

บรรณานุกรม

- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2543). “อาหารช่วงก่อนและระหว่างการแข่งขัน”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://nutrition.anamai.moph.go.th> (12 พฤศจิกายน 2552).
- _____. (2543). “อาหารนักกีฬามีอะไรพิเศษหรือไม่”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://nutrition.anamai.moph.go.th> (12 พฤศจิกายน 2552).
- กึ่งกาญจน์ กาญจนามัย. (2546). การบริโภคอาหารและสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาว่ายน้ำ. การค้นคว้าแบบอิสระ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กุลวรา เมฆสวรรค์.(2552). “โภชนาการในนักกีฬา”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.Patrunning.com> (6 กันยายน 2552).
- คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ (2552). “การป้องกันด้วยโภชนาการ”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.ipecp.ac.th/cgi-bin/vniProgramindex.htm> (18 ตุลาคม 2552).
- จรรยา ใจคำ. (2552). การสำรวจการบาดเจ็บของนักกีฬาว่ายน้ำหน้าระดับเยาวชนในช่วงระยะเวลาแข่งขัน. การค้นคว้าแบบอิสระ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ฉัตรทิราภรณ์ โลหพันธ์วงศ์, วนิดา พันธุ์สะอาดและนฤมล นันทพล. (2548). โภชนาการการกีฬา **ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- _____. (2551). อาหารและโภชนาการการกีฬา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- ดารณี ลิขิตวรศักดิ์และคณะ (2551). คู่มือการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อพัฒนาศักยภาพนักกีฬา **ไทยระดับนักเรียน**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- ดิฐรัชย์ จันทรคูณา. (2552). “ขกน้ำหนักและเวชศาสตร์การกีฬา”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.meedee.net/magazine/edu/sport-sciences/518> (18 ตุลาคม 2552).
- ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ. (2552). “โปรตีนสำหรับนักกีฬา”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา http://www.elib-online.com/doctors/food_protein02.html (9 ธันวาคม 2552).

- ธวัชชัย ไบโสด. (2552). “กีฬายกน้ำหนัก”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา
<http://www.horhook.com/section/sec5physical/athens2004/Weightlifting.htm>
 (27 มิถุนายน 2552).
- ชานินทร์ ศิลป์จารุ. (2550). การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยSPSS. (พิมพ์ครั้งที่ 7).
 กรุงเทพฯ:วี อินเทอร์เน็ต.
- นภาพร บุญเส็งและนิกร สีแล. (2552). “โภชนาการการกีฬา”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา
<http://www.ipecp.ac.th/cgibinn/vni/Program/unit6/index.html> (18 ตุลาคม 2552).
- นิตยา เกิดจันทิก. (2551). “โภชนาการเพื่อการฟื้นตัว”. สารวิทยาศาสตร์การกีฬา, 99, 10.
- นุชรี ชูประดิษฐ์. (2548). ผลการดื่มเครื่องดื่มที่ประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรตร่วมกับโปรตีนและ
 กรดอะมิโนในขณะออกกำลังกายที่มีต่อสมรรถภาพความอดทน. วิทยานิพนธ์
 วิทยาศาสตร์การกีฬามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปริญญช ไข่มวงษ์. (2548). “หลักและแนวทางในการจัดอาหารสำหรับนักกีฬา”. สารวิทยาศาสตร์
 การกีฬา, 63, 2-3.
- พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน. (2552). “นักกีฬา”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา
http://guru.sanook.com/search/knowledge_search.php (16 มิถุนายน 2552).
- พูนศักดิ์ เลาทชาวลิต. (2548). “ยาได้ไปเพื่อชัยชนะจอมปลอม”. สารวิทยาศาสตร์
 การกีฬา, 62, 11.
- ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล. (2551). “วิทยาศาสตร์การกีฬากับกีฬายกน้ำหนัก”. [ระบบออนไลน์].
 แหล่งที่มา <http://www.tawa.or.th> (6 มิถุนายน 2552).
- มูลนิธิวิกิพีเดีย. (2552). “กีฬาเยาวชนแห่งชาติ”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา
<http://th.wikipedia.org/wiki> (11 มิ.ย. 2552).
- รจนา ทับทิมทอง. (2546). การบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักกีฬาประเภท
 ทีม จังหวัดเชียงใหม่. การค้นคว้าแบบอิสระ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
 โภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- รุจิรา สัมมะสุต. (2547). “รายการอาหารแลกเปลี่ยนไทย”. วารสารโภชนบำบัด, 1, 33-44.

- ลัญจกร ผลวัฒน์. (2548). **ปัจจัยที่เกี่ยวข้องและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่เป็นตัวแทนแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 32.** การค้นคว้าแบบอิสระ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วันใหม่ ประพันธ์บัณฑิต. (2549). “ยุทธศาสตร์การพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ” **วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและเทคโนโลยีการกีฬา**, 2, 141-153.
- สถาบันวิจัยศาสตร์ ด้านความงามและสุขภาพ (2553). “Creatine Monohydrate”. [ระบบออนไลน์].
แหล่งที่มา http://www.livewellguide.com/herbhealth/thai/herb325_01.html (4 เมษายน 2553).
- สมบัติ คุรุพันธ์ (2552). **คู่มือการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬา.** กรุงเทพฯ โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์ การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สมบูรณ์ สุริยวงศ์ และคณะ. (2544). **ระเบียบวิธีการวิจัยทางการศึกษา.** (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- สมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทย. (2551). “กติกาทัวไปในการยกทั้งสองท่า”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.tawa.or.th> (24 มิถุนายน 2552).
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. (2551). “โภชนาการเพิ่มพลังนักกีฬา”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.ThaiHealth.or.th> (18 ตุลาคม 2552).
- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข. (2553). “เครื่องดื่มเกลือแร่”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.fda.moph.go.th/fda-net/html/product/food/wasodium.htm> (4 เมษายน 2553).
- สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา. (2551). “สถิติการบาดเจ็บจากการแข่งขันกีฬา”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.sportscience.go.th/upload/downloadFile/26/26.doc> (18 ตุลาคม 2552).
- สุดสายชล หอมทอง. (2548). “นักกีฬากับโภชนาการ”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา http://www.uniserv.buu.ac.th/forum2/topic.asp?TOPIC_ID=869 (4 เมษายน 2553).
- สุนทร เตชางามและคณะ (2546). “กินอย่างไรจึงจะพอดี”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา

- <http://nutrition.anamai.moph.go.th/kintamwai/kintamwaipdf.pdf> (4 กรกฎาคม 2553).
- โสภณ อรุณรัตน์และชาญชัย โพธิ์คลัง. (2546). การฝึกโดยใช้น้ำหนัก, **ทำการแข่งขัน** หน้า 94
กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮ้าส์.
- อมรรัตน์ สิ้นธุ์เจริญ (2552). “คาร์โบไฮเดรตและไขมันทำหน้าที่และมีประโยชน์อย่างไรต่อนักกีฬา”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.siamswim.com> (13 ตุลาคม 2552).
- อรวรรณ ภูชัยวัฒนานนท์. (2551). “ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสำหรับนักกีฬา”. **วารสารโภชนาการ**, 19, 138-144.
- อินเตอร์เน็ตซิงห์ บัดติยา. (2553). “Whey Protein โปรตีนจากหางนม”. [ระบบออนไลน์].
แหล่งที่มา http://www.livewellguide.com/sport/thai/sport439_01.html (5 เมษายน 2553).
- อุรุวรรณ แยมบริสุทธิและกัลยา กิจบุญชู. (2547). “ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการ แร่ธาตุกับสมรรถภาพนักกีฬา”. **สารวิทยาศาสตร์การกีฬา**, 55, 13.
- Borsheim E. and others. (2004). “Effect of carbohydrate intake on net muscle protein synthesis during recovery from resistance exercise”. **Journal of Applied Physiology**, USA, 96, 674-678.
- Bruce W.B. and others. (2007). “The Influence of Calcium Consumption on Weight and Fat Following 9 Months of Exercise in Men and Women”. **Journal of the American College of Nutrition**, 26, 350-355.
- Burke L.M., Kiensand B. and Ivy J.L. (2004). “Carbohydrates and fat for training and recovery”. **Journal of Sports Sciences**, USA, 22, 15–30.
- Costa Cabral C.A. and others. (2006). “Diagnosis of the nutritional status of the Weight Lifting Permanent Olympic Team athletes of the Brazilian Olympic Committee (COB)”. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Brazil, 12.
- Degoutte F., Jouanel P. and Filaire E. (2003). “Energy demands during a judo match and recovery”. **British Journal of Sports Medicine**, British, 37, 245-249.
- Elisabet Borsheim and others. (2004). “Effect of carbohydrate intake on net muscle protein synthesis during recovery from resistance exercise”. **Journal of Applied Physiology**,

USA, 96, 674–678.

Eystathiadis P., Bouzouki V. and Hassapidou M. (2007). “Dietary assessment, anthropometric measurements and nutritional status of Greek professional athletes”. **Nutrition & Food Science**, Greece, 37, 338-344.

Hartman J.W. and others. (2007). “Consumption of fat free fluid milk after resistance exercise promotes greater lean mass accretion than does consumption of soy or carbohydrate in young, novice, male weightlifters”. **American Society for Nutrition**, USA, 373.

Insel P., Turner E.R. and Ross D. (2007). **Nutrition**. USA: Jones and Bartlett Publishers.

Pang J.Z. (2006). “Effects of Nutrition Supply on Blood Indexes of Female Weight Lifters in Weight-Reducing Period”. [online]. Available: [http:// en.cnki.com.cn/Journal_en/H-H134-TYKA-2006-06.htm](http://en.cnki.com.cn/Journal_en/H-H134-TYKA-2006-06.htm) (2009, December 16).

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved