



## สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องพฤติกรรมกรรมการบริโภคนักกีฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคนักกีฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 ในรอบคัดเลือกก่อนมหกรรม ระหว่างวันที่ 5 - 9 กันยายน พ.ศ. 2546 ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต จังหวัดปทุมธานี ในด้านการบริโภคอาหารทั่วไปและการบริโภคนิสัย สุขปฏิบัติในการรับประทานอาหาร การรับประทานอาหารของนักกีฬา (ช่วงก่อน, ระหว่าง และหลังการแข่งขัน) การบริโภคเครื่องดื่มและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ความคิดเห็นและความเชื่อในเรื่องการบริโภคอาหาร โดยการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative method) ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์และการสังเกต ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา นักกีฬาจากชมรมวอลเลย์บอลจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 12 คน ชมรมบาสเกตบอลจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 14 คน และ ชมรมฟุตบอลจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 12 คน จึงรวมเป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 38 คน ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากการสัมภาษณ์และการสังเกต มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการวิเคราะห์แบบอุปนัย (Analysis Induction) คือมาจำแนกข้อมูลอย่างเป็นระบบ ตีความหมาย เชื่อมโยงความสัมพันธ์ และสร้างข้อสรุปจากข้อมูลต่างๆ ที่รวบรวมมาได้ ดังต่อไปนี้

### สรุปผลการวิจัย

#### 1. ข้อมูลทั่วไปและการสังเกตพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

##### 1.1 ข้อมูลทั่วไป

คณะที่นักกีฬาเรียนมากที่สุดคือ สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา คิดเป็นร้อยละ 71.05 ปีการศึกษาที่นักกีฬาศึกษาอยู่มากที่สุดคือชั้นปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 31.58 ภูมิภาคที่นักกีฬาเคยอยู่อาศัยมากที่สุดคือภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คิดเป็นร้อยละ 21.05 สถานที่ที่นักกีฬาพักในช่วงก่อนเข้าค่ายเก็บตัวฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน คือ หอพัก คิดเป็นร้อยละ 84.21 และในช่วงเข้าค่ายเก็บตัวฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน คือ หอพัก คิดเป็นร้อยละ 94.74 ความสามารถทางการกีฬาของนักกีฬามากที่สุดคือเคยเป็นนักกีฬาโรงเรียน คิดเป็นร้อยละ 94.74 ประสบการณ์การแข่งขันกีฬามากที่สุดคือ ช่วง 5-6 ปี คิดเป็นร้อยละ 34.21 นักกีฬาฝึกซ้อมในตอนเย็นทุกคน ส่วนในตอนเช้ามีฝึกซ้อมเพียงร้อยละ 71.05 นักกีฬาส่วนมากมีการบาดเจ็บจากการแข่งกีฬา คือ

ข้อเท้าพลิก คิดเป็นร้อยละ 84.21 ด้านการพักผ่อน พบว่า นักกีฬาส่วนมากตื่นนอนในช่วงเวลา 06.31 – 08.00 นาฬิกา คิดเป็นร้อยละ 63.16 และนักกีฬาส่วนมากเข้านอนในช่วงเวลา 23.01 – 01.00 นาฬิกา คิดเป็นร้อยละ 81.58 นักกีฬาส่วนมากไม่มีการควบคุมปริมาณอาหารโดยรับประทานอาหารตามปกติ คิดเป็นร้อยละ 44.74 รองลงมาคือต้องการเพิ่มปริมาณอาหาร คิดเป็นร้อยละ 42.11 โดยเพิ่มจำนวนมื้อการรับประทานอาหารในมื้อเช้าหรือมื้อดึก และรับประทานอาหารพวกคาร์โบไฮเดรตมากกว่าเดิม

สำหรับการรับประทานอาหารในช่วงเช้า สถานที่ที่นักกีฬาส่วนมากไปรับประทานอาหารเช้า คือ ได้หอพักชายฝั่งเรือนไทย ซึ่งมหาวิทยาลัยจัดเตรียมอาหารเช้าไว้ให้ คิดเป็นร้อยละ 47.37 ส่วนอาหารกลางวันสถานที่ที่นักกีฬาส่วนมากไปรับประทานอาหารเช้า คือ โรงอาหารคณะต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 44.74 และอาหารเย็นสถานที่ที่นักกีฬาส่วนมากไปรับประทานอาหารเช้า คือ ได้หอพักชายฝั่งเรือนไทย ซึ่งมหาวิทยาลัยจัดเตรียมอาหารเช้าไว้ให้ คิดเป็นร้อยละ 44.74 นักกีฬาส่วนมากกำลังเรียนหรือเคยเรียนความเกี่ยวกับเรื่องโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 73.68

## 1.2 การสังเกตพฤติกรรมกรรมการบริโภคของนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จากการสังเกตพฤติกรรมกรรมการบริโภคของนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่าลักษณะอาหารที่รับประทานในมื้อเช้าพบว่า ส่วนใหญ่เป็นอาหารจานเดียว (ข้าวต้ม) ผลไม้ (ส้ม กล้วย) และอาหารว่าง เช่น แขนวิช และปาท่องโก๋จิ้มนมข้นหวาน ในด้านเครื่องดื่มส่วนใหญ่มักจะดื่มไมโลหรือโอวัลติน น้ำเปล่า และกาแฟ ซึ่งพบว่า มีการปรุงโอวัลตินหรือไมโลที่หวานมาก เพราะมีการเติมน้ำตาลและนมข้นหวานมาก ในด้านพฤติกรรมระหว่างรับประทาน พบว่ามักรับประทานไปพูดไป นักกีฬาทุกคนใช้แก้วส่วนรวม (รับประทานเสร็จต้องล้างแล้วไปวางไว้ในภาชนะเพื่อที่นักกีฬาคนต่อไปจะได้มาใช้ต่อ) และไม่ใช้ช้อนกลางในการรับประทานขณะรับประทานอาหารเช้าเป็นประจำ

## 2. พฤติกรรมการบริโภคและการแสดงความคิดเห็นในการปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการบริโภคของนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### 2.1 การบริโภคอาหารทั่วไปและการบริโภคนิสัย สุขปฏิบัติในการรับประทานอาหารเช้า

ด้านการบริโภคอาหารทั่วไป พบว่า นักกีฬาส่วนมากรับประทานอาหารเช้าในช่วงก่อนเข้าค่ายเก็บตัววันละ 2 มื้อ คิดเป็นร้อยละ 47.37 โดยงดรับประทานอาหารเช้า คิดเป็นร้อยละ 47.37 ในช่วงเข้าค่ายเก็บตัวนักกีฬามีการเปลี่ยนแปลงจำนวนมื้ออาหารเพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ

60.53 เหตุผลคือ เพิ่มอาหารมือตักเพราะรู้สึกหิว เพิ่มอาหารมือเข้าเพราะมีฝักข้อมในต่อนเข้า มีอาหารที่ทางมหาวิทยาลัยจัดให้ อาหารที่จัดให้กับนักกีฬาหน้ารับประทาน และรับประทานฟรี และในช่วงเข้าค่ายเก็บตัวนักกีฬาส่วนมากรับประทานอาหารเช้าในช่วงก่อน 8.00 น. คิดเป็นร้อยละ 39.47 นักกีฬาส่วนมากรับประทานอาหารกลางวันในช่วงหลัง 12.00 น. คิดเป็นร้อยละ 68.42 นักกีฬาส่วนมากรับประทานอาหารเย็นในช่วง 20.00 - 21.00 น. คิดเป็นร้อยละ 86.84 นักกีฬาส่วนมากรับประทานอาหารมือตักในช่วง 22.00 - 23.00 น. คิดเป็นร้อยละ 36.84

ลักษณะอาหารที่นักกีฬาส่วนมากรับประทานในมือเช้า คือ อาหารจานเดียวและผลไม้หรือขนมหวาน คิดเป็นร้อยละ 34.21 ลักษณะอาหารที่นักกีฬาส่วนมากรับประทานในมือกลางวัน คือ อาหารจานเดียวและผลไม้หรือขนมหวาน คิดเป็นร้อยละ 52.63 ลักษณะอาหารที่นักกีฬาส่วนมากรับประทานในมือเย็น คือ ข้าวและซดกับข้าว คิดเป็นร้อยละ 50.00 นักกีฬาส่วนมากรับประทานอาหารระหว่างมือเช้า-เที่ยง คิดเป็นร้อยละ 50.00 นักกีฬารับประทานอาหารระหว่างมือเที่ยง-เย็น คิดเป็นร้อยละ 73.68 นักกีฬารับประทานอาหารระหว่างมือเย็น-ก่อนนอน คิดเป็นร้อยละ 86.84 นักกีฬาส่วนมากดื่มเครื่องดื่มเป็นอาหารว่างระหว่างมือเช้า-เที่ยง คิดเป็นร้อยละ 42.11 นักกีฬาส่วนมากดื่มเครื่องดื่มเป็นอาหารว่างระหว่างมือเที่ยง-เย็น คิดเป็นร้อยละ 42.11 และนักกีฬาส่วนมากรับประทานอาหารคาว เป็นอาหารว่างระหว่างมือเย็น-ก่อนนอน คิดเป็นร้อยละ 55.26

