

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เป้าหมายโดยทั่วไปของการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ คือ มีพลาสมาแข็งแรงทั้งทางกายและทางใจ กล่าวคือร่างกายเจริญเติบโตได้เต็มที่ และสมบูรณ์แข็งแรง มีความสุขความร่าเริงเบิกบานใจ พร้อมทั้งมีการพัฒนาทางอารมณ์และสังคม รวมทั้งการปลูกฝังให้มีจริยธรรมคือ รู้จักเล่นเป็นทีม และเล่นตามกติกา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย นักกีฬาที่ดีจึงน่าจะมีลักษณะของผู้ที่ได้ “ขาดกลา” มาดีแล้ว

การเตรียมให้พร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจจำเป็นอย่างยิ่งในการแข่งขัน ซึ่งนอกจากปัจจัยด้านพันธุกรรม การดูแลสุขภาพทั่วไป เทคนิคในการฝึกซ้อม กลยุทธ์ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน รวมทั้งจิตวิทยานักกีฬาแล้ว โภชนาการนับได้ว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญอีกปัจจัยหนึ่งในการเตรียมความพร้อมของนักกีฬา การศึกษาด้านโภชนาการนักกีฬาในระยะ 50-60 ปีที่ผ่านมา พบว่าการดูแลโภชนาการที่เหมาะสมในกีฬานาน (Endurance Sport) เช่น จักรยานทางไกล วิ่ง หรือเดินมาราธอน ว่ายน้ำระยะไกล รวมทั้งกีฬาเป็นทีมที่ใช้เวลานาน เช่น ฟุตบอล การสะสมพลังงานให้เพียงพอช่วยให้นักกีฬาสามารถเล่นกีฬาได้โดยไม่เหนื่อยเร็ว

การรับประทานอาหารที่จะช่วยให้นักกีฬาได้รับพลังงานอย่างเพียงพอสำหรับความต้องการที่เพิ่มขึ้นเพื่อการเล่นกีฬาพร้อม ๆ กับเพียงพอที่จะรักษาน้ำหนักตัวที่เหมาะสมเอาไว้ด้วย คือ การรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหาร คือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ อย่างเพียงพอด้วย ถ้านักกีฬาน้ำหนักตัวลดลง แสดงว่าอาหารที่กินให้พลังงานน้อยไป และถ้านักกีฬามีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น แสดงว่าอาหารที่กินให้พลังงานมากไป ในชีวิตประจำวันนักกีฬาจึงควรกินอาหารที่จัดให้สมาชิกครอบครัวกิน โดยเพียงแต่อาจจะต้องปรับปริมาณของอาหารบางอย่างเท่านั้น เพราะนักกีฬาต้องใช้พลังงานมากกว่าคนปกติที่มีได้เล่นกีฬา จะเพิ่มมากหรือน้อยสุดแล้วแต่ความหนักเบาของกีฬาที่เล่น และช่วงเวลาที่เล่นแต่ละวัน

อาหารเป็นตัวสร้างความเจริญเติบโตและสร้างพลังงาน พลังงานของร่างกายเกิดจากสารอาหารต่าง ๆ ที่ได้จากการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ เข้าไป ประกอบด้วยอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน คาร์โบไฮเดรตซึ่งมีมากในอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และขนมหวาน เป็นเชื้อเพลิงหรือบ่อเกิดแห่งพลังงานที่ร่างกายใช้ได้ง่ายและใช้ได้ดีที่สุด ไขมันเป็นเชื้อเพลิงที่ถูกเผาผลาญให้พลังงานได้มากที่สุด และเก็บสะสมในร่างกายได้มากที่สุด แต่เผาผลาญได้ยากกว่าคาร์โบไฮเดรต ต้องใช้ออกซิเจนมากกว่า และเมื่อเผาผลาญไขมันจะต้องเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตควบคู่ไปด้วย จึงจะช่วยให้ไขมันถูกเผาผลาญได้สมบูรณ์ สรุปได้ว่าคาร์โบไฮเดรตและไขมันเป็นเชื้อเพลิงสำคัญที่ร่างกายใช้ในการออกกำลังกายรวมทั้งเล่นกีฬา โดยจะปรับอย่างใดมากน้อยโดยอัตโนมัติที่สุดแต่ชนิดของกีฬาความหนักเบา และระยะเวลาที่เล่น (พิระพงศ์ บุญศิริ และภมร เสนาฤทธิ์, 2544)

โปรตีนได้มาจากเนื้อสัตว์ นม ไข่ เป็นสารอาหารที่จำเป็นในการสร้างและซ่อมแซมกล้ามเนื้อ และเนื้อเยื่อต่าง ๆ ทั้งยังจำเป็นสำหรับการสร้างสารจำพวกฮอร์โมน เอนไซม์ ฯลฯ ซึ่งเป็นสารที่จำเป็นในการเผาผลาญสารอาหารเชื้อเพลิงเพื่อให้ได้มาซึ่งพลังงาน จึงจำเป็นสำหรับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา (Clark Nancy, 1990) ถ้าโปรตีนมากเกินไป นอกจากจะเกิดผลเสียต่อร่างกายแล้ว ยังเกิดผลเสียในด้านเศรษฐกิจ กล่าวคือ อาหารที่ให้โปรตีนคุณภาพดี อันได้แก่เนื้อสัตว์ทุกชนิด ไข่และนมนั้นเป็นอาหารราคาแพง และหายาก ผลิตได้ไม่ใคร่พอเพียงแก่ความต้องการของประชากรโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศผู้คนยากจน จึงไม่สมควรที่คนทั่วไปและนักกีฬาก็กินมากจนเกินไป ยิ่งถ้าเป็นครอบครัวที่มีค่าอาหารประจำวันค่อนข้างจำกัด หากนักกีฬา กินอาหารมากเกินไป อาจทำให้สมาชิกอื่น ๆ ในครอบครัวได้รับไม่เพียงพอ

นักกีฬาจำเป็นต้องได้รับแร่ธาตุและวิตามินต่าง ๆ ในปริมาณต่อวันเช่นเดียวกับคนปกติทั่วไป ถ้านักกีฬารู้จักเลือกกินชนิดของผักผลไม้ที่มีคุณค่ามาก ๆ เช่น เมื่อจะกินผักก็เลือกกินแต่ผักสีเขียว สีเหลือง และกินผักใบมากกว่าหัว รวมทั้งกินผลไม้สด นอกจากนั้นนักกีฬา กินอาหารประจำท้องถิ่น คือ ผักพื้นบ้าน ผลไม้ตามฤดูกาล ก็มักจะได้รับเกลือแร่ และวิตามิน พอเพียงด้วย โดยไม่ต้องกินวิตามินเม็ด (ชวลิต รัตนกุล, 2537)

สุขภาพของนักกีฬาเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งของความสำเร็จ อันจะนำไปสู่ชัยชนะ ถ้าปัจจัยอื่น ๆ ในเรื่องของความสามารถของนักกีฬาเหมือนกันทุกคน สิ่งที่ทำให้แตกต่างคือ อาหารของนักกีฬา หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า โภชนาการเป็นพื้นฐานแห่งชัยชนะ ในปัจจุบันนักกีฬาส่วนใหญ่

ยังมีความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับการรับประทานอาหารซึ่งมีอิทธิพลมาจากการสังเกตด้วยตนเอง ผู้ฝึกสอนบอกการโฆษณา และบทความต่าง ๆ ซึ่งมีผลเสียคือ เกิดปัญหาด้านสุขภาพ เกิดความเชื่อมั่นว่าเป็นอาหารวิเศษ รับประทานแล้วจะทำให้มีพลัง ทำให้ลดความเชื่อมั่นในตัวเอง และอาหารดังกล่าวมักจะมีราคาแพง (โสภณพรหม รัตนัย, 2541) นักกีฬาหรือผู้ที่ต้องใช้แรงงานมากจำเป็นต้องเลือกกินอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตและไขมันมากกว่าคนอื่น หากร่างกายได้รับคาร์โบไฮเดรตและไขมันไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ร่างกายก็จะดึงเอาโปรตีนไปใช้เป็นพลังงานแทน ซึ่งถ้ามีการดึงโปรตีนไปใช้แทนบ่อย ๆ อาจทำให้เกิดการขาดโปรตีนได้ โดยปกติ นักกีฬาหรือคนทำงานหนักจะสูญเสียโปรตีนเท่ากับคนธรรมดา ดังนั้นจึงต้องการโปรตีนเท่ากับคนธรรมดาแต่เรามากได้ยีนว่านักกีฬาต้องบำรุง ต้องกินเนื้อนุ่มไขมันมาก ๆ นั้น เป็นเพราะส่วนมาก นักกีฬาไทยเรา เมื่อเทียบกับต่างชาติแล้วเรายังขาดโปรตีนอยู่จึงจำเป็นต้องเพิ่มให้ได้มาตรฐาน คือให้พอกับความต้องการของร่างกายนั่นเอง

ความสามารถในการเล่นกีฬาเกิดจากปัจจัยหลายประการประกอบกัน ที่สำคัญที่สุดประการหนึ่งก็คือ การได้รับอาหารต่าง ๆ ในปริมาณที่เหมาะสม นักกีฬาก็เช่นเดียวกับบุคคลทั่ว ๆ ไป ควรกินอาหารหลาย ๆ อย่าง และอาหารควรจะเหมาะสมในแง่โภชนาการ จะมีการคัดแปลงบ้างก็เฉพาะเวลาในช่วงฝึกซ้อมหรือมีการแข่งขันเท่านั้น การปล่อยให้ นักกีฬาตัดสินใจเลือกอาหารด้วยตนเอง อาจจะเป็นผลทำให้เกิดความเข้มแข็งอดทนในการเล่นตลอดทั้งเกมหรือเล่นได้เพียงครึ่งเกมก็เหนื่อยหมดแรง หรือระหว่างความรู้สึกละเล่นได้อย่างสบายกับความรู้สึกละเล่นอย่างไม่สบายและแม้กระทั่งอาจทำให้แพ้หรือชนะก็ได้ (<http://www.geocities.com/tricks4health>, 2545) นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่มีผลต่อการเล่นที่ดีหรือไม่ดีของนักกีฬา แต่การให้ความเอาใจใส่ในเรื่องของโภชนาการจะช่วยจัดอุปสรรคความบกพร่องที่ไม่จำเป็นบางอย่างออกไป ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักกีฬาประเภททีมจังหวัดเชียงใหม่ ทั้งนี้เพื่อนำไปสู่การแนะนำที่ดีในด้านการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ และทำให้เกิดการพัฒนาการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ของนักกีฬาประเภททีมให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ของนักกีฬาประเภททีม จังหวัดเชียงใหม่
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ของนักกีฬาประเภททีม จังหวัดเชียงใหม่

1.3 ขอบเขตการศึกษา

1. ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ เป็นนักกีฬาประเภททีมทั้งชายและหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33 นครเชียงใหม่เกมส์ จังหวัดเชียงใหม่ เดือนธันวาคม พ.ศ. 2545 ประกอบด้วยนักกีฬาบาสเกตบอล (ชาย 12 คน หญิง 12 คน) ฟุตบอล (18 คน) แสนด์บอล (ชาย 14 คน หญิง 14 คน) เซปักตะกร้อ (ประเภททีมชุด 12 คน) และนักกีฬาวอลเลย์บอล (ชาย 12 คน หญิง 12 คน)

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาค้างนี้มุ่งศึกษาถึงการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ของนักกีฬาประเภททีมจังหวัดเชียงใหม่

1.4 นิยามศัพท์เฉพาะ

การบริโภค หมายถึง การปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของนักกีฬาประเภททีมที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33 นครเชียงใหม่เกมส์ จังหวัดเชียงใหม่ ได้แก่ ชนิดของอาหารที่เลือกรับประทาน ความถี่ในการรับประทาน ความเชื่อต่อสุขภาพของนักกีฬา

ปัจจัย หมายถึง สิ่งที่เกี่ยวข้องกับนักกีฬา ได้แก่ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ คือ ราคาอาหาร รายได้ของครอบครัว ปัจจัยด้านสังคม วัฒนธรรม ประเพณี คือ ความเชื่อและค่านิยม และปัจจัยตัวบุคคล คือ สุขภาพร่างกาย บุคคลที่ใกล้ชิด สื่อโฆษณา

นักกีฬา หมายถึง นักกีฬาประเภททีมทั้งชายและหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33 นครเชียงใหม่เกมส์ จังหวัดเชียงใหม่ เดือนธันวาคม พ.ศ. 2545 ประกอบด้วยนักกีฬาบาสเกตบอล (ชาย 12 คน หญิง 12 คน) ฟุตบอล (18 คน) แสนด์บอล (ชาย 14 คน หญิง 14 คน) เซปักตะกร้อ (ประเภททีมชุด 12 คน) วอลเลย์บอล (ชาย 12 คน หญิง 12 คน)

1.5 ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. ทำให้ทราบถึงการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ของนักกีฬาประเภททีม
2. ทำให้ทราบถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ของนักกีฬาประเภททีม
3. เป็นแนวทางในการให้คำแนะนำที่ถูกต้องในการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ แก่นักกีฬาประเภททีม
4. ทำให้ผู้สนใจหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำผลการศึกษาที่ได้ไปใช้เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้อง



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved