุนทางอ้อม เพราะวิตามินหลายชนิดมีส่วนสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงของสารอาหารอื่นๆ ในร่างกายเช่น วิตามินซี มีบทบาทสำคัญในการสร้างคอลลาเจน อันเป็นการเสริมสร้างความแข็งแรงของเนื้อเยื่อเกี่ยวพันหรือเอ็นนั่นเอง (วินัย คะห์ลัน, 2543) วิตามินซีช่วยในการดูดซึมเหล็กเพื่อนำไปสร้างฮีโมโกลบิน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการขนส่งออกซิเจน และยังช่วยลดการอักเสบของกล้ามเนื้อให้คืนสู่สภาพปกติอย่างรวดเร็ว วิตามินเอช่วยในการปรับสายตาเป็นต้น

5. เกลือแร่

เกลือแร่ที่นักกีฬาต้องการมากเป็นพิเศษ โดยเฉพาะเด็กที่กำลังเจริญเติบโต ได้แก่ แคลเซียมและฟอสฟอรัส ซึ่งจะเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกในขณะที่เล่นกีฬาด้วย แต่ถ้านักกีฬามีภาวะโลหิตจาง การเสริมธาตุเหล็กให้พบว่ามีสมรรถภาพในการใช้ออกซิเจนจะเพิ่มขึ้น เกลือแร่ที่น่าสนใจมากสำหรับนักกีฬา คือ เครื่องดื่มเกลือแร่ ได้มีผู้ศึกษาถึงการสูญเสียเกลือแร่ขณะเล่นกีฬาพบว่าสูญเสียไม่มากนัก ร่างกายสามารถสร้างทดแทนได้ภายใน 24 ชั่วโมง โดยการดื่มน้ำเปล่าอย่างเดียวดีที่สุด แต่ถ้าดื่มน้ำหวานขณะแข่งขันควรเป็นน้ำผลไม้ประมาณกลูโคสไม่เกินร้อยละ 2.5 ส่วนปัญหาการเกิดตะคริวนั้นมีสาเหตุจากหลายประการ ได้แก่ การขาดเลือดหรือเกลือแร่บางอย่าง เช่น โพแทสเซียม หรือแมกนีเซียม การรักษาตะคริวจึงสามารถทำได้โดยการรับประทานผัก ผลไม้ และธัญพืชให้มากขึ้น นักกีฬาบางคนรับประทานเกลือปรุงอาหารเพื่อชดเชยโซเดียมที่สูญเสียไปขณะออกกำลังกายมาก ๆ ซึ่งไม่ควรทำ เพราะจะทำให้ไตต้องทำงานหนัก

6. น้ำ

การทำงานและการเคลื่อนไหวเกือบทุกอย่างของร่างกายต้องใช้น้ำ ถ้าหากปราศจากน้ำร่างกายจะไม่สามารถย่อยอาหารที่รับประทานได้ การส่งผ่านไปยังเนื้อเยื่อต่างๆ และเคลื่อนย้ายของเสียออกจากร่างกาย ล้วนแล้วแต่ต้องใช้น้ำเป็นตัวช่วยในการส่งผ่านทั้งสิ้น นอกจากนั้นน้ำยังช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกายโดยวิธีขับเหงื่อออกจากร่างกาย ดังนั้นน้ำจึงมีความจำเป็นมากกว่าอาหาร การเตรียมตัวของนักกีฬาสำหรับการเสียเหงื่อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันที่มีอากาศร้อน (เทพวณีย์ หอมสนิท, 2537) อาหารที่รับประทานก่อนการแข่งขันควรมีน้ำอย่างเพียงพอ โดยปกติ น้ำหรือเครื่องดื่ม 1-3 แก้ว จะช่วยให้ร่างกายมีน้ำไว้ใช้อย่างเพียงพอ

กล่าวโดยสรุปปริมาณพลังงานและสารอาหารที่นักกีฬาควรได้รับมีดังต่อไปนี้

| | | |
|----------------|-------------|------------|
| พลังงาน | 3,000-5,000 | กิโลแคลอรี |
| โปรตีน | 60-90 | กรัม |
| ไขมัน | 80-150 | กรัม |
| แคลเซียม | 0.6-0.8 | กรัม |
| เหล็ก | 20-30 | มิลลิกรัม |
| วิตามินเอ | 750-1,000 | ไมโครกรัม |
| วิตามินบีหนึ่ง | 2.0-3.0 | มิลลิกรัม |
| วิตามินบีสอง | 2.0-3.2 | มิลลิกรัม |
| ไนอะซิน | 26-36 | มิลลิกรัม |
| วิตามินซี | 50-80 | มิลลิกรัม |

(กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2539)

ความต้องการพลังงานของนักกีฬา

พลังงานบางชนิดมีความจำเป็นมากสำหรับนักกีฬาในแต่ละประเภท การรับประทานอาหารที่ให้พลังงานที่จำเป็นในปริมาณที่พอเพียงแก่ความต้องการของร่างกายนักกีฬา ซึ่งเป็นเรื่องที่นักกีฬาและผู้ฝึกสอนควรจะได้เรียนรู้ ซึ่ง สุนทรีย์ สุนทรวิจิตร (2535) ได้แนะนำไว้ดังนี้

ปริมาณของพลังงานที่ต้องการขึ้นอยู่กับปัจจัย 3 ประการ ได้แก่ ขนาดของร่างกาย วัยและเพศ และชนิดของกีฬาโดยเฉลี่ยในชายที่ปกติ ปริมาณพลังงานที่ต้องการสำหรับนักกีฬาจะอยู่ระหว่าง 3,000-5,000 กิโลแคลอรีต่อวัน ซึ่งสูงกว่าผู้ที่ทำงานหนักที่ต้องการพลังงานเพียง 3,600-3,900 กิโลแคลอรีต่อวัน โดยที่ประมาณร้อยละ 20-25 ของพลังงานทั้งหมดควรได้จากไขมัน มิฉะนั้นปริมาณอาหารจะมากเกินไปที่จะรับประทานได้หมดในคราวเดียว

ในการใช้พลังงานเพื่อเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายเริ่มแรกจะใช้ไกลโคเจนในกล้ามเนื้อ ก่อน ในระยะหลังจึงจะใช้พลังงานจากไขมัน โดยการเปลี่ยนกับไตรกลีเซอไรด์ในชั้นไขมันให้เป็นการเผาผลาญไขมัน และเกิดการเปลี่ยนแปลงทางเคมีเพื่อให้พลังงาน สำหรับไกลโคเจนในตับจะเปลี่ยนเป็นกลูโคส ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการให้พลังงานต่อระบบประสาท ซึ่งไม่มีสารพลังงานอื่นจะให้ได้ ถ้าการออกกำลังกายต้องดำเนินต่อไปนาน ๆ กลูโคสจะเป็นแหล่งให้พลังงานร่วมกับไขมัน

นักกีฬาที่ฝึกหนักเป็นระยะเวลานาน หากทำให้ได้รับอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตต่ำจำนวนไกลโคเจนจะค่อย ๆ ลดลงระหว่างฝึก ผลการเปลี่ยนไกลโคเจนเป็นกรดแลคติกจะทำให้เกิดความรู้สึกเมื่อยล้าได้ง่าย แต่ถ้าได้รับคาร์โบไฮเดรตสูงประมาณร้อยละ 70 ของพลังงานทั้งหมดพบว่าร่างกายสามารถรักษาระดับไกลโคเจนในกล้ามเนื้อไว้ได้ นักกีฬาสามารถฝึกได้นานกว่าในการให้

คาร์โบไฮเดรตแก่นักกีฬานั้น ควรให้น้ำตาลกลูโคสและซูโครสประมาณร้อยละ 30 ของคาร์โบไฮเดรตในอาหาร ซึ่งประมาณ 50-80 กรัม ในลักษณะของเครื่องดื่มก่อนหรือหลังการออกกำลังกาย 2 ชั่วโมง จะทำให้นักกีฬาได้รับพลังงานอย่างรวดเร็วกว่าที่จะได้รับจากไขมัน นักกีฬาจะมีความต้องการพลังงานมากกว่าคนปกติ อาหารทั้ง 3 ชนิด ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน จะให้พลังงานแก่ร่างกายในการทำงานประจำวันและการฝึกซ้อมกีฬา ปริมาณของพลังงานจะแตกต่างกันในแต่ละคน ขึ้นอยู่กับรูปร่าง เพศ อายุ ความหนัก ระยะเวลา และความถี่ในการออกกำลังกาย สามารถเพิ่มปริมาณของพลังงานโดยเลือกกินอาหารให้ถูกต้อง

ตาราง 2.1 ความต้องการพลังงานของนักกีฬาแต่ละประเภท

| ประเภทกีฬา | ความต้องการพลังงาน (กิโลแคลอรี) | |
|--|---------------------------------|---------------|
| | ชาย | หญิง |
| ยิมนาสติก กรีฑา ยกน้ำหนัก เทเบิลเทนนิส | 3,000-4,000 | 2,700-3,500 |
| ฟุตบอล มวยสากล วัยน้ำ บาสเกตบอล เทนนิส | 4,000-5,000 | 3,500-4,000 |
| วิ่งระยะกลาง วิ่ง 1,000 เมตร พายเรือ จักรยาน | 5,000-6,500 | 5,000-6,000 |
| จักรยานระยะไกล วิ่งมาราธอน | มากกว่า 6,500 | มากกว่า 6,000 |

ที่มา : www.siamswim.com/knowledge/food.html (2545)

อาหารแต่ละชนิดจะประกอบด้วยสารอาหารต่าง ๆ ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ดังนั้นในวันหนึ่ง ๆ เราต้องกินอาหารหลายชนิดเพื่อให้ได้สารอาหารที่ครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ และสิ่งที่สำคัญที่ควรจำก็คือ การกระจายตัวของอาหารที่ให้พลังงานทั้ง 3 ชนิด คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ควรจะเป็นตามข้อกำหนดของนักกีฬา คือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ควรจะเป็นตามข้อกำหนดของนักกีฬา คือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ควรจะเป็นตามข้อกำหนดของนักกีฬา คือ คาร์โบไฮเดรต 65% ไขมัน 25% โปรตีน 10%

อาหารสำหรับนักกีฬาและหลักการรับประทานอาหารของนักกีฬา

อาหารสำหรับนักกีฬา

นักกีฬาจัดอยู่ในบุคคลในภาวะพิเศษที่ต้องการอาหารสำหรับให้มีสุขภาพแข็งแรง มีพลังกำลังเพียงพอต่อการใช้ไปในการเล่นกีฬาแต่ละประเภทได้ อาหารที่ดีมีคุณค่าตามหลักโภชนาการจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬาทุกคน โดยปกติในแต่ละวันบุคคลทั่วไปหรือนักกีฬาจะต้องได้รับอาหารที่ดีและเหมาะสม แต่เนื่องจากนักกีฬาจะต้องออกกำลังกายและต้องการสมรรถนะมากกว่าปกติ จึงต้องได้รับสารอาหารต่าง ๆ มากกว่าคนปกติในรายที่ขนาดและน้ำหนักเท่ากัน นักกีฬาที่แข่งขันแต่ละประเภทเช่น ใช้เวลาแข่งขันระยะเวลายาวนาน อาศัยความทนทาน ให้ระยะเวลาสั้นอาศัยความเร็ว ความต้องการอาหารย่อมแตกต่างกันบ้าง

อาหารเป็นส่วนสำคัญในการช่วยให้คนเรามีภาวะโภชนาการที่ดี อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพ สมรรถภาพและประสิทธิภาพที่ดีด้วย นักกีฬาต้องกินอาหาร แต่การที่จะกินอาหารเพื่อให้ได้สารอาหารครบนั้นก็จะต้องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพราะนักกีฬาจะได้กินอาหารที่ครบถ้วนเพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย อีกประการหนึ่งเพื่อให้นักกีฬาใช้เป็นหลักในการกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ และไม่มีอาหารชนิดหนึ่งชนิดใดที่จะให้สารอาหารได้ครบถ้วนเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ซึ่งอาหารหมู่ที่ 1 คือ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง และงา ที่ให้สารอาหารประเภทโปรตีน นักกีฬาไม่ต้องการใช้พลังงานจากโปรตีนมากนักในช่วงแข่งขัน แต่ต้องการโปรตีนเพื่อต้องการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ หมู่ที่ 2 คือ ข้าวและผลิตภัณฑ์ของข้าว เผือก มัน และน้ำตาล ให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย หมู่ที่ 3 คือ ผัก ผลไม้ต่าง ๆ และหมู่ที่ 4 คือ ผลไม้ต่าง ๆ ให้สารอาหารประเภทวิตามิน เกลือแร่และน้ำ ช่วยเสริมสร้างการทำงานของร่างกาย นักกีฬาจึงควรรับประทานอาหารผักและผลไม้สลับกันไป และหมู่ที่ 5 คือ ไขมันจากสัตว์ และพืชให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย นักกีฬาจำเป็นต้องได้กินอาหารหมู่นี้เพียงพอ กับพลังงานที่ต้องใช้ไป (รุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง, 2543)

ดังนั้นการกินอาหารในแต่ละมื้อจะต้องกินให้ครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อร่างกายจะได้สารอาหารครบถ้วนนำไปสู่การมีภาวะโภชนาการที่ดี และมีสุขภาพ อนามัยสมบูรณ์ แข็งแรง

หลักการรับประทานอาหารของนักกีฬา

ความต้องการอาหารก่อนและหลังการออกกำลังกายของนักกีฬา ในวันหนึ่ง ๆ เราต้องรับประทานอาหารเข้าไปเพื่อนำไปสร้างพลังงาน ซึ่งพลังงานที่เราต้องการนั้นจะสัมพันธ์โดยตรงกับช่วงเวลาของการเจริญเติบโตที่รวดเร็ว อายุ และกิจกรรมของร่างกาย อาหารของนักกีฬาก็เหมือนกับอาหารของคนทั่วไป เพียงแต่อาหารของนักกีฬาควรจะเป็นประเภทที่ให้แคลอรีสูงและ

มีปริมาณมากกว่าเปอร์เซ็นต์ของอาหารที่ให้พลังงานในแต่ละวัน การรับประทานอาหารเพื่อให้มีภาวะโภชนาการดีของนักกีฬานั้น กัลยา กิจบุญชู (2543) ได้เสนอแนะไว้ดังนี้

1. ควรเลือกรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ให้พลังงานแก่ร่างกาย วิตามินและเกลือแร่จะช่วยให้ปฏิกิริยาเคมีในร่างกายและการนำพลังงานจากสารอาหารดังกล่าวมาใช้ด้วยดี

2. ควรเลือกบริโภคอาหารหลาย ๆ ชนิด โดยไม่จำเพาะเจาะจงเลือกอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นเวลานาน เพราะอาจทำให้ขาดสารอาหารบางตัวได้

3. สัดส่วนของอาหารที่บริโภคควรประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน ในสัดส่วน 55 : 15 : 30 โดยที่ไขมันได้มาจากชนิดไขมันอิ่มตัว (ไขมันสัตว์และมะพร้าว) ประมาณ 10% ชนิดไขมันไม่อิ่มตัว (ไขมันพืช) ประมาณ 20%

4. การได้รับน้ำพอเพียง ความสำคัญของน้ำไม่ว่าจะเป็นช่วงฝึกซ้อมหรือแข่งขัน การสูญเสียน้ำ (Dehydration) พบว่า ทำให้ลดสมรรถภาพการทำงานของร่างกาย ซึ่งขึ้นกับว่ามีการสูญเสียน้ำเพียงใด ดังนั้นการฝึกความอดทนของนักกีฬาที่มีฝึกัดน้ำหนักด้วยการจำกัดปริมาณน้ำที่ได้รับรวมไปกับการขับน้ำออกจากร่างกาย เช่น การใช้ยาขับปัสสาวะ ยาระบาย การออกกำลังกายเพื่อให้มีการขับเหงื่อมาก ๆ และการอบไอน้ำ กลับจะเป็นผลเสียแก่นักกีฬาดังกล่าว นักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมหนักเป็นประจำหรือที่เข้าแข่งขันในกีฬาที่ต้องแข่งขันหลายรอบ จำเป็นต้องฟื้นตัวเร็ว การดื่มน้ำเย็นเพื่อทดแทนน้ำที่เสียไปกับเหงื่อของนักกีฬานั้นจำเป็นอย่างยิ่งในทุกประเภทกีฬา เมื่อรู้ว่าเสียเหงื่อมากควรรีบชดเชยด้วยการดื่มน้ำทันที นอกจากนี้ พิชิต ภูติจันทร์ (2535) ได้ให้รายละเอียดเสริมว่า สำหรับการออกกำลังกายที่ต้องใช้เวลามากกว่า 1 ชั่วโมงควรดื่มน้ำหวานผสมเกลือและน้ำมะนาวประมาณ 1-2 แก้ว ก่อนการอบอุ่นร่างกาย (30-35 นาทีก่อนการแข่งขัน) จะเป็นประโยชน์มาก เพราะว่าเครื่องดื่มที่เป็นน้ำจะไปทดแทนน้ำที่สูญเสียไประหว่างออกกำลังกาย น้ำตาลที่ผสมอยู่ก็มีเวลาที่จะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด เพื่อนำให้เซลล์ไปสร้างพลังงานต่อไป

นอกจากนี้ในการแข่งขันกีฬา จะเห็นได้ว่านักกีฬามักจะมีความแข็งแรงวิ่งเล่นได้ดีและได้ชัยชนะ ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับเรื่องของสุขภาพและอาหารของนักกีฬา การได้รับอาหารที่ดีจะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ อารี วิลยะเสวี และคณะ (2542) ได้กำหนดหัวข้อปฏิบัติสำหรับนักกีฬาดังนี้

1. มือของอาหาร

ในภาวะปกตินักกีฬาควรรับประทานอาหาร 3 มื้อ แต่ในระยะฝึกซ้อมหรือระยะแข่งขันควรรับประทานอาหารหนัก 3 มื้อ และอาหารเสริมอีก 2-3 มื้อ ซึ่งขึ้นกับประเภทกีฬาและ

ความต้องการของนักกีฬาแต่ละคน สำหรับอาหารเสริมนี้ควรมีปริมาณที่เหมาะสมและมีคุณค่าทางโภชนาการด้วย

2. อาหารก่อนแข่งขัน

นักกีฬาคควรรับประทานให้เสร็จเรียบร้อยก่อนแข่งขันกีฬาประมาณ 3 ชั่วโมง โดยเลือกอาหารที่ให้พลังงานหรือสารคาร์โบไฮเดรตมากๆ และไขมันน้อยๆ ไม่รับประทานอาหารที่ระคายเคืองกระเพาะอาหารและลำไส้ เช่น อาหารเผ็ดจัด และไม่รับประทานอาหารที่จะทำให้เกิดแก๊สมากในลำไส้ เช่น พวกล้วนต่าง ๆ หัวหอม เป็นต้น นอกจากนี้ นักกีฬาคควรดื่มน้ำให้เพียงพอหรือดื่มน้ำซุปล เพื่อใหร่างกายได้รับเกลือจะได้ไม่รู้สึกกระหายขณะแข่งขัน หลักการดูแลทางด้านอาหารก่อนการแข่งขัน ไม่ควรลองอาหารที่ไม่รู้จัก หรือไม่คุ้นเคย ควรกินอาหารมื้อหนักประมาณ 2-4 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน ควรรับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง มีโปรตีน และไขมันพอประมาณ ถ้ากินอาหารปกติไม่ได้ควรกินอาหารเหลวที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีแทน ควรได้รับน้ำอย่างพอเพียง

3. อาหารระหว่างแข่งขัน

เนื่องจากนักกีฬาต้องเสียน้ำและเกลือแร่มาก ขณะแข่งขันกีฬาจึงต้องรับประทานอาหารที่มีเกลือแร่ให้มากกว่าปกติ โดยเฉพาะระหว่างพักครึ่งเวลาควรดื่มน้ำผสมเกลือ และกลูโคส สำหรับนักกีฬาต้องดื่มน้ำให้มาก เพราะนอกจากจะช่วยทดแทนข้บน้ำออกจากร่างกายโดยทางเหงื่อออกมาแล้ว ยังช่วยหล่อลื่น ย่อย และดูดซึมอาหารอีกด้วย การดื่มน้ำควรดื่มเมื่อเสร็จการฝึกซ้อมหรือแข่งขันและร่างกายหายเหนื่อยเป็นปกติแล้ว ในขณะที่ฝึกซ้อมหรือแข่งขันควรเพียงแต่บ้วนปากหรือกลั้วคอเท่านั้น

4. อาหารหลังการแข่งขัน

อาหารภายหลังการแข่งขัน สำหรับกีฬาบางประเภทโดยเฉพาะว่ายน้ำ ฟุตบอล เทนนิส แบดมินตัน มวยสากล การแข่งขันไม่ได้สิ้นสุดเพียงครั้งเดียว บางครั้งอาจจำเป็นต้องลงแข่งแทบทุกวัน ดังนั้นภายหลังการแข่งขันกีฬาแทบทุกครั้ง โดยเฉพาะช่วงหลังการแข่งขัน นักกีฬาจะไม่อยู่ในสภาพพร้อมจะแข่งขันวันต่อไป ดังนั้นอาหารภายหลังการแข่งขันแต่ละครั้งมีความสำคัญอย่างมาก เพื่อให้ร่างกายฟื้นตัวได้เร็ว โดยเฉพาะถ้าเป็นการแข่งขันกีฬาที่ใช้เวลานาน ปริมาณไกลโคเจนที่สะสมในร่างกายอาจจะหมดไปได้ และการที่ร่างกายจะสะสมไกลโคเจนให้กลับมาในปริมาณที่เท่าเดิมได้ต้องใช้เวลาอย่างน้อย 20 ชั่วโมง โดยมีอัตราสะสมประมาณร้อยละ 5 ต่อชั่วโมง แต่ใน 2 ชั่วโมงแรกภายหลังการแข่งขัน ไกลโคเจนจะสามารถเก็บสะสมด้วยอัตรามากกว่าปกติ โดยเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 7 ดังนั้นการได้รับอาหารภายใน 2 ชั่วโมงหลังการแข่งขันจึงมีความสำคัญอย่างมาก

(<http://www.Thai.net/pe13member/study0007.html,2545>)

5. ข้อควรระวังในการรับประทานอาหาร

นักกีฬาควรระวังอาหารประเภทที่ให้พลังงานเพียงอย่างเดียว เช่น ขนมหวาน น้ำอัดลม ซึ่งมีส่วนประกอบของน้ำตาลทรายอย่างเดียว อาหารเหล่านี้จะมีผลทำให้การรับประทานข้าวและอาหารที่ให้โปรตีนลดลง มีโอกาสขาดวิตามินและเกลือแร่ได้ เพราะร่างกายต้องใช้วิตามินและเกลือแร่เผาผลาญน้ำตาลให้เกิดเป็นพลังงาน นอกจากนี้ นักกีฬาคควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสม เนื่องจากแอลกอฮอล์จะทำให้กำลังของนักกีฬาที่มีอยู่ลดลง ส่วนชาและกาแฟอาจจะดื่มได้บ้างเล็กน้อย สำหรับอาหารสำเร็จรูปบางประเภทที่มีกากน้อยผ่านกระเพาะได้เร็ว นักกีฬาไม่ควรรับประทานอาหารประเภทนี้ในวันแข่งขันถ้าไม่เคยบริโภคมาก่อน ทั้งนี้อาจเกิดปัญหาแทรกซ้อนขึ้นได้

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมผู้บริโภคอาหาร

ปัจจัยที่มีผล ต่อพฤติกรรมผู้บริโภคมีอยู่หลายด้าน ซึ่งล้วนแล้วแต่มีความสำคัญ วิเคราะห์ไว้โดยสังเขปดังนี้

1. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ

1.1 ราคาอาหาร เนื่องจากระบบเศรษฐกิจของประเทศไทย เป็นระบบแบบการค้าเสรี จึงมีสินค้าที่เป็นอาหารที่มีมากหรือที่ผลิตได้ ราคาอาหารจะถูกกว่าอาหารที่มีน้อย การที่อยู่ใกล้แหล่งผู้ผลิตอาหารมีโอกาสได้บริโภคอาหารที่ราคาถูกกว่า และมีคุณค่าดีเนื่องจากอาหารสดใหม่

1.2 ความเจริญก้าวหน้าทางด้านการผลิต และการสื่อสาร ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทางการผลิตอาหาร ทั้งในด้านการผลิตเทคโนโลยีกรรม การเก็บรักษา การแปรรูปอาหาร ทำให้เกิดผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ ตลอดจนมีการบรรจุวัสดุและรูปแบบต่าง ๆ ที่ล่อตาล่อใจ และอำนวยความสะดวก ทำให้เป็นที่นิยมในการบริโภค

