

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ก

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

INFORMED CONSENT FORM

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว

ที่อยู่

บัตรประจำตัวประชาชน/ข้าราชการ เลขที่

ขอให้ความยินยอมของบุคคลในปกครองของข้าพเจ้า ได้แก่

ที่จะเข้าร่วมในงานวิจัย/ค้นคว้า เรื่อง ผลของการบริโภคกล้วยหอมที่มีต่อสมรรถภาพการจับออกซิเจนและสารเคมีที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพแอโรบิก ซึ่งผู้วิจัยได้แก่ ชื่อ นาย สุภกร กรุณามิตร ได้อธิบายต่อข้าพเจ้าเกี่ยวกับการวิจัยในครั้งนี้แล้ว

ผู้วิจัยมีความยินดีที่จะให้คำตอบต่อคำถามประการใดที่ข้าพเจ้าอาจจะมีได้ตลอดระยะเวลาการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเฉพาะที่เกี่ยวกับบุคคลในการปกครองของข้าพเจ้าเป็นความลับ และจะเปิดเผยได้รูปที่เป็นสรุปผลการวิจัย และผู้วิจัยจะได้ปฏิบัติในสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายหรือจิตใจของบุคคลในการปกครองของข้าพเจ้าตลอดการวิจัยนี้ และรับรองว่าหากเกิดมีอันตรายใดๆ จากการวิจัยดังกล่าว บุคคลในการทดลองของข้าพเจ้าจะได้รับการรักษาอย่างเต็มที่

ข้าพเจ้ายินยอมให้บุคคลในการปกครองของข้าพเจ้าเข้าร่วมวิจัยโดยสมัครใจ และสามารถที่จะถอนตัวจากการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ ทั้งนี้ โดยไม่มีผลกระทบต่อบุคคลในปกครองของข้าพเจ้าจะได้รับ และในกรณีที่เกิดข้อข้องใจหรือปัญหาที่ข้าพเจ้าต้องการปรึกษากับผู้วิจัย ข้าพเจ้าสามารถติดต่อกับผู้วิจัย คือ นาย สุภกร กรุณามิตร ได้ที่ 181/43 หมู่บ้านกาญจนา ค. ถนนพระนคร อ. สันทราย จ. เชียงใหม่ 50210 โทรศัพท์ 01 - 6814578

ลงนาม ผู้ปกครอง

ลงนาม ผู้วิจัย

ลงนาม พยาน

ลงนาม พยาน

ตาราง 1

sec	beats/min	sec	beats/min	sec	beats/min
22.0	82	17.3	104	12.6	148
21.9	82	17.2	105	12.5	147
21.8	83	17.1	105	12.4	145
21.7	83	17	106	12.3	146
21.6	83	16.9	107	12.2	148
21.5	84	16.8	107	12.1	149
21.4	84	16.7	108	12.0	150
21.3	85	16.6	108	11.9	151
21.2	85	16.5	109	11.8	153
21.1	85	16.4	110	11.7	154
21.0	86	16.3	110	11.6	155
20.9	86	16.2	111	11.5	157
20.8	87	16.1	112	11.4	158
20.7	87	16.0	113	11.3	159
20.6	87	15.9	113	11.2	161
20.5	88	15.8	114	11.1	162
20.4	88	15.7	115	11.0	164
20.3	89	15.6	115	10.9	163
20.2	89	15.5	116	10.8	167
20.1	90	15.4	117	10.7	168
20.0	90	15.3	118	10.6	170
19.9	90	15.2	118	10.5	171
19.8	91	15.1	119	10.4	173
19.7	91	15	120	10.3	175
19.6	92	14.9	121	10.2	176
19.5	92	14.8	122	10.1	178
19.4	93	14.7	122	10.0	180

19.3	93	14.6	123	9.9	182
19.2	94	14.5	124	9.8	184
19.1	94	14	125	9.7	186
19.0	95	4	126	9.6	188
18.9	95	14.3	127	9.5	189
18.8	96	14.2	128	9.4	191
18.7	96	14.1	129	9.3	194
18.6	97	14.0	129	9.2	196
18.5	97	13.9	130	9.1	198
18.4	98	13.8	131	9.0	200
18.3	98	13.7	132	8.9	202
18.2	99	13.6	133	8.8	203
18.1	99	13.5	134	8.7	207
18	100	13.4	135	8.6	209
17.9	101	13.2	136	8.5	212
17.8	101	13.1	137	8.4	214
17.7	102	13.0	138	8.3	217
17.6	102	12.9	140	8.2	220
17.5	103	12.8	141	8.1	222
17.4	103	12.7	142	8.0	225

ตาราง 2

Men											women												
Heart rate	Maximal oxygen uptake, liters/min					Heart rate	Maximal oxygen uptake, liters/min					Heart rate	Maximal oxygen uptake, liters/min					Heart rate	Maximal oxygen uptake, liters/min				
	300	600	900	1200	1500		300	600	900	1200	1500		300	450	50	750	900		300	450	500	750	900
	kpm/	kpm/	kpm/	kpm/	kpm/		kpm/	kpm/	kpm/	kpm/	kpm/		kpm/	kpm/	kpm/	kpm/	kpm/	kpm/	kpm/	kpm/	kpm/		
	min	min	min	min	min		min	min	min	min	min		min	min	min	min	min	min	min	min	min		
120	2.2	3.5	4.8			148		2.4	3.2	4.3	5.4	120	2.6	3.4	4.1	4.8		148	1.0	2.1	2.6	3.1	3.6
121	2.2	3.4	4.7			149		2.3	3.2	4.3	5.4	121	2.5	3.3	4	4.8		149		2.1	2.6	3.0	3.5
122	2.2	3.4	4.6			150		2.3	3.2	4.2	5.3	122	2.5	3.2	3.9	4.7		150		2.0	2.6	3.0	3.6
123	2.1	3.4	4.8			151		2.3	3.1	4.2	5.2	123	2.4	3.1	3.0	4.6		151		2.0	2.5	3.0	3.4
124	2.1	3.3	4.5	6.0		152		2.3	3.1	4.1	5.2	124	2.4	3.1	3.8	4.5		152		2.0	2.5	2.9	3.4
125	2.0	3.2	4.4	5.9		153		2.2	3.0	4.1	5.1	125	2.3	3.0	3.7	4.4		153		2.0	2.4	2.9	3.3
126	2.0	3.2	4.4	5.8		154		2.2	3.0	4.0	5.1	126	2.3	3.0	3.6	4.3		154		2.0	2.4	2.8	3.6
127	2.0	3.1	4.3	5.7		155		2.2	3.0	4.0	5.0	127	2.3	2.9	3.5	4.2		155		1.9	2.4	2.8	3.3
128	2.0	3.1	4.2	5.6		156		2.2	2.9	4.0	5.0	128	2.2	2.8	3.5	4.2	4.8	156		1.9	2.3	2.8	3.3
129	1.9	3.0	4.2	5.6		157		2.1	2.9	3.9	4.9	129	2.2	2.8	3.4	4.1	4.8	157		1.9	2.3	2.7	3.2
130	1.9	3.0	4.1	5.5		158		2.1	2.9	3.9	4.9	130	2.2	2.7	3.4	4.0	4.7	158		1.8	2.3	2.7	3.1
131	1.9	2.9	4.0	5.4		159		2.1	2.8	3.8	4.8	131	2.1	2.7	3.4	4.0	4.6	159		1.8	2.2	2.7	3.1
132	1.8	2.9	4.0	5.3		160		2.1	2.8	3.8	4.8	132	2.1	2.7	3.3	3.9	4.5	160		1.8	2.2	2.5	3.0
133	1.8	2.8	3.9	5.3		161		2.0	2.8	3.7	4.7	133	2.0	2.6	3.2	3.8	4.4	161		1.8	2.2	2.6	3.0
134	1.8	2.8	3.9	5.2		162		2.0	2.8	3.7	4.6	134	2.0	2.6	3.2	3.8	4.4	162		1.8	2.2	2.6	3.0
135	1.7	2.8	3.8	5.1		163		2.0	2.8	3.7	4.6	135	2.0	2.6	3.1	3.7	4.3	163		1.7	2.2	2.6	2.9
136	1.7	2.7	3.8	5.0		164		2.0	2.7	3.6	4.5	136	2.0	2.5	3.1	3.6	4.2	164		1.7	2.1	2.5	2.9
137	1.7	2.7	3.7	5.0		165		2.0	2.7	3.6	4.5	137	1.9	2.5	3.0	3.6	4.2	165		1.7	2.1	2.5	2.9
138	1.6	2.7	3.7	4.9		166		1.9	2.7	3.6	4.5	138	1.9	2.4	3.0	3.5	4.1	166		1.7	2.1	2.5	2.8
139	1.6	2.6	3.6	4.8		167		1.9	2.6	3.5	4.4	139	1.8	2.4	2.9	3.5	4.0	167		1.6	2.1	2.4	2.8
140	1.6	2.6	3.6	4.8	6.9	168		1.9	2.6	3.5	4.4	140	1.8	2.4	2.8	3.4	4.0	168		1.6	2.0	2.4	2.8
141		2.6	3.5	4.7	5.9	169		1.9	2.6	3.5	4.3	141	1.8	2.3	2.8	3.4	3.9	169		1.6	2.0	2.4	2.8
142		2.5	3.5	4.6	5.8	170		1.8	2.6	3.4	4.3	142	1.7	2.3	2.8	3.3	3.9	170		1.6	2.0	2.4	2.7
143		2.5	3.4	4.6	5.7							143	1.7	2.2	2.7	3.3	3.8						
144		2.5	3.4	4.5	5.7							144	1.7	2.2	2.7	3.2	3.8						
145		2.4	3.4	4.5	5.6							145	1.6	2.2	2.7	3.2	3.7						
146		2.4	3.3	4.4	5.6							146	1.6	2.2	2.6	3.2	3.7						
147		2.4	3.3	4.4	5.5							147	1.6	2.1	2.6	3.1	3.6						

ตาราง 3

Body	Weight		Maximal oxygen uptake, liters/min																									
	lb	kg	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0	2.1	2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	3.0	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6	3.7	3.8	3.9	
110	50	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78		
112	51	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	76		
115	52	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	63	65	67	69	71	73	75		
117	53	28	30	32	34	36	38	40	42	43	45	47	49	51	53	55	57	58	60	62	64	66	68	70	72	74		
119	54	28	30	31	33	35	37	39	41	43	44	46	48	50	52	54	56	57	59	61	63	65	67	69	70	72		
121	55	27	29	31	33	35	36	38	40	42	44	45	47	49	51	53	55	56	58	60	62	64	65	67	69	71		
123	56	27	29	30	32	34	36	38	39	41	43	45	46	48	50	52	54	55	57	59	61	63	64	66	68	70		
126	57	27	28	30	32	33	35	37	39	40	42	44	46	47	49	51	53	54	56	58	60	61	63	65	67	68		
128	58	26	28	29	31	33	34	36	38	40	41	43	45	47	48	50	52	53	55	57	59	60	62	64	66	67		
130	59	26	27	29	31	32	34	36	37	39	41	42	44	46	47	49	51	53	54	56	58	60	61	63	64	66		
132	60	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40	42	43	45	47	48	50	52	53	55	57	58	60	62	63	65		
134	61	25	26	28	30	31	33	34	36	38	39	41	43	44	46	48	49	51	52	54	56	57	59	60	62	64		
137	62	24	26	27	29	31	32	34	35	37	39	40	42	44	45	47	48	50	52	53	55	58	59	60	61	63		
139	63	24	25	27	29	30	32	33	35	37	38	40	41	43	44	46	48	50	51	52	54	56	57	59	60	62		
141	64	23	25	27	28	30	31	33	34	36	38	39	41	42	44	45	47	48	50	52	53	55	56	58	59	61		
143	65	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	39	40	42	43	45	46	48	49	51	52	54	55	57	59	60		
146	66	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36	38	39	41	42	44	45	47	48	50	52	53	55	56	58	60		
149	67	22	24	25	27	28	30	31	33	34	36	37	39	40	42	43	45	46	48	49	51	52	54	55	57	58		
150	68	22	24	25	26	28	30	31	32	34	35	37	38	39	41	43	44	46	47	49	50	51	53	54	56	57		
152	69	22	23	25	26	28	29	30	32	33	35	36	38	39	41	42	43	45	46	48	49	51	52	54	55	57		
154	70	21	23	24	26	27	29	30	31	33	34	36	37	39	40	41	43	44	46	47	49	50	51	52	54	56		
157	71	21	23	24	25	27	28	30	31	32	34	35	37	38	39	41	42	44	45	46	48	49	51	52	54	55		
159	72	21	22	24	25	26	28	29	31	32	33	35	36	38	40	42	43	44	46	47	49	50	51	53	54			
161	73	21	22	23	25	26	27	29	30	32	33	34	36	37	38	40	41	42	44	45	47	48	49	51	52	53		
163	74	20	22	23	24	26	27	28	30	31	32	34	35	36	38	40	41	42	43	45	46	47	49	50	51	53		
165	75	20	21	23	24	25	27	28	29	31	32	33	35	36	37	39	40	41	43	44	45	47	48	49	51	52		
168	76	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	34	36	37	38	39	41	42	43	45	46	47	49	50	51		
170	77	19	21	22	23	25	26	27	29	30	31	32	34	35	36	38	39	40	42	43	44	45	47	48	49	51		

172	78	19	21	22	23	24	26	27	28	29	31	32	33	35	36	37	38	40	41	42	44	45	46	47	49	50
174	79	19	20	22	23	24	25	27	28	29	30	32	33	34	35	37	38	39	41	42	43	44	46	47	48	49
176	80	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30	31	33	34	35	36	38	39	40	41	43	44	45	46	48	49
179	81	19	20	21	22	23	25	26	27	28	30	31	32	33	35	36	37	38	40	41	42	43	44	46	47	48
181	82	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	32	33	34	35	37	38	39	40	41	43	44	45	46	48
183	83	18	19	20	22	23	24	25	27	28	29	30	31	33	34	35	36	37	39	40	41	42	43	45	46	47
185	84	18	19	20	21	23	24	25	26	27	29	30	31	32	33	35	36	37	38	39	40	42	43	44	45	46
187	85	18	19	20	21	22	24	25	26	27	28	29	31	32	33	34	35	36	38	39	40	41	42	44	45	46
190	86	17	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31	33	34	35	36	37	38	40	41	42	43	44	45
192	87	17	18	20	21	22	23	24	25	26	28	29	30	31	32	33	34	36	37	38	39	40	41	43	44	45
194	88	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	28	30	31	32	33	34	35	36	38	39	40	41	42	43	44
196	89	17	18	19	20	21	22	24	25	26	27	28	29	30	31	33	34	35	36	37	38	39	40	42	43	44
199	90	17	18	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31	32	33	34	36	37	38	39	40	41	42	43
201	91	16	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	40	41	42	43
203	92	16	17	18	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
205	93	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	37	38	39	40	41	42
207	94	16	17	18	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
209	95	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
212	96	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	38	39	40	41
214	97	15	16	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
216	98	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
218	99	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
220	100	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39

Body	Weight		Maximal oxygen uptake, liters/min																			
	lb	kg	4.0	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6	5.7	5.8	5.9
110	50	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110	112	114	116	118	120
112	51	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110	112	114	116	118
115	52	77	79	81	83	85	87	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110	112	113	115
117	53	75	77	79	82	83	85	87	89	91	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110	112	114
119	54	74	76	78	80	81	83	85	87	89	91	93	94	96	98	100	102	104	106	107	109	111
121	55	73	75	76	78	80	82	84	86	87	89	91	93	95	96	98	100	102	104	105	107	100
123	56	71	73	75	77	79	80	82	84	86	88	89	91	93	95	96	98	100	102	103	106	107
126	57	70	72	74	76	77	79	81	82	84	86	88	89	91	93	95	96	98	100	102	104	106
128	58	69	71	72	74	76	78	79	81	83	84	86	88	90	91	93	95	97	98	100	102	103
130	59	68	69	71	73	75	76	78	80	81	83	85	86	88	90	92	93	95	97	98	100	102
132	60	67	68	70	72	73	75	77	78	80	82	83	85	87	88	90	92	93	95	97	98	100
134	61	66	67	69	70	72	74	75	77	79	80	82	84	85	87	89	90	92	93	95	97	98
137	62	63	66	67	68	70	71	73	75	76	78	81	82	84	85	87	89	90	92	94	95	97
139	63	63	65	67	68	70	71	73	75	76	78	79	81	83	84	86	87	89	90	92	94	96
141	64	63	64	66	67	69	70	72	73	75	77	78	80	81	82	84	86	88	89	91	92	94
143	65	62	63	65	66	68	69	71	72	74	75	77	78	80	82	83	83	86	88	90	91	92
146	66	61	62	64	66	67	68	70	71	73	74	76	77	79	80	82	83	85	86	88	89	91
149	67	60	61	63	64	66	67	69	70	72	74	75	76	78	79	81	82	84	86	87	88	90
150	68	59	60	62	63	65	66	68	69	71	72	73	75	76	78	79	81	82	84	85	87	88
152	69	58	59	61	62	64	65	67	68	70	71	72	74	75	77	78	80	81	83	84	86	87
154	70	57	59	60	61	63	64	66	67	68	70	71	73	74	76	77	79	80	81	82	84	86
157	71	56	58	59	61	62	63	65	66	68	69	70	72	73	75	76	77	79	80	82	83	85
159	72	56	57	58	60	61	63	64	65	67	68	69	71	72	74	75	76	78	79	81	82	83
161	73	55	56	58	59	60	62	63	64	66	67	68	70	71	73	74	75	77	78	79	81	82
163	74	54	55	57	58	59	61	62	64	65	66	68	69	70	72	73	74	75	77	78	80	81
165	75	53	55	56	57	59	60	61	63	64	65	67	68	69	71	72	73	75	76	77	79	80
168	76	53	54	55	57	58	59	61	62	63	64	66	67	68	70	71	72	74	75	76	78	79
170	77	52	53	55	56	57	58	60	61	62	64	65	66	68	69	70	72	73	74	75	77	78
172	78	51	53	54	55	56	58	59	60	62	63	64	65	67	68	69	71	72	73	74	76	77
174	79	51	52	53	54	56	57	58	59	61	62	63	65	66	67	68	70	71	72	73	75	76
176	80	50	51	53	54	55	56	58	59	60	61	63	64	65	66	68	69	70	71	72	74	75
179	81	49	51	52	53	54	56	57	58	59	60	62	63	64	65	67	68	69	70	72	71	74
181	82	49	50	51	52	54	55	56	57	59	60	61	62	63	65	66	67	68	70	71	72	73

183	83	48	49	51	52	53	54	55	57	58	59	60	61	63	64	65	66	67	69	70	71	12
185	84	48	49	50	51	52	54	55	56	57	58	60	61	62	63	64	65	67	68	69	70	71
187	85	47	48	49	51	52	53	54	55	56	58	59	60	61	62	64	65	66	67	68	70	71
190	86	47	48	49	50	51	52	53	55	56	57	58	59	60	62	63	64	65	66	67	68	70
192	87	46	47	48	49	51	52	53	54	55	56	57	59	60	61	62	63	64	66	67	68	69
194	88	45	47	48	49	50	51	52	53	55	56	57	58	59	60	61	63	64	65	66	67	68
196	89	45	46	47	48	49	51	52	53	54	55	56	57	58	60	61	62	63	64	65	66	67
199	90	44	46	47	48	49	50	51	52	53	54	56	57	58	59	60	61	62	63	64	66	67
201	91	44	45	46	47	48	49	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	62	63	64	65	66
203	92	43	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	57	58	59	60	61	62	63	64	65
205	93	43	44	45	46	47	48	49	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	65
207	94	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	59	60	61	62	63	64
209	95	42	43	44	45	46	47	48	49	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63
212	96	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	62	63
214	97	41	42	43	44	45	46	47	48	49	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62
216	98	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61
218	99	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61
220	100	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ข

ค่า Glycemic Index (ค่าการดูดซึมน้ำตาลในอาหารเมื่อเทียบกับกลูโคส คิดเป็น 100%)
ในผลไม้

Apricots, dried	46
Apricots, canned	91
Apple	53
Apple, juice	59
<u>Banana</u>	84*
Fruit cocktail	79
Grapes	62
Grapefruit juice	69
Orange	59
Orange juice	67
Peaches	40
Peaches, canned	74
Pear	58
Pear, canned	63
Pineapple juice	66
Plum	34
Raisins	88

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ นาย สุภกร กรณามิตร

วัน เดือน ปี เกิด 24 พฤศจิกายน 2520

ที่อยู่ 181 / 43 ตำบล สันพระเนตร อำเภอ สันทราย
จังหวัด เชียงใหม่

ประวัติการศึกษา สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชู
ทิศ พายัพ ปีการศึกษา 2538
สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ วิชาเอก
พลศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ปีการศึกษา 2543