

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง การบริโภคอาหารของนักกีฬาว่ายน้ำนักเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารและเปรียบเทียบการบริโภคอาหารกับเกณฑ์มาตรฐานของนักกีฬาว่ายน้ำ นัก ประชากร คือนักกีฬาว่ายน้ำนักเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 14 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ การสัมภาษณ์ แบบมีโครงสร้าง และการบันทึกการบริโภคอาหาร โดยให้ประชากร บันทึกเวลา ชนิดและปริมาณอาหารที่รับประทาน เป็นเวลา 7 วัน นำค่าที่ได้มาคำนวณหาค่าเฉลี่ย ของการบริโภค จริง นำมาเปรียบเทียบกับ เกณฑ์มาตรฐาน ของนักกีฬาว่ายน้ำ นัก การสัมภาษณ์การบริโภคอาหาร มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.71 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ด้วยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สรุปผลการศึกษา

ประชากรเป็นเพศชาย ร้อยละ 57.14 และเพศหญิง ร้อยละ 42.86 มีอายุมากกว่า 18 ปี ร้อยละ 42.86 ทุกคนมีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ ประชากรมีค่าเฉลี่ยของน้ำหนักเท่ากับ 58.76 กิโลกรัม ค่าเฉลี่ยของส่วนสูงเท่ากับ 157.36 เซนติเมตร ค่าเฉลี่ยของอายุเมื่อเริ่มเล่นกีฬาว่ายน้ำ นัก เท่ากับ 12.86 ปี ค่าเฉลี่ยของระยะเวลาที่เล่นมาแล้วเท่ากับ 46.57 เดือน และค่าเฉลี่ยของจำนวนเวลาในการฝึกซ้อมต่อ 1 วัน จำนวน 2.00 ชั่วโมง ประชากรเพศชายจำนวน 4 คน แข่งขันรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 56 กิโลกรัม ร้อยละ 50.00 ประชากรเพศหญิงจำนวน 2 คน แข่งขันรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 53 กิโลกรัม ร้อยละ 53.33 ประชากรที่แข่งขันกีฬาว่ายน้ำ นักภายในประเทศมากที่สุดจำนวน 60 ครั้ง และ ร้อยละ 7.14 ประชากร ทั้งหมดกำลัง เรียนหนังสือ มีค่าใช้จ่ายต่อเดือน น้อยกว่า 2,000 บาท จำนวน 8 คน ร้อยละ 57.14 มีค่าอาหารต่อวัน น้อยกว่า 100 บาท จำนวน 10 คน ร้อยละ 71.43 และ ประชากรจำนวน 7 คน มีรายได้จากครอบครัว ร้อยละ 50.00

การบริโภคอาหารของประชากรพบว่ามีการบริโภคระดับพอใช้ได้แก่ บริโภคอาหารประเภทข้าว แป้งและผลิตภัณฑ์จากแป้ง การบริโภคอาหารประเภทไขมัน มีค่าเฉลี่ย 1.46 และ 0.88 ตามลำดับ ส่วนการบริโภคระดับดี ได้แก่ การบริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม ผลิตภัณฑ์จากนม และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง และการบริโภคอาหารประเภทผักและผลไม้ การบริโภคเครื่องดื่ม และการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีค่าเฉลี่ย 2.12, 1.76, 1.83 และ 2.47 ตามลำดับ

ผลจากบันทึกการบริโภคอาหาร 7 วัน พบว่าประชากรเพศชายมี การบริโภคต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน คือ ค่าปริมาณพลังงาน และสารอาหารให้พลังงานไขมัน ร้อยละ 62.50 และ 50.00 ตามลำดับ สารอาหารให้พลังงาน คาร์โบไฮเดรต หมวคอาหาร ข้าว/แป้ง และ ผัก มีค่าเท่ากันคือ ร้อยละ 87.50 สำหรับหมวคอาหาร ผลไม้และนมมีค่า ร้อยละ 75.00 และ 62.50 ตามลำดับ ค่าที่สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานคือ ค่าสารอาหารให้พลังงาน โปรตีนและไขมัน มีค่าร้อยละ 87.50 และ 50.00 ตามลำดับ

ประชากรหญิงมีค่าต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน คือ ค่าปริมาณพลังงาน สารอาหารให้พลังงานคาร์โบไฮเดรต และไขมัน หมวคอาหาร ข้าว/แป้งและนม ร้อยละ 66.67, 100.00, 50.00, 100.00 และ 50.00 สำหรับค่าที่สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานคือ การได้รับสารอาหารให้พลังงาน โปรตีน และ หมวคอาหาร เนื้อสัตว์สูงกว่า เกณฑ์มาตรฐาน ทั้งหมด หมวคอาหาร ผัก ผลไม้และไขมัน มีจำนวนเท่ากันคือร้อยละ 66.67

อภิปรายผลการศึกษา

จากการศึกษาพบว่าประชากรบริโภคอาหารประเภท ข้าว แป้งและผลิตภัณฑ์จากแป้งโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ และเมื่อพิจารณารายละเอียดพบว่าการบริโภคข้าวสวย ข้าวกล้องและขนมหวานอยู่ในระดับดี ซึ่งข้าวและ แป้งเป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญ รวมทั้งเป็นแหล่งพลังงานหลักที่ร่างกายจะเผาผลาญเพื่อให้เกิดพลังงาน และร่างกายนำไปใช้ ประชากรควรบริโภคอาหารประเภทข้าวและ แป้งเพิ่มมากขึ้นเพื่อจะได้รับพลังงานที่เพียงพอต่อ ความต้องการตามเกณฑ์ ของร่างกาย สำหรับ โดยเฉพาะข้าวกล้องนั้นเป็นแหล่งของคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน นอกจากจะให้พลังงานแล้วยังให้สารอาหารชนิดอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น วิตามิน เกลือแร่ และใยอาหาร ประชากรมีการบริโภคขนมหวานหรือของหวาน ต่าง ๆ อยู่ในระดับดี แต่เมื่อพิจารณาจาก ข้อมูลบันทึกการบริโภคอาหารของประชากรพบว่า ประชากรทั้งชายและหญิงส่วนใหญ่มีการบริโภค ข้าวและแป้งซึ่งให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรตต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน เมื่อพิจารณาความต้องการพลังงานของนักกีฬายกน้ำหนักแล้วพบว่า ประชากรควรได้รับคาร์โบไฮเดรตเป็นสัดส่วนมากกว่าสารอาหารพลังงานประเภทอื่น เนื่องจากคาร์โบไฮเดรตเป็นแหล่งพลังงานหลักในการเผาผลาญและยังเก็บสะสมในรูปของไกลโคเจนไว้ที่ตับและกล้ามเนื้อเพื่อใช้เป็นพลังงานสำรองในขณะออกกำลังกาย และยังช่วยในกระบวนการฟื้นตัวของนักกีฬา นิตยา เกิดจันทิก (2551) ได้อธิบายถึงนักกีฬาที่ไม่ได้รับประทานคาร์โบไฮเดรตทันทีหลังออกกำลังกาย ว่าตบจะทำงานหนักในการเปลี่ยนสารประกอบ อื่น ๆ เช่น แลคเตทและกรดอะมิโนไปเป็นกลูโคส ทำให้เกิดการฟื้นตัวของไกลโคเจนในกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ

ดังนั้น การเติมพลังงานจะทำได้โดยการรับประทานอาหารและน้ำที่มีคาร์โบไฮเดรตสูงและควรรับประทานทันทีภายใน 30 นาทีหลังจากออกกำลังกาย ในปริมาณ 1-1.5 กรัมคาร์โบไฮเดรตต่อน้ำหนักตัว และบริโภคน้ำ 7-10 กรัมคาร์โบไฮเดรตต่อน้ำหนักตัวภายใน 24 ชั่วโมงหลังออกกำลังกาย สอดคล้องกับการศึกษาของ B.Elisabet and others (2004) ที่ได้ศึกษาเรื่องผลของการบริโภคน้ำคาร์โบไฮเดรตต่อกระบวนการสังเคราะห์และสลายของโปรตีนในกล้ามเนื้อในช่วงการฟื้นฟูการออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน ที่พบว่าคาร์โบไฮเดรตมีผลต่อการเพิ่มกระบวนการสังเคราะห์โปรตีนในกล้ามเนื้อ และลดกลไกในการสลายโปรตีนในกล้ามเนื้อ ซึ่ง I.Paul, T.Elaine, R.Don (2007) ได้แนะนำการบริโภคน้ำคาร์โบไฮเดรตสำหรับการออกกำลังกายไว้ว่า ควรบริโภคน้ำ 2-4 ชั่วโมงก่อนการออกกำลังกายในช่วงเช้าเพื่อจะเพิ่มการสะสมไกลโคเจนให้เต็มทีในเวลาถัดมา

สำหรับประชากรทั้งหมดเป็นเยาวชนซึ่งมีอายุในช่วง 14 – 20 ปี เป็นวัยที่ยังอยู่ในระยะของการเจริญเติบโตหากได้รับพลังงาน จากคาร์โบไฮเดรต ไม่เพียงพอจะส่งผลต่อการเจริญเติบโตของประชากรซึ่งเป็นผลเสียต่อร่างกาย ในระยะยาวได้ สอดคล้องกับ I.Paul, T.Elaine and R.Don (2007) ซึ่งได้อธิบายถึง นักกีฬาเยาวชนที่มีอายุต่ำกว่า 19 ปีว่าควรได้รับสารอาหารเพิ่มมากขึ้น สำหรับการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่าง ๆ เพื่อประสิทธิภาพการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา ผลของการได้รับพลังงานไม่เพียงพอต่อนักกีฬาเยาวชนนั้น จะทำให้เกิดการเจริญเติบโตของระบบสืบพันธุ์ล่าช้า การขาดสารอาหารและภาวะขาดน้ำ เกิดการรบกวนระบบการมีประจำเดือน ของนักกีฬาหญิง ระบบโครงร่าง และกระดูกไม่แข็งแรง เพิ่มอุบัติการณ์การบาดเจ็บและความเสี่ยงต่อการเจริญที่ผิดปกติของอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการบริโภค

การบริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม ผลิตภัณฑ์จากนม และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองโดยรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 2.12 ส่วนการบริโภคในระดับดีมาก คือ การบริโภคเนื้อสัตว์ต่าง ๆ มีค่าเฉลี่ย 2.64 และการบริโภคไข่ มีค่าเฉลี่ย 2.71 เมื่อพิจารณาพลังงานที่ได้จากการบริโภคอาหารที่ให้สารอาหารประเภท โปรตีนแล้วพบว่า ประชากรทั้งเพศชายและเพศหญิงได้รับสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ซึ่งทั้งนี้อาจเป็นความเข้าใจผิดของนักกีฬา เพราะโดยทั่วไปแล้วมักเข้าใจว่า หากเล่นกีฬาก็ควรบริโภคเนื้อสัตว์ที่ให้สารอาหาร โปรตีนมากขึ้นเพื่อให้ร่างกายมีแรงและพลังในการออกกำลังกายหรือการแข่งขัน สอดคล้องกับ ปรียานุช แยมวงค์ (2548) ได้สรุปถึงความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารประเภทโปรตีนไว้ว่า มีความเชื่อมากมายเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโปรตีนสูงในนักกีฬาดั้งแต่สมัยกรีก โดยเชื่อว่าโปรตีนจะเป็นแหล่งสร้างกล้ามเนื้อ ซึ่งในความจริงการเปลี่ยนแปลงของมวลกล้ามเนื้อ ชนิดและปริมาณของโปรตีนและกรดอะมิโนในกล้ามเนื้อจะเป็นผลจากการฝึกฝนในการออกกำลังกายที่ใช้แรงมากจะทำให้มีการใช้โปรตีนกลุ่ม Branched-Chain Amino Acid มากขึ้น ซึ่งทำให้มีความต้องการโปรตีนมากขึ้นแต่ไม่มากนัก เนื่องจากแหล่งพลังงาน

หลักยังได้มาจากคาร์โบไฮเดรตและไขมัน และยังสอดคล้องกับ ทศนีย์ ลิมสุวรรณ (2552) ได้ อธิบายถึงการได้รับ โปรตีนในปริมาณสูง ๆ นอกจากไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แล้ว ยังมีผลทำให้ตับ และไตต้องทำงานมากขึ้น ทั้งนี้ฉัตรทิราภรณ์ โลหพันธ์, วนิดา พันธุ์สะอาดและนฤมล นันทพล (2551) ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการบริโภคโปรตีนไว้คือ การที่ร่างกายได้รับอาหารประเภทโปรตีน มากเกินความต้องการไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกาย เพราะร่างกายสามารถนำโปรตีนไปใช้ใน ปริมาณที่จำกัด ส่วนที่เหลือจะถูกกำจัดออกทางไต ทำให้ไตทำงานหนักโดยไม่จำเป็น

การบริโภคอาหารประเภทไขมันโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ มีค่าเฉลี่ย 0.88 การได้รับ พลังงานจากไขมันพบว่า ประชากรทั้งเพศชายและหญิงได้รับพลังงาน จากไขมัน สูงกว่าเกณฑ์ มาตรฐาน ซึ่งอาหารประเภทไขมัน ให้พลังงานสูง ไขมัน 1 กรัมให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี ซึ่งหาก ประชากรได้รับมากเกินไป จะทำให้เสี่ยงต่อภาวะอ้วนได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ กิ่งกาญจน์ กาญจนามัย (2546) ที่ศึกษาเรื่องการบริโภคอาหารและสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาว่ายน้ำ และ พบว่าประชากรที่ศึกษา รับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ ไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย โดยรับประทานอาหารประเภทไขมันมากเกินความต้องการและผลกา รวัดสมรรถภาพพบว่าไขมัน ในร่างกายอยู่ในระดับปานกลางทั้งเพศหญิงและเพศชาย ทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนได้ เมื่อพิจารณาความต้องการพลังงานจากไขมันของนักกีฬาว่ายน้ำหนักแล้วพบว่า ควรได้รับสัดส่วน พลังงานจากไขมันรองลงมาจากคาร์โบไฮเดรต ซึ่งมีสัดส่วนที่ควรได้รับดังนี้ คาร์โบไฮเดรตร้อยละ 60 ไขมันร้อยละ 25 และโปรตีนร้อยละ 15 ของพลังงานที่ได้รับในแต่ละวัน (ฉัตรทิราภรณ์ โลหพันธ์, วนิดา พันธุ์สะอาดและนฤมล นันทพล, 2551) สอดคล้องกับ หลักการที่ อมรรัตน์ สิริสุทธิเจริญ (2552) ได้อธิบายว่านักกีฬาควรควบคุมปริมาณการบริโภคไขมัน เนื่องจากในปริมาณที่เท่ากัน ไขมันจะให้พลังงานมากกว่าคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนถึงสองเท่า การบริโภคไขมันในปริมาณมากจะทำให้ความสามารถของนักกีฬาลดลง เนื่องจากร่างกายจะต้อง ใช้เวลาในการย่อยอาหารนานกว่าปกติ การบริโภคไขมันในปริมาณมากในช่วงที่มีการฝึกซ้อมน้อย จะทำให้ร่างกายเก็บสะสมเอาไว้มาก ทำให้ปริมาณไขมันในร่างกายสูงกว่าปกติ และสอดคล้องกับ ปริยานุช แยมวงษ์ (2548) ที่แนะนำนักกีฬาว่าไม่ควรบริโภคไขมันก่อนหรือในขณะที่ออกกำลังกาย หรือการแข่งขัน เนื่องจากไขมันจะทำให้ลดการบีบตัวของกระเพาะอาหารทำให้อาหารผ่านลงไป คูดซึมได้ช้า

การบริโภคอาหารประเภทผักและผลไม้โดยรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 1.76 เมื่อพิจารณา พลังงานที่ได้รับจากผักและผลไม้ พบว่าประชากรเพศชายได้รับพลังงานจากผักและผลไม้ต่ำกว่า เกณฑ์ที่ควรได้รับ สำหรับประชากรหญิงได้รับพลังงานจากผักและผลไม้เกินเกณฑ์ ประชากร เพศชายที่ได้รับพลังงานจากผักและผลไม้ต่ำกว่าเกณฑ์นั้น อาจเป็นข้อพึงระวัง เนื่องจากผักและ