1.3 สภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว อาชีพจะมีผลโดยตรงต่อรายได้ และรายได้มีผลต่อพฤติกรรมผู้บริโภคอย่างมาก รายได้ของครอบครัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงสถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ผู้ที่มีรายได้สูงจะสนใจและเลือกซื้ออาหารที่มีราคาแพงมาบริโภค สำหรับครอบครัวที่มีฐานะปานกลาง รายจ่ายส่วนใหญ่จะหมดไปกับการเลือกซื้ออาหาร เมื่อมีรายได้เพิ่มขึ้นค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารก็จะสูงขึ้น นอกจากรายได้ครอบครัวเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อพฤติกรรมผู้บริโภคแล้ว ในการเลือกซื้ออาหารมีความสำคัญเกี่ยวกับการซื้ออาหาร ถ้าอาหารชนิดใดมีมาราคาอาหารจะถูก อาหารชนิดใดมีน้อยราคาจะแพง ผู้ที่มีความรู้ในการเลือกซื้ออาหารอาจซื้อของที่มีราคาไม่แพงมาก และมีเทคนิคหรือวิธีการในการปรุงแต่งอาหาร ซึ่งทำให้ได้อาหารที่ดีราคาไม่แพง

2. ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม ประเพณี

ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรมมีอิทธิพลต่อการกินของคนไทย บางทีอาหารมีคุณภาพดี ราคาไม่แพง แต่กินไม่ได้เนื่องจากข้อห้ามทางศาสนาหรือวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อและค่านิยม บางทีไม่ได้ถูกหัดให้กินตั้งแต่เล็กทำให้กินไม่เป็น สิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกิน แม้จะสั่งสมเชื่อมโยง สืบทอดกันมา แต่ก็มีความแตกต่างกันทั้งในอดีตและปัจจุบัน และได้มีการเปลี่ยนแปลงไปในแต่ละยุคสมัย ความแตกต่างระหว่างสังคมเมืองกับสังคมชนบทก็มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้วย เพราะความเจริญก้าวหน้าด้านต่าง ๆ ไม่เท่ากัน เมื่อก่อนคนในชนบทส่วนใหญ่จะทำอาหารจากแหล่งธรรมชาติ แต่ปัจจุบันมีการพึ่งพาอาหารสำเร็จรูป ทำให้รูปแบบของวัฒนธรรมประเพณีการกินเปลี่ยนไป บางทีไม่ได้ถูกหัดให้กินตั้งแต่เล็ก ทำให้กินไม่เป็น

3. ปัจจัยตัวบุคคล

3.1 สุขภาพของร่างกาย อาหารที่กินเข้าไปในแต่ละวันร่างกายจะย่อยและดูดซึมเพื่อนำไปใช้สร้างเนื้อเยื่อและส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้การเจริญเติบโตเป็นปกติ และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขในผู้ที่ได้รับอาหารอย่างเพียงพอไม่น้อยหรือมากเกินไป แต่การย่อยและดูดซึมไม่ดีก็อาจทำให้เกิดภาวะการขาดสารอาหารได้ นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่นที่มีส่วนให้เกิดโรคขาดสารอาหารได้ รวมทั้งสภาพความเจ็บป่วยทางกายและจิตใจซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้วย ถ้าร่างกายสามารถใช้ประโยชน์จากอาหารที่กินเข้าไปได้มากที่สุด ร่างกายก็จะสมบูรณ์แข็งแรงสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข

นอกจากนี้ครอบครัว กลุ่มเพื่อน และสื่อมวลชน ยังเกี่ยวข้องกับปัจจัยตัวบุคคลตามที่ ขวัญเรือน สมหาญ (2541) กล่าวไว้ดังนี้

3.2 ครอบครัว ครอบครัวจัดเป็นตัวแทนในการขัดเกลาทางสังคมที่สำคัญมากที่สุด เพราะมีความใกล้ชิดกับครอบครัวและอยู่ร่วมกันเป็นเวลานาน เป็นแหล่งอบรมสั่งสอน ถ่ายทอดวัฒนธรรม ค่านิยม ทักษะคติและทักษะการดำรงชีวิตเบื้องต้น เช่น สอนให้รู้จักวิธีการเดิน การรับประทานอาหาร มารยาทต่าง ๆ บุคคลในครอบครัวจะปรองดองเด็กให้กลายเป็นบุคคลที่สามารถเข้าร่วมสังคม มีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นและครอบครัวจะทำหน้าที่ขัดเกลาทางสังคมได้ดีขึ้น ถ้าพ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดี พฤติกรรมดี สังคมจะยอมรับ ลูก ๆ และสมาชิกในครอบครัวจะเลียนแบบเอาอย่างที่ไม่ดีขมขื่นที่สอนลูกให้เป็นคนดีได้

3.3 กลุ่มเพื่อนเมื่อเติบโตขึ้นก็จะเข้าร่วมสังคมกับเพื่อน ๆ เช่น เพื่อนบ้าน เพื่อนที่สนามเด็กเล่น เพื่อนที่โรงเรียน กลุ่มเพื่อนที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้วัฒนธรรมการบริโภคจนเป็นผลต่อพฤติกรรมของเด็กเช่นกัน เช่น เด็กอาจเลียนแบบเพื่อน ดังนั้นถ้าเด็กคบเพื่อนที่ดีก็จะได้รับ

แบบอย่างที่ดี ในทางตรงกันข้ามถ้าคบเพื่อนที่ไม่ดี ก็อาจจะชักนำให้พฤติกรรมฝืนสังคมนได้ และกลุ่มเพื่อนจะช่วยทำให้เด็กเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่อาจได้รับจากครอบครัว หรือผู้ใหญ่ เช่น เพศศึกษา ความเสมอภาค ความเป็นตัวของตัวเอง ความเป็นผู้นำ ในกลุ่มของเด็กจะเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น เด็กอาจเลือกคบเพื่อนที่ถูกต้อง และอาจนำเอาพฤติกรรมต่าง ๆ ของเพื่อนมาเป็นแนวทางการเรียนรู้ วัฒนธรรมการบริโภค

3.4 สื่อมวลชน วิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ หนังสือพิมพ์ สิ่งตีพิมพ์ต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้จะเป็นสื่อทำให้เกิดค่านิยม ความเชื่อ ทศนคติ เพื่อให้เรียนรู้พฤติกรรมแบบอย่างต่าง ๆ แล้วนำมาประพฤติปฏิบัติในสังคม ดังจะพบเห็นได้ง่าย ๆ ในหมู่ที่ชมภาพยนตร์แล้วนำเอาพฤติกรรมการแสดงของผู้แสดงมาปฏิบัติ สื่อมวลชนนับว่ามีอิทธิพลมีบทบาทต่อบุคลิกภาพภาพและพฤติกรรมต่างๆช่วยให้สมาชิกในสังคมได้เรียนรู้และได้รับการปลูกฝังวัฒนธรรมเหล่านั้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุนทรีย สุนทรวิจารณ์ (2535) ได้ศึกษาความรู้ ทศนคติ และการปฏิบัติในเรื่องโภชนาการในนักกีฬา กีฬาเยาวชนอายุ 13-18 ปี ผู้แข่งขันกีฬาเยาวชนครั้งที่ 8 ปี 2535 จำนวน 300 คน พบว่านักกีฬาส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องโภชนาการระดับพอใช้ ส่วนทศนคติและการปฏิบัติอยู่ในระดับดี ในด้านความรู้ ทศนคติ และการปฏิบัติเรื่องโภชนาการ เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปร พบว่า นักกีฬาที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความรู้ ทศนคติ การปฏิบัติเรื่อง โภชนาการ ไม่แตกต่างกัน นักกีฬาหญิง มีความรู้ ทศนคติ และการปฏิบัติเรื่องโภชนาการดีกว่านักกีฬาชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความรู้และการปฏิบัติเรื่องโภชนาการนักกีฬาที่มีอายุต่างกัน ไม่ความแตกต่างกัน ส่วนด้านทศนคติมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01 โดยนักกีฬาอายุ 13-14 ปีมีทศนคติดีกว่านักกีฬาอายุ 15-18 ปี นักกีฬาประเภททีมและบุคคลมีความรู้ ทศนคติและการปฏิบัติเรื่องโภชนาการ ไม่แตกต่างกัน นักกีฬาที่ไม่เคยมีประสบการณ์ความรู้เรื่อง โภชนาการนั้นมีทศนคติดีกว่านักกีฬาที่เคยมีประสบการณ์ความรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01 ส่วนด้านความรู้พบว่าไม่แตกต่างกัน ความรู้ทศนคติที่ไม่เคยมีประสบการณ์ความรู้เรื่อง โภชนาการมีสหสัมพันธ์ต่อกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05

กองวิจัยพัฒนา ฝ่ายพัฒนาและส่งเสริมกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (2536) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัญหาอุปสรรคการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาไทย โดยทำการศึกษารณียภาพของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก พบว่า ในระหว่างที่มีการฝึกซ้อมก่อนไปแข่งขันกีฬาโอลิมปิกครั้งที่ 25 ณ กรุงบาร์เซโลน่า ประเทศสเปน แต่ละสมาคมฯนั้นไม่มีวิธีดำเนินการเกี่ยวกับเรื่องอาหารที่แตกต่างกันคือ บางสมาคมเป็นผู้จัดหาอาหารให้แก่ นักกีฬา บางสมาคมให้นักกีฬาหาอาหาร

รับประทานเอง อย่างไรก็ตามนักกีฬาเองมีความต้องการให้ปรับปรุงในด้านคุณภาพอาหารให้สูงขึ้น เนื่องจากภาวะโภชนาการบกพร่องจะลดสมรรถภาพการทำงานของร่างกาย ซึ่งเป็นผลเสียอย่างมาก ในการเตรียมนักกีฬา ดังนั้นการจะพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาให้สูงขึ้น จะต้องพิจารณาและหา แนวทางที่จะต้องดำเนินการในเรื่องของโภชนาการของนักกีฬากันอย่างรัดกุมและจริงจังควบคู่ไป กับการเตรียมการด้านอื่นๆด้วย

กนกวรรณ ชิมพัฒนานนท์(2538) ได้ศึกษาผลการเสริมวิตามินบีหนึ่ง วาตามินบีสอง วิตามินบีหก ต่อสมรรถภาพทางกายในนักวิ่ง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักวิ่งเพศชายและเพศหญิงจำนวน 60 คน จากมหาวิทยาลัย 4 แห่ง ในกรุงเทพมหานคร สุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มควบคุม 30 คน (ได้รับ Placebo) กลุ่มทดลอง 30 คน (ได้รับวิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง วิตามินบีหก ชนิดละ 10 มก./วัน) ในระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวัดสมรรถภาพทางกาย ($VO_2 \text{ max}$) ในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่ม ควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ($P < 0.001$) ภายหลังได้รับวิตามินเสริมครบ 8 สัปดาห์ การเสริมวิตามินไม่ มีผลต่อการลดความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก การเสริมวิตามินมีผลทำให้ค่า ชีวเคมีในเลือดวิตามินบีหนึ่งลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ($P < 0.001$) ภายหลังได้รับวิตามินเสริมครบ 4 และ 8 สัปดาห์ ผลการประเมินอาหารบริโภคด้วยวิธีการจดบันทึกอาหารบริโภค 3 วัน ร่วมกับ สัมภาษณ์ย้อนหลังอาหารบริโภค 24 ชั่วโมง พบว่า ระดับของพลังงาน โปรตีน วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง วิตามินบีหก ที่นักวิ่งทั้ง 2 กลุ่มได้รับอยู่ในระดับเพียงพอตลอดระยะเวลาการศึกษา สัดส่วนของพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต ไขมันและโปรตีนของนักวิ่งทั้ง 2 กลุ่มเหมาะสมทุก ระยะเวลาการศึกษา

โกวิท จอมคำ(2546) ได้ศึกษาถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทโปรตีน และปริมาณ สารอาหารโปรตีนที่ได้รับของนักกีฬาว่ายน้ำ อายุ 7-14 ปี กลุ่มประชากรคือนักกีฬาว่ายน้ำสมัคร โภช เชียงใหม่ 700 ปี จำนวน 40 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลคือแบบสอบถามเกี่ยวกับ อาหารที่บริโภคใน 5 วัน นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าปริมาณโปรตีนที่ได้รับต่อวัน แล้ว นำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน ผลการศึกษาสรุปได้ว่า กลุ่มประชากรได้รับโปรตีนเกินกว่า ค่ามาตรฐาน

Hawlay JA & Burke LM. (1997) ได้ศึกษาถึงผลกระทบของเวลาและความถี่ในการบริโภค อาหารในแต่ละมื้อต่อการออกกำลังกาย พบว่า ช่วงเวลาการกินอาหารของนักกีฬามีความสัมพันธ์ กับนิสัยการบริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูงและการส่งเสริมการบริโภคคาร์โบไฮเดรตที่เหมาะสม การฝึกซ้อมการแข่งขันเป็นเวลานานจะทำให้คาร์โบไฮเดรตที่สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อลดลง หลัง การออกกำลังกายการกินคาร์โบไฮเดรตนั้นจะเป็นการส่งเสริมให้กล้ามเนื้อลดระดับมีการสังเคราะห์ ไกลโคเจนขึ้นมาใหม่ การกินคาร์โบไฮเดรตก่อนการแข่งขันจะทำให้มีสารอาหารในร่างกายซึ่งจะ

ไปเก็บไว้ที่เซลล์เพื่อไม่ให้ร่างกายเกิดภาวะขาดพลังงาน ความถี่ในการบริโภคคาร์โบไฮเดรตที่เหมาะสมจะมีความสำคัญมาก เพราะเป็นการเติมพลังงานให้กับร่างกายเป็นการส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพมากขึ้น

Maughan R. (2002) ได้ศึกษาถึงอาหารเสริมของนักกีฬา กลยุทธ์การบริโภคและประเภทของอาหารที่ถูกสุขลักษณะ พบว่า เมื่อผ่านการฝึกซ้อมต่อเนื่องมาขึ้นจนชำนาญ นักกีฬาจะพบช่องว่างระหว่างชัยชนะกับความฟ่ายแพ้ของการแข่งขันซึ่งเป็นเรื่องปกติ และเมื่อมีการฝึกฝนมาเท่ากันหรือเหมือนกัน สิ่งที่จะสามารถทำให้เห็นข้อแตกต่างของชัยชนะกับความฟ่ายแพ้ก็คือหลักโภชนาการ แม้ว่าผู้ฝึกสอนนักกีฬาจะให้อาหารเสริมประเภทโปรตีน วิตามิน แร่ธาตุ โดยมักจะละเลยความเข้าใจหลักโภชนาการที่ถูกต้องไปหมด และจะเกิดขึ้นกับนักกีฬาทั่วไปทุกที่ เป็นหน้าที่ของนักกีฬาเองที่จะต้องเสริมสร้างการบริโภคที่ถูกหลัก และต้องเข้าใจถึงประเภทกลยุทธ์การบริโภค ซึ่งจะช่วยให้พบกับความสำเร็จในการแข่งขัน โดยนักกีฬาส่วนใหญ่มักจะเสริมอาหารในช่วงของการแข่งขัน แต่ในความเป็นจริงแล้ว อาหารบริโภคเข้าไปเสริมสร้างในช่วงของการเก็บตัวฝึกฝนนั้น จะเป็นส่วนที่ถูกลำเอียงมาใช้เป็นส่วนสำคัญของประสิทธิภาพในนักกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved