

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ การบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องของ
นักกีฬาประเภททีม จังหวัดเชียงใหม่

ชื่อผู้เขียน นางสาวรจนา ทับทิมทอง

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

อาจารย์ ดร. ศักดา พริงลำภู

ประธานกรรมการ

รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร

กรรมการ

รองศาสตราจารย์ยุพา สุภากุล

กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักกีฬาประเภททีมจังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักกีฬาประเภททีม มีจำนวน 106 คน ได้แก่ นักกีฬาบาสเกตบอล จำนวน 24 คน นักกีฬาวอลเลย์บอล จำนวน 24 คน นักกีฬาฟุตบอล จำนวน 18 คน นักกีฬาแฮนด์บอล จำนวน 28 คน และนักกีฬาเซปักตะกร้อ จำนวน 12 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามซึ่งประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไป การบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารของนักกีฬา นำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อหาร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า อาหารที่นักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานบ่อยครั้ง ได้แก่ อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ นม ข้าว ถั่ว เต้าหู้ ขนมหวาน ขนมปัง ผัก ผลไม้ อาหารที่นักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานเป็นบางครั้ง ได้แก่ เนื้อติดมัน อาหารทอด และน้ำผึ้ง แต่นักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานไข่ดิบในระยะฝึกซ้อมเป็นประจำ ส่วนปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ นักกีฬาส่วนใหญ่เห็นด้วยกับราคาอาหารในปัจจุบันนี้มีราคาแพง และรายได้มีส่วนในการตัดสินใจการบริโภคอาหาร นักกีฬาส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วยว่าเครื่องดื่มเกลือแร่สามารถทดแทนการสูญเสียน้ำจากร่างกายทางเหงื่อ มีนักกีฬาบางส่วนเห็นด้วยว่า ผู้ฝึกสอนกีฬาและครอบครัวมีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของนักกีฬา นอกจากนี้นักกีฬาส่วนใหญ่เห็นด้วยว่า การได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารส่วนใหญ่ได้จากโทรทัศน์

Independent Study Title Consumption of Five Food Groups and Related Factors
by Athletic Teams, Chiang Mai Province

Author Miss Rodjana Taptimthong

Master of Science Nutrition Education

Examining Committee

Lect. Dr. Sakda Pruenglampoo Chairman

Assoc. Prof. Prayad Saiwichian Member

Assoc. Prof. Yupa Supakul Member

ABSTRACT

The objective of this study were to study the consumption of five food groups and related factors by athletic teams of Chiang Mai province. The population in this study were 106 athletes team. They were 24 basketball athletes, 24 volleyball athletes, 18 football athletes, 28 handball athletes and 12 sepaktakraw athletes. The instrument for data collecting was a questionnaire about general information, their consumption of the five food groups and related factors. The data was analyzed by using frequency, arithmetic mean and standard deviation.

The results indicated that most of the athletes often consumed meat, egg, milk, rice, rice noodles, desserts, vegetables and fruits, Most of the athletes occasionally consumed meat with medium fat, fried foods and honey but they always consumed raw eggs during practice period. Regarding related factors with consumption of five food groups by athletic teams, most of athletes agreed that the price of food at present was expensive and income influenced decisions on food consumption. Most of them disagreed that electrolyte drink could compensate water lose form a body via sweat. Some athletes agreed that their coaches and their families influenced decisions on food consumption. In addition, most of athletes agreed that they received the message about food consumption from television.