ผลไม้เป็นสิ่งสำคัญและมีประโยชน์ต่อร่างกาย อุดมไปด้วยวิตามินและเกลือแร่ ช่วยควบคุม เมตาบอลิซึมภายในเซลล์ เป็นส่วนประกอบของเอนไซม์และฮอร์โมน ช่วยกระตุ้นปฏิกิริยาที่ทำให้ มีการปลดปล่อยพลังงานในระหว่างการย่อยสลายโมเลกุลของโปรตีน คาร์โบไฮเดรตและไขมัน และจำเป็นต่อการสังเคราะห์สารอาหารตัวอื่น ๆ (อุรุวรรณ เข้มบริสุทธิและกัลยา กิจบุญชู, 2547) หากนักกีฬาได้รับพลังงานในส่วนนี้ไม่เพียงพอตาม เกณฑ์ ที่ควรได้รับนั้น อาจส่งผลต่อ ประสิทธิภาพในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาได้ สำหรับประชากรเพศหญิงนั้นได้รับพลังงาน จากผักและผลไม้เกินเกณฑ์ ซึ่งการได้รับพลังงานเกินเกณฑ์ ที่ควรได้นั้นอาจเกิดผลเสียต่อร่างกาย ได้ เช่นเดียวกับ ฉัตรทิราภรณ์ โลหพันธ์วณิช ,วนิดา พันธุ์สะอาด และนฤมล นันทพล (2548) ได้ อธิบายถึงการได้รับวิตามินหรือเกลือแร่ตัวใดตัวหนึ่งมากเกินไปอาจขัดขวางทำให้การดูดซึม วิตามินและเกลือแร่ตัวอื่น ๆ ไม่ดีเท่าที่ควร

การบริโภคอาหารประเภทเครื่องดื่มโดยรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 1.83 การบริโภค เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ มีค่าเฉลี่ย 2.57 สำหรับการ ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่พบ จำนวนที่มาก ที่สุดนั้น อาจเนื่องจากประชากรอยู่ในวัยเยาวชน การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ก่อให้เกิด ประโยชน์ต่อร่างกายโดยรวม และไม่ใช้เครื่องดื่มที่เหมาะสมในการชดเชยน้ำ เนื่องจากจะเพิ่มการ สูญเสียน้ำทางปัสสาวะ (นิตยา เกิดจันทิก , 2551) อีกทั้งยังมีราคาในการจำหน่ายค่อนข้างสูง เมื่อ พิจารณาจากรายได้ของประชากรแล้วนั้น พบว่าส่วนใหญ่มีรายได้มาจากครอบครัว และประชากร ส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายต่อเดือนค่อนข้างต่ำคือ ส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายต่อเดือนน้อยกว่า 2,000 บาท และ ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารต่อวันน้อยกว่า 100 บาท สอดคล้องกับ รจนา ทับทิมทอง (2546) ศึกษาการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักกีฬาประเภททีม จังหวัดเชียงใหม่ พบว่ารายได้มีส่วนในการตัดสินใจในการบริโภค เมื่อพิจารณาสัดส่วนหมวดอาหารประเภทนม พบว่า ประชากรทั้งชายและหญิงได้รับปริมาณนมต่ำกว่าเกณฑ์ที่ควรได้รับ ร้อยละ 62.50 และ ร้อยละ 50.00 ตามลำดับ ซึ่งเมื่อพิจารณาคุณค่าสารอาหารในนมแล้วพบว่ามีคุณค่าทางโภชนาการ ค่อนข้างสูง ประกอบด้วย โปรตีน แร่ธาตุ และวิตามินที่สำคัญหลายตัว และที่สำคัญเป็นแหล่งที่ให้ แร่ธาตุแคลเซียมสูง ซึ่งหากนักกีฬาได้รับในปริมาณที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการที่ควรได้รับนั้น อาจทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายได้ ดารณี ลิขิตวรศักดิ์และคณะ (2551) ได้อธิบายถึงแคลเซียม นอกจากจะช่วยสร้างโครงกระดูกและฟันแล้ว ยังเกี่ยวข้องกับการทำงานของเซลล์กล้ามเนื้อที่ใช้ใน การเคลื่อนไหวของนักกีฬา ทำให้สมรรถภาพของนักกีฬาคือขึ้น J.W. Hartman and others (2007) ศึกษาผลการบริโภคนมปราศจากไขมันหลังการเล่นกีฬาที่ใช้แรงด้านพบว่า การดื่มนมวัวหลังการ ออกกำลังกายมีผลทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อใหญ่มากขึ้นในช่วงระยะแรกของการฝึกออกกำลังกาย

แบบมีแรงต้านในนักกีฬาคนน้ำหนักฝึกหัดเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ได้บริโภคนมถั่วเหลืองและกลุ่มควบคุม

การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร โดยรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 2.47 บริโภคครึ่งเอทิน และกรดอะมิโนแบบกิ่ง มีค่าเฉลี่ย 2.79 และ 3.00 ตามลำดับ ซึ่งการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนั้น หากได้รับในปริมาณที่มากเกินไปอาจเข้าข่ายผิดกติกาการแข่งขันกีฬา และเกิดผลเสียต่อร่างกายได้ สอดคล้องกับคำแนะนำของอรวรรณ ภูษัฒนันท์ (2551) อธิบายในเรื่องการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารว่าไม่ควรใช้ในปริมาณที่สูงและใช้บริโภคเป็นระยะเวลานานเกินไป ซึ่งผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไม่ใช่แผนงานทางโภชนาการและนักกีฬาไม่ควรยึดติดกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมากเกินไป สำหรับการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริมพบว่าประชากรส่วนมากไม่เคยบริโภค อาจเนื่องจากประชากรมีอายุน้อยคืออายุในช่วง 14 - 20 ปี ไม่มีความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมากนัก และราคาของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารค่อนข้างสูง สอดคล้องกับลัญจกร ผลวัฒนะ (2548) ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่ไม่แน่ใจว่าอาหารเสริมจะช่วยทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน และไม่แน่ใจว่าเครื่องดื่มชูกำลังจะส่งผลดีต่อสมรรถภาพ และเมื่อพิจารณาการเข้าร่วมแข่งขันกีฬายกน้ำหนักภายในประเทศมีนักกีฬาที่ไม่เคยเข้าร่วมการแข่งขัน ร้อยละ 28.57 ซึ่งมีจำนวนมากที่สุด อาจมีความสัมพันธ์กับการให้ความสนใจในการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและการมีประสบการณ์การแข่งขันที่น้อยจึงทำให้ประชากรไม่ให้ความสำคัญหรือรู้จักการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริมมากนัก จากการสำรวจความคิดเห็นของนักกีฬาจำนวนมากกว่า 10,000 คนทั่วโลก พบว่านักกีฬาร้อยละ 46 นิยมบริโภคอาหารเสริมเพื่อบำรุงร่างกาย ปัจจัยที่สำคัญที่กระตุ้นให้นักกีฬาใช้อาหารเสริมคือ การสนับสนุนของผู้ฝึกสอน และการโฆษณาชวนเชื่อของผลิตภัณฑ์อาหารเสริมเหล่านั้น (บุรณรัตน์ ทรงพันธ์และคณะ, 2552) สอดคล้องกับ รจนา ทับทิมทอง (2546) ศึกษาการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักกีฬาประเภททีม จังหวัดเชียงใหม่ พบว่านักกีฬาบางส่วนเห็นด้วยว่าผู้ฝึกสอนกีฬาและครอบครัวมีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของนักกีฬา และนักกีฬาส่วนใหญ่เห็นด้วยว่าการรับรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารส่วนใหญ่ได้จากโทรทัศน์

ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

การนำผลการศึกษาไปใช้ ผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะ ต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการนำผลการศึกษาไปใช้ดังนี้

1. ให้ความรู้เรื่องต่างๆ เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ แก่นักกีฬาหรือนักที่ถูกต้อง เช่น ความต้องการพลังงานและสัดส่วนอาหารที่ควรได้รับ
2. ให้ความสำคัญและส่งเสริมให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารของนักกีฬาหรือนักเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่ให้ถูกต้องอย่างต่อเนื่อง
3. นำข้อมูลใช้ในการวางแผนส่งเสริมการบริโภคอาหารของนักกีฬาหรือนักเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

การศึกษาครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในเรื่อง

1. วิธีการประเมินภาวะโภชนาการ โดยการวัดสัดส่วนของร่างกาย ร่วมกับการวัดระดับสารอาหารต่าง ๆ ในร่างกาย
2. การบริโภคอาหารของนักกีฬาหรือนัก และกีฬาประเภทอื่น ๆ ของ จังหวัดเชียงใหม่ ในช่วงเวลา ก่อน ระหว่างและหลังการแข่งขัน