

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่อง การบริโภคอาหารของนักกีฬาคนน้ำหนักเบาชน จังหวัดเชียงใหม่ เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study) เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารและเปรียบเทียบการบริโภคอาหารกับเกณฑ์มาตรฐานของนักกีฬาคนน้ำหนัก ประชากรเป็นนักกีฬาคนน้ำหนักเบาชน จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 14 คน เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์และ การบันทึกการบริโภคอาหาร จำนวน 7 วันแล้วเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน ผลการศึกษานำเสนอข้อมูลด้วยตารางประกอบคำบรรยาย แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ตารางที่ 4.1 – 4.9

ส่วนที่ 2 การบริโภคอาหาร ตารางที่ 4.10 – 4.15

ส่วนที่ 3 การบันทึกการบริโภคอาหารของนักกีฬาคนน้ำหนัก ตารางที่ 4.16 – 4.31

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักกีฬาว่ายน้ำนักเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่

ตาราง 4.1 จำนวน และร้อยละของประชากรจำแนกตามเพศ อายุและภูมิลำเนา

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	8	57.14
หญิง	6	42.86
<b>อายุ (ปี)</b>		
ต่ำกว่า 16	5	35.71
ระหว่าง 16 – 18	3	21.43
มากกว่า 18	6	42.86
<b>ภูมิลำเนา</b>		
เชียงใหม่	14	100.00

จากตาราง 4.1 พบว่าประชากรเป็นเพศชาย ร้อยละ 57.14 และเพศหญิง ร้อยละ 42.86 อายุมากกว่า 18 ปี ร้อยละ 42.86 และทุกคนมีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่

ตาราง 4.2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุดและค่าสูงสุด ของประชากรจำแนกตาม น้ำหนัก ส่วนสูง อายุเมื่อเริ่มเล่นกีฬาขกน้ำหนัก ระยะเวลาที่เล่นมาแล้วและจำนวนเวลา ในการฝึกซ้อมต่อ 1 วัน

ข้อมูล	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ค่าต่ำสุด	ค่าสูงสุด
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	58.76	11.93	43	80
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	157.36	10.67	135	175
อายุเมื่อเริ่มเล่นกีฬาขกน้ำหนัก (ปี)	12.86	2.18	9	16
ระยะเวลาที่เล่นมาแล้ว (เดือน)	46.57	19.23	1	108
จำนวนเวลาในการฝึกซ้อมต่อ 1 วัน (ชั่วโมง)	2.00	0	2	2

จากตาราง 4.2 พบว่าประชากรมีค่าเฉลี่ยของน้ำหนักเท่ากับ 58.76 กิโลกรัม ค่าเฉลี่ยของ ส่วนสูงเท่ากับ 157.36 เซนติเมตร ค่าเฉลี่ยของอายุเมื่อเริ่มเล่นกีฬาขกน้ำหนักเท่ากับ 12.86 ปี ค่าเฉลี่ยของระยะเวลาที่เล่นมาแล้วเท่ากับ 46.57 เดือน และค่าเฉลี่ยของจำนวนเวลาในการฝึกซ้อม ต่อ 1 วันเท่ากับ 2.00 ชั่วโมง

ตาราง 4.3 จำนวนและร้อยละ ของประชากรเพศชายจำแนกตามรุ่นน้ำหนักในการแข่งขัน

รุ่นน้ำหนัก (กิโลกรัม)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่เกิน 56	4	50.00
ไม่เกิน 69	1	12.50
ไม่เกิน 77	1	12.50
ไม่เกิน 85	2	25.00
รวม	8	100

จากตาราง 4.3 พบว่าประชากรเพศชายจำนวน 4 คน แข่งขันรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 56 กิโลกรัม ร้อยละ 50.00 และจำนวน 2 คน แข่งขันรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 85 กิโลกรัม ร้อยละ 25

ตาราง 4.4 จำนวนและร้อยละ ของประชากรเพศหญิงจำแนกตามรุ่นน้ำหนักในการแข่งขัน

รุ่นน้ำหนัก (กิโลกรัม)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่เกิน 53	2	33.33
ไม่เกิน 58	1	16.67
ไม่เกิน 63	2	33.33
ไม่เกิน 69	1	16.67
รวม	6	100

จากตาราง 4.4 พบว่าประชากรเพศหญิงจำนวน 2 คน แข่งขันรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 53 กิโลกรัม ซึ่งเท่ากับรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 63 กิโลกรัม ร้อยละ 33.33

ตาราง 4.5 จำนวนและร้อยละ ของประชากรจำแนกตามจำนวนครั้งที่แข่งขันในประเทศ

จำนวน (คน)	จำนวนครั้งที่แข่งขันในประเทศ	ร้อยละ
4	-	28.57
2	3	14.29
1	5	7.14
2	6	14.29
1	8	7.14
2	30	14.29
1	50	7.14
1	60	7.14

จากตาราง 4.5 พบว่าประชากรที่แข่งขันกีฬาว่ายน้ำหนักภายในประเทศมากที่สุดจำนวน 60 ครั้งและน้อยที่สุดคือยังไม่เคยแข่งขันเลย ร้อยละ 7.14 และ 28.57 ตามลำดับ

ตาราง 4.6 จำนวนและร้อยละ ของประชากรจำแนกตามการศึกษา

การศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่เรียน	-	-
กำลังเรียน	14	100
มัธยมต้น	4	28.57
มัธยมปลาย	5	35.71
ปวช.	1	7.15
ปริญญาตรี	4	28.57
รวม	14	100

จากตาราง 4.6 พบว่า ประชากรกำลังเรียนในระดับมัธยมปลายจำนวน 5 คน ร้อยละ 35.71 กำลังเรียนในระดับมัธยมต้น ซึ่งเท่ากับระดับปริญญาตรีคือจำนวน 4 คน ร้อยละ 28.57

ตาราง 4.7 จำนวนและร้อยละ ของประชากรจำแนกตามค่าใช้จ่ายต่อเดือน

ค่าใช้จ่ายต่อเดือน (บาท)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อยกว่า 2,000	8	57.14
ระหว่าง 2,000 – 2,500	-	-
ระหว่าง 2,501 - 3,000	1	7.14
ระหว่าง 3,001 - 3,500	2	14.29
ระหว่าง 3,501 – 4,000	-	-
มากกว่า 4,000	3	21.43
รวม	14	100

จากตาราง 4.7 พบว่า ประชากรมีค่าใช้จ่ายต่อเดือน น้อยกว่า 2,000 บาท จำนวน 8 คน ร้อยละ 57.14

ตาราง 4.8 จำนวนและร้อยละ ของประชากรจำแนกตามค่าอาหารต่อวัน

ค่าอาหารต่อวัน(บาท)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อยกว่า 100	10	71.43
ระหว่าง 101-150	4	28.57
ระหว่าง 151 - 200	-	-
มากกว่า 201	-	-
รวม	14	100

จากตาราง 4.8 พบว่า ประชากรมีค่าอาหารต่อวัน น้อยกว่า 100 บาท จำนวน 10 คน ร้อยละ 71.43

ตาราง 4.9 จำนวนและร้อยละ ของประชากรจำแนกตามที่มาของรายได้ (ตอบได้มากกว่า 1 )

