

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ซ
บทที่ 1. บทนำ	
ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	6
ขอบเขตการศึกษา	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	6
บทที่ 2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	8
อาหารกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	10
วิตามิน	17
เกลือแร่	24
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	29
กรอบแนวคิดในการศึกษา	31
บทที่ 3. วิธีการดำเนินการศึกษา	
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	32
เครื่องมือที่ใช้	33
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	33
การเก็บรวบรวมข้อมูล	34
การวิเคราะห์ข้อมูล	34

บทที่ 4. ผลการศึกษา	35
บทที่ 5. สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการศึกษา	53
อภิปรายผล	55
ข้อเสนอแนะ	57
เอกสารอ้างอิง	59
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก. รายนามผู้เชี่ยวชาญ	65
ภาคผนวก ข. เครื่องมือ	66
ประวัติผู้เขียน	72

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า	
2.1	ความต้องการพลังงานของนักกีฬาแต่ละประเภท	11
2.2	ตัวอย่างรายการอาหารนักฟุตบอล	16
2.3	บทบาทของวิตามินที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย	23
3.1	แสดงขนาดของกลุ่มตัวอย่าง	33
4.1	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ ระดับชั้นที่ศึกษาและรายได้	36
4.2	จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชนิดกีฬาที่เล่นเป็นประจำ	37
4.3	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเวลาในการเล่นกีฬา	38
4.4	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการเล่นกีฬามีผลต่อการใช้วิตามินและเกลือแร่เสริม	38
4.5	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่คิดการเล่นกีฬาที่มีผลต่อการใช้วิตามินและเกลือแร่เสริมจำแนกตามเหตุผล	39
4.6	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่คิดการเล่นกีฬาที่ไม่มีผลต่อการใช้วิตามินและเกลือแร่เสริมจำแนกตามเหตุผล	40
4.7	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการใช้วิตามินและเกลือแร่เสริม	40
4.8	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่เคยใช้วิตามินและเกลือแร่เสริมจำแนกตามเหตุผล	41
4.9	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่เคยใช้วิตามินและเกลือแร่เสริมจำแนกตามแหล่งคำแนะนำที่ได้รับ	42
4.10	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเหตุผลของการไม่ใช้วิตามินและเกลือแร่เสริม	43
4.11	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่เคยใช้วิตามินและเกลือแร่เสริมจำแนกตามการใช้วิตามินและเกลือแร่เสริม	43

4.12	จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เคยใช้วิตามินเสริมจำแนกตามวิตามินที่ทานใช้บ่อย	44
4.13	จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เคยใช้วิตามินเสริมจำแนกตามวิตามินที่กลุ่มตัวอย่างใช้	44
4.14	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความถี่ในการใช้วิตามิน และจำนวนครั้งในการรับประทาน/วัน	45
4.15	กลุ่มตัวอย่างที่เคยใช้วิตามินเสริมจำแนกตามปริมาณวิตามินที่รับประทาน/ครั้ง	46
4.16	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่เคยใช้วิตามินเสริมจำแนกตาม ค่าใช้จ่ายในการซื้อวิตามินต่อเดือน และระยะเวลาในการใช้วิตามิน	47
4.17	จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เคยใช้วิตามินเสริมจำแนกตามเกณฑ์การเลือกซื้อ และปัญหาที่เกิดจากการใช้วิตามินเสริม	48
4.18	จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เคยใช้เกลือแร่เสริมจำแนกตามเกลือแร่ที่ใช้บ่อย	49
4.19	จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เคยใช้เกลือแร่เสริมจำแนกลักษณะของเกลือแร่ที่ใช้	49
4.20	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่เคยใช้เกลือแร่เสริมจำแนกตาม ความถี่ในการใช้เกลือแร่และจำนวนครั้งในการรับประทาน/วัน	50
4.21	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่เคยใช้เกลือแร่เสริมจำแนกตาม ค่าใช้จ่ายในการซื้อเกลือแร่ต่อเดือน และระยะเวลาที่ใช้เกลือแร่	51
4.22	กลุ่มตัวอย่างที่เคยใช้เกลือแร่เสริมจำแนกตามเกณฑ์การเลือกซื้อเกลือแร่ และ ปัญหาการใช้เกลือแร่เสริม	52