

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้เป็นการศึกษาผลของการดื่มสุราที่มีต่อสมรรถภาพการจับออกซิเจนของร่างกาย โดยเปรียบเทียบกับช่วงไม่ดื่มสุรา ช่วงดื่มสุราน้อยและช่วงดื่มสุรามาก พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เข้าทำการทดสอบ มีสมรรถภาพการจับออกซิเจนก่อนและหลังทำการทดสอบเป็นปกติ ในช่วงไม่ดื่มสุรา สมรรถภาพการจับออกซิเจนดีขึ้นเล็กน้อยในช่วงดื่มสุราน้อย และสมรรถภาพการจับออกซิเจนลดลงอย่างเห็นได้ชัดในช่วงดื่มสุรามาก

สรุปผลการวิจัย

การวัดสมรรถภาพการจับออกซิเจนของร่างกายโดยใช้จักรยานวัดงาน Cateye Ergociser เพื่อหาผล Maximum Oxygen Uptake ในช่วงไม่ดื่มสุรา ค่าเฉลี่ยก่อนการทดสอบคือ 94.04 มิลลิลิตร/กิโลกรัม/นาที หลังการทดสอบคือ 94.81 มิลลิลิตร/กิโลกรัม/นาที มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในช่วงดื่มสุราน้อย ค่าเฉลี่ยก่อนการทดสอบคือ 94.63 มิลลิลิตร/กิโลกรัม/นาที หลังการทดสอบคือ 95.12 มิลลิลิตร/กิโลกรัม/นาที มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และในช่วงดื่มสุรามากค่าเฉลี่ยก่อนการทดสอบคือ 95.31 มิลลิลิตร/กิโลกรัม/นาที มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปราย

ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า สิ่งที่ไม่ดีมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างสุราหากบริโภคในปริมาณน้อยจะไม่ส่งผลเสียหายต่อสมรรถภาพการจับออกซิเจนของร่างกาย และยังอาจเพิ่มสมรรถภาพการจับออกซิเจนของร่างกายได้ในบางคนอีกด้วย อย่างไรก็ตามการดื่มสุราก็จัดเป็นยาเสพติดให้โทษต่อร่างกาย ส่งผลกระทบในด้านลบมากกว่าด้านดี ผู้ศึกษามีได้มีเจตนาส่งเสริมให้ดื่มสุรา แต่ต้องการแสดงให้เห็นผลกระทบที่เกิดขึ้น เพราะฉะนั้นหากคิดจะดื่มสุราควรดื่มแต่พอเหมาะพอดี ทางที่ดีหากไม่ดื่มเลยก็จะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง

ข้อเสนอแนะ

ในการศึกษาครั้งต่อไปนี้ควรรหาปริมาณการดื่มที่แน่นอนว่าปริมาณเท่าใดที่จะสามารถแสดงผลทั้งด้านลบและด้านบวกต่อร่างกายได้มากที่สุดน้อยเพียงใด และผู้ที่สนใจในการศึกษาด้านนี้สามารถนำไปใช้ในการควบคุมปริมาณการดื่มของนักกีฬาที่ดื่มสุราได้

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University