ที่มาของรายได้	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ครอบครัว	7	50.00
เบี้ยเลี้ยงและครอบครัว	1	7.14
เบี้ยเลี้ยงและรับจ้าง	1	7.14
ครอบครัวและรับจ้าง	1	7.14
แข่งขันและรับจ้าง	1	7.14
เบี้ยเลี้ยง+ครอบครัว+แข่งขัน	3	21.44
รวม	14	100

จากตาราง 4.9 พบว่าประชากรจำนวน 7 คน ร้อยละ 50.00 มีรายได้จากครอบครัว

ส่วนที่ 2 การบริโภคอาหารและความถี่ในการบริโภค ของนักกีฬาภยภน้ำหนัทยาวชน  
จังหวัดเชียงใหม่

ตาราง 4.10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากร จำแนกตามระดับการบริโภคอาหารประเภทข้าว แป้งและผลิตภัณฑ์จากแป้ง

อาหาร	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการบริโภค
ข้าวสวย	1.86	1.10	ดี
ข้าวกล้อง	1.79	0.90	ดี
ข้าวเหนียว	1.14	0.95	พอใช้
กล้วยเดี่ยว เส้นหมี่ ข้าวซอย ขนมจีน	1.43	0.85	พอใช้
ผลิตภัณฑ์จากข้าวสาลี เช่น ขนมปัง	1.29	0.73	พอใช้
ธัญพืชชนิดต่าง ๆ เช่น งาคำ ข้าวโพด ลูกเดือย			
เมล็ดทานตะวัน	1.21	0.58	พอใช้
ขนมหวาน ของหวานต่าง ๆ	1.50	0.85	ดี
<b>โดยรวม</b>	<b>1.46</b>	<b>0.28</b>	<b>พอใช้</b>

จากตาราง 4.10 พบว่าประชากรบริโภคอาหารประเภทข้าว แป้งและผลิตภัณฑ์จากแป้งโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้มีค่าเฉลี่ย 1.46

ส่วนการบริโภคในระดับดี คือ การบริโภคข้าวสวย ข้าวกล้องและขนมหวานของหวานต่าง ๆ มีค่าเฉลี่ย 1.86, 1.79 และ 1.50 ตามลำดับ

ตาราง 4.11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากร จำแนกตามระดับการบริโภคอาหาร ประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม ผลิตภัณฑ์จากนม และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง

ประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม ผลิตภัณฑ์จากนม และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับการ บริโภค
เนื้อสัตว์ต่าง ๆ	2.64	0.63	ดีมาก
ไข่	2.71	0.61	ดีมาก
ถั่วต่างๆ	1.50	1.02	ดี
นม	2.21	0.89	ดี
ผลิตภัณฑ์จากนม เช่น เนย ไอศกรีม โยเกิร์ต			
นมเปรี้ยว	1.86	0.86	ดี
ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น น้ำเต้าหู้ เต้าหู้			
ประเภทต่างๆ	1.79	1.05	ดี
<b>โดยรวม</b>	<b>2.12</b>	<b>0.49</b>	<b>ดี</b>

จากตาราง 4.11 พบว่าประชากรบริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม ผลิตภัณฑ์จาก นม และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง โดยรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 2.12

ส่วนการบริโภคอาหารในระดับดีมาก คือ การบริโภคเนื้อสัตว์ต่าง ๆ และการบริโภคไข่ มี ค่าเฉลี่ย 2.64 และ 2.71 ตามลำดับ



ตาราง 4.12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากร จำแนกตามระดับการบริโภคอาหารประเภทไขมัน

ประเภทไขมัน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการบริโภค
อาหารที่ใช้น้ำมัน ผัด ทอด	0.50	0.65	พอใช้
อาหารที่มีส่วนประกอบของกะทิ	1.29	0.73	พอใช้
เนื้อสัตว์ติดมัน	0.85	0.66	พอใช้
โดยรวม	0.88	0.40	พอใช้

จากตาราง 4.12 พบว่าประชากรบริโภคอาหารประเภทไขมันโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ มีค่าเฉลี่ย 0.88

ตาราง 4.13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากร จำแนกตามระดับการบริโภคอาหาร ประเภทผักและผลไม้

ประเภทผักและผลไม้	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการบริโภค
ผักสีเขียวชนิดต่างๆ เช่น ตำลึง คื่นช่าย บร็อกโคลี่	2.07	0.83	ดี
ผักสีเหลือง สีส้มชนิดต่างๆ เช่น ฟักทอง แครอท	1.64	0.84	ดี
ผักสีแดง ชนิดต่าง ๆ เช่น มะเขือเทศ พริกแดง	1.71	0.91	ดี
ผักสีม่วง สีส้มชนิดต่าง ๆ เช่น กะหล่ำปลีสีม่วง มะเขือม่วง	1.29	0.73	พอใช้
ผักสีขาว ชนิดต่าง ๆ เช่น กระเทียม หัวหอม	1.79	0.97	ดี
ผลไม้ชนิดต่างๆ	2.07	0.83	ดี
โดยรวม	1.76	0.29	ดี

จากตาราง 4.13 พบว่าประชากรบริโภคอาหารประเภทผักและผลไม้โดยรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 1.76

ตาราง 4.14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากร จำแนกตามระดับการบริโภคอาหาร ประเภทเครื่องดื่ม

ประเภทเครื่องดื่ม	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับการ บริโภค
ชา	1.36	0.63	พอใช้
กาแฟ	1.71	0.99	ดี
น้ำอัดลม	1.14	0.95	พอใช้
น้ำหวาน	1.50	0.76	ดี
น้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว	2.14	1.03	ดี
เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	2.57	0.65	ดีมาก
เครื่องดื่มชูกำลัง	2.14	0.66	ดี
เครื่องดื่มเกลือแร่	2.14	0.66	ดี
โดยรวม	1.83	0.49	ดี

จากตาราง 4.14 พบว่าประชากรบริโภคอาหารประเภทเครื่องดื่มโดยรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 1.83 ส่วนการไม่บริโภคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์อยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ย 2.57

ตาราง 4.15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากร จำแนกตามระดับการบริโภค  
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับการ บริโภค
ครีเอทีน	2.79	0.43	ดีมาก
เวย์โปรตีน	2.00	1.41	พอใช้
กรดอะมิโนแบบกิ่ง	3.00	0	ดีมาก
วิตามินต่าง ๆ	2.07	1.14	ดี
<b>โดยรวม</b>	<b>2.47</b>	<b>0.50</b>	<b>ดี</b>

จากตาราง 4.15 พบว่าประชากรบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารโดยรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 2.47 ส่วนการบริโภคกรดอะมิโนแบบกิ่งและครีเอทีนอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ย 3.00 และ 2.79 ตามลำดับ

### ส่วนที่ 3 การบันทึกการบริโภคอาหารของนักกีฬาชนน้าหนักเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่

การศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาใช้สัญลักษณ์ A1-A8 แทนประชากรเพศชาย และใช้สัญลักษณ์ B1-B6 แทนประชากรเพศหญิง โดยให้ประชากรบันทึกการบริโภคอาหารเป็นเวลา 7 วัน จากนั้นผู้ศึกษาจึงนำมาคำนวณหาค่าเฉลี่ยในการบริโภคทั้ง 7 วันและนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน

ตาราง 4.16 เกณฑ์มาตรฐาน ค่าเฉลี่ยการบริโภคจริง การแปลผล จำแนกตามปริมาณพลังงาน สารอาหารให้พลังงานและหมวดอาหาร ของประชากรเพศชาย รุ่่นน้ำหนักไม่เกิน 56 กิโลกรัม (A1)

ข้อมูล	เกณฑ์มาตรฐาน	ค่าเฉลี่ยการบริโภคจริง	การแปลผล
<b>ปริมาณพลังงาน (Kcal)</b>	1,710.00	3,295.57	เกินเกณฑ์
<b>สารอาหารให้พลังงาน</b>			
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	256.50	185.86	ต่ำกว่าเกณฑ์
โปรตีน (กรัม)	64.13	186.57	เกินเกณฑ์
ไขมัน (กรัม)	47.50	154.00	เกินเกณฑ์
<b>หมวดอาหาร</b>			
ข้าว/แป้ง (ทัพพี)	8	8.21	เกินเกณฑ์
เนื้อสัตว์ (ช้อนโต๊ะ)	6	23.43	เกินเกณฑ์
ผัก (ทัพพี)	4	1.50	ต่ำกว่าเกณฑ์
ผลไม้ (ส่วน)	4	1.83	ต่ำกว่าเกณฑ์
นม (แก้ว)	2	1.00	ต่ำกว่าเกณฑ์
ไขมัน (ช้อนชา)	6	30.57	เกินเกณฑ์

จากตาราง 4.16 พบว่าประชากรเพศชาย รุ่่นน้ำหนักไม่เกิน 56 กิโลกรัม (A1) มีค่าเฉลี่ยการบริโภคจริงของปริมาณพลังงานเท่ากับ 3,295.57 ตามสารอาหารให้พลังงานคือ คาร์โบไฮเดรต มีค่าเท่ากับ 185.86 โปรตีนมีค่าเท่ากับ 186.57 และไขมันมีค่าเท่ากับ 154.00

สำหรับสัดส่วนอาหารตามหมวดอาหารชนิดข้าว/แป้ง มีค่าเฉลี่ยการบริโภคจริงเท่ากับ 8.21 เนื้อสัตว์มีค่าเท่ากับ 23.43 ผักมีค่าเท่ากับ 1.50 ผลไม้มีค่าเท่ากับ 1.83 นมมีค่าเท่ากับ 1.00 และไขมัน มีค่าเท่ากับ 30.57

ค่าที่ต่ำกว่าเกณฑ์ฯ ตามสารอาหารให้พลังงานคือ คาร์โบไฮเดรต ตามหมวดอาหารคือ ผัก ผลไม้และนม ส่วนค่าที่เกินเกณฑ์ฯ คือ ปริมาณพลังงาน ตามสารอาหารให้พลังงานได้แก่ โปรตีน และไขมัน ตามหมวดอาหารคือ ข้าว/แป้ง เนื้อสัตว์และไขมัน

ตาราง 4.17 เกณฑ์มาตรฐาน ค่าเฉลี่ยการบริโภคจริง การแปลผล จำแนกตามปริมาณพลังงาน สารอาหารให้พลังงานและหมวดอาหารของประชากรเพศชาย รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 56 กิโลกรัม (A2)

ข้อมูล	เกณฑ์มาตรฐาน	ค่าเฉลี่ยการบริโภคจริง	การแปลผล
<b>ปริมาณพลังงาน (Kcal)</b>	1,500.00	2,507.50	เกินเกณฑ์ฯ
<b>สารอาหารให้พลังงาน</b>			
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	225.72	231.07	เกินเกณฑ์ฯ
โปรตีน (กรัม)	56.43	213.34	เกินเกณฑ์ฯ
ไขมัน (กรัม)	41.80	383.50	เกินเกณฑ์ฯ
<b>หมวดอาหาร</b>			
ข้าว/แป้ง (ทัพพี)	7	4.00	ต่ำกว่าเกณฑ์ฯ
เนื้อสัตว์ (ช้อนโต๊ะ)	5	23.14	เกินเกณฑ์ฯ
ผัก (ทัพพี)	3	0.83	ต่ำกว่าเกณฑ์ฯ
ผลไม้ (ส่วน)	3	26.00	เกินเกณฑ์ฯ
นม (แก้ว)	1	1.00	ตามเกณฑ์ฯ
ไขมัน (ช้อนชา)	4	12.67	เกินเกณฑ์ฯ

จากตาราง 4.17 พบว่าประชากรเพศชาย รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 56 กิโลกรัม (A2) มีค่าเฉลี่ยการบริโภคจริงของปริมาณพลังงานเท่ากับ 2,507.50 ตามสารอาหารให้พลังงานคือ คาร์โบไฮเดรต มีค่าเท่ากับ 231.07 โปรตีนมีค่าเท่ากับ 213.34 และไขมันมีค่าเท่ากับ 383.50

สำหรับสัดส่วนอาหารตามหมวดอาหารชนิดข้าว/แป้ง มีค่าเฉลี่ยการบริโภคจริงเท่ากับ 4.00 เนื้อสัตว์มีค่าเท่ากับ 23.14 ผักมีค่าเท่ากับ 0.83 ผลไม้มีค่าเท่ากับ 26.00 นมมีค่าเท่ากับ 1.00 และไขมัน มีค่าเท่ากับ 12.67

ค่าที่ต่ำกว่าเกณฑ์ฯ ตามหมวดอาหาร คือ ข้าว/แป้งและผัก ส่วนค่าที่เกินเกณฑ์ฯ คือ ปริมาณพลังงาน ตามสารอาหารให้พลังงานได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีนและไขมัน ตามหมวดอาหารคือ เนื้อสัตว์ ผลไม้และไขมัน ส่วนนมได้รับตามเกณฑ์ฯ

ตาราง 4.18 เกณฑ์มาตรฐาน ค่าเฉลี่ยการบริโภคจริง การแปลผล จำแนกตามปริมาณพลังงาน สารอาหารให้พลังงานและหมวดอาหารของประชากรเพศชาย รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 56 กิโลกรัม (A3)

ข้อมูล	เกณฑ์มาตรฐาน	ค่าเฉลี่ยการบริโภคจริง	การแปลผล
<b>ปริมาณพลังงาน (Kcal)</b>	1,710.00	1,895.50	เกินเกณฑ์ฯ
<b>สารอาหารให้พลังงาน</b>			
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	256.50	128.43	ต่ำกว่าเกณฑ์ฯ
โปรตีน (กรัม)	64.13	176.36	เกินเกณฑ์ฯ
ไขมัน (กรัม)	47.50	45.00	ต่ำกว่าเกณฑ์ฯ
<b>หมวดอาหาร</b>			
ข้าว/แป้ง (ทัพพี)	8	5.79	ต่ำกว่าเกณฑ์ฯ
เนื้อสัตว์ (ช้อนโต๊ะ)	6	22.07	เกินเกณฑ์ฯ
ผัก (ทัพพี)	4	2.67	ต่ำกว่าเกณฑ์ฯ
ผลไม้ (ส่วน)	4	1.00	ต่ำกว่าเกณฑ์ฯ
นม (แก้ว)	2	1.67	ต่ำกว่าเกณฑ์ฯ
ไขมัน (ช้อนชา)	6	7.67	เกินเกณฑ์ฯ

จากตาราง 4.18 พบว่าประชากรเพศชาย รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 56 กิโลกรัม (A3) มีค่าเฉลี่ยการบริโภคจริงของปริมาณพลังงานเท่ากับ 1,895.50 ตามสารอาหารให้พลังงานคือ คาร์โบไฮเดรตมีค่าเท่ากับ 128.43 โปรตีนมีค่าเท่ากับ 176.36 ไขมัน มีค่าเท่ากับ 45.00

สำหรับสัดส่วนอาหารตามหมวดอาหารชนิดข้าว/แป้ง มีค่าเฉลี่ยการบริโภคจริงเท่ากับ 5.79 เนื้อสัตว์มีค่าเท่ากับ 22.07 ผักมีค่าเท่ากับ 2.67 ผลไม้มีค่าเท่ากับ 1.00 นมมีค่าเท่ากับ 1.67 และไขมัน มีค่าเท่ากับ 7.67

ค่าที่ต่ำกว่าเกณฑ์ ตามสารอาหารให้พลังงานคือ คาร์โบไฮเดรตและไขมัน ตามหมวดอาหารคือ ข้าว/แป้ง ผัก ผลไม้และนม ส่วนค่าที่เกินเกณฑ์ คือ ปริมาณพลังงาน ตามสารอาหารให้พลังงานได้แก่ โปรตีน ตามหมวดอาหารคือ เนื้อสัตว์และไขมัน

ตาราง 4.19 เกณฑ์มาตรฐาน ค่าเฉลี่ยการบริโภคจริง การแปลผล จำแนกตามปริมาณพลังงาน สารอาหารให้พลังงานและหมวดอาหารของประชากรเพศชาย รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 56 กิโลกรัม (A4)

ข้อมูล	เกณฑ์มาตรฐาน	ค่าเฉลี่ยการบริโภคจริง	การแปลผล
<b>ปริมาณพลังงาน (Kcal)</b>	1,500.00	1,428.36	ต่ำกว่าเกณฑ์
<b>สารอาหารให้พลังงาน</b>			
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	220.59	143.59	ต่ำกว่าเกณฑ์
โปรตีน (กรัม)	55.15	137.49	เกินเกณฑ์
ไขมัน (กรัม)	40.85	24.00	ต่ำกว่าเกณฑ์
<b>หมวดอาหาร</b>			
ข้าว/แป้ง (ทัพพี)	7	6.03	ต่ำกว่าเกณฑ์
เนื้อสัตว์ (ช้อนโต๊ะ)	5	15.57	เกินเกณฑ์
ผัก (ทัพพี)	3	5.08	เกินเกณฑ์
ผลไม้ (ส่วน)	3	11.50	เกินเกณฑ์
นม (แก้ว)	1	4.00	เกินเกณฑ์
ไขมัน (ช้อนชา)	4	3.67	ต่ำกว่าเกณฑ์

จากตาราง 4.19 พบว่าประชากรเพศชาย รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 56 กิโลกรัม (A4) มีค่าเฉลี่ยการบริโภคจริงของปริมาณพลังงานเท่ากับ 1,428.36 ตามสารอาหารให้พลังงานคือ คาร์โบไฮเดรตมีค่าเท่ากับ 143.59 โปรตีนมีค่าเท่ากับ 137.49 และไขมัน มีค่าเท่ากับ 24.00

สำหรับสัดส่วนอาหารตามหมวดอาหารชนิดข้าว/แป้ง มีค่าเฉลี่ยการบริโภคจริงเท่ากับ 6.03 เนื้อสัตว์มีค่าเท่ากับ 15.57 ผักมีค่าเท่ากับ 5.08 ผลไม้มีค่าเท่ากับ 11.50 นมมีค่าเท่ากับ 4.00 และไขมัน มีค่าเท่ากับ 3.67



ค่าที่ต่ำกว่าเกณฑ์ คือ ปริมาณพลังงาน ตามสารอาหารให้พลังงานคือ คาร์โบไฮเดรตและไขมัน ตามหมวดอาหารคือ ข้าว/แป้งและไขมัน ส่วนค่าที่เกินเกณฑ์ ตามสารอาหารให้พลังงานคือ โปรตีน ตามหมวดอาหารคือ เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้และนม

ตาราง 4.20 เกณฑ์มาตรฐาน ค่าเฉลี่ยการบริโภคจริง การแปลผล จำแนกตามปริมาณพลังงาน สารอาหารให้พลังงานและหมวดอาหารของประชากรเพศชาย รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 69 กิโลกรัม (A5)

ข้อมูล	เกณฑ์มาตรฐาน	ค่าเฉลี่ยการบริโภคจริง	การแปลผล
<b>ปริมาณพลังงาน (Kcal)</b>	2,223.00	2,119.36	ต่ำกว่าเกณฑ์
<b>สารอาหารให้พลังงาน</b>			
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	333.45	135.36	ต่ำกว่าเกณฑ์
โปรตีน (กรัม)	83.36	156.00	เกินเกณฑ์
ไขมัน (กรัม)	37.05	130.43	เกินเกณฑ์
<b>หมวดอาหาร</b>			
ข้าว/แป้ง (ทัพพี)	12	3.86	ต่ำกว่าเกณฑ์
เนื้อสัตว์ (ช้อนโต๊ะ)	9	18.14	เกินเกณฑ์
ผัก (ทัพพี)	5	2.10	ต่ำกว่าเกณฑ์
ผลไม้ (ส่วน)	4	3.50	ต่ำกว่าเกณฑ์
นม (แก้ว)	1	2.67	เกินเกณฑ์
ไขมัน (ช้อนชา)	8	13.40	เกินเกณฑ์

จากตาราง 4.20 พบว่าประชากรเพศชาย รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 69 กิโลกรัม (A5) มีค่าเฉลี่ยการบริโภคจริงของปริมาณพลังงานเท่ากับ 2,119.36 ตามสารอาหารให้พลังงานคือ คาร์โบไฮเดรตมีค่าเท่ากับ 135.36 โปรตีนมีค่าเท่ากับ 156.00 และไขมัน มีค่าเท่ากับ 130.43

สำหรับสัดส่วนอาหารตามหมวดอาหารชนิดข้าว/แป้ง มีค่าเฉลี่ยการบริโภคจริงเท่ากับ 3.86 เนื้อสัตว์มีค่าเท่ากับ 18.14 ผักมีค่าเท่ากับ 2.10 ผลไม้มีค่าเท่ากับ 3.50 นมมีค่าเท่ากับ 2.67 และไขมัน มีค่าเท่ากับ 13.40

ค่าที่ต่ำกว่าเกณฑ์ คือ ปริมาณพลังงาน ตามสารอาหารให้พลังงานคือ คาร์โบไฮเดรต ตามหมวดอาหาร ได้แก่ ข้าว/แป้ง ผักและผลไม้ ส่วนค่าที่เกินเกณฑ์ตามสารอาหารให้พลังงาน คือ โปรตีนและไขมัน ตามหมวดอาหาร ได้แก่ เนื้อสัตว์ นมและไขมัน

ตาราง 4.21 เกณฑ์มาตรฐาน ค่าเฉลี่ยการบริโภคจริง การแปลผล จำแนกตามปริมาณพลังงาน สารอาหารให้พลังงานและหมวดอาหารของประชากรเพศชาย รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 77 กิโลกรัม (A6)

ข้อมูล	เกณฑ์มาตรฐาน	ค่าเฉลี่ยการบริโภคจริง	การแปลผล
<b>ปริมาณพลังงาน (Kcal)</b>	2,400.00	2,399.57	ต่ำกว่าเกณฑ์
<b>สารอาหารให้พลังงาน</b>			
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	359.10	124.36	ต่ำกว่าเกณฑ์
โปรตีน (กรัม)	89.78	234.86	เกินเกณฑ์
ไขมัน (กรัม)	66.50	68.80	เกินเกณฑ์
<b>หมวดอาหาร</b>			
ข้าว/แป้ง (ทัพพี)	12	6.29	ต่ำกว่าเกณฑ์
เนื้อสัตว์ (ช้อนโต๊ะ)	12	31.43	เกินเกณฑ์
ผัก (ทัพพี)	6	2.13	ต่ำกว่าเกณฑ์
ผลไม้ (ส่วน)	5	0	ต่ำกว่าเกณฑ์
นม (แก้ว)	1	0.50	ต่ำกว่าเกณฑ์
ไขมัน (ช้อนชา)	9	17.00	เกินเกณฑ์

จากตาราง 4.21 พบว่าประชากรเพศชาย รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 77 กิโลกรัม (A6) มีค่าเฉลี่ยการบริโภคจริงของปริมาณพลังงานเท่ากับ 2,399.57 ตามสารอาหารให้พลังงานคือ คาร์โบไฮเดรตมีค่าเท่ากับ 124.36 โปรตีนมีค่าเท่ากับ 234.86 และไขมัน มีค่าเท่ากับ 68.80

สำหรับสัดส่วนอาหารตามหมวดอาหารชนิดข้าว/แป้ง มีค่าเฉลี่ยการบริโภคจริงเท่ากับ 6.29 เนื้อสัตว์มีค่าเท่ากับ 31.43 ผักมีค่าเท่ากับ 2.13 ผลไม้มีค่าเท่ากับ 0 นมมีค่าเท่ากับ 0.50 และไขมันมีค่าเท่ากับ 17.00

ค่าที่ต่ำกว่าเกณฑ์ฯ คือ ปริมาณพลังงาน ตามสารอาหารให้พลังงานคือ คาร์โบไฮเดรต ตามหมวดอาหาร ได้แก่ ข้าว/แป้ง ผัก ผลไม้และนม ส่วนค่าที่เกินเกณฑ์ฯ ตามสารอาหารให้พลังงานคือ โปรตีนและไขมัน ตามหมวดอาหารคือ เนื้อสัตว์และไขมัน

ตาราง 4.22 เกณฑ์มาตรฐาน ค่าเฉลี่ยการบริโภคจริง การแปลผล จำแนกตามปริมาณพลังงาน สารอาหารให้พลังงานและหมวดอาหารของประชากรเพศชาย รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 85 กิโลกรัม (A7)

ข้อมูล	เกณฑ์มาตรฐาน	ค่าเฉลี่ยการบริโภคจริง	การแปลผล
<b>ปริมาณพลังงาน (Kcal)</b>	2,600.00	1,712.57	ต่ำกว่าเกณฑ์ฯ
<b>สารอาหารให้พลังงาน</b>			
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	400.14	116.14	ต่ำกว่าเกณฑ์ฯ
โปรตีน (กรัม)	100.03	89.43	ต่ำกว่าเกณฑ์ฯ
ไขมัน (กรัม)	74.10	66.83	ต่ำกว่าเกณฑ์ฯ
<b>หมวดอาหาร</b>			
ข้าว/แป้ง (ทัพพี)	14.1	6.14	ต่ำกว่าเกณฑ์ฯ
เนื้อสัตว์ (ช้อนโต๊ะ)	5.04	10.57	เกินเกณฑ์ฯ
ผัก (ทัพพี)	5	1.50	ต่ำกว่าเกณฑ์ฯ
ผลไม้ (ส่วน)	5	0	ต่ำกว่าเกณฑ์ฯ
นม (แก้ว)	3	2.00	ต่ำกว่าเกณฑ์ฯ
ไขมัน (ช้อนชา)	5.2	11.17	เกินเกณฑ์ฯ

จากตาราง 4.22 พบว่าประชากรเพศชาย รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 85 กิโลกรัม (A7) มีค่าเฉลี่ยการบริโภคจริงของปริมาณพลังงานเท่ากับ 1,712.57 ตามสารอาหารให้พลังงานคือ คาร์โบไฮเดรตมีค่าเท่ากับ 116.14 โปรตีนมีค่าเท่ากับ 89.43 และไขมัน มีค่าเท่ากับ 66.83

สำหรับสัดส่วนอาหารตามหมวดอาหารชนิดข้าว/แป้ง มีค่าเฉลี่ยการบริโภคจริงเท่ากับ 6.14 เนื้อสัตว์มีค่าเท่ากับ 10.57 ผักมีค่าเท่ากับ 1.50 ผลไม้ไม่มีค่าเท่ากับ 0 นมมีค่าเท่ากับ 2.00 และไขมัน มีค่าเท่ากับ 11.17

ค่าที่ต่ำกว่าเกณฑ์ คือ ปริมาณพลังงาน ตามสารอาหารให้พลังงานคือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีนและไขมัน ตามหมวดอาหารได้แก่ ข้าว/แป้ง ผักผลไม้และนม ส่วนค่าที่เกินเกณฑ์ ตามหมวดอาหารคือ เนื้อสัตว์และไขมัน

ตาราง 4.23 เกณฑ์มาตรฐาน ค่าเฉลี่ยการบริโภคจริง การแปลผล จำแนกตามปริมาณพลังงาน สารอาหารให้พลังงานและหมวดอาหารของประชากรเพศชาย รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 85 กิโลกรัม (A8)

ข้อมูล	เกณฑ์มาตรฐาน	ค่าเฉลี่ยการบริโภคจริง	การแปลผล
<b>ปริมาณพลังงาน (Kcal)</b>	2,800.00	2,512.64	ต่ำกว่าเกณฑ์
<b>สารอาหารให้พลังงาน</b>			
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	410.40	161.50	ต่ำกว่าเกณฑ์
โปรตีน (กรัม)	102.60	197.57	เกินเกณฑ์
ไขมัน (กรัม)	76.00	49.71	ต่ำกว่าเกณฑ์
<b>หมวดอาหาร</b>			
ข้าว/แป้ง (ทัพพี)	15	7.43	ต่ำกว่าเกณฑ์
เนื้อสัตว์ (ช้อนโต๊ะ)	9	25.14	เกินเกณฑ์
ผัก (ทัพพี)	5	2.79	ต่ำกว่าเกณฑ์
ผลไม้ (ส่วน)	5	2.33	ต่ำกว่าเกณฑ์
นม (แก้ว)	2	1.00	ต่ำกว่าเกณฑ์
ไขมัน (ช้อนชา)	6	8.29	เกินเกณฑ์

จากตาราง 4.23 พบว่าประชากรเพศชาย รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 85 กิโลกรัม (A8) มีค่าเฉลี่ยการบริโภคจริงของปริมาณพลังงานเท่ากับ 2,512.64 ตามสารอาหารให้พลังงานคือ คาร์โบไฮเดรตมีค่าเท่ากับ 161.50 โปรตีนมีค่าเท่ากับ 197.57 และไขมัน มีค่าเท่ากับ 49.71

สำหรับสัดส่วนอาหารตามหมวดอาหารชนิดข้าว/แป้ง มีค่าเฉลี่ยการบริโภคจริงเท่ากับ 7.43 เนื้อสัตว์มีค่าเท่ากับ 25.14 ผักมีค่าเท่ากับ 2.79 ผลไม้มีค่าเท่ากับ 2.33 นมมีค่าเท่ากับ 1.00 และไขมัน มีค่าเท่ากับ 8.29

ค่าที่ต่ำกว่าเกณฑ์ คือ ปริมาณพลังงาน ตามสารอาหารให้พลังงานคือ คาร์โบไฮเดรตและไขมัน ตามหมวดอาหาร ได้แก่ ข้าว/แป้ง ผัก ผลไม้และนม ส่วนค่าที่เกินเกณฑ์ ตามสารอาหารให้พลังงานคือ โปรตีน ตามหมวดอาหารคือ เนื้อสัตว์และไขมัน

ตาราง 4.24 เกณฑ์มาตรฐาน ค่าเฉลี่ยการบริโภคจริง การแปลผล จำแนกตามปริมาณพลังงาน สารอาหารให้พลังงานและหมวดอาหารของประชากรเพศหญิง รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 53 กิโลกรัม (B1)

ข้อมูล	เกณฑ์มาตรฐาน	ค่าเฉลี่ยการบริโภคจริง	การแปลผล
<b>ปริมาณพลังงาน (Kcal)</b>	1,710.00	2,459.43	เกินเกณฑ์
<b>สารอาหารให้พลังงาน</b>			
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	256.50	163.14	ต่ำกว่าเกณฑ์
โปรตีน (กรัม)	64.13	178.29	เกินเกณฑ์
ไขมัน (กรัม)	47.50	81.33	เกินเกณฑ์
<b>หมวดอาหาร</b>			
ข้าว/แป้ง (ทัพพี)	8	6.43	ต่ำกว่าเกณฑ์
เนื้อสัตว์ (ช้อนโต๊ะ)	6	20.71	เกินเกณฑ์
ผัก (ทัพพี)	4	6.33	เกินเกณฑ์
ผลไม้ (ส่วน)	4	4.33	เกินเกณฑ์
นม (แก้ว)	2	2.75	เกินเกณฑ์
ไขมัน (ช้อนชา)	6	12.50	เกินเกณฑ์

จากตาราง 4.24 พบว่าประชากรเพศหญิง รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 53 กิโลกรัม (B1) มีค่าเฉลี่ยการบริโภคจริงของปริมาณพลังงานเท่ากับ 2,459.43 ตามสารอาหารให้พลังงานคือ คาร์โบไฮเดรตมีค่าเท่ากับ 163.14 โปรตีนมีค่าเท่ากับ 178.29 และไขมัน มีค่าเท่ากับ 81.33

สำหรับสัดส่วนอาหารตามหมวดอาหารชนิดข้าว/แป้ง มีค่าเฉลี่ยการบริโภคจริงเท่ากับ 6.43 เนื้อสัตว์มีค่าเท่ากับ 20.71 ผักมีค่าเท่ากับ 6.33 ผลไม้มีค่าเท่ากับ 4.33 นมมีค่าเท่ากับ 2.75 และไขมัน มีค่าเท่ากับ 12.50

ค่าที่ต่ำกว่าเกณฑ์ตามสารอาหารให้พลังงานคือ คาร์โบไฮเดรต ตามหมวดอาหารคือ ข้าว/แป้ง ส่วนค่าที่เกินเกณฑ์ คือ ปริมาณพลังงาน ตามสารอาหารให้พลังงานคือ โปรตีนและไขมัน ตามหมวดอาหารได้แก่ เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ นมและไขมัน

ตาราง 4.25 เกณฑ์มาตรฐาน ค่าเฉลี่ยการบริโภคจริง การแปลผลจำแนกตามปริมาณพลังงาน สารอาหารให้พลังงานและหมวดอาหารของประชากรเพศหญิง รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 53 กิโลกรัม (B2)

ข้อมูล	เกณฑ์มาตรฐาน	ค่าเฉลี่ยการบริโภคจริง	การแปลผล
<b>ปริมาณพลังงาน (Kcal)</b>	1,812.60	1,533.50	ต่ำกว่าเกณฑ์
<b>สารอาหารให้พลังงาน</b>			
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	271.89	106.50	ต่ำกว่าเกณฑ์
โปรตีน (กรัม)	67.97	143.43	เกินเกณฑ์
ไขมัน (กรัม)	50.35	34.29	ต่ำกว่าเกณฑ์
<b>หมวดอาหาร</b>			
ข้าว/แป้ง (ทัพพี)	9	4.57	ต่ำกว่าเกณฑ์
เนื้อสัตว์ (ช้อนโต๊ะ)	6	15.93	เกินเกณฑ์
ผัก (ทัพพี)	4	6.00	เกินเกณฑ์
ผลไม้ (ส่วน)	3	2.33	ต่ำกว่าเกณฑ์
นม (แก้ว)	1	0	ต่ำกว่าเกณฑ์
ไขมัน (ช้อนชา)	5	6.86	เกินเกณฑ์

จากตาราง 4.25 พบว่าประชากรเพศหญิง รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 53 กิโลกรัม (B2) มีค่าเฉลี่ยการบริโภคจริงของปริมาณพลังงานเท่ากับ 1,533.50 ตามสารอาหารให้พลังงานคือ คาร์โบไฮเดรตมีค่าเท่ากับ 106.50 โปรตีนมีค่าเท่ากับ 143.43 และไขมัน มีค่าเท่ากับ 34.29

สำหรับสัดส่วนอาหารตามหมวดอาหารชนิดข้าว/แป้ง มีค่าเฉลี่ยการบริโภคจริงเท่ากับ 4.57 เนื้อสัตว์มีค่าเท่ากับ 15.93 ผักมีค่าเท่ากับ 6.00 ผลไม้ไม่มีค่าเท่ากับ 2.33 นมมีค่าเท่ากับ 0 และไขมัน มีค่าเท่ากับ 6.86

ค่าที่ต่ำกว่าเกณฑ์ คือ ปริมาณพลังงาน ตามสารอาหารให้พลังงานคือ คาร์โบไฮเดรตและไขมัน ตามหมวดอาหาร ได้แก่ ข้าว/แป้ง ผลไม้และนม ส่วนค่าที่เกินเกณฑ์ ตามสารอาหารให้พลังงานคือ โปรตีน ตามหมวดอาหาร ได้แก่ เนื้อสัตว์ ผักและไขมัน

ตาราง 4.26 เกณฑ์มาตรฐาน ค่าเฉลี่ยการบริโภคจริง การแปลผล จำแนกตามปริมาณพลังงาน สารอาหารให้พลังงานและหมวดอาหารของประชากรเพศหญิง รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 58 กิโลกรัม (B3)

ข้อมูล	เกณฑ์มาตรฐาน	ค่าเฉลี่ยการบริโภคจริง	การแปลผล
<b>ปริมาณพลังงาน (Kcal)</b>	1,800.00	2,558.64	เกินเกณฑ์
<b>สารอาหารให้พลังงาน</b>			
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	275.48	192.43	ต่ำกว่าเกณฑ์
โปรตีน (กรัม)	68.87	156.71	เกินเกณฑ์
ไขมัน (กรัม)	51.01	119.60	เกินเกณฑ์
<b>หมวดอาหาร</b>			
ข้าว/แป้ง (ทัพพี)	9	8.17	ต่ำกว่าเกณฑ์
เนื้อสัตว์ (ช้อนโต๊ะ)	6	18.67	เกินเกณฑ์
ผัก (ทัพพี)	4	5.00	เกินเกณฑ์
ผลไม้ (ส่วน)	3	4.00	เกินเกณฑ์
นม (แก้ว)	1	6.00	เกินเกณฑ์
ไขมัน (ช้อนชา)	5	21.50	เกินเกณฑ์

จากตาราง 4.26 พบว่าประชากรเพศหญิง รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 58 กิโลกรัม (B3) มีค่าเฉลี่ยการบริโภคจริงของปริมาณพลังงานเท่ากับ 2,558.64 ตามสารอาหารให้พลังงานคือ คาร์โบไฮเดรตมีค่าเท่ากับ 192.43 โปรตีนมีค่าเท่ากับ 156.71 และไขมัน มีค่าเท่ากับ 119.60

สำหรับสัดส่วนอาหารตามหมวดอาหารชนิดข้าว/แป้ง มีค่าเฉลี่ยการบริโภคจริงเท่ากับ 8.17 เนื้อสัตว์มีค่าเท่ากับ 18.67 ผักมีค่าเท่ากับ 5.00 ผลไม้มีค่าเท่ากับ 4.00 นมมีค่าเท่ากับ 6.00 และไขมัน มีค่าเท่ากับ 21.50



ค่าที่ต่ำกว่าเกณฑ์ตามสารอาหารให้พลังงานคือ คาร์โบไฮเดรต ตามหมวดอาหารคือ ข้าว/แป้ง ส่วนค่าที่เกินเกณฑ์ คือ ปริมาณพลังงาน ตามสารอาหารให้พลังงานคือ โปรตีนและไขมัน ตามหมวดอาหารได้แก่ เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ นมและไขมัน

ตาราง 4.27 เกณฑ์มาตรฐาน ค่าเฉลี่ยการบริโภคจริง การแปลผล จำแนกตามปริมาณพลังงาน สารอาหารให้พลังงานและหมวดอาหารของประชากรเพศหญิง รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 63 กิโลกรัม (B4)

ข้อมูล	เกณฑ์มาตรฐาน	ค่าเฉลี่ยการบริโภคจริง	การแปลผล
<b>ปริมาณพลังงาน(Kcal)</b>	1,949.40	1,485.07	ต่ำกว่าเกณฑ์
<b>สารอาหารให้พลังงาน</b>			
คาร์โบไฮเดรต(กรัม)	292.50	169.14	ต่ำกว่าเกณฑ์
โปรตีน(กรัม)	73.13	592.29	เกินเกณฑ์
ไขมัน(กรัม)	54.17	22.00	ต่ำกว่าเกณฑ์
<b>หมวดอาหาร</b>			
ข้าว/แป้ง (ทัพพี)	10	7.14	ต่ำกว่าเกณฑ์
เนื้อสัตว์(ช้อนโต๊ะ)	9	11.14	เกินเกณฑ์
ผัก(ทัพพี)	5	5.67	เกินเกณฑ์
ผลไม้(ส่วน)	4	6.00	เกินเกณฑ์
นม(แก้ว)	2	2.00	ตามเกณฑ์
ไขมัน(ช้อนชา)	7	3.33	ต่ำกว่าเกณฑ์

จากตาราง 4.27 พบว่าประชากรเพศหญิง รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 63 กิโลกรัม (B4) มีค่าเฉลี่ยการบริโภคจริงของปริมาณพลังงานเท่ากับ 1,485.07 ตามสารอาหารให้พลังงานคือ คาร์โบไฮเดรตมีค่าเท่ากับ 169.14 โปรตีนมีค่าเท่ากับ 592.29 และไขมัน มีค่าเท่ากับ 22.00

สำหรับสัดส่วนอาหารตามหมวดอาหารชนิดข้าว/แป้ง มีค่าเฉลี่ยการบริโภคจริงเท่ากับ 7.14 เนื้อสัตว์มีค่าเท่ากับ 11.14 ผักมีค่าเท่ากับ 5.67 ผลไม้มีค่าเท่ากับ 6.00 นมมีค่าเท่ากับ 2.00 และไขมันมีค่าเท่ากับ 3.33



ค่าที่ต่ำกว่าเกณฑ์ฯ คือ ปริมาณพลังงาน ตามสารอาหารให้พลังงานคือ คาร์โบไฮเดรตและไขมัน ตามหมวดอาหารคือ ข้าว/แป้งและไขมัน ส่วนค่าที่เกินเกณฑ์ฯ ตามสารอาหารให้พลังงานคือ โปรตีน ตามหมวดอาหารได้แก่ เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ส่วนนมได้รับตามเกณฑ์ฯ

ตาราง 4.28 เกณฑ์มาตรฐาน ค่าเฉลี่ยการบริโภคจริง การแปลผล จำแนกตามปริมาณพลังงาน สารอาหารให้พลังงานและหมวดอาหารของประชากรเพศหญิง รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 63 กิโลกรัม (B5)

ข้อมูล	เกณฑ์มาตรฐาน	ค่าเฉลี่ยการบริโภคจริง	การแปลผล
<b>ปริมาณพลังงาน (Kcal)</b>	2,052.00	1,774.43	ต่ำกว่าเกณฑ์ฯ
<b>สารอาหารให้พลังงาน</b>			
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	307.80	100.86	ต่ำกว่าเกณฑ์ฯ
โปรตีน (กรัม)	76.95	139.14	เกินเกณฑ์ฯ
ไขมัน (กรัม)	57.00	137.50	เกินเกณฑ์ฯ
<b>หมวดอาหาร</b>			
ข้าว/แป้ง (ทัพพี)	10	3.50	ต่ำกว่าเกณฑ์ฯ
เนื้อสัตว์ (ช้อนโต๊ะ)	9	18.43	เกินเกณฑ์ฯ
ผัก (ทัพพี)	5	1.83	ต่ำกว่าเกณฑ์ฯ
ผลไม้ (ส่วน)	4	4.67	เกินเกณฑ์ฯ
นม (แก้ว)	1	0	ต่ำกว่าเกณฑ์ฯ
ไขมัน (ช้อนชา)	7	12.50	เกินเกณฑ์ฯ

จากตาราง 4.28 พบว่าประชากรเพศหญิง รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 63 กิโลกรัม (B5) มีค่าเฉลี่ยการบริโภคจริงของปริมาณพลังงานเท่ากับ 1,774.43 ตามสารอาหารให้พลังงานคือ คาร์โบไฮเดรตมีค่าเท่ากับ 100.86 โปรตีนมีค่าเท่ากับ 139.14 และไขมัน มีค่าเท่ากับ 137.50

สำหรับสัดส่วนอาหารตามหมวดอาหารชนิดข้าว/แป้ง มีค่าเฉลี่ยการบริโภคจริงเท่ากับ 3.50 เนื้อสัตว์มีค่าเท่ากับ 18.43 ผักมีค่าเท่ากับ 1.83 ผลไม้มีค่าเท่ากับ 4.67 นมมีค่าเท่ากับ 0 และไขมัน มีค่าเท่ากับ 12.50

ค่าที่ต่ำกว่าเกณฑ์ คือ ปริมาณพลังงาน สารอาหารให้พลังงานคือ คาร์โบไฮเดรต ตามหมวดอาหารคือ ข้าว/แป้ง ผักและนม ส่วนค่าที่เกินเกณฑ์ ตามสารอาหารให้พลังงานคือ โปรตีนและไขมัน ตามหมวดอาหารได้แก่ เนื้อสัตว์ ผลไม้และไขมัน

ตาราง 4.29 เกณฑ์มาตรฐาน ค่าเฉลี่ยการบริโภคจริง การแปลผล จำแนกตามปริมาณพลังงาน สารอาหารให้พลังงานและหมวดอาหารของประชากรเพศหญิง รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 69 กิโลกรัม (B6)

ข้อมูล	เกณฑ์มาตรฐาน	ค่าเฉลี่ยการบริโภคจริง	การแปลผล
<b>ปริมาณพลังงาน(Kcal)</b>	2,400.00	2,076.42	ต่ำกว่าเกณฑ์
<b>สารอาหารให้พลังงาน</b>			
คาร์โบไฮเดรต(กรัม)	353.97	228.00	ต่ำกว่าเกณฑ์
โปรตีน(กรัม)	88.49	144.00	เกินเกณฑ์
ไขมัน(กรัม)	65.55	30.00	ต่ำกว่าเกณฑ์
<b>หมวดอาหาร</b>			
ข้าว/แป้ง (ทัพพี)	12	4.57	ต่ำกว่าเกณฑ์
เนื้อสัตว์(ช้อนโต๊ะ)	12	19.14	เกินเกณฑ์
ผัก(ทัพพี)	6	1.50	ต่ำกว่าเกณฑ์
ผลไม้(ส่วน)	5	2.25	ต่ำกว่าเกณฑ์
นม(แก้ว)	1	0	ต่ำกว่าเกณฑ์
ไขมัน(ช้อนชา)	9	6.00	เกินเกณฑ์

จากตาราง 4.29 พบว่าประชากรเพศหญิง รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 69 กิโลกรัม (B6) มีค่าเฉลี่ยการบริโภคจริงของปริมาณพลังงานเท่ากับ 2,076.42 ตามสารอาหารให้พลังงานคือ คาร์โบไฮเดรตมีค่าเท่ากับ 228.00 โปรตีนมีค่าเท่ากับ 144.00 และไขมัน มีค่าเท่ากับ 30.00

สำหรับสัดส่วนอาหารตามหมวดอาหารชนิดข้าว/แป้ง มีค่าเฉลี่ยการบริโภคจริงเท่ากับ 4.57 เนื้อสัตว์มีค่าเท่ากับ 19.14 ผักมีค่าเท่ากับ 1.50 ผลไม้มีค่าเท่ากับ 2.25 นมมีค่าเท่ากับ 0 และไขมัน มีค่าเท่ากับ 6.00

ค่าที่ต่ำกว่าเกณฑ์ คือ ปริมาณพลังงาน ตามสารอาหารให้พลังงานคือ คาร์โบไฮเดรตและไขมัน ตามหมวดอาหาร ได้แก่ ข้าว/แป้ง ผัก ผลไม้และนม ส่วนค่าที่เกินเกณฑ์ ตามสารอาหารที่ให้พลังงานคือ โปรตีน ตามหมวดอาหารคือเนื้อสัตว์และไขมัน

ตาราง 4.30 ร้อยละของประชากรเพศชายจำแนกตามการได้รับปริมาณพลังงาน สารอาหารให้พลังงานและหมวดอาหารเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน

ข้อมูล	ร้อยละ		
	ต่ำกว่าเกณฑ์	ตามเกณฑ์	เกินเกณฑ์
<b>ปริมาณพลังงาน (Kcal)</b>	62.50		37.70
<b>สารอาหารให้พลังงาน</b>			
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	87.50		12.50
โปรตีน (กรัม)	12.50		87.50
ไขมัน (กรัม)	50.00		50.00
<b>หมวดอาหาร</b>			
ข้าว/แป้ง (ทัพพี)	87.50		12.50
เนื้อสัตว์ (ชิ้นโต๊ะ)			100.00
ผัก (ทัพพี)	87.50		12.50
ผลไม้ (ส่วน)	75.00		25.00
นม (แก้ว)	62.50	12.50	25.00
ไขมัน (ช้อนชา)	12.50		87.50

จากตาราง 4.30 พบว่าประชากรเพศชายมีค่าต่ำกว่าเกณฑ์ คือ ค่าปริมาณพลังงาน ร้อยละ 62.50 ตามสารอาหารให้พลังงานคาร์โบไฮเดรต ไขมัน ร้อยละ 87.50 และ 50.00 ตามลำดับหมวดอาหารข้าว/แป้ง ผัก ผลไม้และนม ร้อยละ 87.50, 87.50 , 75.00 และ 62.50 ตามลำดับ

สำหรับค่าที่เกินเกณฑ์ฯ คือ สารอาหารให้พลังงาน โปรตีนและไขมัน ร้อยละ 87.50 และ 50.00 ตามลำดับ ได้รับปริมาณเนื้อสัตว์เกินเกณฑ์มาตรฐานทั้งหมด และได้รับหมวดอาหารไขมัน เกินเกณฑ์ ร้อยละ 87.50

ตาราง 4.31 ร้อยละของประชากรเพศหญิงจำแนกตามการได้รับปริมาณพลังงาน สารอาหารให้พลังงานและหมวดอาหารเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน

ข้อมูล	ร้อยละ		
	ต่ำกว่าเกณฑ์ฯ	ตามเกณฑ์ฯ	เกินเกณฑ์ฯ
<b>ปริมาณพลังงาน (Kcal)</b>	66.67		33.33
<b>สารอาหารให้พลังงาน</b>			
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	100.00		
โปรตีน (กรัม)			100.00
ไขมัน (กรัม)	50.00		50.00
<b>หมวดอาหาร</b>			
ข้าว/แป้ง (ทัพพี)	100.00		
เนื้อสัตว์ (ช้อนโต๊ะ)			100.00
ผัก (ทัพพี)	33.33		66.67
ผลไม้ (ส่วน)	33.33		66.67
นม (แก้ว)	50.00	16.67	33.33
ไขมัน (ช้อนชา)	33.33		66.67

จากตาราง 4.31 พบว่าประชากรเพศหญิงมีค่าต่ำกว่าเกณฑ์ฯ คือ ค่าปริมาณพลังงาน ร้อยละ 66.67 ตามสารอาหารให้พลังงาน คาร์โบไฮเดรตและไขมัน ร้อยละ 100 และ 50.00 ตามลำดับได้รับหมวดอาหารข้าว/แป้งต่ำกว่าเกณฑ์ฯ ทั้งหมด และได้รับนมร้อยละ 50.00

สำหรับค่าที่เกินเกณฑ์ฯ ตามสารอาหารให้พลังงานคือ โปรตีน และตามหมวดอาหารคือ เนื้อสัตว์ได้รับเกินเกณฑ์ฯ ได้รับผัก ผลไม้และไขมัน จำนวนเท่ากันคือ ร้อยละ 66.67