

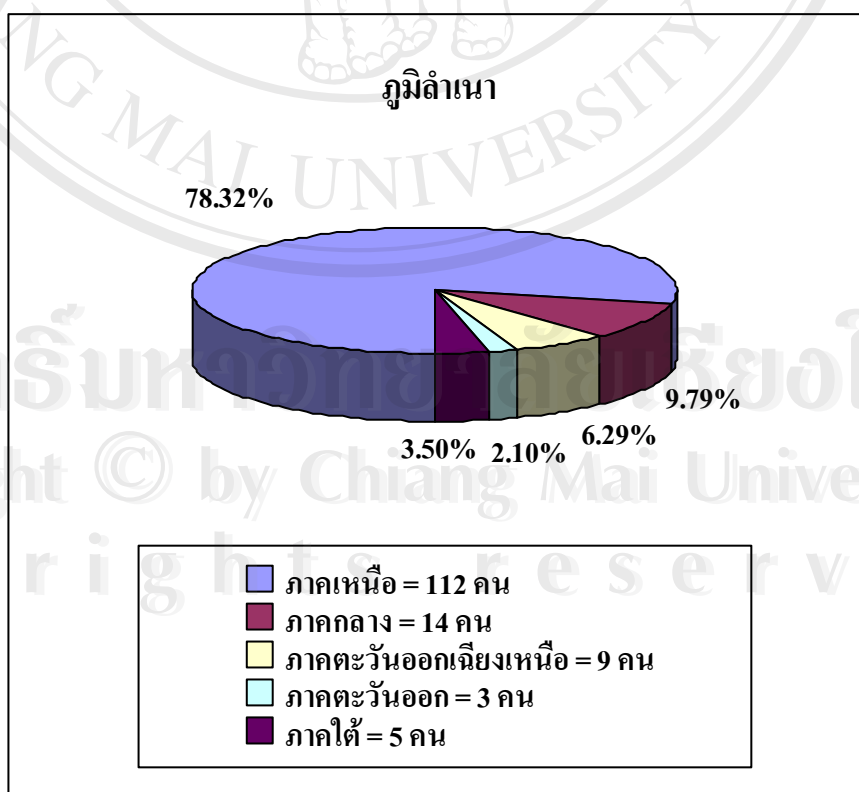
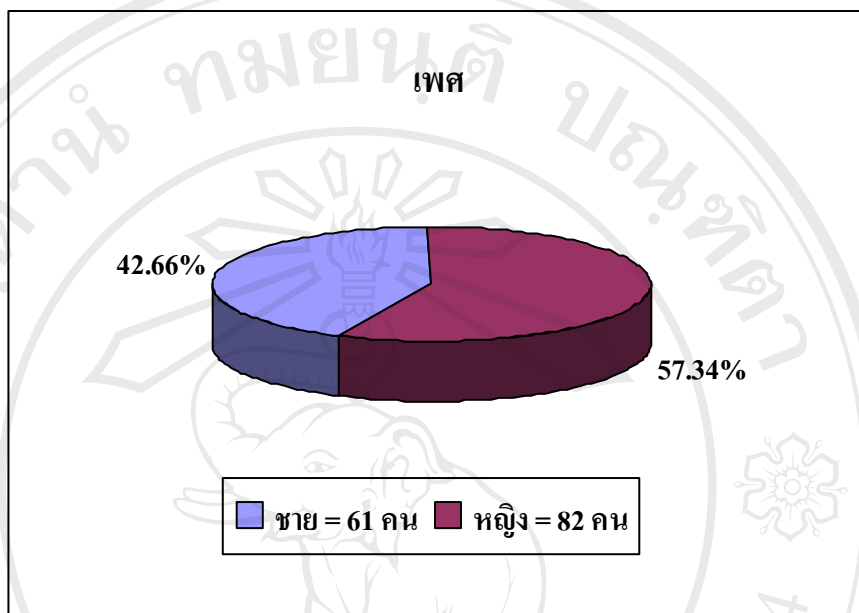
บทที่ 4

ผลการศึกษา

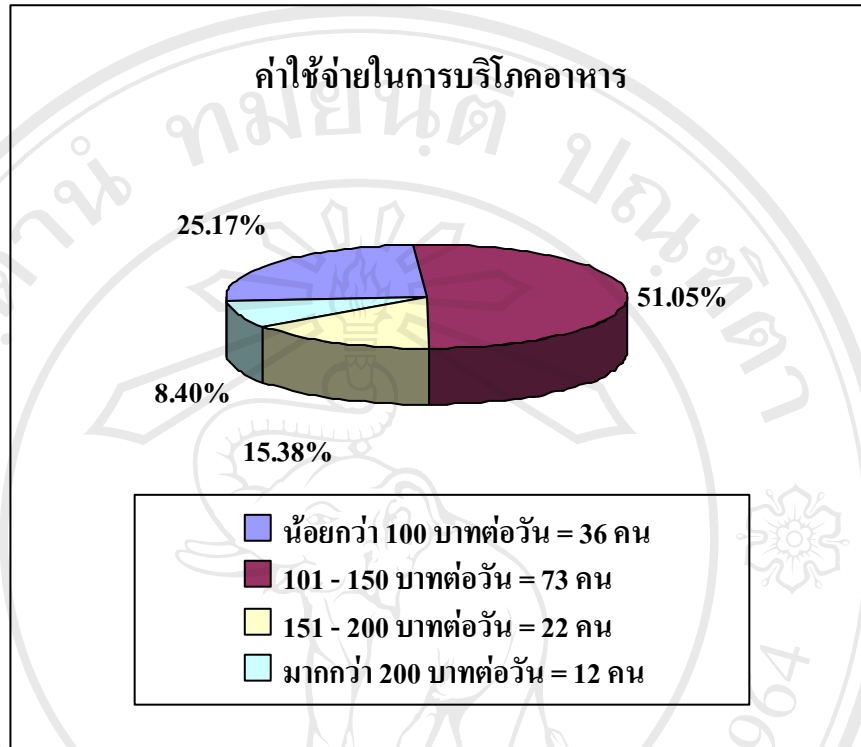
การศึกษาเรื่องปัจจัยที่เกี่ยวข้องและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักกีฬามหาวิทยาลัย
เชียงใหม่ ที่เป็นตัวแทนแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 32 สุรนารีเกมส์ จังหวัด
นครราชสีมา เดือนมกราคม พ.ศ.2548 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 143 คน ผลการศึกษามีดังนี้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

แผนภูมิ 4.1 แสดงจำนวนและร้อยละของนักกีฬา จำแนกตามเพศ ภูมิภาค และค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารของนักกีฬา



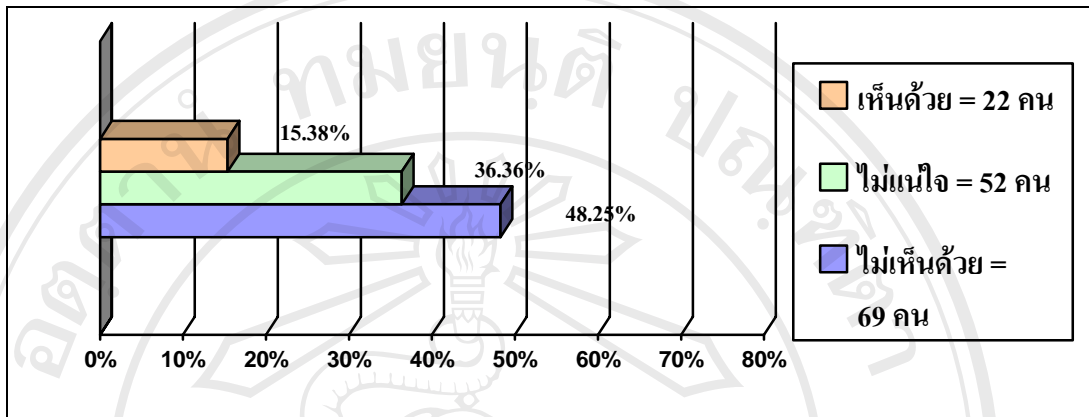
แผนภูมิ 4.1 (ต่อ)



จากแผนภูมิ 4.1 พบว่านักกีฬาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 57.34 ส่วนเพศชายคิดเป็นร้อยละ 42.66 ซึ่งนักกีฬาส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคเหนือคิดเป็นร้อยละ 78.32 อยู่ในภาคกลางคิดเป็นร้อยละ 9.79 อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือร้อยละ 6.29 อยู่ในภาคตะวันออกร้อยละ 2.10 และอยู่ในภาคใต้ร้อยละ 3.50

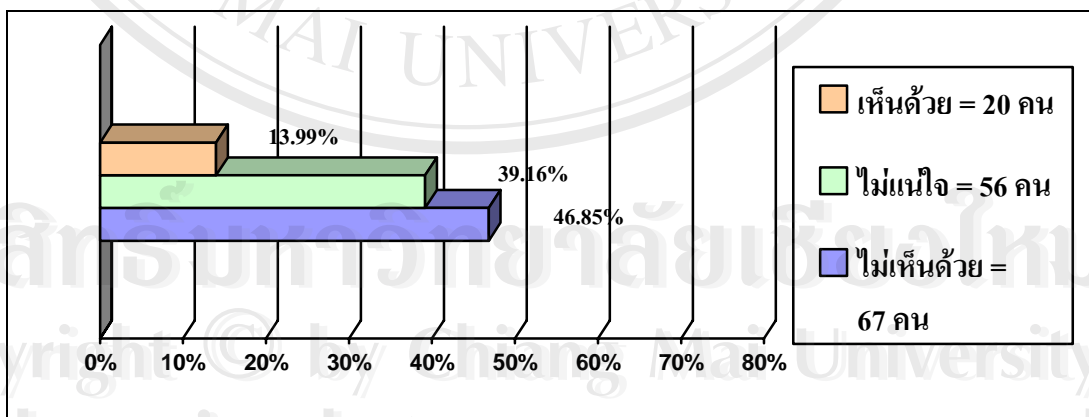
นักกีฬาที่ใช้จ่ายในการบริโภคอาหารน้อยกว่า 100 บาทต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 25.17 ใช้จ่าย 101 – 150 บาทต่อวันคิดเป็นร้อยละ 51.05 ใช้จ่าย 151 – 200 บาทต่อวันคิดเป็นร้อยละ 15.38 ใช้จ่ายในการบริโภคอาหารมากกว่า 200 บาทต่อวันคิดเป็นร้อยละ 8.40 ส่วนอายุเฉลี่ยของนักกีฬาคือ 20.34 ปี

แผนภูมิ 4.2 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านราคาและรายได้ : อาหารที่มีราคาแพงจะมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าอาหารที่มีราคาถูก



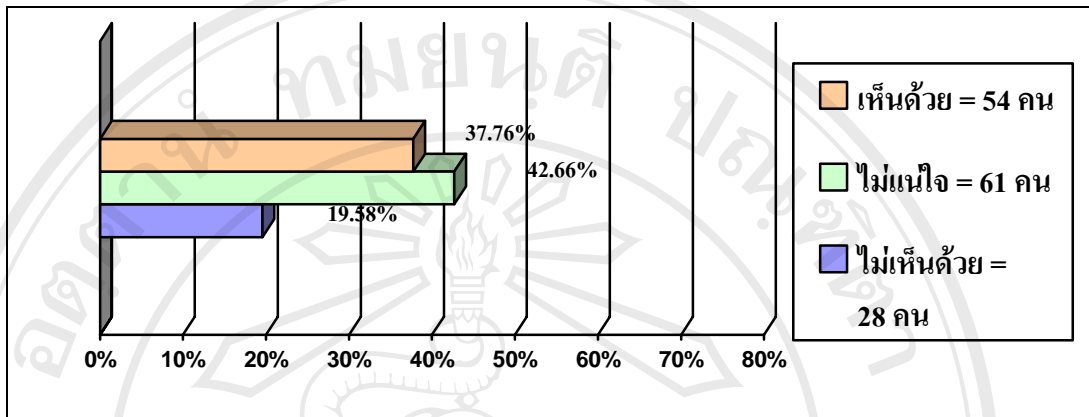
จากแผนภูมิ 4.2 พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วยว่าอาหารที่มีราคาแพงจะมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าอาหารที่มีราคาถูกคิดเป็นร้อยละ 48.25 รองลงมาคือไม่แน่ใจคิดเป็นร้อยละ 36.36 และเห็นด้วยคิดเป็นร้อยละ 15.38

แผนภูมิ 4.3 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านราคาและรายได้ : การรับประทานอาหารอย่างถูกหลักการนักกีฬามีความสิ้นเปลืองเกินกว่าเหตุ



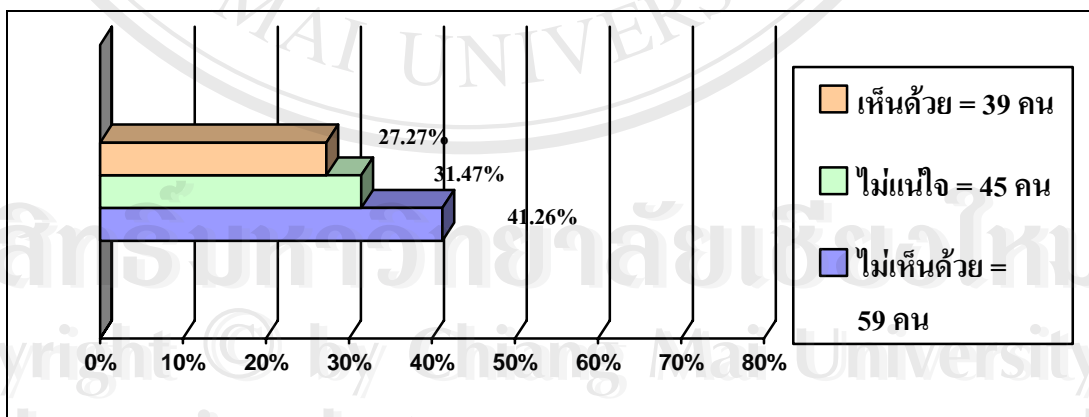
จากแผนภูมิ 4.3 พบว่านักกีฬาไม่เห็นด้วยว่าการรับประทานอาหารอย่างถูกหลักการนักกีฬามีความสิ้นเปลืองเกินกว่าเหตุ คิดเป็นร้อยละ 46.85 รองลงมาคือไม่แน่ใจคิดเป็นร้อยละ 39.16 และนักกีฬาที่ไม่เห็นด้วยร้อยละ 13.99

แผนภูมิ 4.4 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านความเชื่อและค่านิยม : การรับประทานอาหารเสริมทำให้ร่างกายของนักกีฬาได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน



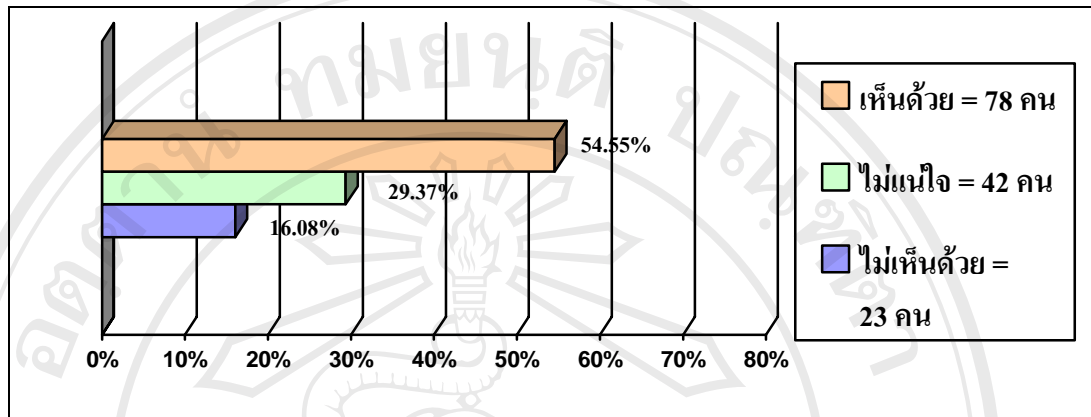
จากแผนภูมิ 4.4 พบว่า นักกีฬาที่ไม่แน่ใจว่าการรับประทานอาหารเสริมทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน คิดเป็นร้อยละ 42.66 รองลงมาคือนักกีฬาที่เห็นด้วยคิดเป็นร้อยละ 37.76 อีก ร้อยละ 19.58 ไม่เห็นด้วยว่าอาหารเสริมจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน

แผนภูมิ 4.5 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านความเชื่อและค่านิยม : นักกีฬาแต่ละชนิดและประเภทกีฬามีความต้องการสารอาหารเหมือนกัน



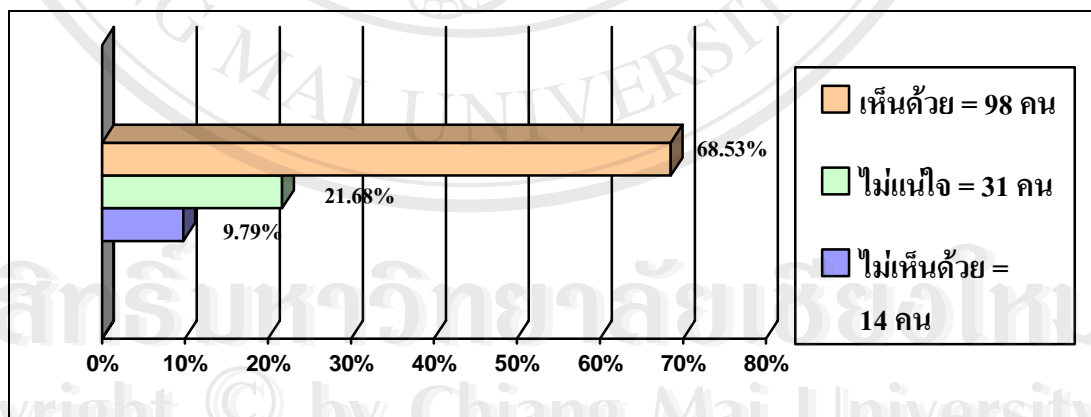
จากแผนภูมิ 4.5 พบว่านักกีฬาส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วยว่านักกีฬาแต่ละชนิดและประเภทกีฬามีความต้องการสารอาหารเหมือนกัน คิดเป็นร้อยละ 41.26 รองลงมาคือไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 31.47 อีกร้อยละ 21.27 เห็นด้วย

แผนภูมิ 4.6 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านความเชื่อและค่านิยม : นักกีฬาต้องรับประทานอาหารทุกหมู่มากกว่าคนทั่วไป



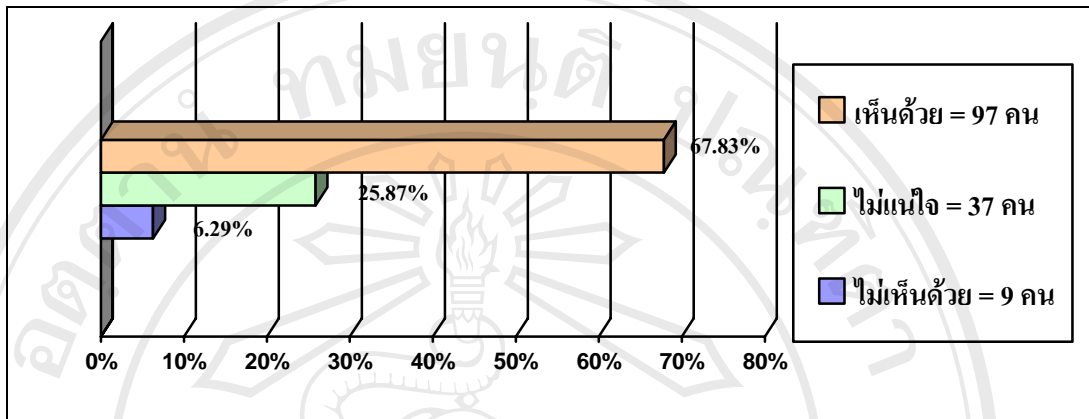
จากแผนภูมิพบว่า นักกีฬาร้อยละ 54.55 เห็นด้วยว่านักกีฬาต้องรับประทานอาหารทุกหมู่มากกว่าคนทั่วไป รองลงมาคือไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 29.37 และนักกีฬาที่ไม่เห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 16.08

แผนภูมิ 4.7 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านความเชื่อและค่านิยม : การรับประทานอาหารให้มีความหลากหลายมีความจำเป็น



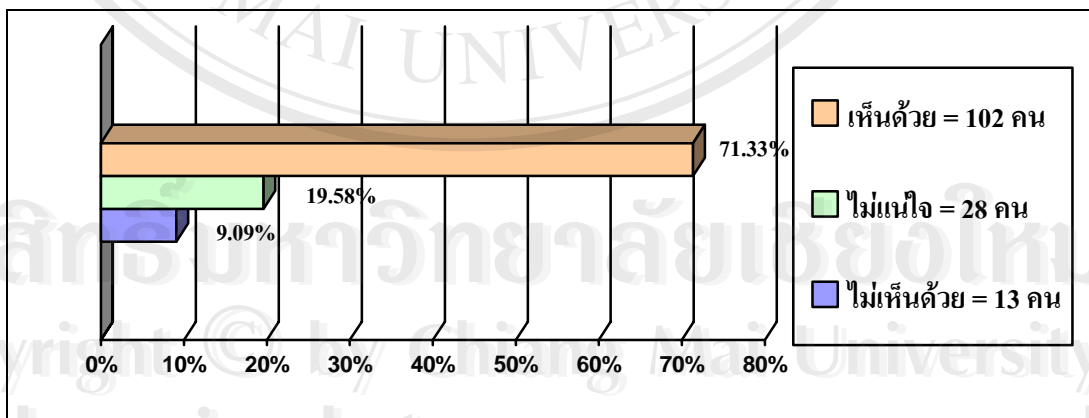
จากแผนภูมิพบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่ เห็นด้วยว่าการรับประทานอาหารให้มีความหลากหลายนั้น มีความจำเป็น คิดเป็นร้อยละ 68.53 รองลงมาคือไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 21.68 ส่วนนักกีฬาที่ไม่เห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 9.79

แผนภูมิ 4.8 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านความเชื่อและค่านิยม : การควบคุมปริมาณอาหาร ควบคู่ไปกับการดูแลน้ำหนักตัวจำเป็นสำหรับนักศึกษา



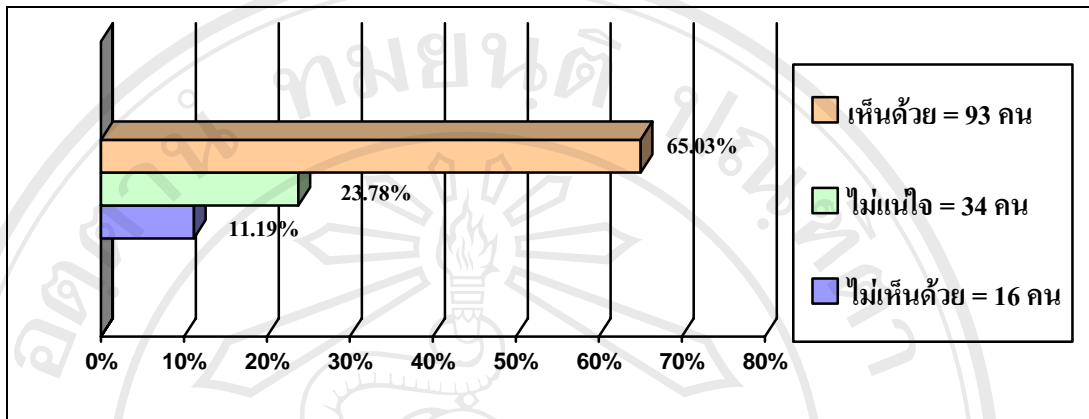
จากแผนภูมิ 4.8 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ว่าการควบคุมปริมาณอาหาร ควบคู่ไปกับการดูแลน้ำหนักตัวจำเป็นสำหรับนักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 67.83 รองลงมาคือ ไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 25.87 และนักศึกษาที่ไม่เห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 6.29

แผนภูมิ 4.9 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านความเชื่อและค่านิยม : นักศึกษาควรงดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



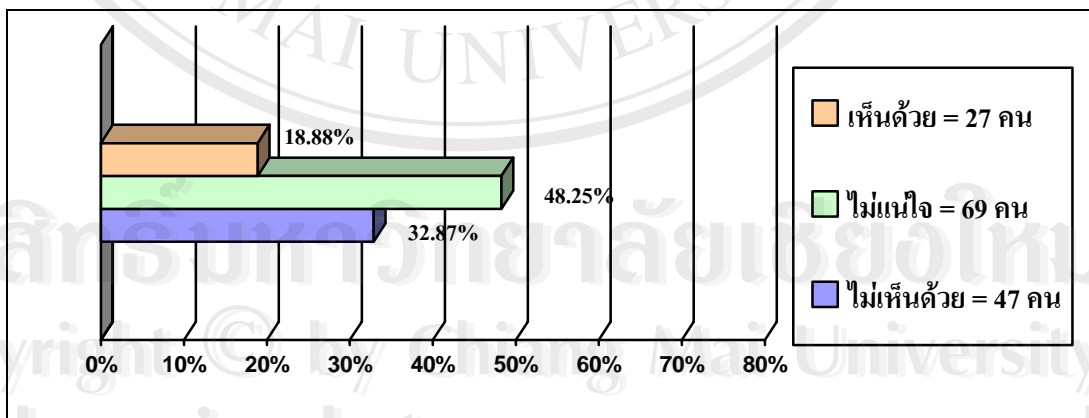
จากแผนภูมิ 4.9 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เห็นด้วยว่า นักศึกษาควรงดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ คิดเป็นร้อยละ 71.33 รองลงมาคือ ไม่แน่ใจ ร้อยละ 19.58 นักศึกษาอีกร้อยละ 9.09 นั้น ไม่เห็นด้วย

แผนภูมิ 4.10 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านความเชื่อและค่านิยม : เครื่องดื่มเกลือแร่ช่วยชดเชยการเสียเหงื่อจากการเล่นกีฬา



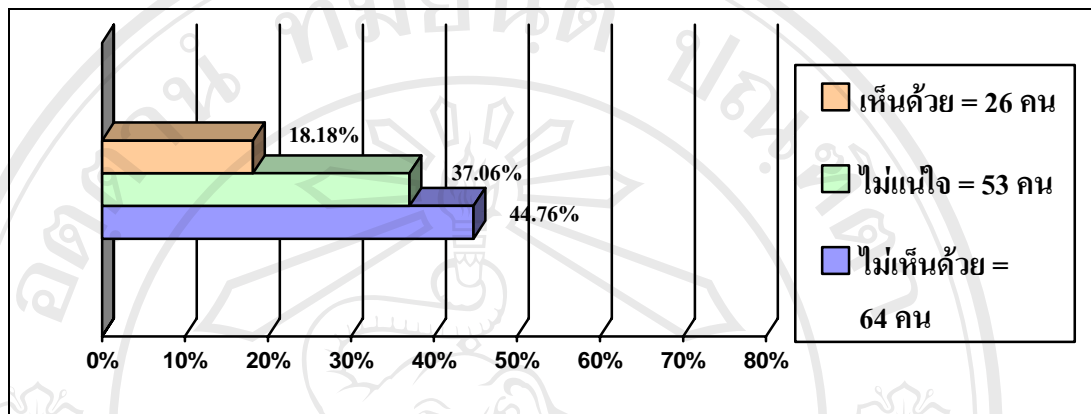
จากแผนภูมิ 4.10 พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่เห็นด้วยว่าเครื่องดื่มเกลือแร่ช่วยชดเชยการเสียเหงื่อจากการเล่นกีฬา คิดเป็นร้อยละ 65.03 รองลงมาคือไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 23.78 และไม่เห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 11.19

แผนภูมิ 4.11 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านความเชื่อและค่านิยม : เครื่องดื่มชูกำลังจะช่วยเพิ่มสมรรถภาพในการเล่นกีฬา



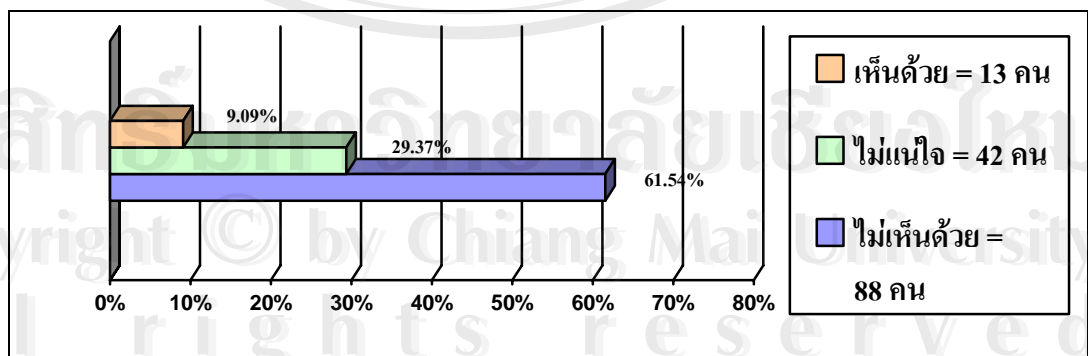
จากแผนภูมิ 4.11 พบว่า นักกีฬาร้อยละ 48.25 ไม่แน่ใจว่าเครื่องดื่มชูกำลังจะช่วยเพิ่มสมรรถภาพในการเล่นกีฬาหรือไม่ รองลงมาคือร้อยละ 32.87 ไม่เห็นด้วยว่าเครื่องดื่มชูกำลังจะช่วยเพิ่มสมรรถภาพในการเล่นกีฬา ส่วนนักกีฬาร้อยละ 18.88 นั้นเห็นด้วย

แผนภูมิ 4.12 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านความเชื่อและค่านิยม : การรับประทานอาหารตามหลัก โภชนาการที่ดีมีความสำคัญน้อยเมื่อเปรียบเทียบกับปัจจัยด้านอื่น ๆ ที่จะส่งผลให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ



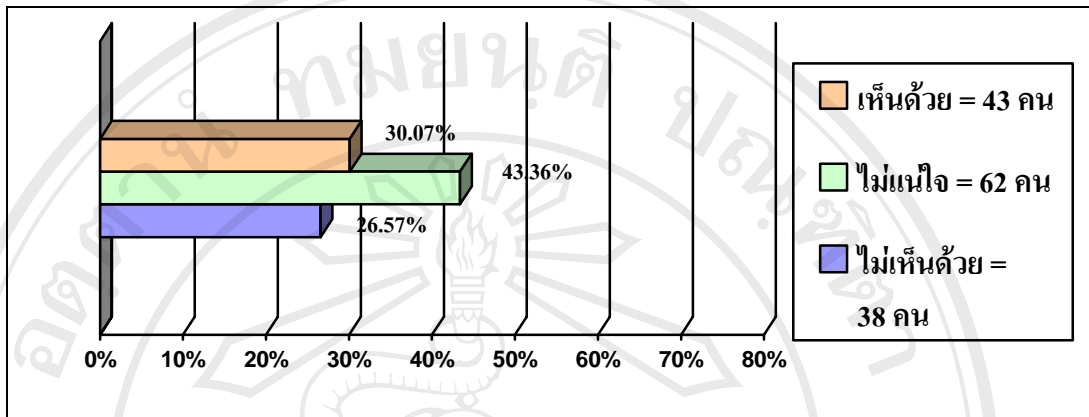
จากแผนภูมิ 4.12 พบว่านักกีฬาส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วยว่าการรับประทานอาหารตามหลัก โภชนาการที่ดี มีความสำคัญน้อย เมื่อเทียบกับปัจจัยด้านอื่น ๆ ที่จะส่งผลให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ รองลงมาคือไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 37.06 และไม่เห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 18.18

แผนภูมิ 4.13 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านความเชื่อและค่านิยม : การรับประทานอาหารอย่างมีหลักการของนักกีฬาเป็นเรื่องยุ่งยาก และไม่จำเป็นสำหรับนักกีฬาระดับมหาวิทยาลัย



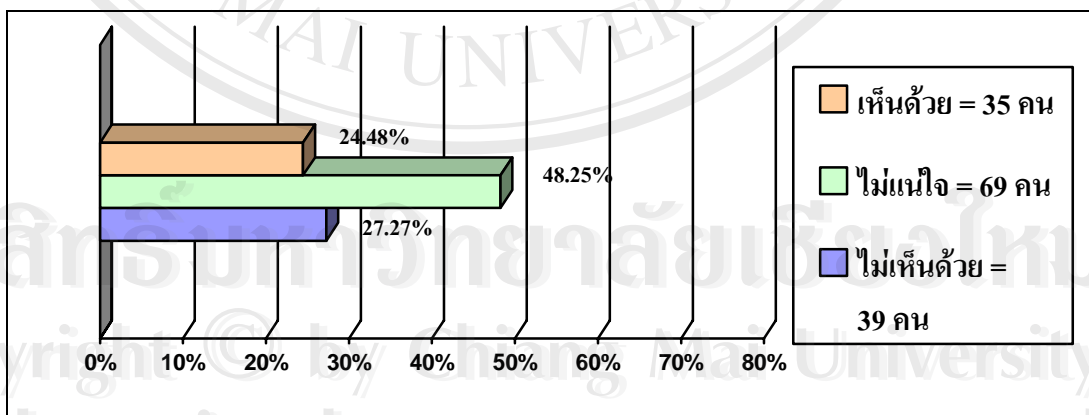
จากแผนภูมิ 4.13 พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วยว่าการรับประทานอาหารอย่างมี หลักการของนักกีฬาเป็นเรื่องยุ่งยาก และไม่จำเป็นสำหรับนักกีฬาระดับมหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 61.54 รองลงมาคือไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 29.37 และไม่เห็นด้วยคิดเป็นร้อยละ 9.09

แผนภูมิ 4.14 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านบุคคลที่ใกล้ชิด : ได้บริโภคอาหารตามความรู้ที่ได้รับจากผู้ฝึกสอน



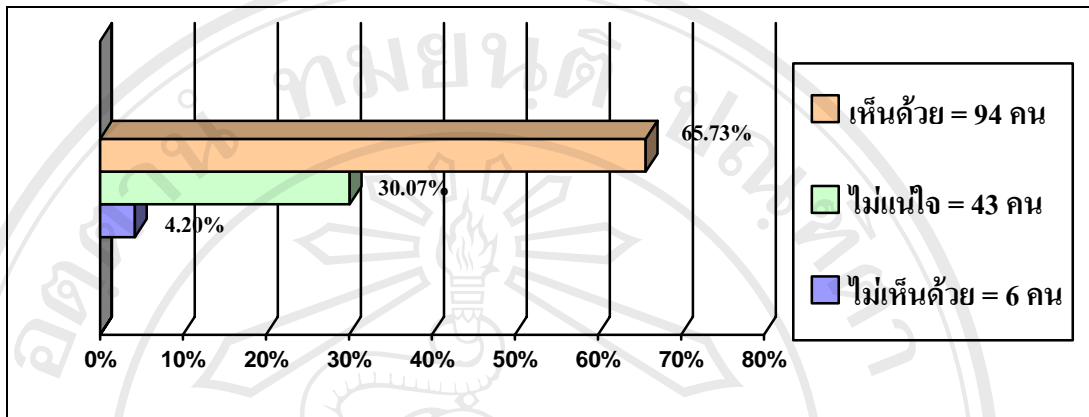
จากแผนภูมิ 4.14 พบว่า นักกีฬาร้อยละ 43.36 ไม่แน่ใจว่าตนได้บริโภคอาหารตามความรู้ที่ได้รับจากผู้ฝึกสอน รองลงมาคือเห็นด้วยว่าได้บริโภคอาหารตามความรู้ที่ได้รับจากผู้ฝึกสอนคิดเป็นร้อยละ 30.07 และไม่เห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 26.57

แผนภูมิ 4.15 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านบุคคลที่ใกล้ชิด : ได้บริโภคอาหารตามคำแนะนำของเพื่อนร่วมทีม



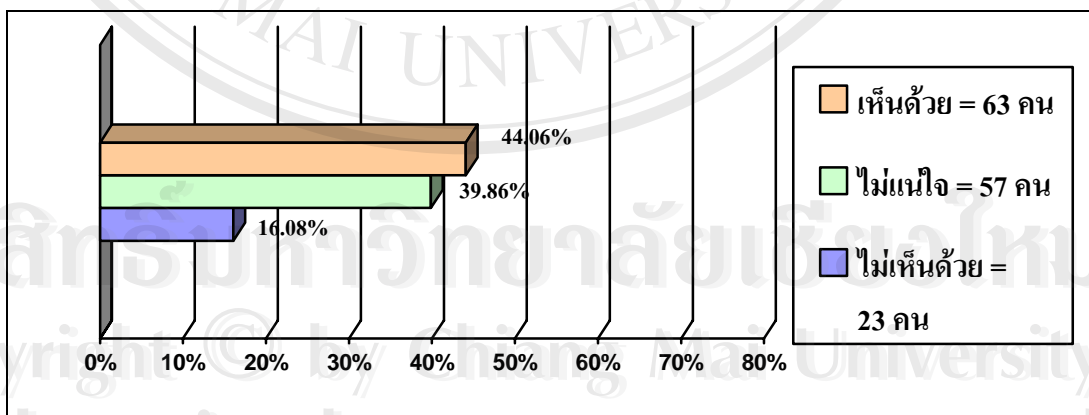
จากแผนภูมิ 4.15 พบว่า นักกีฬาร้อยละ 48.25 ไม่แน่ใจว่าตนได้บริโภคอาหารตามคำแนะนำของเพื่อนร่วมทีม รองลงมาคือไม่เห็นด้วยว่าได้บริโภคอาหารตามคำแนะนำของเพื่อนร่วมทีมคิดเป็นร้อยละ 27.27 และเห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 24.48

แผนภูมิ 4.16 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านบุคคลที่ใกล้ชิด : ได้บริโภคอาหารจากความรู้ที่ได้ศึกษาด้วยตนเอง



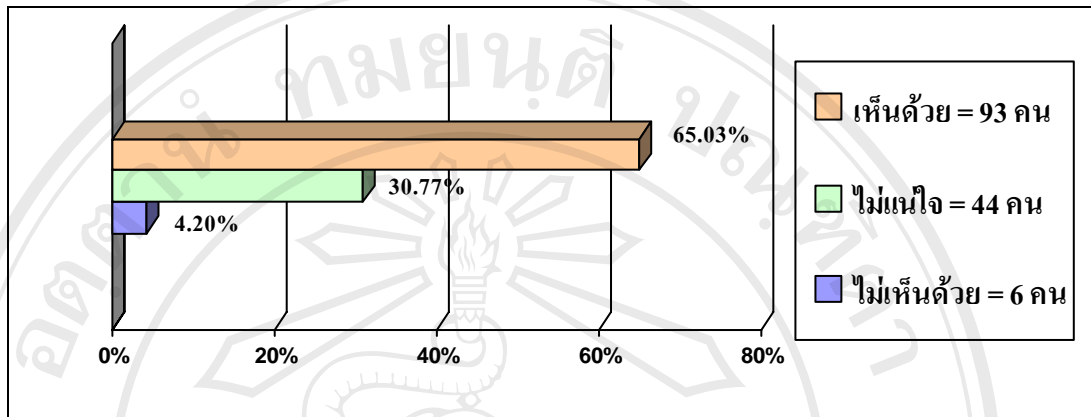
จากแผนภูมิ 4.16 พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่เห็นด้วยว่าตนได้บริโภคอาหารตามความรู้ที่ได้ศึกษาด้วยตนเอง คิดเป็นร้อยละ 65.73 รองลงมาคือไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 30.07 และไม่เห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 4.20

แผนภูมิ 4.17 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านบุคคลที่ใกล้ชิด : ได้บริโภคอาหารตามที่ครอบครัวจัดให้ หรือหาทานเองโดยไม่มีแบบแผน



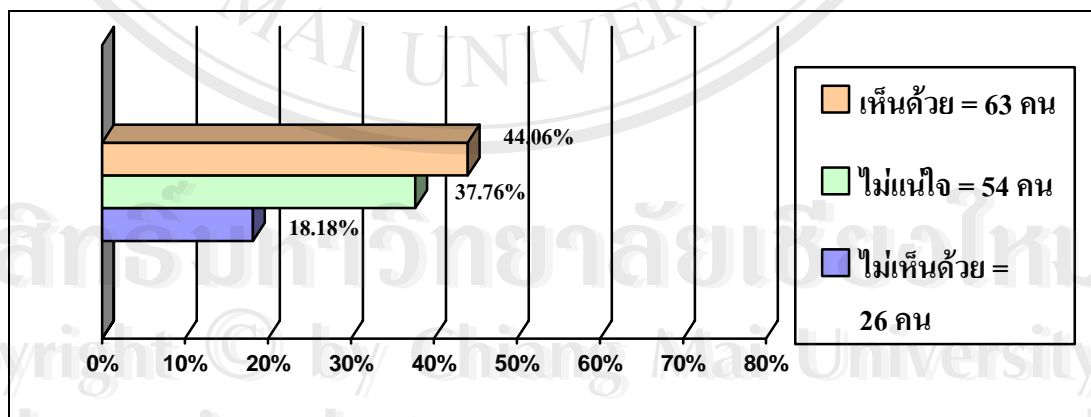
จากแผนภูมิ 4.17 พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่เห็นด้วยว่าตนได้บริโภคอาหารตามที่ครอบครัวจัดให้ หรือหาทานเองโดยไม่มีแบบแผน คิดเป็นร้อยละ 44.06 รองลงมาคือไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 39.86 และไม่เห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 16.08

แผนภูมิ 4.18 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านสื่อโฆษณา ประชาสัมพันธ์: ได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากโทรทัศน์



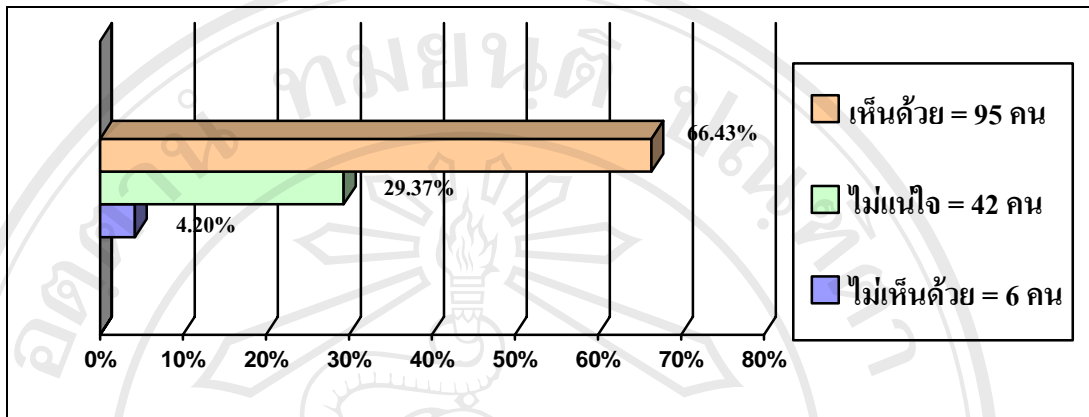
จากแผนภูมิ 4.18 พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่เห็นด้วยว่าตนได้ได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 65.03 รองลงมาคือไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 30.77 และไม่เห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 4.20

แผนภูมิ 4.19 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านสื่อโฆษณา ประชาสัมพันธ์: ได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากวิทยุ



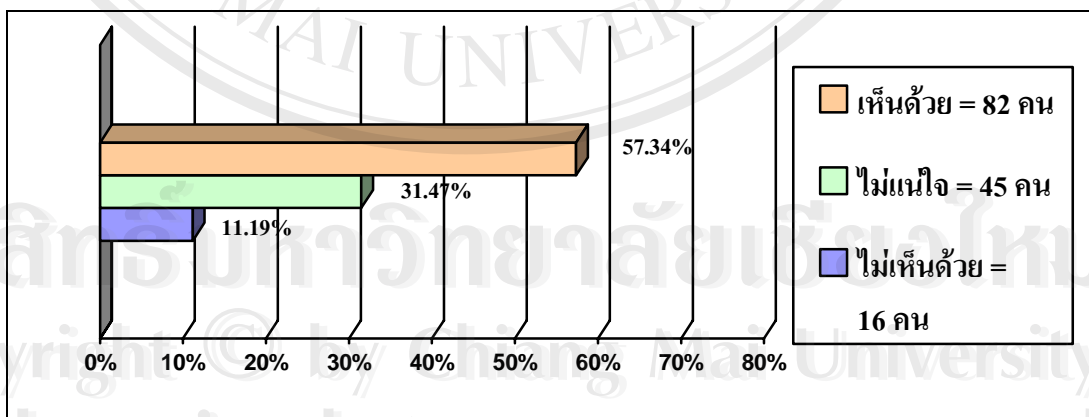
จากแผนภูมิ 4.19 พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่เห็นด้วยว่าตนได้ได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากวิทยุ คิดเป็นร้อยละ 44.06 รองลงมาคือไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 37.76 และไม่เห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 18.18

แผนภูมิ 4.20 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านสื่อโฆษณา ประชาสัมพันธ์: ได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากนิตยสารและหนังสือพิมพ์



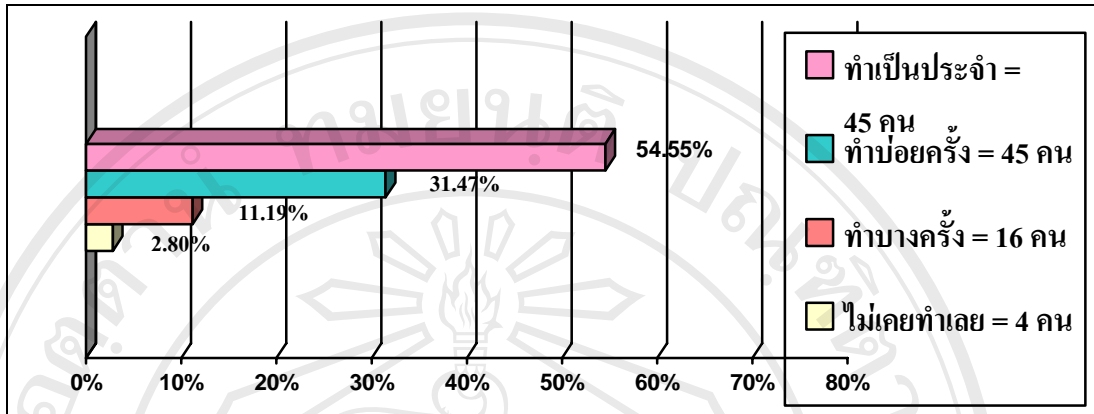
จากแผนภูมิ 4.20 พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่เห็นด้วยว่าตนได้ได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากนิตยสารและหนังสือพิมพ์ คิดเป็นร้อยละ 66.43 รองลงมาคือไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 29.37 และไม่เห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 4.20

แผนภูมิ 4.21 แสดงร้อยละของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านสื่อโฆษณา ประชาสัมพันธ์: ได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากเอกสารแผ่นพับ



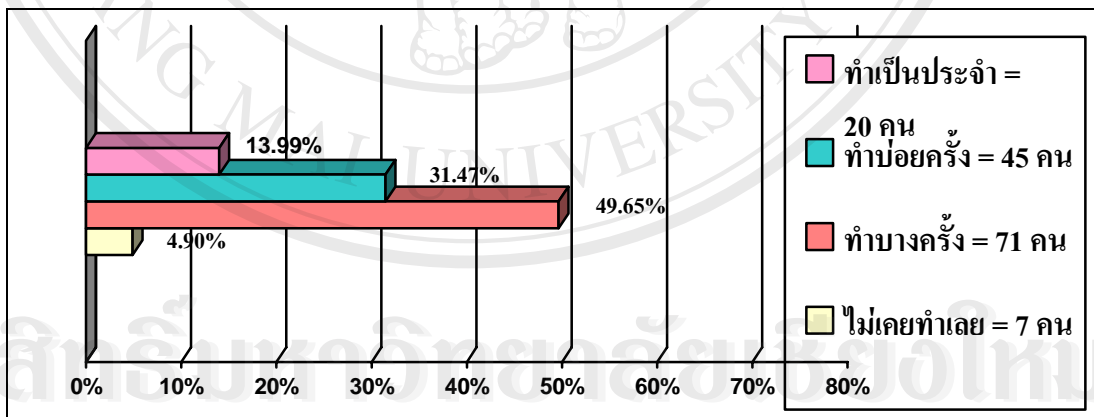
จากแผนภูมิ 4.21 พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่เห็นด้วยว่าตนได้ได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากเอกสารแผ่นพับ คิดเป็นร้อยละ 57.34 รองลงมาคือไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 31.47 และไม่เห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 11.19

แผนภูมิ 4.22 แสดงร้อยละของการปฏิบัติของนักกีฬา : รับประทานเนื้อสัตว์



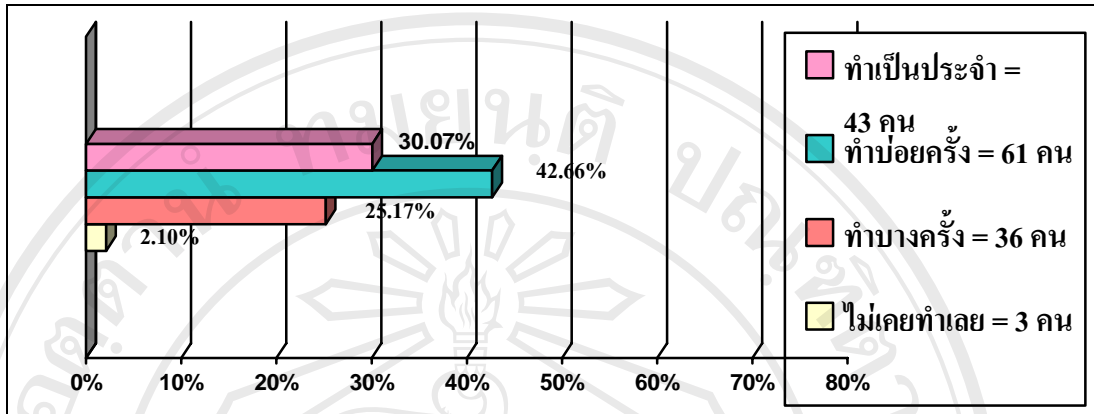
จากแผนภูมิ 4.22 พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานเนื้อสัตว์เป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 54.55 รองลงมาคือรับประทานบ่อยครั้งคิดเป็นร้อยละ 31.47 ทานบางครั้งคิดเป็นร้อยละ 11.19 และไม่เคยรับประทานเลย คิดเป็นร้อยละ 2.80

แผนภูมิ 4.23 แสดงร้อยละของการปฏิบัติของนักกีฬา : รับประทานเนื้อสัตว์ติดมัน



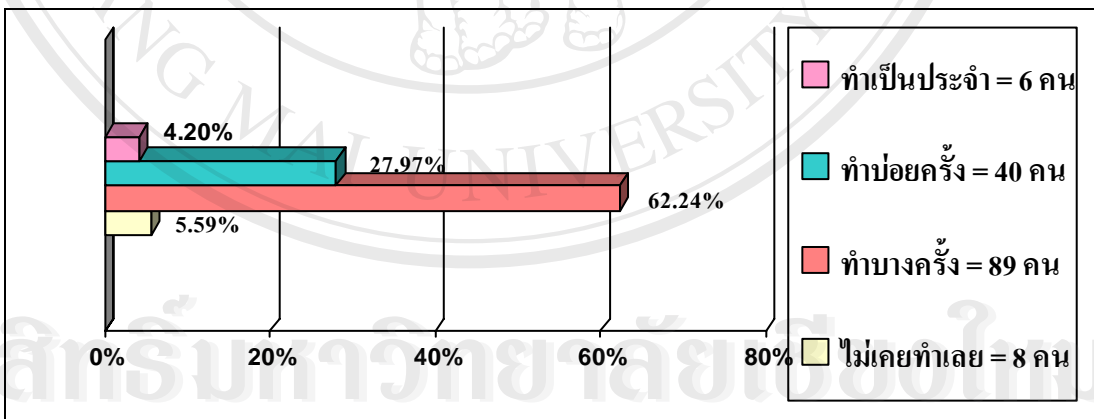
จากแผนภูมิ 4.23 พบว่านักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานเนื้อสัตว์ติดมันบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 49.65 รองลงมาคือรับประทานบ่อยครั้งคิดเป็นร้อยละ 31.47 รับประทานเป็นประจำร้อยละ 13.99 และไม่เคยรับประทานเลย ร้อยละ 4.90

แผนภูมิ 4.24 แสดงร้อยละของการปฏิบัติของนักกีฬา : คัดมนม



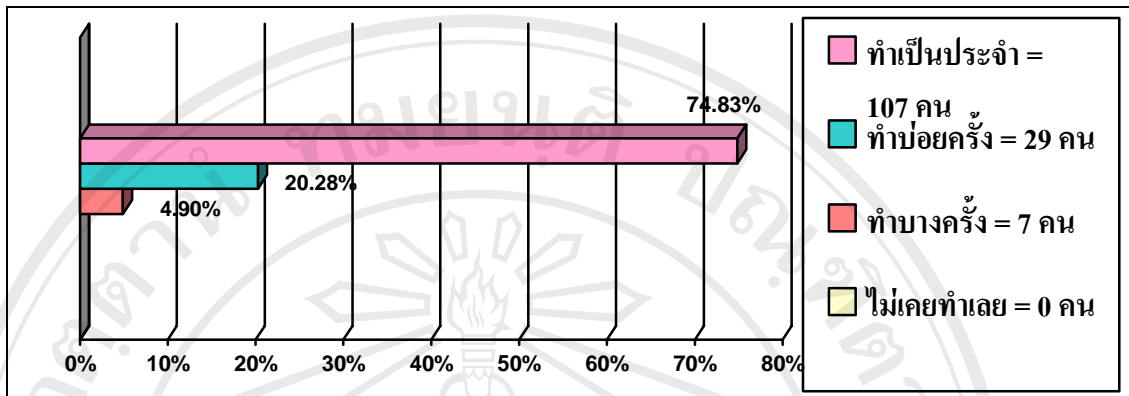
จากแผนภูมิ 4.24 พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่คัดมนมบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 42.66 รองลงมาคือคัดเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 30.07 คัดบางครั้งคิดเป็นร้อยละ 25.17 และไม่เคยคัดเลย คิดเป็นร้อยละ 2.10

แผนภูมิ 4.25 แสดงร้อยละของการปฏิบัติของนักกีฬา : รับประทานถั่วเมล็ดแห้ง



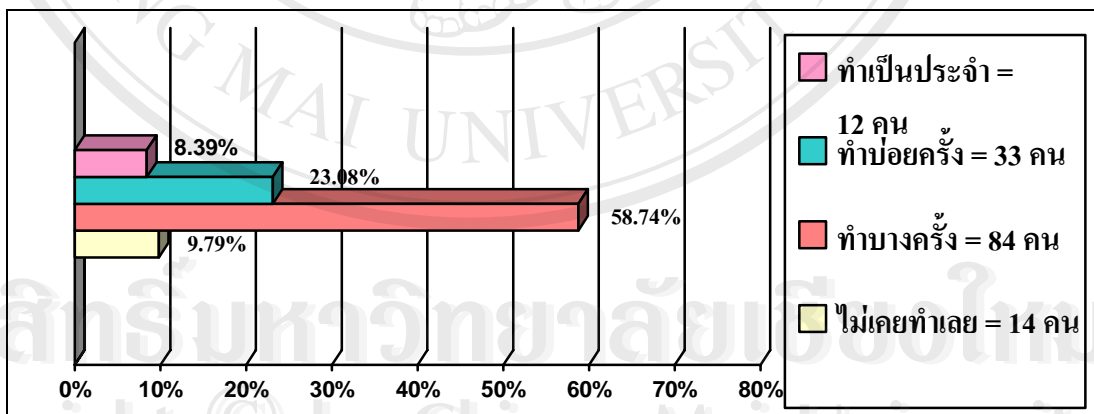
จากแผนภูมิ 4.25 พบว่านักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานถั่วเมล็ดแห้งเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 62.24 รองลงมาคือรับประทานบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 27.97 ไม่เคยรับประทานเลยคิดเป็นร้อยละ 5.59 และรับประทานเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 4.20

แผนภูมิ 4.26 แสดงร้อยละของการปฏิบัติของนักกีฬา : รับประทานอาหารประเภทข้าว



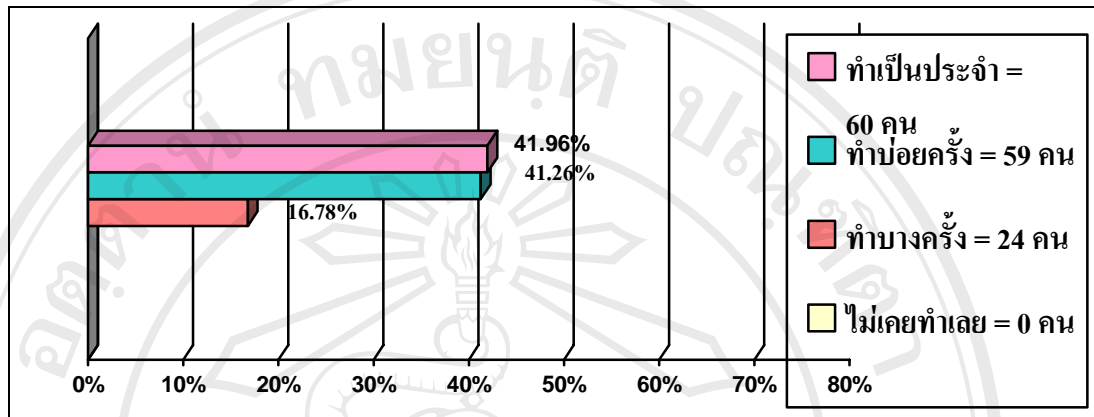
จากแผนภูมิ 4.26 พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานอาหารประเภทข้าวเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 74.83 รองลงมาคือรับประทานอาหารบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 20.28 และรับประทานอาหารบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 4.90

แผนภูมิ 4.27 แสดงร้อยละของการปฏิบัติของนักกีฬา : รับประทานอาหารประเภทข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ



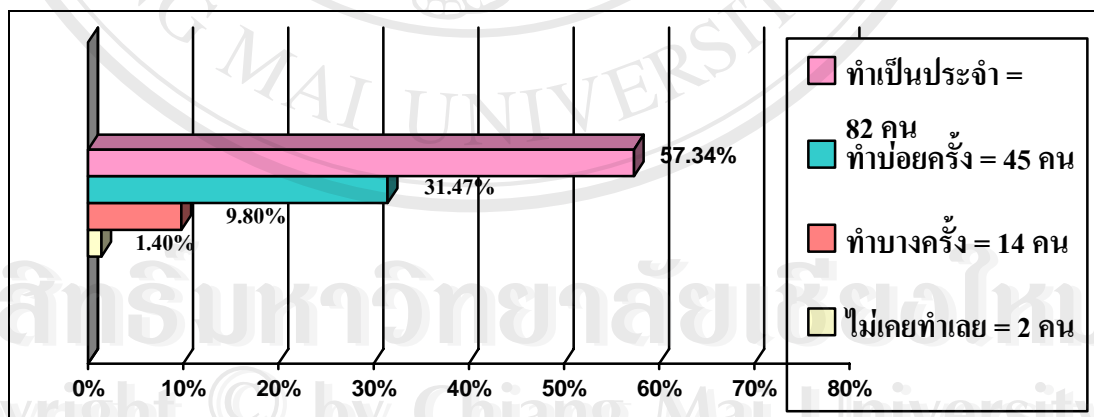
จากแผนภูมิ 4.27 พบว่านักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานอาหารข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 58.74 รองลงมาคือรับประทานอาหารบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 23.08 ไม่เคยรับประทานอาหารเลยคิดเป็นร้อยละ 9.79 และรับประทานอาหารเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 8.39

แผนภูมิ 4.28 แสดงร้อยละของการปฏิบัติของนักกีฬา : รับประทานผลิตภัณฑ์จากข้าวเช่น ก๋วยเตี๋ยว
ขนมจีน ขนมปัง



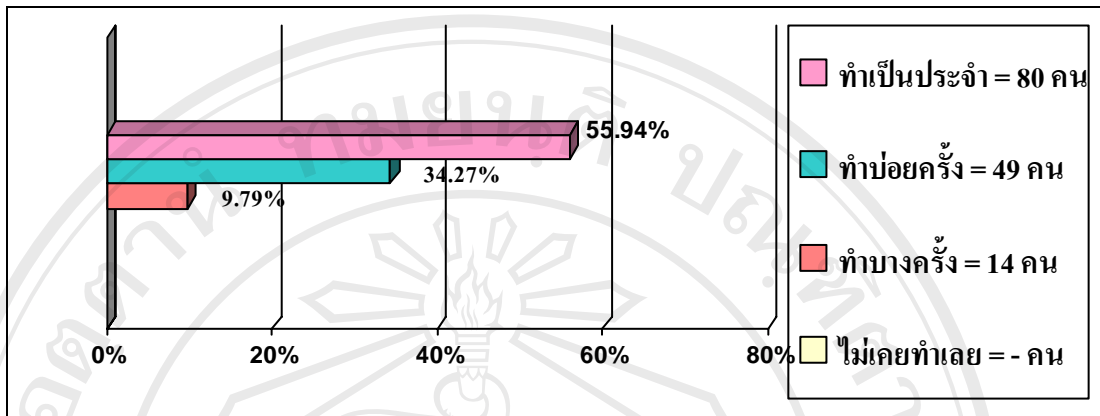
จากแผนภูมิ 4.28 พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานผลิตภัณฑ์จากข้าวเช่น ก๋วยเตี๋ยว
ขนมจีน ขนมปังเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 41.96 รองลงมาคือรับประทานบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ
41.26 และรับประทานบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 16.78

แผนภูมิ 4.29 แสดงร้อยละของการปฏิบัติของนักกีฬา : รับประทานผัก



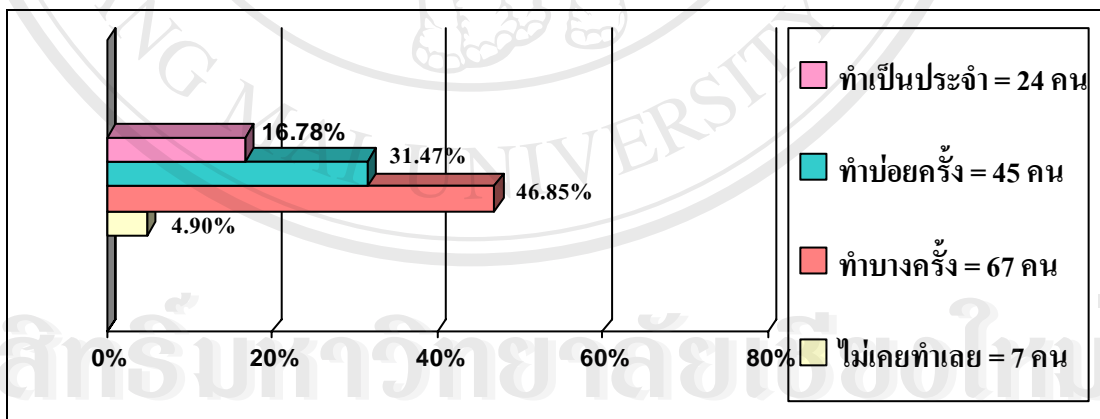
จากแผนภูมิ 4.29 พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานผักเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 57.34
รองลงมาคือ รับประทานบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 31.47 รับประทานบางครั้งคิดเป็นร้อยละ 9.80
และไม่เคยรับประทานเลย คิดเป็นร้อยละ 1.40

แผนภูมิ 4.30 แสดงร้อยละของการปฏิบัติของนักกีฬา : รับประทานผลไม้



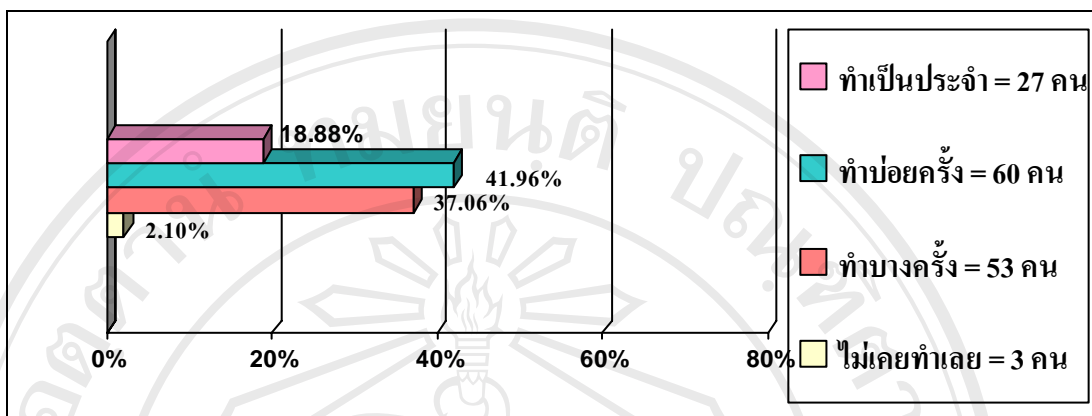
จากแผนภูมิ 4.30 พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานผลไม้เป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 55.94 รองลงมาคือรับประทานบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 34.27 และรับประทานบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 9.79

แผนภูมิ 4.31 แสดงร้อยละของการปฏิบัติของนักกีฬา : รับประทานอาหารที่มีรสจัด



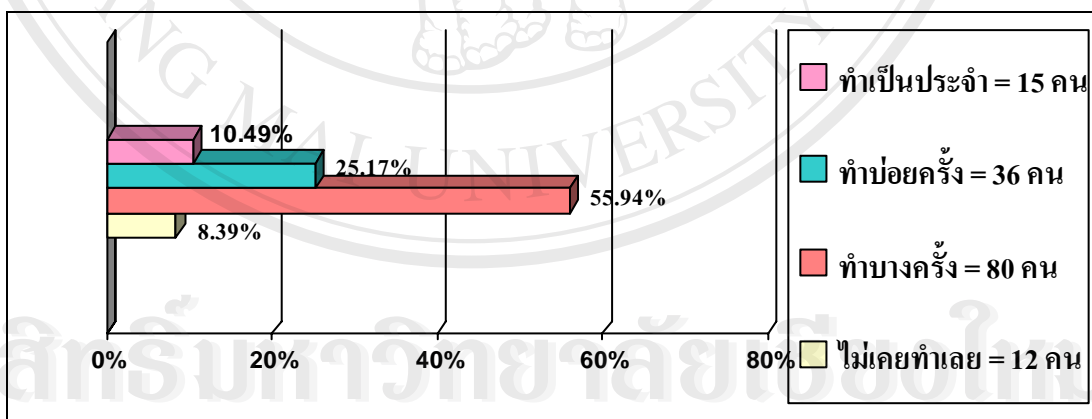
จากแผนภูมิ 4.31 พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานอาหารที่มีรสจัดเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 46.85 รองลงมาคือรับประทานบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 31.47 รับประทานเป็นประจำคิดเป็นร้อยละ 16.78 และไม่เคยทานเลย คิดเป็นร้อยละ 4.90

แผนภูมิ 4.32 แสดงร้อยละของการปฏิบัติของนักกีฬา : รับประทานขนมหวาน



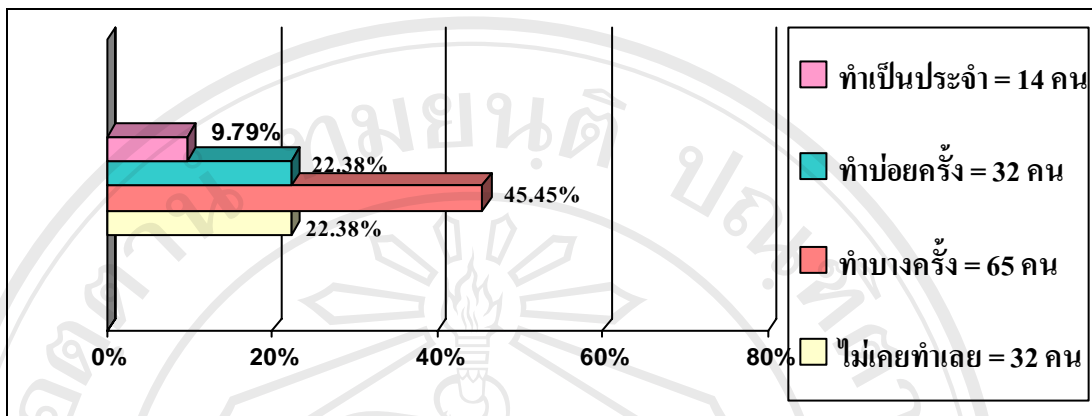
จากแผนภูมิ 4.32 พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานขนมหวานบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 41.96 รองลงมาคือรับประทานบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 37.06 รับประทานเป็นประจำคิดเป็นร้อยละ 18.88 และไม่เคยรับประทานเลย คิดเป็นร้อยละ 2.10

แผนภูมิ 4.33 แสดงร้อยละของการปฏิบัติของนักกีฬา : รับประทานน้ำอัดลม



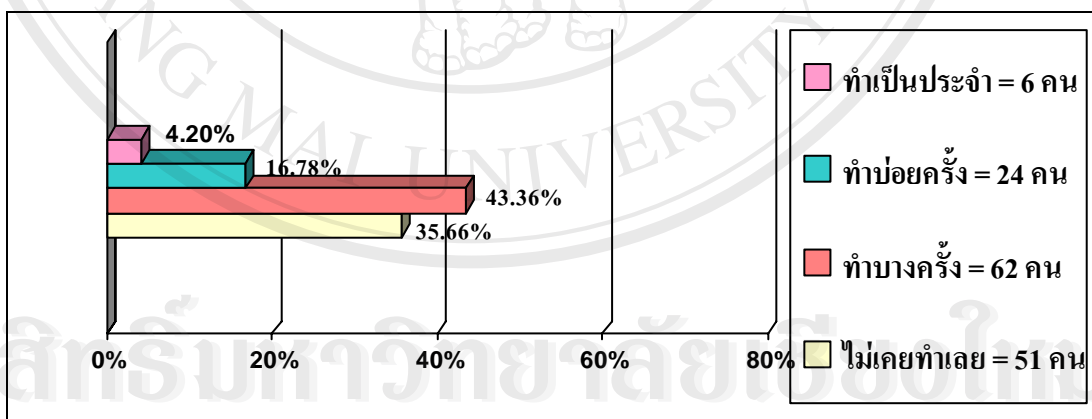
จากแผนภูมิ 4.33 พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานน้ำอัดลมเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 55.94 รองลงมาคือรับประทานบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 25.17 รับประทานเป็นประจำคิดเป็นร้อยละ 10.49 และไม่เคยรับประทานเลย คิดเป็นร้อยละ 8.39

แผนภูมิ 4.34 แสดงร้อยละของการปฏิบัติของนักกีฬา : รับประทานอาหารเสริม



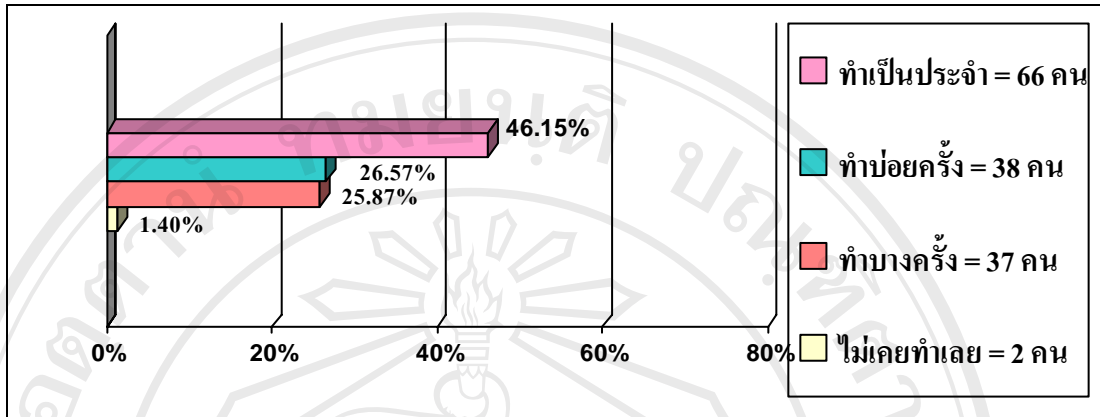
จากแผนภูมิ 4.34 พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานอาหารเสริมเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 45.45 รองลงมาคือรับประทานบ่อยครั้งและไม่เคยรับประทานเลยในสัดส่วนที่เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 22.38 และรับประทานเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 9.79

แผนภูมิ 4.35 แสดงร้อยละของการปฏิบัติของนักกีฬา : ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



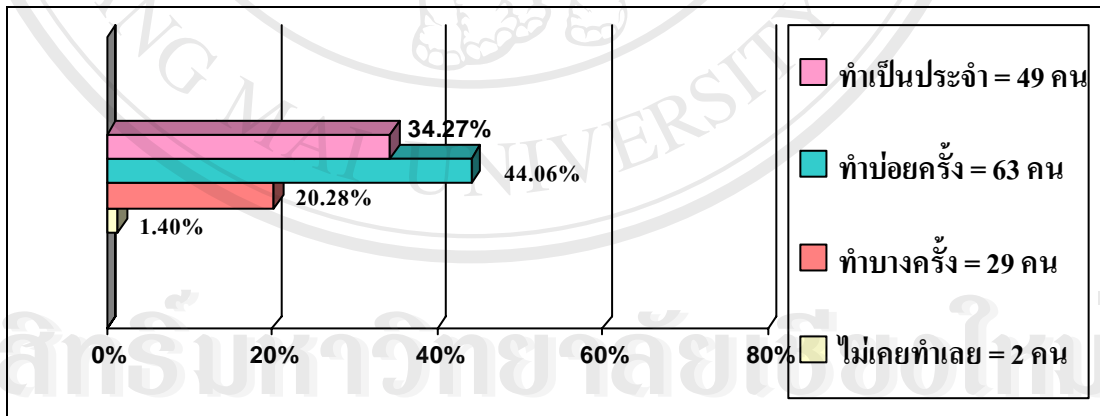
จากแผนภูมิ 4.35 พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 43.36 รองลงมาคือไม่เคยดื่มเลย คิดเป็นร้อยละ 35.66 ดื่มบ่อยครั้งคิดเป็นร้อยละ 16.78 และดื่มเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 4.20

แผนภูมิ 4.36 แสดงร้อยละของการปฏิบัติของนักกีฬา : รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ



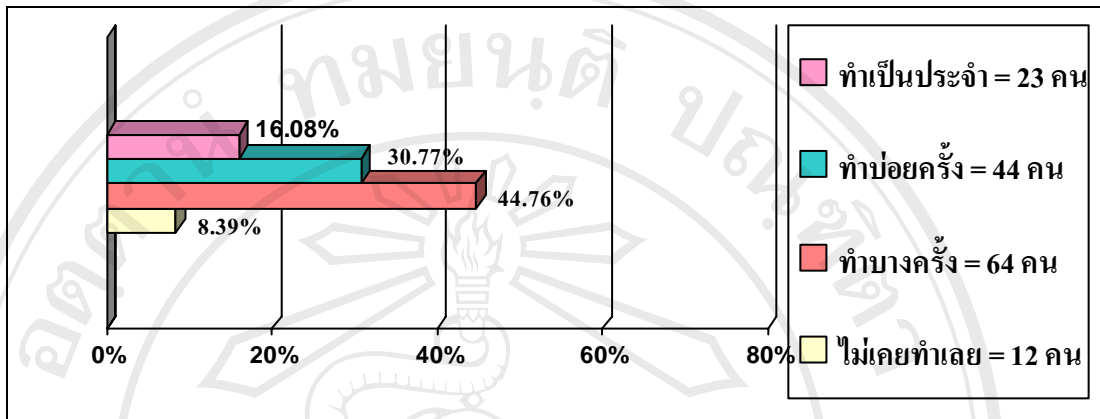
จากแผนภูมิ 4.36 พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 46.15 รองลงมาคือปฏิบัติบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 26.57 ปฏิบัติเป็นบางครั้งคิดเป็นร้อยละ 25.87 และไม่เคยปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 1.40

แผนภูมิ 4.37 แสดงร้อยละของการปฏิบัติของนักกีฬา : ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว



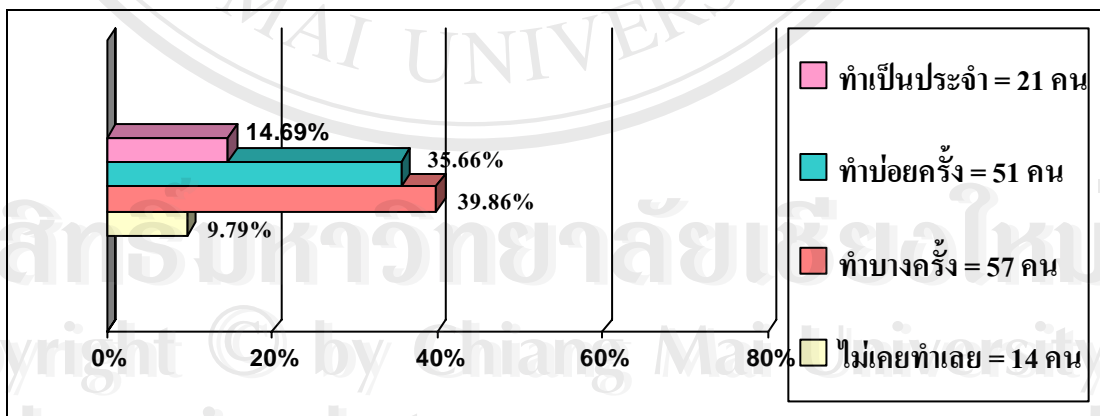
จากแผนภูมิ 4.37 พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้วบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 44.06 รองลงมาคือปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 34.27 ทำบางครั้งคิดเป็นร้อยละ 20.28 และไม่เคยปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 1.40

แผนภูมิ 4.38 แสดงร้อยละของการปฏิบัติของนักกีฬา : รับประทานอาหารภายใน 2 ชั่วโมงหลังการแข่งขัน



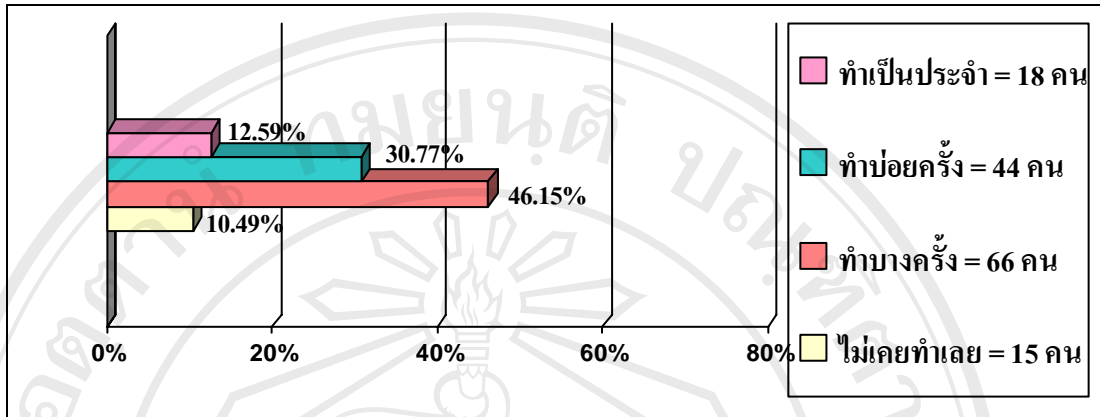
จากแผนภูมิ 4.38 พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานอาหารภายใน 2 ชั่วโมงหลังการแข่งขันเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 44.76 รองลงมาคือปฏิบัติบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 30.77 ปฏิบัติเป็นประจำคิดเป็นร้อยละ 16.08 และไม่เคยปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 8.39

แผนภูมิ 4.39 แสดงร้อยละของการปฏิบัติของนักกีฬา : ในระยะแข่งขันรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ หน้า 3 มื้อ



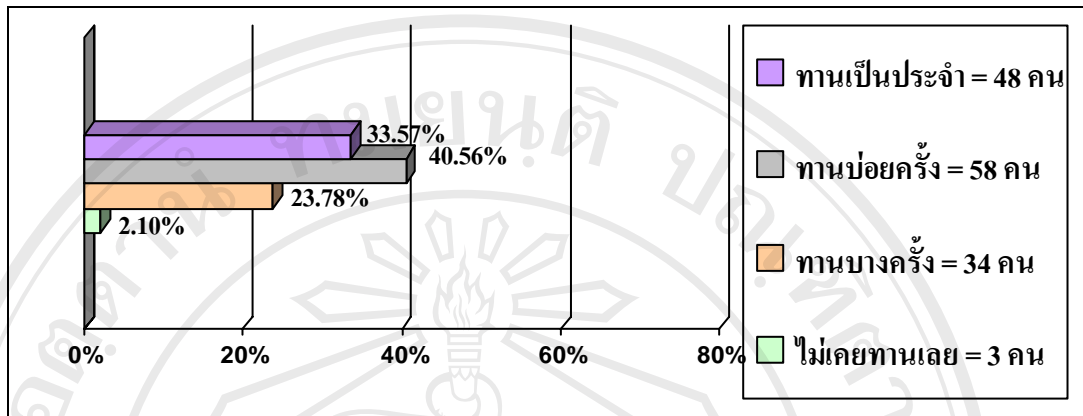
จากแผนภูมิ 4.39 พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ หน้า 3 มื้อในระยะแข่งขันเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 39.86 รองลงมาคือปฏิบัติบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 35.66 ปฏิบัติเป็นประจำคิดเป็นร้อยละ 14.69 และไม่เคยปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 9.79

แผนภูมิ 4.40 แสดงร้อยละของการปฏิบัติของนักกีฬา : ต้มเครื่องคัมเกลือแร่หลังจากเสียเหงื่อ



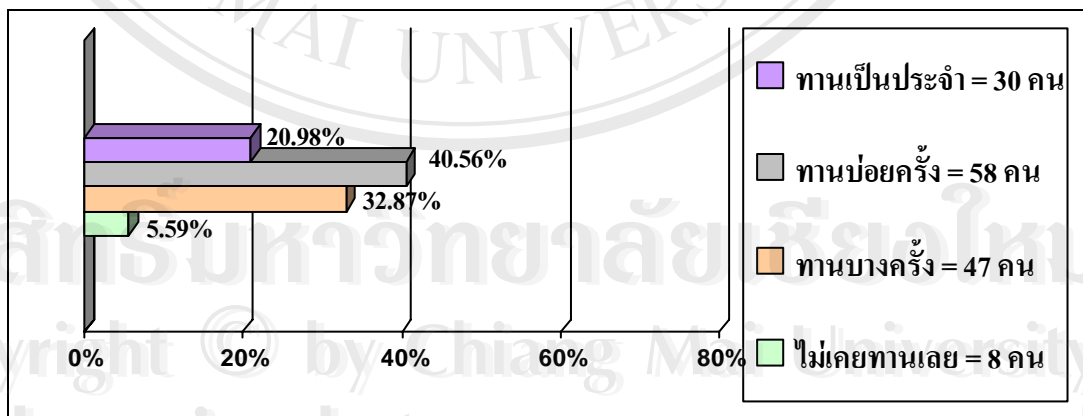
จากแผนภูมิ 4.40 พบว่า นักกีฬาคัมเครื่องคัมเกลือแร่เป็นบางครั้งหลังจากเสียเหงื่อ คิดเป็นร้อยละ 46.15 รองลงมาคือปฏิบัติบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 30.77 ปฏิบัติเป็นประจำคิดเป็นร้อยละ 12.59 และไม่เคยปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 10.49

แผนภูมิ 4.41 แสดงร้อยละของอาหารที่นักกีฬารับประทาน : ส้มเขียวหวาน



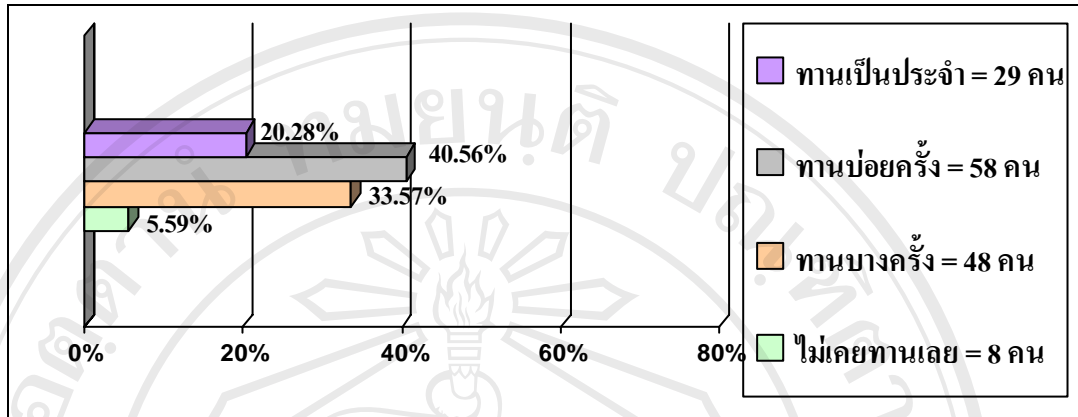
จากแผนภูมิ 4.41 พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานส้มเขียวหวานบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 40.56 รองลงมาคือรับประทานเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 33.57 รับประทานบางครั้งคิดเป็นร้อยละ 23.78 และไม่เคยรับประทานเลย คิดเป็นร้อยละ 2.10 คะแนนเฉลี่ยของการรับประทานส้มเขียวหวานเท่ากับ 3.06

แผนภูมิ 4.42 แสดงร้อยละของอาหารที่นักกีฬารับประทาน : ก๋วยเตี๋ยวสุก



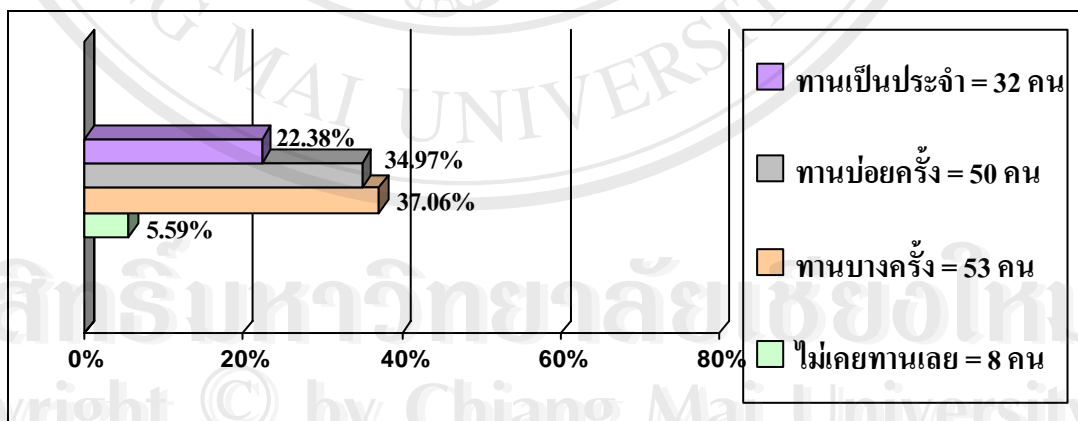
จากแผนภูมิ 4.42 พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานก๋วยเตี๋ยวสุกบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 40.56 รองลงมาคือรับประทานบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 32.87 ทานเป็นประจำคิดเป็นร้อยละ 20.98 และไม่เคยรับประทานเลย คิดเป็นร้อยละ 5.59 คะแนนเฉลี่ยของการรับประทานก๋วยเตี๋ยวสุกเท่ากับ 2.77

แผนภูมิ 4.43 แสดงร้อยละของอาหารที่นักกีฬารับประทาน : ข้าวเหนียวหนึ่ง



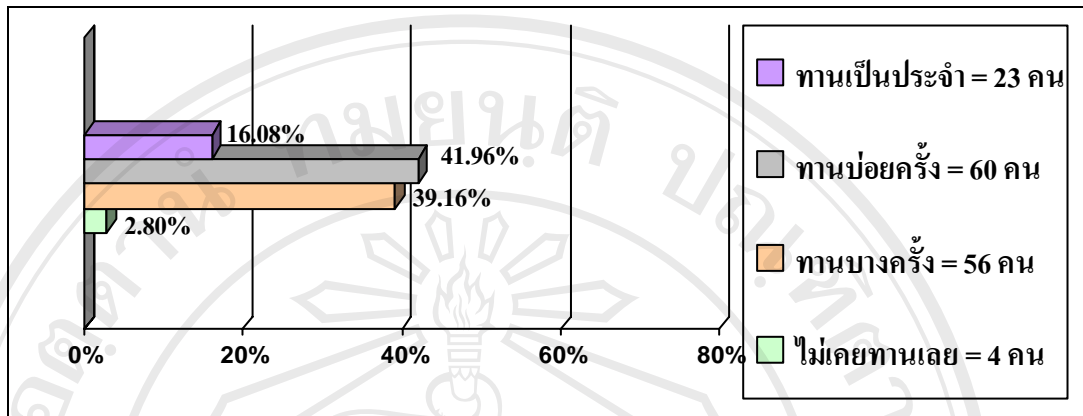
จากแผนภูมิ 4.43 พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานข้าวเหนียวหนึ่งบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 40.56 รองลงมาคือรับประทานบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 33.57 รับประทานเป็นประจำคิดเป็นร้อยละ 20.28 และไม่เคยรับประทานเลย คิดเป็นร้อยละ 5.59 คะแนนเฉลี่ยของการรับประทานข้าวเหนียวหนึ่งเท่ากับ 2.76

แผนภูมิ 4.44 แสดงร้อยละของอาหารที่นักกีฬารับประทาน : บะหมี่มาม่า (บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป)



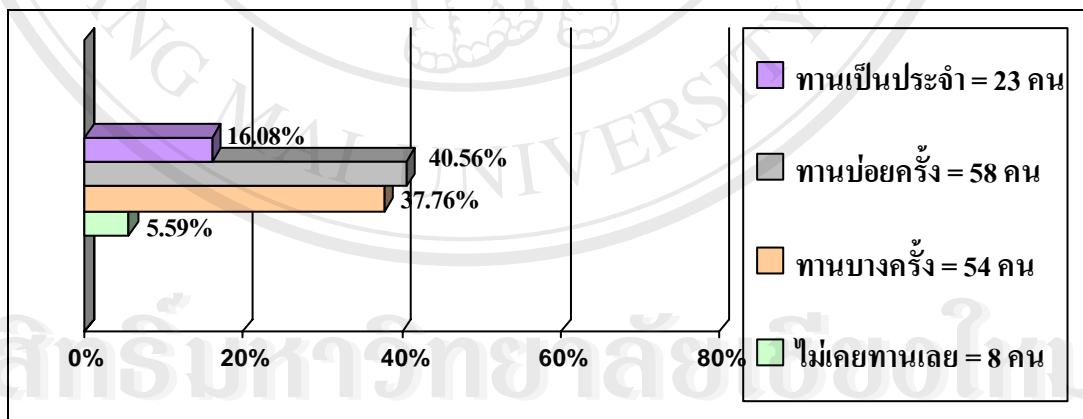
จากแผนภูมิ 4.44 พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานบะหมี่มาม่า (บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป) บางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 37.06 รองลงมาคือรับประทานบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 34.97 รับประทานเป็นประจำคิดเป็นร้อยละ 22.38 และไม่เคยรับประทานเลย คิดเป็นร้อยละ 5.59 คะแนนเฉลี่ยของการรับประทานบะหมี่มาม่า (บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป) เท่ากับ 2.74

แผนภูมิ 4.45 แสดงร้อยละของอาหารที่นักกีฬารับประทาน : ส้มตำ



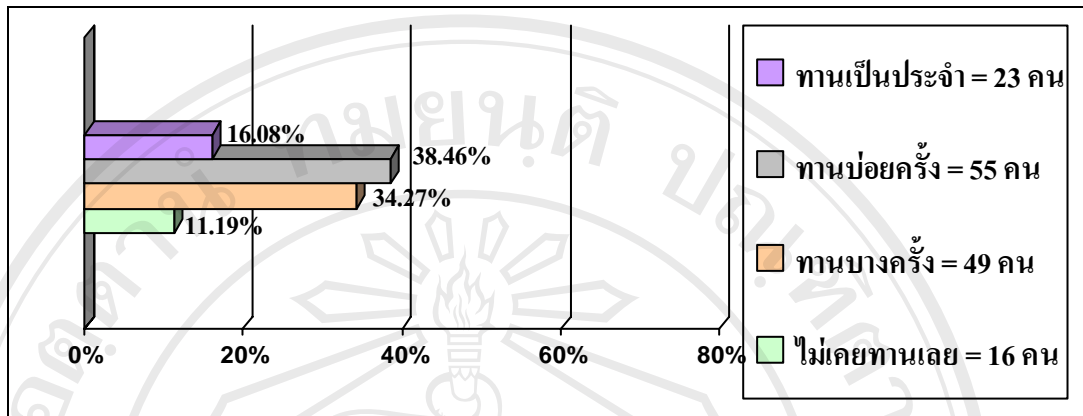
จากแผนภูมิ 4.45 พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานส้มตำบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 41.96 รองลงมาคือรับประทานบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 39.16 รับประทานเป็นประจำคิดเป็นร้อยละ 16.08 และไม่เคยรับประทานเลย คิดเป็นร้อยละ 2.80 คะแนนเฉลี่ยของการรับประทานส้มตำเท่ากับ 2.71

แผนภูมิ 4.46 แสดงร้อยละของอาหารที่นักกีฬารับประทาน : ข้าวมันไก่



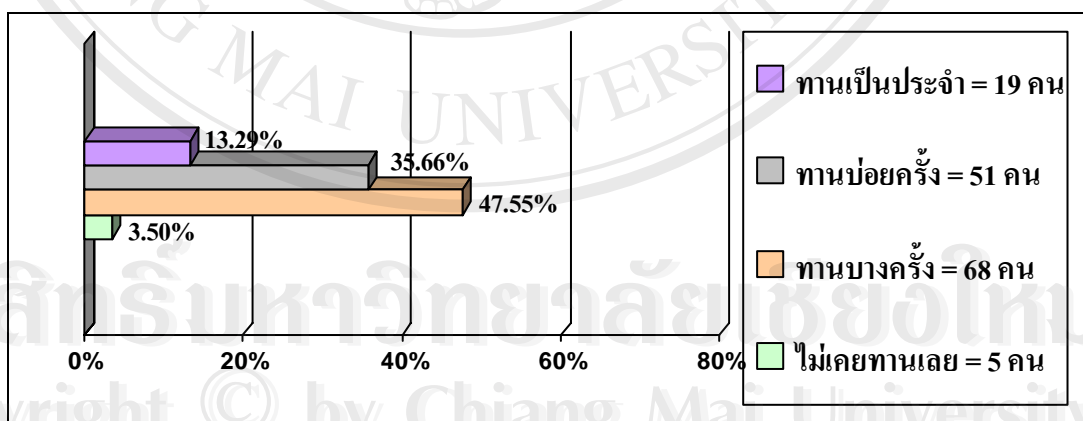
จากแผนภูมิ 4.46 พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานข้าวมันไก่บ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 40.56 รองลงมาคือรับประทานบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 37.76 ทานเป็นประจำคิดเป็นร้อยละ 16.08 และไม่เคยทานเลย คิดเป็นร้อยละ 5.59 คะแนนเฉลี่ยของการรับประทานข้าวมันไก่เท่ากับ 2.67

แผนภูมิ 4.47 แสดงร้อยละของอาหารที่นักกีฬารับประทาน : ข้าวผัดใบกระเพราไก่



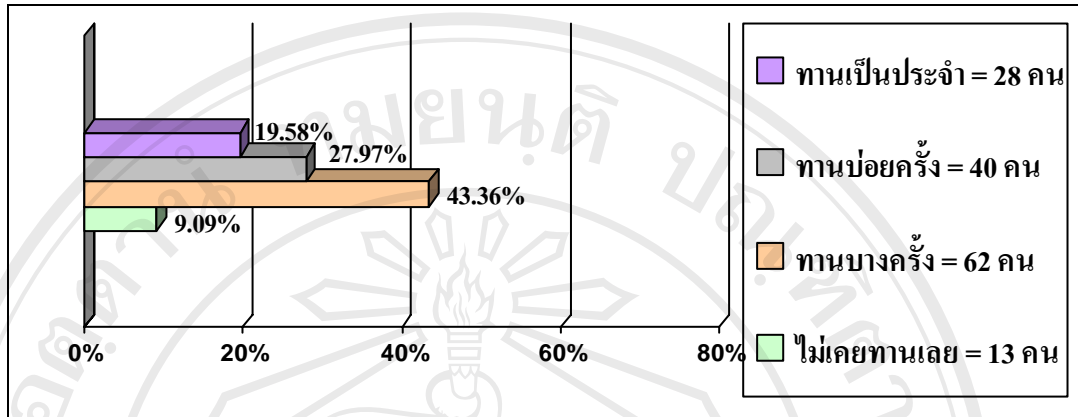
จากแผนภูมิ 4.47 พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานข้าวผัดใบกระเพราไก่บ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 38.46 รองลงมาคือรับประทานบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 34.27 รับประทานเป็นประจำคิดเป็นร้อยละ 16.08 และไม่เคยรับประทานเลย คิดเป็นร้อยละ 11.19 คะแนนเฉลี่ยของการรับประทานข้าวผัดใบกระเพราไก่เท่ากับ 2.59

แผนภูมิ 4.48 แสดงร้อยละของอาหารที่นักกีฬารับประทาน : ขนมหุ้น



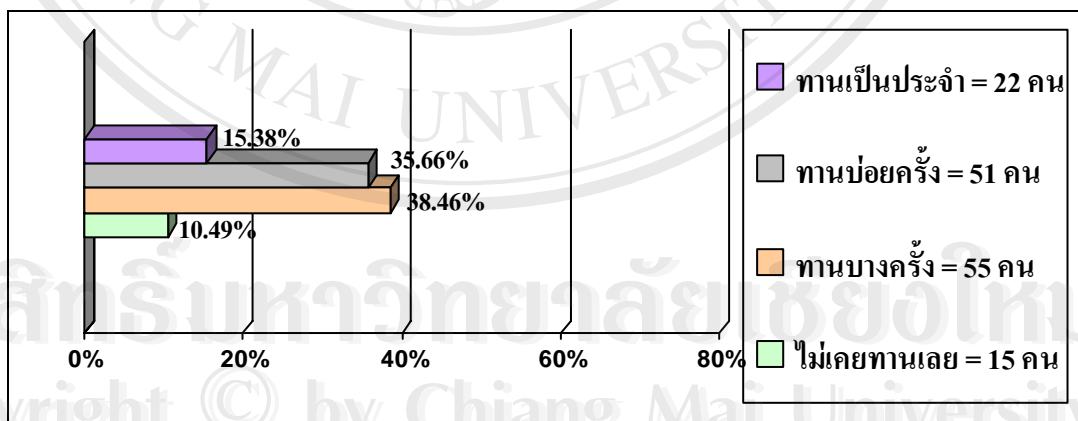
จากแผนภูมิ 4.48 พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานขนมหุ้นเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 47.55 รองลงมาคือรับประทานบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 35.66 รับประทานเป็นประจำคิดเป็นร้อยละ 13.29 และไม่เคยรับประทานเลย คิดเป็นร้อยละ 3.50 คะแนนเฉลี่ยของการรับประทานขนมหุ้นเท่ากับ 2.59

แผนภูมิ 4.49 แสดงร้อยละของอาหารที่นักกีฬารับประทาน : บะหมี่เหลืองสุก



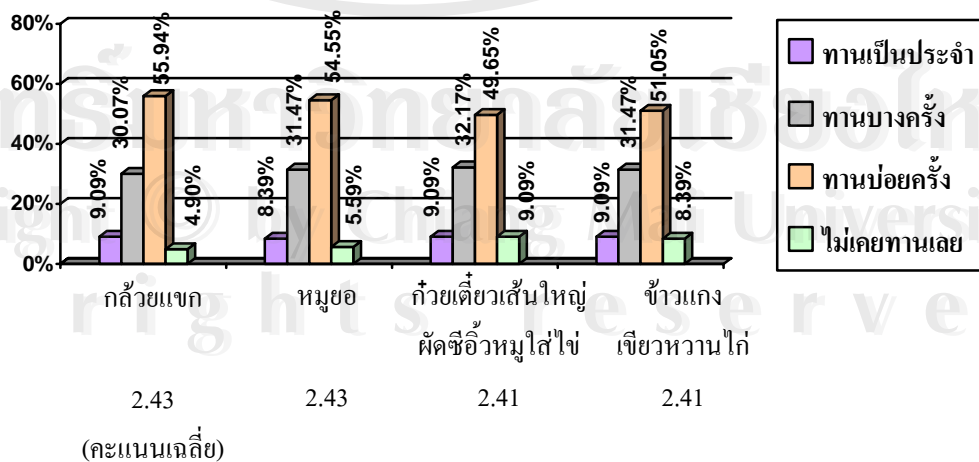
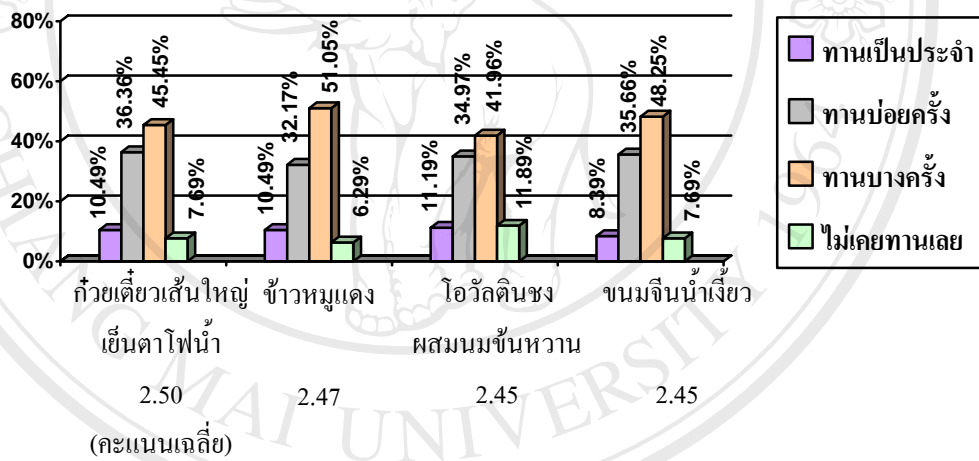
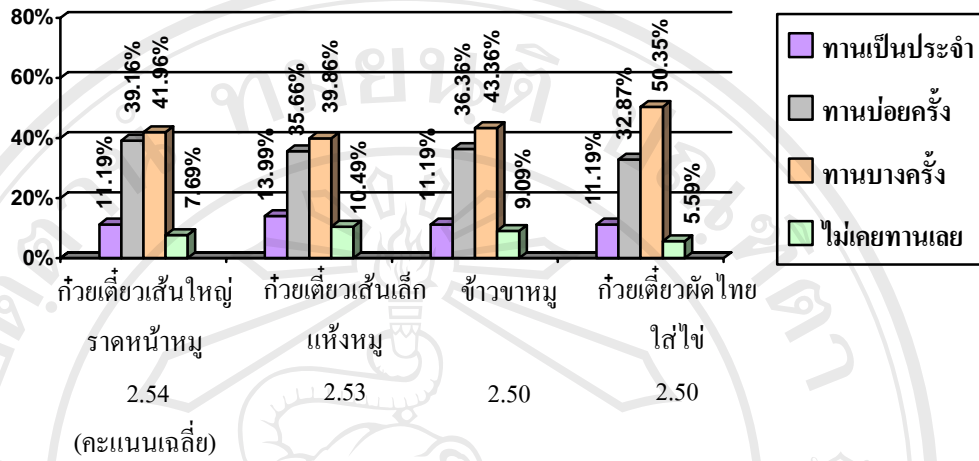
จากแผนภูมิ 4.49 พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานบะหมี่เหลืองสุกบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 43.36 รองลงมาคือรับประทานบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 27.97 รับประทานเป็นประจำคิดเป็นร้อยละ 19.58 และไม่เคยรับประทานเลย คิดเป็นร้อยละ 9.09 คะแนนเฉลี่ยของการรับประทานบะหมี่เหลืองสุกเท่ากับ 2.58

แผนภูมิ 4.50 แสดงร้อยละของอาหารที่นักกีฬารับประทาน : ข้าวผัดหมูใส่ไข่

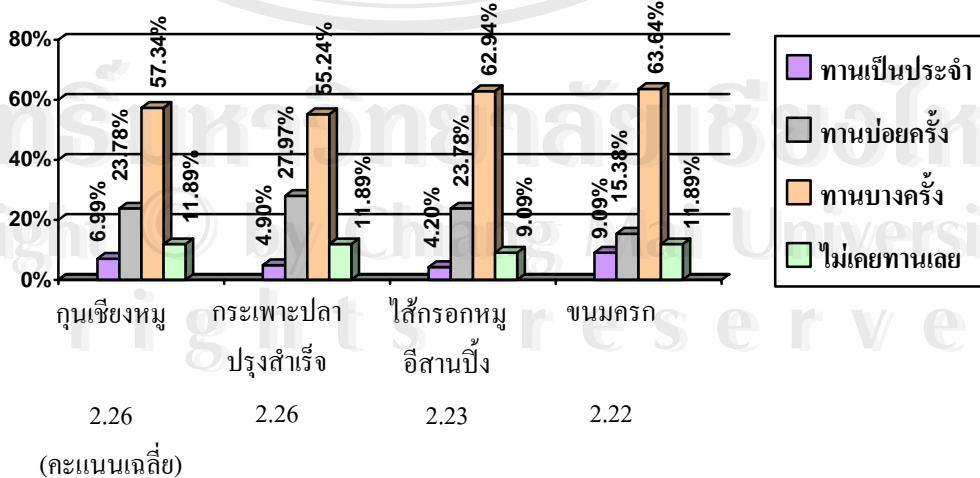
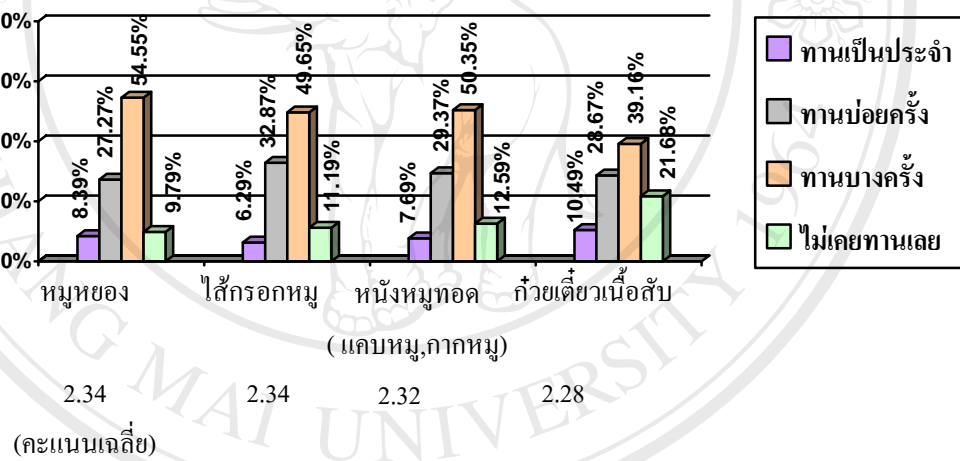
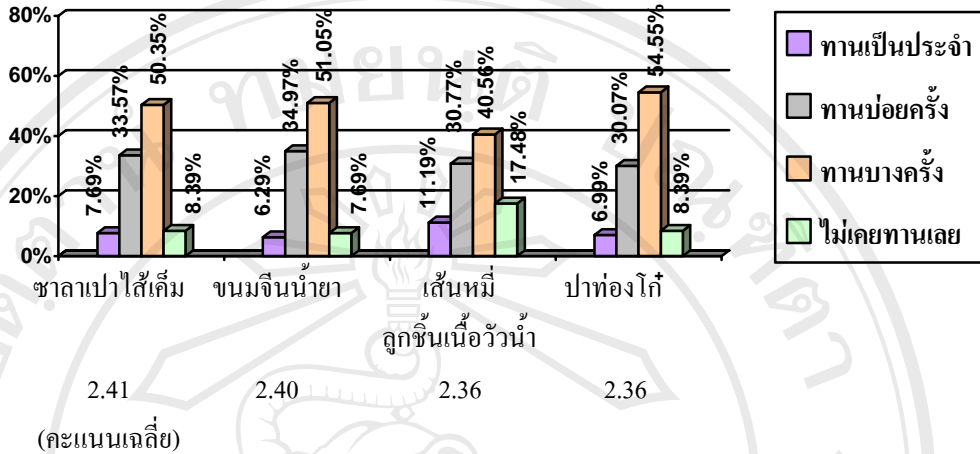


จากแผนภูมิ 4.50 พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานข้าวผัดหมูใส่ไข่เป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 38.46 รองลงมาคือรับประทานบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 35.66 รับประทานเป็นประจำคิดเป็นร้อยละ 15.38 และไม่เคยรับประทานเลย คิดเป็นร้อยละ 10.49 คะแนนเฉลี่ยของการรับประทานข้าวผัดหมูใส่ไข่เท่ากับ 2.56

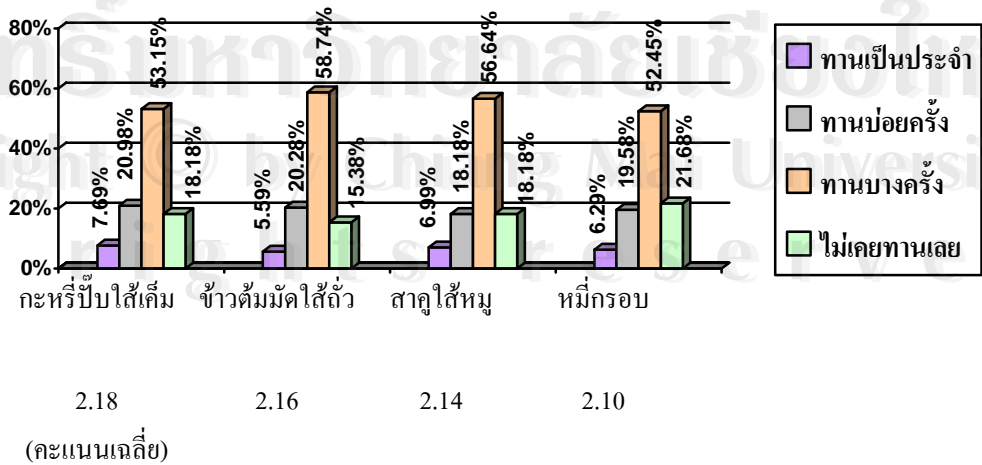
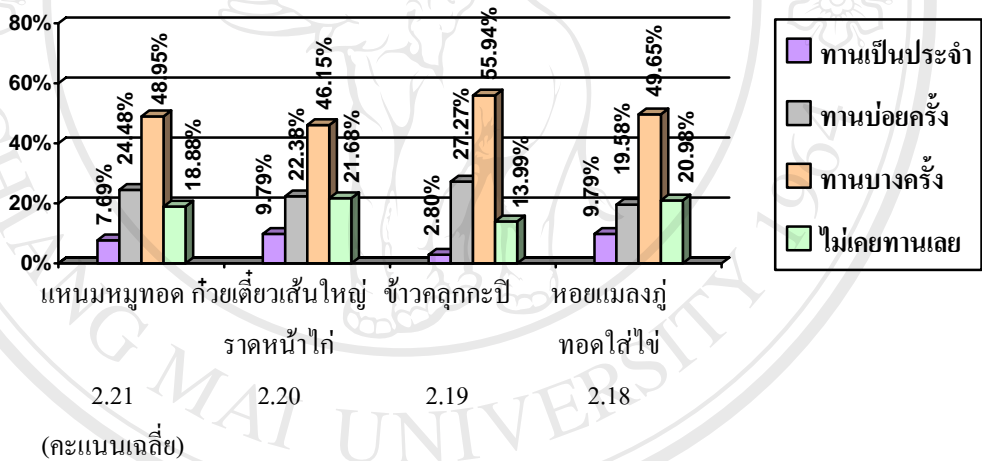
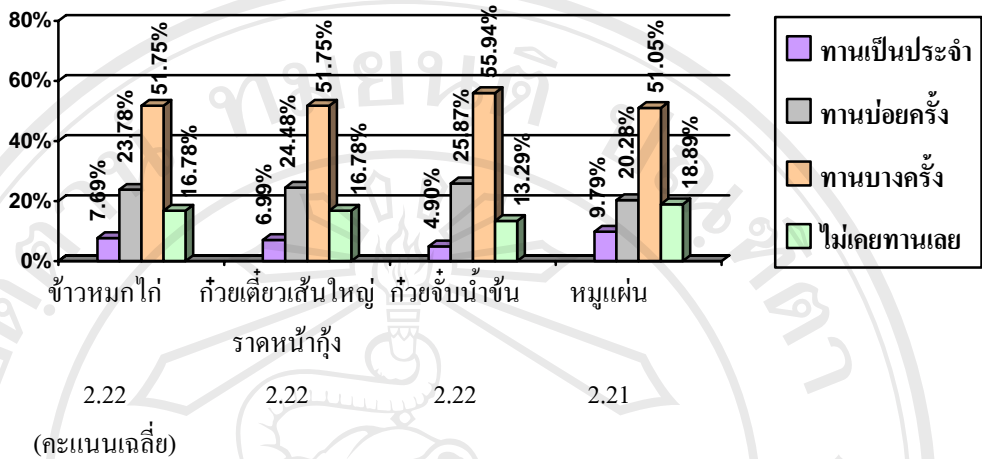
แผนภูมิ 4.51 แสดงร้อยละของอาหารอื่น ๆ ที่นักกีฬารับประทาน



แผนภูมิ 4.51 (ต่อ)



แผนภูมิ 4.51 (ต่อ)



แผนภูมิ 4.51 (ต่อ)

