

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ การบริโภคอาหารของนักกีฬาว่ายน้ำนักเยาวชน
จังหวัดเชียงใหม่

ผู้เขียน นางสาว

จิตติสุดา สุขุมภักย์

ปริญญา

วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์ศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เพ็ชรี รุประวิเชตร์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
อาจารย์ ดร. นัทธ อัสภรณ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารและเปรียบเทียบการบริโภคอาหารของนักกีฬาว่ายน้ำนักเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่กับเกณฑ์มาตรฐาน ประชากรในการศึกษาครั้งนี้คือ นักกีฬาว่ายน้ำนักเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 14 คน เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.71 เปรียบเทียบการบริโภคอาหารของนักกีฬาว่ายน้ำนักเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่กับเกณฑ์มาตรฐาน โดยการบันทึกการบริโภคอาหาร วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า ประชากรมีการบริโภคอาหารระดับพอใช้ได้แก่ อาหารประเภทข้าว แป้งและผลิตภัณฑ์จากแป้งมีค่าเฉลี่ย 1.46 และอาหารประเภทไขมันมีค่าเฉลี่ย 0.88 การบริโภคอาหารระดับดีได้แก่ อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม ผลิตภัณฑ์จากนมและผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองมีค่าเฉลี่ย 2.12 อาหารประเภทผักและผลไม้มีค่าเฉลี่ย 1.76 การบริโภคเครื่องดื่มมีค่าเฉลี่ย 1.83 และการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีค่าเฉลี่ย 2.47 เมื่อเปรียบเทียบการบริโภคอาหารกับเกณฑ์มาตรฐานพบว่าประชากรเพศชายมีการบริโภคต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานคือ ค่าปริมาณพลังงาน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน ข้าว/แป้ง ผัก ผลไม้และนม สำหรับค่าที่สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานคือ โปรตีน ไขมันและเนื้อสัตว์ ประชากรเพศหญิงมีการบริโภคอาหารต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานคือ ค่าปริมาณพลังงาน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน ข้าว/แป้งและนม สำหรับการบริโภคอาหารที่สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานคือ โปรตีน เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้และไขมัน

Independent Study Title	Food Consumption of Youth Weightlifters, Chiang Mai Province
Author	Miss Thitisuda Sukumapai
Degree	Master of Science (Nutrition Education)
Independent Study Advisory Committee	Assist. Prof. Dr. Phetcharee Rupavijetra Advisor Lecturer Dr. Natad Assapaporn Co-advisor

ABSTRACT

The objectives of this study were to study the food consumption and comparison with the standard consumption of the youth weightlifters Chiang Mai Province. The population was 14 youth weightlifters. The general data and food consumption were performed by an interview. The comparison with standard food consumption was assessed by the recorded dietary diaries. The reliability of the consumption interview was 0.71. Data were analyzed by using frequency, percentage, mean and standard deviation.

The results showed that the population had moderate level of food consumption were rice, powder, product from powder with average $\mu = 1.46$ and fat with average $\mu = 0.88$. Good level of food consumption were meat, egg, beans, milk, milk product and product from soybean with average $\mu = 2.12$, vegetables and fruits with average $\mu = 1.76$, beverages with average $\mu = 1.83$ and food supplements with average $\mu = 2.47$. The comparison with criteria consumption of male population demonstrated under standard were the energy, carbohydrate, fat, rice/starch, vegetables, fruits and milk. The values that displayed over standard consumption of male youth weightlifters were protein, fat and meat. The female population of youth weightlifters demonstrated under standard consumption were energy, carbohydrate, rice/starch, fat and milk. The values that displayed over standard consumption of female youth weightlifters were protein, meat, fat, vegetables and fruits.