

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ	การใช้วิตามินและเกลือแร่เสริมของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดเชียงใหม่
ชื่อผู้เขียน	นางสาวคณางค์ ตียเกษม
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต	สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา
คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ	รองศาสตราจารย์ ดร. พัทธภรณ์ อารีย์ ประธานกรรมการ รองศาสตราจารย์ ประหยัด สายวิเชียร กรรมการ รองศาสตราจารย์ ยุพา สุภากุล กรรมการ

### บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการใช้วิตามินและเกลือแร่เสริม ในนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จำนวน 180 คน เครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบสอบถามการใช้วิตามินและเกลือแร่เสริม ซึ่งได้ดัดแปลงมาจาก Kim (2000) ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการใช้วิตามินและเกลือแร่เสริม โดยวิธีการทดสอบซ้ำ (test-retest method) ได้เท่ากับ 0.95 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และร้อยละ

ผลการศึกษารูปได้ดังนี้ กลุ่มตัวอย่างใช้วิตามินซีบ้อยที่สุด วิตามินนิมในรูปแบบเม็ด ความถี่ 1 ครั้งต่อวัน ค่าใช้จ่ายในการซื้อต่ำกว่า 40 บาท เวลาในการใช้นานกว่า 4 เดือน เกณฑ์การเลือกซื้อพิจารณาจากความจำเป็นของการใช้ ปัญหาในการใช้วิตามินเสริม คือ ปัญหาเกี่ยวกับสารเคมีตกค้าง ซึ่งเท่ากับปัญหาด้านราคาของวิตามินแพง ส่วนเกลือแร่กลุ่มตัวอย่างใช้แคลเซียมบ้อยที่สุด นิยมในรูปแบบผงและน้ำ ความถี่ 1 ครั้งต่อวัน ค่าใช้จ่ายในการซื้อต่ำกว่า 40 บาท เวลาในการใช้นานกว่า 4 เดือน เกณฑ์การเลือกซื้อพิจารณาจากความจำเป็นของการใช้ ปัญหาในการใช้เกลือแร่เสริม คือ ปัญหาเกี่ยวกับราคาของเกลือแร่แพง

<b>Independent Study Title</b>	Using Vitamin and Mineral Supplement among Students in The Physical Education College Chiang Mai Province		
<b>Author</b>	Miss Kakarang Teeyakasam		
<b>Master of Science</b>	Nutrition Education		
<b>Examining Committee</b>	Assoc. Prof. Dr. Patcharaporn	Aree	Chairman
	Assoc. Prof. Prayad	Saiwichian	Member
	Assoc. Prof. Yupa	Supakul	Member

### ABSTRACT

The objectives of this study were to study the usage of vitamin and mineral supplementation. 180 subjects from the Physical Education College Chiang Mai, were selected by purposive sampling method. The instruments for data collection consisted of demographic data score form and vitamin and mineral supplementation questionnaires, modified from Kim (2000). The reliability coefficient of the vitamin and mineral supplementation was 0.95 by test-retest method. Data was analyzed by frequency and percentage.

The results of this study were the sample group took the most vitamin C and in form of tablet. The frequency was once a day. The cost of purchasing was less than 40-baht and the duration was more than 4 months. The reasons for purchasing were based on the subjects' needs. The problems were chemicals residue which equal to the expensive retail price of the vitamins. For mineral, the sample group took the most calcium, in powder and liquid form. The frequency was once a day. The cost of purchasing was less than 40-baht and the duration was more than 4 months. The reasons for purchasing were based on the subjects' needs. The problem was the expensive retail price of the minerals.