ด้านการบริโภคนิสัย พบว่า นักกีฬาส่วนมากมีการปรุงรสอาหารเพิ่ม คิดเป็นร้อยละ 89.47 สำหรับรสชาติที่นักกีฬาส่วนมากนิยมในการปรุงรสอาหาร คือ รสหวาน คิดเป็นร้อยละ 55.26 นักกีฬาส่วนมากบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบไม่แน่นอน คิดเป็นร้อยละ 34.21 และมีนักกีฬาบางกลุ่มรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดเพราะ อยากรับประทาน สะดวก รวดเร็ว ราคาไม่แพง ได้รับประทานของดี ๆ อร่อย เห็นตามโฆษณาแล้วนำรับประทาน และนักกีฬาไม่รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เพราะ เน้นสารอาหารพวกคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมันมากเกินไป มีราคาแพง ไม่อึด ไม่มีประโยชน์ รู้สึกเสียน อาหารมีปริมาณน้อย รสชาติไม่ถูกปาก นักกีฬาส่วนมากไม่รับประทานอาหารพวกบิง่าง คิดเป็นร้อยละ 60.53 นักกีฬาส่วนมากไม่รับประทานอาหารพวกสุกๆ ดิบๆ คิดเป็นร้อยละ 65.79

ด้านสุขปฏิบัติในการรับประทานอาหาร พบว่า นักกีฬาส่วนมากมีการล้างมือก่อนรับประทานอาหาร จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 57.90 นักกีฬาไม่ใช้ช้อนกลางสำหรับการรับประทานอาหารสำหรับวงของนักกีฬา จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 76.32

## 2.2 การรับประทานอาหารและเครื่องดื่มของนักกีฬา(ช่วงก่อน, ระหว่าง และหลังการแข่งขัน)

นักกีฬาทุกคนรับประทานอาหารและเครื่องดื่มก่อนการแข่งขัน นักกีฬาส่วนมากรับประทานอาหารเช้า คิดเป็นร้อยละ 42.11 ก่อนการแข่งขัน 3 ชม. คิดเป็นร้อยละ 34.21 และดื่มน้ำเปล่า คิดเป็นร้อยละ 55.26 นักกีฬาทุกคนดื่มน้ำเปล่าระหว่างการแข่งขัน คิดเป็นร้อยละ 78.95 นักกีฬาส่วนมากรับประทานอาหารและเครื่องดื่มหลังการแข่งขัน คิดเป็นร้อยละ 97.37 เป็นพวกอาหารเช้า คิดเป็นร้อยละ 31.58 และดื่มน้ำเปล่า คิดเป็นร้อยละ 71.05

อาหารที่รับประทานในช่วงวันแข่งขัน พบว่า นักกีฬาส่วนมากรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต เช่น ขนมปัง แซนวิช ข้าว เค้ก (ยูไรค์สตาร์ด) กล้วย รองลงมาคืออาหารที่หารับประทานง่าย และย่อยง่าย เช่น ผลไม้ และมีนักกีฬาบางคนรับประทานอาหารเช้าไปรีตน์ ก่อนการแข่งขัน ด้านเครื่องดื่ม พบว่า ในวันแข่งขัน นักกีฬาส่วนมากดื่มน้ำเปล่า รองลงมาคือเครื่องดื่มเกลือแร่ โดยดื่มก่อนแข่งขัน ระหว่างแข่งขัน และหลังการแข่งขัน เช่น น้ำเกลือแร่ ชามะนาว โอวัลติน นักกีฬาบางคนดื่มน้ำอัดลมและเครื่องดื่มจำพวกนมในช่วงก่อนแข่งขัน และด้านลักษณะการรับประทานอาหาร พบว่า นักกีฬาส่วนมากรับประทานอาหารเช้าก่อนแข่งขัน 3 ชม. นักกีฬาส่วนมากเพิ่มปริมาณและจำนวนของอาหาร แต่นักกีฬาบางคนรับประทานอาหารเช้า

เหตุผลในการรับประทานอาหารเช้า คือ เพื่อเพิ่มพลังงาน เพื่อชดเชยพลังงานที่สูญเสียไป อยากรับประทานของหวานๆ อร่อย ย่อยง่าย เมื่อรับประทานแล้วรู้สึกมีแรงกำลัง ไม่รับประทานมากเพราะกลัวจุก อาหารที่รับประทานนั้นร่างกายสามารถนำพลังงานออกไปได้ง่ายและเร็ว มีความเชื่อว่าถ้ารับประทานแล้วจะทำให้มีแรงกำลัง และทำให้มันใจกว่าเดิม

## 2.3 พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

เครื่องดื่มประจำวันของนักกีฬาส่วนมากคือน้ำเปล่า จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 92.11 ในแต่ละวันนักกีฬาส่วนมากดื่มน้ำเปล่ามากกว่า 8 แก้ว จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 48.57 นักกีฬาส่วนมากดื่มน้ำอัดลมจำนวน 1 ขวด/กระป๋องต่อวัน จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 42.31 นักกีฬาดื่มน้ำผลไม้จำนวน 1 กล่อง/แก้ว ต่อวัน จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 63.33 นักกีฬาดื่มเครื่องดื่มประเภทนมจำนวน 1 กล่อง/ขวด/แก้ว ต่อวัน จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 43.75

นมหรือเครื่องดื่มที่ใส่นมที่นักกีฬาดื่มมี 3 ชนิด คือ นมร้อน นมเย็น นมสำเร็จรูป (แบบซอง) นักกีฬาดื่มนมหรือเครื่องดื่มที่ใส่นม (ในวันฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา) เพราะเป็นหนึ่งในรายการอาหารของทุนอาหารกลางวัน ดื่มอยู่แล้วในมื้ออาหารปกติ ดื่มเวลาดูบอลหรือเวลาหิวในตอนดึก ดื่มหลังจากฝึกซ้อมกีฬา และดื่มก่อนแข่งขันกีฬา สำหรับนักกีฬาที่ไม่ดื่มนม

หรือเครื่องดื่มที่ใส่นม (ในวันฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา) ให้เหตุผลว่า ดื่มนมเมื่อท้องว่างแล้วจะท้องเสีย ถ้าดื่มนมแล้วกลัวอาเจียน และดื่มนมแล้วรู้สึกอึดอัดทำให้ท้องอืด

นักกีฬาดื่มน้ำอัดลม (ในวันฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา) เพราะรู้สึกอยากดื่ม อยากดื่มอะไรที่หวานๆ มีความรู้สึกหิว อยากดื่มอะไรเย็นๆ และดื่มเพื่อแก้กระหายน้ำ สำหรับนักกีฬาที่ไม่ดื่มน้ำอัดลม (ในวันฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา) ให้เหตุผลว่า ไม่ชอบดื่ม ดื่มน้ำเปล่าก็เพียงพอแล้ว และดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่แทน

นักกีฬาส่วนมากไม่ดื่มกาแฟ จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 65.79 โดยให้เหตุผลว่า ดื่มแล้วทำให้ไม่มีแรงไปซ้อมกีฬา และเป็นกาเฟอีน (สารเสพติด) นอกจากนี้ยังมีนักกีฬาบางกลุ่มดื่มกาแฟ 3 ชนิด คือ กาแฟร้อน กาแฟเย็น กาแฟสำเร็จรูป (แบบซอง) เหตุผลเพราะ ดื่มพร้อมอาหารมื้อเช้าที่ทางมหาวิทยาลัยจัดให้ฟรี มีกลิ่นหอมดี และดื่มเพื่อแก้่วงเมื่อทำการบ้านในตอนกลางคืน สำหรับนักกีฬาที่ดื่มกาแฟมักดื่มจำนวน 1 แก้ว/วัน และดื่มแบบไม่แน่นอน คิดเป็นร้อยละ 46.15 เวลาที่นักกีฬาที่ดื่มกาแฟดื่มในแต่ละวัน คือ ดื่มช่วงเช้าและช่วงกลางคืน (ช่วงเวลาสอบ) คิดเป็นร้อยละ 38.46

นักกีฬาส่วนมากไม่ดื่มชา จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 36.16 และมีนักกีฬาบางกลุ่มดื่มชา 3 ชนิด คือ ชาร้อน ชาเย็น และชานม เหตุผลเพราะดื่มแล้วรู้สึกสดชื่น เพื่อเพิ่มพลังงาน มีความรู้สึกอยากดื่ม และดื่มควบกับมื้ออาหารปกติ สำหรับนักกีฬาที่ดื่มชาดื่มจำนวน 1 แก้ว/กล่อง คิดเป็นร้อยละ 50.00 เวลาที่นักกีฬาที่ดื่มชาดื่มในแต่ละวัน มักไม่มีเวลาแน่นอน ร้อยละ 50.00

นักกีฬาส่วนมากเคยดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่หรือเครื่องดื่มบำรุงกำลัง จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 73.68 เช่น เอ็มสปอร์ต เกเตอเรต เกลือแร่ผง ORS กระทิงแดง สปอนเซอร์ เหตุผลที่ดื่มเพราะร่างกายอ่อนเพลียเลยดื่ม ลองดื่มตามเพื่อน มีรสชาติอร่อย ดื่มแล้วทำให้ประสิทธิภาพในการแข่งขันและสมรรถภาพดีขึ้น ไม่รู้สึกหิวและกระหายน้ำ รู้สึกสดชื่น ดื่มเพื่อทดแทนเกลือแร่ที่สูญเสียไป และเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด และนักกีฬาที่ดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่หรือเครื่องดื่มบำรุงกำลังมักดื่ม 1 ขวด/ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 64.28 เวลาที่นักกีฬาที่ดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่หรือเครื่องดื่มบำรุงกำลัง มักดื่มหลังการแข่งขัน คิดเป็นร้อยละ 35.71 สำหรับนักกีฬาที่ไม่ดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่หรือเครื่องดื่มบำรุงกำลัง (ในวันฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา) ให้เหตุผลว่า ไม่มีประโยชน์ ดื่มน้ำเปล่าก็เพียงพอแล้ว

นักกีฬาส่วนมากเคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 78.95 และเมื่อจำแนกตามเพศ นักกีฬาชายส่วนมากเคยดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 80.77 นักกีฬาหญิงส่วนมากเคยดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 75 เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่นักกีฬาดื่ม พบว่ามี 3 ชนิด คือ เหล้า เบียร์ และ ค็อกเทล แบ่งเป็น

นักกีฬาส่วนมากดื่มเหล้า คิดเป็นร้อยละ 60.00 รองลงมาคือดื่มเบียร์ คิดเป็นร้อยละ 23.34 และดื่มบัคคาดี (Cocktail-Alcohol 5 - 7%) คิดเป็นร้อยละ 6.67 ปริมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในแต่ละครั้ง นักกีฬาส่วนมากดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 1 ขวด/ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 30.00 และเมื่อจำแนกตามเพศ นักกีฬาชายส่วนมากมักดื่ม 1 แก้ว/ขวดต่อครั้ง คิดเป็นร้อยละ 19.23 ส่วนนักกีฬาสตรีส่วนมากมักดื่มไม่ถึงขวดต่อครั้ง คิดเป็นร้อยละ 33.33 นักกีฬาส่วนมากดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เวลาสังสรรค์กับเพื่อน/รุ่นพี่/รุ่นน้อง คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาคือเวลาเลี้ยงฉลองจบการแข่งขันในแต่ละครั้ง คิดเป็นร้อยละ 23.33 ซึ่งหลังจากแข่งขันกีฬาเสร็จแล้วนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้มีกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการพฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คือ การเลี้ยงฉลองแบบเที่ยวกลางคืน โดยมีการดื่มเครื่องดื่ม เช่น เบียร์ เหล้า เป๊ปซี่ ค็อกเทล สถานที่ที่ไปคือ ตลาด อ.ต.ก. ถนนข้าวสาร บีทซ์ RCA นอกจากนี้นักกีฬามีเหตุผลในการดื่มแอลกอฮอล์ในวันฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา คือ อยากดื่ม ไปกับเพื่อนเลยดื่ม ดื่มแล้วจะมีแรงกำลังทำให้รู้สึกเหนื่อยช้าลง ดื่มเวลารู้สึกเซ็ง เครียด และไม่สบายใจ สำหรับนักกีฬาที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ในวันฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา มีเหตุผลคือ เป็นช่วงแข่งขันไม่ควรดื่ม

## 2.4 ความคิดเห็นและความเชื่อในเรื่องการบริโภคอาหาร

### 2.4.1 ความคิดเห็นและความเชื่อในเรื่องการบริโภคอาหารเกี่ยวกับการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

นักกีฬาส่วนมากไม่รับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 73.68 นักกีฬาส่วนมากไม่มีความจำเป็นในการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 65.79 โดยมีเหตุผล คือ รสชาติไม่อร่อย และมีกลิ่นเหม็น และนักกีฬาส่วนมากให้ความเห็นว่าไม่จำเป็นต้องรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร โดยมีเหตุผลคือ ถ้ารับประทานอาหารให้เพียงพอและถูกหลักโภชนาการ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีราคาแพง ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเหมาะกับคนที่ขาดสารอาหาร นักกีฬาระบบเผาผลาญดีจึงไม่จำเป็นต้องรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร การใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจะมีผลข้างเคียง และการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นแค้โฆษณาชวนเชื่อ ส่วนนักกีฬาที่เคยรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร คือ แบนเนอร์โปรตีน ชิงค์ แรนด รังนก วิตามินซี อีฟีนิงพริมโรส โคลฟีมูฟ ชาเขียว และไบบิวบ (แบบแคปซูล) นมผง โดยมีเหตุผลที่รับประทานคือ เพื่อรักษาโรค รักษาผิวพรรณ แม่ซื้อมาให้รับประทาน น้องเอามาให้รับประทานก่อนแข่งขัน มีผู้ช่วยโค้ชจัดให้รับประทาน เห็นรุ่นพี่หรือเพื่อนใช้ก็ลองใช้บ้าง มีรสชาติอร่อย เพื่อเสริมสมรรถภาพ และเพื่อเพิ่มส่วนสูง และมีนักกีฬาบางกลุ่มแสดงความเห็นว่าจำเป็นต้องรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร โดยมีเหตุผล คือนักกีฬารับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อหรือรักษารูปร่างให้ได้สรีระร่างกายที่

เหมาะสมกับกีฬาที่เล่นจะได้เปรียบในการแข่งขัน นักกีฬารับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพราะขาดผู้ดูแลเรื่องอาหาร นักกีฬารับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพราะเชื่อว่าคนเรารับสารอาหารไม่ครบใน 1 วันจึงต้องมีการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร นักกีฬาเวลาสูญเสียเหงื่อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจะช่วยคืนสภาพ และนักกีฬาไม่ค่อยมีเวลาว่างรับประทาน อาหาร จึงต้องรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารแทน เพราะหารับประทานง่าย สะดวก

#### 2.4.2 ความคิดเห็นและความเชื่อในเรื่องโภชนาการทางเลือกเกี่ยวกับอาหารแนวธรรมชาติบำบัด และอาหารมังสวิรัตินักกีฬา

นักกีฬาส่วนมากไม่รับประทานอาหารแนวธรรมชาติบำบัด จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 73.68 โดยมีเหตุผลคือ ไม่เหมาะสมกับนักกีฬา และไม่สนใจ นักกีฬาส่วนมากมีความเห็นว่าอาหารมังสวิรัตินั้นไม่เหมาะสมกับนักกีฬา จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 76.32 เพราะอาหารมังสวิรัตินั้นมีสารอาหารไม่ครบ 5 หมู่ นักกีฬาที่มีความรู้สึกที่ไม่อึดจึงควรรับประทานอาหารหนักๆ อาหารมังสวิรัตินั้นพลังงานที่ได้น้อยกว่าเนื้อสัตว์ควรเน้นอาหารที่มีโปรตีนเพื่อไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และเสริมสร้างกล้ามเนื้อจะได้มีแรงกำลัง การรับประทานเนื้อนั้นเพื่อเพิ่มรสชาติในการรับประทาน อาหารประเภทเนื้อรับประทานกว่าผัก ไม่เคยรับประทานอาหารมังสวิรัตินั้นรู้สึกไม่เคยชินเลยรู้สึกไม่ดีเวลารับประทาน และไม่ควรรับประทานซ้ำๆ ชนิดเดียวจึงไม่ควรเจาะจงรับประทานแต่อาหารมังสวิรัตินอกจากนี้ผู้ให้ความคิดเห็นว่าการรับประทานอาหารมังสวิรัตินักกีฬาเหมาะสม โดยมีเหตุผลคือ การรับประทานอาหารมังสวิรัตินั้นอยู่กับชนิดกีฬา โดยเหมาะสมกับกีฬาที่ต้องควบคุมน้ำหนัก แต่ไม่เหมาะสมในกีฬาที่ต้องใช้พลังงานสูง

#### 2.4.3 ความคิดเห็นและความเชื่อในเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนแปลงไปจากปกติในช่วงที่มีประจำเดือนของนักกีฬานหญิง

นักกีฬานหญิงส่วนมากเห็นว่ามีพฤติกรรมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารไปจากปกติในช่วงที่มีประจำเดือน คิดเป็นร้อยละ 66.67 สำหรับนักกีฬานหญิงที่มีความคิดเห็นและความเชื่อและพฤติกรรมการบริโภคอาหารในช่วงที่มีประจำเดือน ว่า ข้อห้ามในเรื่องการบริโภคอาหารในช่วงที่มีประจำเดือน คือ ห้ามกินน้ำมะพร้าว น้ำเย็น และน้ำแข็ง ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารในช่วงที่มีประจำเดือน คือ อยากรับประทานอาหารเปรี้ยวๆ จัดๆ และมีการกินอาหารจุบจิบตอนกลางคืน เป็นพวกขนมกรุบกรอบ ขนมปัง ช็อคโกแลต

#### 2.4.4 ความคิดเห็นในเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกรับประทานอาหารของนักกีฬา

นักกีฬาที่มีความคิดเห็นว่าการเลือกรับประทานอาหารของนักกีฬาขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ เช่น ชนิดกีฬา ลักษณะนิสัยของนักกีฬา และความชอบส่วนบุคคล

#### 2.4.5 ความคิดเห็นในเรื่องลักษณะอาหารของนักกีฬา

นักกีฬามีความคิดเห็นในเรื่องลักษณะอาหารของนักกีฬา ว่า อาหารของนักกีฬาควรมีคุณค่าอาหารสูง มีประโยชน์ มีพลังงานมาก ๆ ในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ และอาหารครบ 5 หมู่ จะเป็นผลดีต่อการเล่นกีฬา และอาหารทั่วไปของนักกีฬาควรมีความหลากหลาย หรือมีอาหารทดแทนได้

#### 2.4.6 ความคิดเห็นและความเชื่อในเรื่องสารอาหารที่นักกีฬาควรเน้นเป็นพิเศษ

นักกีฬาส่วนมากมีความคิดเห็นและความเชื่อเรื่องสารอาหารที่นักกีฬาควรเน้นเป็นพิเศษ คือ คาร์โบไฮเดรต รองลงมาคือโปรตีน และมีนักกีฬาบางกลุ่มที่เน้นวิตามินและเกลือแร่จากผลไม้ นอกจากนี้นักกีฬาบางกลุ่มเน้นดื่มเครื่องดื่ม เช่น น้ำเปล่า และน้ำเกลือแร่

#### 2.4.7 ความคิดเห็นในเรื่องปริมาณและคุณค่าของอาหารที่รับประทานของนักกีฬา

นักกีฬามีความความคิดเห็นในเรื่องปริมาณและคุณค่าของอาหารที่รับประทานของนักกีฬา ว่า ปริมาณและคุณค่าของอาหารนักกีฬาสูงกว่าคนปกติ และปริมาณและคุณค่าของอาหารไม่แตกต่างจากคนปกติ

#### 2.4.8 ความคิดเห็นในเรื่องเวลาในการรับประทานอาหารก่อนการแข่งขันกีฬาหรือฝึกซ้อมกีฬา

นักกีฬามีความคิดเห็นในเรื่องเวลาในการรับประทานอาหารก่อนการแข่งขันกีฬาหรือฝึกซ้อมกีฬา คือ ควรรับประทานก่อนการแข่งขันกีฬาหรือฝึกซ้อมกีฬา 2-3 ชั่วโมง เพราะอาหารจะย่อยไม่ทัน

#### 2.4.9 ความคิดเห็นและความเชื่อเรื่องข้อห้ามในเรื่องการบริโภคอาหารของนักกีฬา

นักกีฬามีความคิดเห็นและความเชื่อเรื่องข้อห้ามในเรื่องการบริโภคอาหารของนักกีฬา ว่า นักกีฬาไม่ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ นักกีฬาห้ามอดอาหารในช่วงแข่งขัน และนักกีฬาควรรับประทานอาหารก่อนการแข่งขันกีฬาหรือฝึกซ้อมกีฬาเพราะอาจเป็นโรคนี้ได้



### ตอนที่ 3 ความต้องการด้านโภชนาการของนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จากการศึกษาได้เกิดข้อค้นพบในเรื่องความต้องการด้านโภชนาการของนักกีฬาคูฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ดังนี้

#### 3.1 ความต้องการบุคลากรด้านโภชนาการ

นักกีฬามีความต้องการบุคลากรด้านโภชนาการมาดูแลเรื่องอาหารของนักกีฬา โดยมีเหตุผลที่ว่า เพื่อแนะนำชนิดและปริมาณอาหารที่นักกีฬาควรรับประทาน คำนวณพลังงานที่ได้จากอาหารหรือการใช้ในกิจกรรมในเรื่องการฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา นักโภชนาการต้องมาวางแผนเกี่ยวกับอาหารของนักกีฬาในช่วงการฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา ควรมีนักโภชนาการเข้ามาสั่งอาหารอย่างจริงจัง เพราะจะได้เสริมสร้างสมรรถภาพของนักกีฬาแล้วก็สร้างกล้ามเนื้อให้ถูกต้องมากขึ้น และทำให้ทราบภาวะทุพโภชนาการของนักกีฬา โดยหาจุดบกพร่องเรื่องสารอาหารที่ขาดหรือสารอาหารที่ควรเสริมให้กับนักกีฬา

#### 3.2 ความรู้โภชนาการการกีฬา

ในเรื่องความต้องการความรู้เรื่องโภชนาการการกีฬานั้น โค้ชและนักกีฬาควรมีการเสริมความรู้เรื่องโภชนาการการกีฬา จากเหตุผลที่ว่านักกีฬาและโค้ชขาดความรู้เรื่องโภชนาการการกีฬา และความรู้เรื่องโภชนาการสำคัญกับนักกีฬา ดังนั้นนักกีฬาและโค้ชจึงควรมีการเสริมความรู้หรือมีการเรียนการสอนเรื่องโภชนาการการกีฬา การเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับตนเองและกีฬาที่ตนเองเล่น แล้วนำมาสอนลูกทีมหรือนำมาแนะนำเพื่อนนักกีฬาเรื่องโภชนาการการกีฬาได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม และเกิดการพัฒนาและเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย

### อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคของนักกีฬาคูฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัย เฉพาะประเด็นที่สำคัญดังต่อไปนี้

#### 1. ข้อมูลทั่วไป

##### 1.1 ความต้องการควบคุมอาหารเมื่อเข้าร่วมแข่งขัน

ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาส่วนมากไม่มีการควบคุมปริมาณอาหาร โดยรับประทานอาหารตามปกติ อาจเป็นเพราะชนิดกีฬาที่เล่นไม่มีการจำกัดน้ำหนักตัว นอกจากนี้มีสิ่งที่น่าสนใจคือ นักกีฬาบางกลุ่มต้องการเพิ่มน้ำหนัก โดยรับประทานอาหารพวกคาร์โบไฮเดรตมากกว่าเดิม ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะต้องการสะสมพลังงานและอาจเพราะอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน โดยมีพฤติกรรมเลียนแบบที่เมื่อเพื่อนแนะนำให้ปฏิบัติอะไรก็จะมักปฏิบัติตาม (สมฤดี วีระพงษ์, 2535) ซึ่งสอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ที่ว่า “ถามเพื่อนนักกีฬา ก็บอกว่าให้กินแป้งเยอะๆ”

## 2. พฤติกรรมการบริโภคของนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### 2.1 การบริโภคอาหารทั่วไปและบริโภคนิสัย สุขปฏิบัติในการรับประทานอาหาร

ผลการวิจัยพบว่า ในช่วงก่อนเข้าค่ายเก็บตัวนักกีฬารับประทานอาหารวันละ 2 มื้อ โดยรับประทานอาหารเช้า อาจเนื่องมาจากช่วงก่อนเข้าค่ายเก็บตัว นักกีฬาส่วนมากพักที่หอพักทั้งในและนอกมหาวิทยาลัย และนักกีฬาส่วนมากตื่นนอนในช่วงเวลา 06.31-08.00 น. อีกทั้งนักกีฬายังต้องใช้เวลาทำธุระส่วนตัวและเดินทางมามหาวิทยาลัย ประกอบกับนักกีฬาทั้งหมดเป็นนิสิตของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีการเริ่มการเรียนการสอน เวลา 08.00 น. ถ้านักกีฬาเดินทางมาถึงมหาวิทยาลัยใกล้เวลาเรียนก็ต้องรีบเข้าเรียนเพราะไม่ต้องการเข้าชั้นเรียนสาย ดังนั้นถ้ารับประทานอาหารเช้าไม่ทันก็จะรับประทานอาหารเช้า ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นิยมศรี วุฒิวิทย์และคณะ (2543) ที่ว่านักศึกษา ไม่รับประทานอาหารเช้าในบางวัน คิดเป็นจำนวนร้อยละ 65.00 และ แจ่มจิตต์ นิสิตามณีพงศ์ และคณะ (2535) ที่พบว่า ร้อยละ 12.00 ของนิสิตไม่รับประทานอาหารเช้า

จากการที่นักกีฬาไม่รับประทานอาหารเช้าในช่วงก่อนเข้าค่ายเก็บตัว แต่เมื่อเข้าสู่ช่วงเข้าค่ายเก็บตัว นักกีฬาส่วนมากรับประทานอาหารเช้า ทั้งนี้เพราะนักกีฬาส่วนมากมีการฝึกซ้อมในตอนเช้า คือช่วงเวลา 06.00-08.00 น. จึงมีการใช้พลังงานมาก ดังนั้นถ้านักกีฬาไม่รับประทานอาหารเช้า ในตอนสายนักกีฬาจะหมดแรงและเหนื่อยง่าย เพราะคนเราจะต้องการอาหารเช้าประมาณ 1/3 ของอาหารทั้งวัน ร่างกายจึงจะมีความตื่นตัวทั้งทางกายและทางใจ (เทพวาทิน หอมสนิท, ผู้แปล, 2537) อีกทั้งในตอนเช้าจะเป็นช่วงที่มีระดับคาร์โบไฮเดรตในเลือดต่ำสุด และถ้าออกกำลังกายอย่างหนักโดยที่ไม่มีอาหารมาบำรุงร่างกายก็จะทำให้ระดับของคาร์โบไฮเดรตในเลือดยิ่งลดลงไปอีก ซึ่งจะมีผลทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกายสูญเสียไป และทำให้มีอาการเป็นลมหมดสติได้ (ธีระศักดิ์ อภาวัตพัฒนาสกุล, 2533) ประกอบกับทางมหาวิทยาลัยได้จัดบริการอาหารให้กับนักกีฬาในตอนเช้าและเย็น ด้วยเหตุนี้เมื่อเข้าค่ายเก็บตัว นักกีฬาจึงมีความตระหนักถึงความสำคัญของอาหารเช้า ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงโดยเพิ่มอาหารเช้า นอกจากนี้ผลการวิจัยยังพบว่านักกีฬามีการเพิ่มอาหารมื้อดึกก่อนเข้านอน ทั้งนี้เพราะรู้สึกหิว และอาจเป็นเพราะช่วงเวลาในการซ้อมกีฬาในตอนเย็น พบว่านักกีฬาเลิกซ้อมกีฬาเวลา 20.00 น. ซึ่งเลยเวลาอาหารเย็นตามปกติมาก นักกีฬาส่วนมากจึงไม่ยอมรับประทานภายหลังจากการฝึกซ้อมทันที เลยทำให้รับประทานน้อยหรือบางคนไม่รับประทานอาหารเช้า แต่เมื่อถึงเวลาดึกก่อนเข้านอนจึงเกิดความหิวทำให้ต้องเพิ่มอาหารอีกหนึ่งมื้อ โดยที่นักกีฬาจะไม่คำนึงถึงคุณค่าในการเลือกอาหารบริโภค (มัทธนา อุเทน, 2539) ดังนั้นเมื่อนักกีฬามารับประทานอาหารว่างระหว่างมื้อเย็น-ก่อนนอน คือในช่วง 22.00 - 23.00 น. โดยลักษณะอาหารที่รับประทานจะเป็นพวกอาหารคาว ซึ่งเป็นอาหาร

ประเภทโปรตีน และไขมันสูง และการที่นักกีฬารับประทานอาหารพวกนี้ก่อนเข้านอน ประกอบกับผลการวิจัยที่พบว่า นักกีฬาส่วนมากเข้านอนในช่วงเวลา 23.01-01.00 น. จะทำให้นักกีฬาได้รับพลังงานเกินความต้องการในแต่ละวัน และอาจทำให้นักกีฬามีน้ำหนักเกินมาตรฐานได้

ลักษณะอาหารที่นักกีฬาส่วนมากรับประทาน คือ อาหารจานเดียวและผลไม้ หรือขนมหวาน ที่เป็นเช่นนี้เพราะอาหารในลักษณะนี้มีให้เลือกหลายรูปแบบ ไม่ซ้ำซาก และหา รับประทานได้ง่ายในร้านอาหารฮอพักและร้านอาหารของคณะต่างๆ และที่สำคัญอาหารนี้มีราคาถูกมาก และราคาอาหารนี้เองที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของนักกีฬา เพราะในการเลือกซื้ออาหาร ถ้า อาหารใดมีมาก ราคาของอาหารจะถูก อาหารใดมีน้อยราคาจะแพง ผู้ที่ฉลาดในการซื้อก็อาจจะ ซื้อของที่มีราคาไม่แพง (มณฑนา อุเทน, 2539) แต่อาจไม่สอดคล้องกับหลักการเลือกอาหารเพื่อให้ มีภาวะโภชนาการที่ดีของนักกีฬา ที่ว่า ควรเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และควรเลือก บริโภคอาหารหลายๆ ชนิด โดยไม่จำเพาะเจาะจงเลือกอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นเวลานาน เพราะ อาจทำให้ขาดสารอาหารบางตัวได้ (กัลยา กิจบุญชู, 2534)

ทางด้านบริโภคนิสัย พบว่า นักกีฬาส่วนมากมีการปรุงรสอาหารเพิ่มเติม อาจ เป็นเพราะอิทธิพลที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในด้านปัจจัยด้านชีวภาพ ที่กล่าวว่า รสชาติของอาหารเป็นปัจจัยสำคัญในการยอมรับอาหารของบุคคล บางคนชอบอาหารชนิดนั้น เพราะมีรสชาติอร่อย หรือไม่ชอบกินอาหารเพราะมีรสไม่ดี (มณฑนา อุเทน, 2539) โดยรสชาติที่ นักกีฬาชอบปรุงรสเพิ่มเติมคือ รสหวาน ซึ่งสอดคล้องกับการสังเกตพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่พบว่า นักกีฬามีการปรุงไอวัลตินหรือไมโลที่หวานมาก เพราะมีการเติมน้ำตาลและนมข้นหวานปริมาณ มาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะหากร่างกายมีการใช้ไกลโคเจนในกล้ามเนื้อและตับหมด ก็จะมีการดึง กลูโคสในเลือดมาใช้แทน เมื่อกลูโคสในเลือดมีการพร่องลง นักกีฬาจึงมีความรู้สึกอยาก รับประทานน้ำตาล ประกอบกับอาจจะมีความชอบรับประทานอาหารหวานมาก่อน ซึ่งสอดคล้อง กับจิตวิทยาเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ที่ว่าการรับประทานอาหารมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ ของคน โดยนักกีฬาจะมีความชอบอาหารใด หรือมีวิธีการกินอาหารอย่างไร ขึ้นอยู่กับการอบรม สั่ง สอนมาตั้งแต่เด็ก แม่มีอิทธิพลต่อการรับประทานอาหารของลูก อาหารที่เคยชอบรับประทานตอนเด็ก มักจะเป็นอาหารที่ชอบไปจนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่ (มณฑนา อุเทน, 2539)

นอกจากนี้อาจจะเกิดจากค่านิยมและความเชื่อส่วนบุคคล โดยเข้าใจว่าน้ำตาล นั้นจะให้พลังงานเพราะจัดเป็นประเภทคาร์โบไฮเดรต ซึ่งร่างกายนำไปใช้ในการเล่นกีฬาได้เร็ว ซึ่ง สอดคล้องกับหลักโภชนาการนักกีฬา ที่ว่าน้ำตาลเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยวที่สามารถย่อย เปลี่ยนเป็นกลูโคส และร่างกายสามารถนำไปใช้ได้ทันที (เทพวาทณี หอมสนิท, ผู้แปล, 2537) แต่ การเลือกรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลในของเหลวใดๆ เกิน 50 กรัม (3 ช้อนโต๊ะ) ใน 1 ชั่วโมง อาจ

ทำให้ร่างกายขาดน้ำ เป็นตะคริวที่ลำไส้เล็ก และยังทำให้ท้องเสีย และถ้าเสพจนติดเป็นนิสัย ก็อาจจะนำไปสู่โรคเบาหวานหรือเกิดอาการของการเสพติดน้ำตาลในอนาคต (บรรจบ ชุณหวัดดีกุล, 2537) ดังนั้นนักกีฬาควรบริโภคน้ำตาลแต่พอควร (ปนิท อวิรุทธการ, 2546) และควรระวังคาร์โบไฮเดรตที่มีไขมันสูง เช่น ขนมหวานต่างๆ ที่มีได้มีเพียงน้ำตาลแต่ยังมีกะทิและเนย ซึ่งมีไขมันสูง จะทำให้ร่างกายมีโคเลสเตอรอลสูงได้

ส่วนในด้านสุขปฏิบัติในการรับประทานอาหาร ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาสวนมากไม่ใช้ช้อนกลาง ร้อยละ 76.32 ซึ่งสอดคล้องกับนิลภา จิระวัฒนวรรณะ (2541) ที่พบว่านักเรียนไม่ใช้ช้อนกลาง ร้อยละ 39.30 และจากการสังเกตพฤติกรรมการบริโภคอาหารพบว่า นักกีฬาใช้แก้วร่วมกัน ซึ่งสอดคล้องกับจตุรงค์ แวงนอก (2544) ที่ว่านักศึกษามีพฤติกรรมสุขภาพไม่พึงประสงค์ คือ ใช้แก้วน้ำหรือหลอดดูดน้ำ ร่วมกัน ร้อยละ 58.50 และนวลจันทร์ ดีพิริยานนท์ (2544) ร้อยละ 63.90 อาจเป็นเพราะนักกีฬาไม่เห็นความสำคัญ และนักกีฬาต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน (สมฤดี วีระพงษ์, 2535) ซึ่งการมีพฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นการแสดงออกถึงความสนิทสนมในหมู่เพื่อนนักกีฬา ทำให้ไม่รู้สึกละอาย ทั้งนี้แสดงให้เห็นว่าแม้นักกีฬาที่มีความรู้ในเรื่องโภชนาการแต่ก็ยังมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ 2 เรื่องคือ การไม่ใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น และใช้แก้วน้ำร่วมกันกับผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของสุนีย์ โยคะกุล (2541) ที่พบว่า พฤติกรรมที่นิสิตต้องปรับปรุงเป็นเรื่องเกี่ยวกับสุขวิทยาส่วนบุคคล ได้แก่ การใช้แก้วน้ำร่วมกัน รับประทานอาหารโดยไม่ใช้ช้อนกลาง และสอดคล้องกับการวิจัยของวอร์ด และซูซาน (Ward and Susan E., 1991) ที่ว่าความรู้ทางโภชนาการไม่มีผลต่อบริโภคนิสัย

## 2.2 การรับประทานอาหารและเครื่องดื่มของนักกีฬา (ช่วงก่อน, ระหว่าง และ หลังการแข่งขัน)

ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาทุกคนรับประทานอาหารก่อนการแข่งขัน ซึ่งส่วนมากรับประทานอาหารก่อนการแข่งขัน 3 ชั่วโมง ลักษณะอาหารที่นักกีฬาส่วนมากรับประทานอาหารก่อนการแข่งขันที่รับประทาน คือ อาหารคาว และเครื่องดื่ม คือ น้ำเปล่า ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักกีฬาส่วนมากมีความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ซึ่งนับว่าเป็นการปฏิบัติตัวที่ดี สอดคล้องกับหลักโภชนาการการกีฬา ที่ว่าอาหารมื้อก่อนแข่งขันควรรับประทานก่อนการแข่งขันประมาณ 3 ชั่วโมง (กรมอนามัย, 2539) เพราะเวลานั้นนานพอที่จะให้อาหารย่อย และดูดซึมได้หมด และไม่มากเกินไปที่จะเกิดอาการหิวอีก(เทพวณิ หอมสนิท, ผู้แปล, 2537) ดังนั้นอาหารที่จะรับประทานในช่วงแข่งขันควรจะเป็นอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง และมีไขมันต่ำ เพราะคาร์โบไฮเดรตเป็นสารอาหารที่ดีที่สุดสำหรับนักกีฬาเพราะเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงและเร็ว (พิชิต ภูมิจันทร์, 2535)

สำหรับการดื่มเครื่องดื่มระหว่างแข่งขัน พบว่า นักกีฬาทุกคนดื่มน้ำเปล่า ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะน้ำเปล่าหาซื้อได้ง่าย สะดวก และราคาถูก ประกอบกับทางมหาวิทยาลัยได้ จัดสรรเงินสวัสดิการให้กับนักกีฬาในการนำมาซื้อเครื่องดื่มที่ใช้ในการแข่งขันในจำนวนจำกัด ดังนั้นการดื่มน้ำเปล่าจึงเป็นสิ่งที่เหมาะสมเพราะในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้าได้ดื่มน้ำ 1 ถ้วย (ประมาณ 8 ออนซ์) ทุก ๆ 20 นาที นับว่าเป็นสิ่งที่ดี แต่การแข่งขันที่ยาวนาน น้ำเปล่านั้นควรแช่ เย็นก่อนรับประทานเพราะจะช่วยให้ร่างกายดูดซึมไปใช้ได้ดีขึ้น เร็วขึ้น อีกทั้งยังช่วยลดความร้อน ระบุในร่างกายอันเกิดจากการออกกำลังกาย โดยน้ำเย็นจะลดอุณหภูมิที่กระเพาะอาหารได้ ประมาณ 12 - 30 องศา (ธีระศักดิ์ อภาภวัณนาสกุล, 2533)

สำหรับการรับประทานอาหารและเครื่องดื่มหลังการแข่งขัน พบว่า นักกีฬา ส่วนมากรับประทานอาหารควาหลังการแข่งขัน และดื่มเครื่องดื่ม คือน้ำเปล่า ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ทางมหาวิทยาลัยได้มีการจัดบริการอาหารเย็นในช่วงแข่งขันกีฬา ดังนั้นเมื่อนักกีฬาแข่งขันกีฬา เสร็จสิ้นในแต่ละวัน นักกีฬาก็จะมารับประทานอาหารที่ทางมหาวิทยาลัยจัดไว้ให้ เพราะภายหลัง การออกกำลังกายอย่างหนักควรดื่มน้ำ ทั้งนี้เพื่อชดเชยน้ำที่สูญเสียออกไปจากร่างกาย ซึ่งน้ำคือ สิ่งที่ดีที่สุดที่ควรดื่ม เพราะน้ำสามารถดูดซึมได้เร็วกว่าการดื่มอย่างอื่น โดยควรดื่มน้ำเย็นหลังออก กกำลังกาย เป็นอันดับแรกประมาณ 2 - 3 แก้ว จากนั้น จึงอาจตามด้วยการดื่มน้ำผลไม้หรืออาหาร ว่าง ควรรับประทานภายหลังการออกกำลังกายประมาณ 20 - 30 นาที (ธีระศักดิ์ อภาภวัณนาสกุล, 2533) และควรกินอาหารมื้อหลักภายใน 2 ชั่วโมง (กัลยา กิจบุญชู, 2544) โดยเน้นอาหารที่มี คาร์โบไฮเดรตสูง (ร้อยละ 60 - 70) เพื่อนำไปสังเคราะห์เป็นไกลโคเจนทดแทนส่วนที่หายไป ซึ่งจะ สะสมไว้ได้เท่าปกติภายใน 24 ชั่วโมง นักกีฬาจึงสามารถแข่งขันในวันรุ่งขึ้นได้โดยไม่อ่อนล้า (รัตนวดี ณ นคร, 2537)

### 2.3 พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

การบริโภคเครื่องดื่มของนักกีฬา ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาบางคนดื่มนมก่อน แข่งขันกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของปิยะดา เมธีวรรณกุล(2544) ที่ว่า นักศึกษามีพฤติกรรม สุขภาพที่พึงประสงค์คือ ดื่มนม หรือรับประทานผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากนม ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็น เพราะความเชื่อและการให้ความหมายของอาหาร เช่น นมคือสัญลักษณ์ของอาหารเพื่อสุขภาพ ดื่มนมแล้วสูงใหญ่ และแข็งแรง (สมฤดี วีระพงษ์, 2535) แต่สำหรับนักกีฬาการดื่มนมซึ่งเป็น อาหารที่มีไขมันสูง ควรงดเว้นการรับประทานเป็นมื่อก่อนซ้อมหรือก่อนแข่งขัน เพราะย่อยได้ช้า ทำ ให้อึดอัด (วุฒิพงษ์ ปรมัตตากร, 2537) รู้สึกอึดอยู่ยาวนาน และอาจเกิดอาการจุกแน่นในระหว่าง แข่งขันได้ (รัตนวดี ณ นคร, 2537)

ส่วนการดื่มน้ำอัดลมของนักกีฬา (ในวันฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา) ผลการวิจัยพบว่า เหตุผลที่ดื่ม คือ รู้สึกอยากดื่ม อยากดื่มอะไรที่หวาน ๆ มีความรู้สึกหิว อยากดื่มอะไรเย็น ๆ ดื่มเพื่อแก้กระหายน้ำ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นวลจันทร์ ดีพิริยานนท์ (2544) ที่พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ คือ นักศึกษาดื่มเครื่องดื่มจำพวกน้ำอัดลม ร้อยละ 85.40 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธัญญา ดีปานวงศ์ (2541) ที่พบว่านักเรียนดื่มเครื่องดื่มจำพวกน้ำอัดลม เพราะติดใจในรสชาติ โดยปกติน้ำอัดลม 1 ขวด (290 มิลลิลิตร) ให้คุณค่าทางโภชนาการจากน้ำตาลเพียง 120 กิโลแคลอรีเท่านั้น ซึ่งพลังงานเพียงเท่านี้ ไม่สามารถชดเชยพลังงานที่สูญเสียไปของนักกีฬาได้ น้ำอัดลมจึงเป็นพลังงานสูญเปล่า อีกทั้งน้ำอัดลมที่มีขายในท้องตลาด มักมีความเข้มข้นของกลูโคสมากกว่าร้อยละ 2.5 (มีน้ำตาลประมาณร้อยละ 8-10) จึงไม่เหมาะที่จะใช้ในการดื่มเพื่อทดแทนการเสียเหงื่อ เพราะการดื่มสารละลายกลูโคสที่มีความเข้มข้นมากกว่าร้อยละ 2.5 จะเคลื่อนตัวจากกระเพาะอาหารลงสู่ลำไส้เล็กได้ช้า ทำให้ค้างอยู่ในกระเพาะอาหารนาน จึงทำให้เกิดความรู้สึกอึดอัดเกินไป นอกจากนี้ น้ำอัดลมที่มีแก๊ส จะทำให้เกิดอาการจุกเสียด (รัตนวดี ณ นคร, 2537) อาจทำให้ท้องอืด คลื่นไส้หรือมีอาการปวดท้อง และอาเจียนได้ในขณะแข่งขัน (วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ, 2537)

นักกีฬาสวนมากไม่ดื่มชาและ กาแฟ ที่เป็นเช่นนี้เพราะนักกีฬามีความเชื่อว่า กาแฟเป็นสารเสพติด และทำลายสุขภาพ แต่เป็นที่น่าสังเกตว่ามีนักกีฬาบางคนดื่มกาแฟ (ในวันฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา) โดยให้เหตุผลว่า ดื่มเพื่อแก้ง่วงเมื่อทำการบ้านในตอนกลางคืน ซึ่งถ้านักกีฬาอยู่ตึกจนเกินไป อาจทำให้ตื่นสาย และไม่ไปฝึกซ้อม ฉะนั้นควรนอนเมื่อร่างกายรู้สึกง่วง และควรทำการบ้านให้เสร็จก่อนการฝึกซ้อม นอกจากนี้ยังพบว่ามีนักกีฬาบางคนดื่มชา (ในวันฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา) โดยให้เหตุผลว่า ดื่มแล้วรู้สึกสดชื่น เพื่อเพิ่มพลังงาน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปิยะดา เมธีวรรณกุล (2544) ที่พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ คือดื่มชาหรือกาแฟ ร้อยละ 55.30 และสอดคล้องกับงานวิจัยของนิยมนศรี วุฒิชัยและคณะ (2543) ที่พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ หรือประมาณร้อยละ 30.00 – 50.00 ดื่มชาหรือกาแฟ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธัญญา ดีปานวงศ์ (2541) ที่พบว่า นักเรียนดื่มเครื่องดื่มประเภท ชา กาแฟ เพราะทำให้ไม่ง่วงนอน อาจเป็นเพราะสารกาแฟอื่น ที่มีอยู่ในใบชา กาแฟ เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะไปกระตุ้นระบบประสาทให้เกิดอาการตื่นเต้น นอนไม่หลับ (วุฒิพงษ์ และอารี ปรมัตถการ, 2539) ในนักกีฬาพบว่ากาแฟอื่นจัดอยู่ในกลุ่มยากระตุ้นระบบประสาทกลาง ทำให้นักกีฬาไม่ง่วงซึม หายอ่อนเพลีย ถ้ากินในขนาดสูงประมาณ 250- 300 มิลลิกรัม จะเร่งการสลายไขมันให้กลายเป็นกรดไขมันอิสระ (Free fatty acid) ทำให้ประหยัดการใช้ไกลโคเจนในระหว่างการออกกำลังกายได้ (Welch et al., 1983 อ้างถึงใน รัตนวดี ณ นคร, 2537) ซึ่งถ้าดื่มมากกว่านี้จะจัดเป็นการโติบได้ ตามกฎของโอลิมปิกสากล ถ้าตรวจพบสารกาแฟอื่นในปริมาณมากกว่า 500 มิลลิกรัม (ประมาณ

4 ถ้วยกาแฟ) (Cox, 1996) อาจถูกตัดสิทธิ์ให้ออกจากการแข่งขันและปรับเป็นแพ้ได้ และถ้าได้รับกาแฟอื่นจำนวนมาก ๆ อาจมีผลเสียต่อการเล่นกีฬาที่ต้องการความแม่นยำ เนื่องจากทำให้นักกีฬาเกิดอาการมือสั่นและใจสั่น และอาจทำให้นักกีฬาเครียดก่อนที่จะเข้าแข่งขันได้ (Goldstein et al., 1965 อ้างถึงใน รัตนวดี ณ นคร, 2537) นอกจากนี้สารกาแฟ ยังมีฤทธิ์ต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด โดยไปเร่งให้กล้ามเนื้อหัวใจบีบตัว ทำงานหนักขึ้น อาจทำให้เกิดความดันเลือดสูงอย่างรวดเร็ว และเป็นตัวไปเร่งการหลั่งกรด และน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้มีมากเกินไปจนอาจทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารได้ (วุฒิพงษ์ และอารี ปรมัตถการ, 2539)

ส่วนพฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่และเครื่องดื่มบำรุงกำลัง ผลการศึกษาพบว่า นักกีฬาส່วนมากเคยดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่และเครื่องดื่มบำรุงกำลัง ที่เป็นเช่นนี้เพราะการเข้าใจผิดและหลงเชื่อสื่อมวลชน (มณฑนา อุเทน, 2539) ที่มีการใช้ชื่อทางการค้าหรือการโฆษณาประสิทธิภาพที่เกินความจริง ทั้งที่เครื่องดื่มชูกำลัง 1 ขวด (100 มิลลิลิตร) จะให้พลังงานจากน้ำตาลเพียง 8 กิโลแคลอรีเท่านั้น (รัตนวดี ณ นคร, 2537) นอกจากนี้อาจมาจากความเชื่อที่ว่าเมื่อต้องสูญเสียเหงื่อจะต้องมีเกลือแร่สูญเสียออกมาจากร่างกายด้วย ซึ่งข้อเท็จจริงคือ ร่างกายขับเหงื่อออกมาในกรณีที่ร่างกายมีการใช้พลังงานมาก เกิดการเผาผลาญสารอาหารจนเกิดความร้อนเหงื่อจึงเป็นเสมือนเครื่องมือในการขับความร้อนออกจากร่างกาย และน้ำที่นำมาสร้างเป็นเหงื่อเป็นน้ำที่ถูกดึงมาจากพลาสมาของเลือด หากร่างกายสูญเสียน้ำหรือเหงื่อไปมาก จะทำให้เลือดในร่างกายมีปริมาตรลดลง ดังนั้นจึงเป็นการสูญเสียน้ำเป็นหลัก ไม่ใช่สูญเสียเกลือแร่ จำเป็นต้องได้รับน้ำเข้าไปเพื่อชดเชยน้ำที่สูญเสียไปมากกว่า (วินัย ตะห์ลัน, 2542)

สำหรับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ผลการศึกษาพบว่านักกีฬาส່วนมากเคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ นักกีฬาชายดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 80.77 นักกีฬานหญิงดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 75.00 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของจตุรงค์ แวงนอก (2544) ที่พบว่า นักศึกษาดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ร้อยละ 62.30 และงานวิจัยของ นิยมศรี วุฒิชัยและคณะ (2543) ที่พบว่า นักศึกษาชายดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือเคยดื่มแอลกอฮอล์เป็นครั้งคราวถึงร้อยละ 50.00 ในขณะที่นักศึกษานหญิง ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือเคยดื่มแอลกอฮอล์เป็นครั้งคราวถึงร้อยละ 10.00 และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของคูแซติส (Cusatis, 1995) ที่พบว่า การบริโภคอาหารระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ไม่มีความแตกต่างกัน แต่แตกต่างกับงานวิจัยของแพตเธอร์สัน (Patterson, Rut E, 1892) ที่พบว่า เพศหญิงมีแบบแผนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการดื่มดื่กว่าเพศชาย

ส่วนเหตุผลที่ดื่มอาจเป็นเพราะปัจจุบันการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ถือเป็นกิจกรรมปฏิสัมพันธ์เพื่อสังสรรค์กันในสังคมระหว่างบุคคลทุกชนชั้น ซึ่งตรงกับงานวิจัยของรุ่งวิทย์ มาตงามเมืองและคณะ (2543) ที่พบว่า การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ในปัจจุบันเพศหญิง กล้า

ตี้มมากขึ้น แต่สังคมยังไม่ยอมรับ ขณะที่เพศชายเห็นว่า เป็นเรื่องปกติ ซึ่งก็สอดคล้องกับงานวิจัยของ ภรณ์ วัฒนสมบุรณ์ และลักขณา เตมศิริกุล (2543) ที่พบว่าค่านิยมการตี้มเครื่องตี้มที่มีแอลกอฮอล์เป็นเรื่องปกติในสังคม ฉะนั้นในปัจจุบันการตี้มแอลกอฮอล์ไม่ใช่สิ่งที่ผิดหรือแปลกไปจากสังคม นักกีฬาที่มีสิทธิ์ตี้มได้แต่ควรมีความรับผิดชอบในการตี้มคือควรตี้มแต่พอควรมีใช้ตี้มจนเมามากเกินไป หรือตี้มจนไม่มีสติจนมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศหรือเกิดอุบัติเหตุ หรือตี้มมากไปจนวันรุ่งขึ้นตื่นมาซ้อมหรือแข่งขันกีฬาไม่ไหว

สำหรับประเภทของเครื่องตี้มแอลกอฮอล์ นักกีฬาส่วนมากตี้มเหล้า รองลงมาคือตี้มเบียร์ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกมลทิพย์ วิจิตรสุทรกุล (2542) และ รุ่งวิทย์ มาศงามเมือง และคณะ (2543) ที่พบว่า เครื่องตี้มที่มีแอลกอฮอล์ที่นักเรียน นักศึกษานิยมตี้มได้แก่ สุรา เบียร์ และไวน์ และเป็นที่น่าสังเกตว่ามีนักกีฬาบางคนมีการตี้มเบียร์ก่อนการเล่นกีฬา เพราะมีความเชื่อว่าการตี้มเบียร์ให้แคลอรีมาก ตี้มแล้วจะมีแรงกำลังทำให้รู้สึกเหนื่อยช้าลง แม้เบียร์จะมีพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต แต่พลังงานที่ได้ก็ไม่ได้มากกว่าอาหารทั่วไป เมื่อเทียบกันแล้วกลับมีราคาแพงกว่าเสียอีก ปริมาณเบียร์ในจำนวน 12 ออนซ์ จะมีคาร์โบไฮเดรตอยู่เพียง 16 กรัมเท่านั้น และแคลอรีในเบียร์ส่วนมากจะได้มาจากแอลกอฮอล์ ซึ่งแคลอรีนี้จะไม่ใช้เป็นไกลโคเจนที่เก็บสำรองเพื่อใช้เป็นพลังงานของกล้ามเนื้อ ดังนั้นการตี้มเบียร์จึงไม่คุ้มค่ากับการลงทุน นอกจากนี้แอลกอฮอล์ยังมีผลเสียอื่นๆ อีก เช่น เบียร์จะกดประสาททำให้ประสาทสั่งการในการทำงานได้ช้าลง และทำให้ทักษะด้อยลง การตี้มเบียร์โดยทันทีภายหลังจากการออกกำลังกายก็เป็นเรื่องที่ไม่สมควรเช่นกัน เพราะเบียร์จะเป็นตัวขัดขวางการหลั่งฮอร์โมนที่ช่วยในการรักษาน้ำในร่างกาย ทำให้มีการปัสสาวะบ่อยครั้ง และจะทำให้ร่างกายขาดน้ำ (ธีระศักดิ์ อภาวัฒนาสกุล, 2533)

สำหรับเวลาที่ตี้มเครื่องตี้มแอลกอฮอล์ นักกีฬาส่วนมากตี้มเวลาสังสรรค์กับเพื่อน/รุ่นพี่/รุ่นน้อง รองลงมาคือเวลาเลี้ยงฉลองจบการแข่งขันในแต่ละครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยที่พบว่าพฤติกรรมหลังจากแข่งขันกีฬาเสร็จแล้วนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้มีกิจกรรมการเลี้ยงฉลองแบบเที่ยวกลางคืน โดยมีการตี้มเครื่องตี้ม เช่น เบียร์ เหล้า เป๊ปซี่ ค็อกเทล ซึ่งสถานที่ที่ไปมี ตลาด อ.ต.ก. ถนนข้าวสาร บีทซ์ RCA และผลการวิจัยที่พบว่านักกีฬาบางคนตี้มแอลกอฮอล์ (ในวันฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา) โดยให้เหตุผลในการตี้ม คือ ตี้มเวลาไปงานรื่นเริง ตี้มกับรุ่นพี่ ตี้มหลังแข่งครั้งสุดท้ายเพราะไม่มีแข่งต่อ อยากตี้ม ไปกับเพื่อนเลยตี้ม ตี้มเวลารู้สึกเซ็ง เครียด และไม่สบายใจ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกมลทิพย์ วิจิตรสุทรกุล (2542) และ รุ่งวิทย์ มาศงามเมืองและคณะ (2543) ที่พบ นักเรียน นักศึกษาร้อยละ 51.00 – 63.00 เคยตี้มเครื่องตี้มที่มีแอลกอฮอล์ประมาณ 3 - 4 ครั้ง เหตุผลที่ตี้มเพราะอยากสนุกสนาน อยากรู้ อยากลอง ตี้มตามเพื่อน ตี้มในโอกาสพิเศษต่าง ๆ และสอดคล้องกับ ภรดี วัฒนสมบุรณ์ และลักขณา เตมศิริกุล



(2543) และสุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์ (2545) ที่พบว่า นิสิตดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะความเคยชิน และการปฏิบัติตามกลุ่มเพื่อน ดังนั้นแอลกอฮอล์จึงเป็นเครื่องดื่มที่มักใช้เพื่อวัตถุประสงค์ด้านความบันเทิง ออกฤทธิ์โดยการรบกวนการทำงานของระบบประสาท นักกีฬาบางคนต้องดื่มเหล้าก่อนการแข่งขันเพื่อลดอาการตื่นเต้น หรือมือสั่น แต่การดื่มแอลกอฮอล์ก่อนทำการแข่งขันจะทำให้สูญเสียสมรรถภาพทางการกีฬาประเภทที่ต้องใช้ความชำนาญพิเศษ สูญเสียความไวในการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้น การประสานสัมพันธ์ระหว่างมือกับสายตาลดลง สูญเสียความแม่นยำร่างกายทรงตัวได้ไม่ดีและไม่สามารถทำงานประสานกันได้นอกจากแอลกอฮอล์จะไม่ช่วยในการทำงานของกล้ามเนื้อลายแล้ว ยังอาจทำให้การทำงานลดลงจากฤทธิ์ที่ยับยั้งการทำงานของไมโทคอนเดรียที่เซลล์กล้ามเนื้อ (Farrar et al. 1982 อ้างถึงใน รัตนวดี ณ นคร, 2537)

## 2.4 ความคิดเห็นและความเชื่อในเรื่องการบริโภคอาหาร

จากผลการวิจัยเกี่ยวกับความคิดเห็นและความเชื่อในเรื่องการบริโภคของนักกีฬามหาวิทยาลัย ผู้วิจัย อภิปรายผลการวิจัย เฉพาะประเด็นที่น่าสนใจดังต่อไปนี้

### 2.4.1 ความคิดเห็นและความเชื่อในเรื่องการบริโภคอาหารเกี่ยวกับการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาส่วนมากไม่รับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และ นักกีฬาส่วนมากแสดงความคิดเห็นว่าไม่มีความจำเป็นในการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ทั้งนี้อาจเป็นเพราะรสชาติไม่อร่อย และคิดว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นแค่โฆษณาชวนเชื่อ ซึ่งเป็นการตีที่นักกีฬาไม่หลงไปกับกลยุทธ์ในการโฆษณาของฝ่ายธุรกิจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อใกล้วันแข่งขันทั้งผู้ฝึกสอนและนักกีฬามักจะเสาะแสวงหาอาหารบำรุงสมรรถภาพเพื่อเสริมความมั่นใจให้ทีมและนักกีฬาเอง โดยยึดหลักดูแบบอย่างบริโภคของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จและเลียนแบบใช้ผลิตภัณฑ์โดยไม่คำนึงถึงราคา และความเชื่อของและการถือปฏิบัติของโค้ช ที่จัดหาอาหารเสริมต่าง ๆ ให้นักกีฬาจนเกินความจำเป็น (พวงไข่มุกด์ เพิ่มสินทวี, ม.ป.ป.) และถ้ารับประทานอาหารให้เพียงพอและถูกหลักโภชนาการ คือ นักกีฬารับประทานอาหารครบ 5 หมู่ และมีปริมาณเพียงพอก็ไม่จำเป็นต้องรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร นอกจากนี้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีราคาแพง และอาจจะมีผลข้างเคียง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สิริวรรณ รักจิต (2540) ที่พบว่า สาเหตุที่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารก็เพื่อช่วยให้ร่างกายแข็งแรง บำรุงร่างกายเสริมให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน และป้องกันโรค ผู้บริโภคส่วนใหญ่ไม่ทราบถึงผลเสียหรือผลข้างเคียงของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่อาจมีต่อร่างกาย นอกจากนี้ผู้บริโภคยังเห็นว่าราคาของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารค่อนข้างแพง

#### 2.4.2 ความคิดเห็นและความเชื่อในเรื่องโภชนาการทางเลือกเกี่ยวกับอาหารแนว ธรรมชาติบำบัด และอาหารมังสวิริติของนักกีฬา

ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาส่วนมากไม่รับประทานอาหารแนวธรรมชาติบำบัด และนักกีฬาส่วนมากว่าอาหารมังสวิริติ ไม่เหมาะสมกับนักกีฬา เพราะมีสารอาหารไม่ครบ 5 หมู่ แต่ในความเป็นจริงถ้ารู้จักเลือกบริโภคให้หลากหลายและเหมาะสม จะพบว่า การรับประทาน อาหารมังสวิริติ ก็จะได้รับสารอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกายและครบ 5 หมู่ได้ ซึ่ง สารอาหารบางตัวที่พบมากในสัตว์ เช่น เหล็ก ดูดซึมได้ดีกว่าที่ได้จากพืช แต่ผัก ผลไม้ก็จะมี วิตามินซีสูงซึ่งจะช่วยให้ดูดซึมเหล็กที่ได้จากพืชด้วยเช่นกัน สำหรับสารอาหารที่พบว่าขาดใน อาหารมังสวิริติ คือ วิตามินบี 12 ก็จำเป็นต้องได้รับการเสริมจากถั่วหมักด้วยเชื้อจุลินทรีย์ (วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ, 2537) และในน้ำที่ละลายจากตัวปลา เช่น น้ำปลา กะปิ (พิชิต ภูมิจันทร์, 2535) หรือจากวิตามินบี 12 โดยตรง

สิ่งหนึ่งที่ต้องคำนึงต่อมาก็คือ พวกมังสวิริติไม่รับประทานเนื้อสัตว์อาจจะได้รับ พลังงานน้อยกว่า ฉะนั้นต้องตระหนักถึงพลังงานที่บริโภคเป็นสำคัญ นักกีฬามังสวิริติจะต้อง รับประทานอาหารให้เพียงพอกับกิจกรรม อาจจะมีบริโภคอาหารครั้งละน้อย ๆ แต่รับประทาน บ่อยครั้ง เพื่อให้ได้พลังงานอย่างเพียงพอ เพิ่มเป็น 5-6 มื้อ เพิ่มจำนวนของอาหารว่าง รับประทานอาหารที่มีแคลอรีสูง (สุรัตน์ โคมินทร์, 2534)

#### 2.4.3 ความคิดเห็นและความเชื่อในเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนแปลง ไปจากปกติในช่วงที่มีประจำเดือนของนักกีฬาหญิง

ผลการวิจัยพบว่าความคิดเห็นและความเชื่อและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ เปลี่ยนแปลงไปจากปกติในช่วงที่มีประจำเดือนของนักกีฬาหญิง ส่วนมากเห็นว่ามี การเปลี่ยนแปลง ร้อยละ 66.67 เป็นที่น่าสังเกตว่าการเปลี่ยนแปลงที่ว่าคือมีข้อห้ามในเรื่องการบริโภคอาหารในช่วง ที่มีประจำเดือน คือ ห้ามกินน้ำมะพร้าว น้ำเย็น และน้ำแข็ง อาจเพราะนักกีฬาได้รับประสบการณ์ จากผู้หลักผู้ใหญ่ที่ถ่ายทอดข้อมูลให้ปฏิบัติตาม ผิดกับความกลัวว่าจะมีอาการปวดท้อง จนไม่ สามารถซื้อกีฬาได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เรืองศักดิ์ ศิริผล (2535) ที่พบว่าทัศนคติของ นักกีฬาหญิงไทยระดับชาติ เห็นว่าประจำเดือนเป็นอุปสรรคต่อการแข่งขันเป็นเหตุผลหลัก ร้อยละ 40.00 แต่แตกต่างกับงานวิจัยของ ฟอกซ์ และแมทธิว (Fox and Mathews, 1981) จากการสำรวจ ในหมู่นักกีฬาระดับแชมป์เปี้ยน พบว่า ขณะมีประจำเดือนทำให้ความสามารถในการเล่นกีฬาดีขึ้น จะมีน้อยคนที่ความสามารถลดลงบ้าง แต่ส่วนใหญ่พบว่าความสามารถในการเล่นกีฬาไม่ เปลี่ยนแปลงแต่อย่างใด และเหตุผลที่ห้ามกินน้ำมะพร้าว อาจเป็นเพราะในน้ำมะพร้าวมี สารประกอบหรือฮอร์โมนบางอย่างซึ่งทำให้บางคนเกิดอาการแพ้ได้ เลยเข้าใจผิดกันว่าน้ำมะพร้าว เป็นของแสลงสำหรับผู้ที่กำลังมีประจำเดือน (สุชาติ และ วรรณิ โสมประยูร, 2541) ส่วนเหตุผลที่

ห้ามกินน้ำเย็น และน้ำแข็ง อาจเป็นเพราะมีความเชื่อที่ว่าความเย็นจากน้ำแข็งอาจทำให้มดลูกบีบรัดตัวได้ แต่น้ำแข็งที่รับประทานเข้าไปทางปากนั้นไม่เย็นเข้าไปถึงมดลูก เพราะว่าเวลาที่คนเรารับประทานอาหารเข้าไปไม่ว่าจะร้อนหรือเย็น อาหารนั้นจะถูกเฉลี่ยอุณหภูมิให้เท่ากับอุณหภูมิของร่างกาย คือ ประมาณ 98.6 องศาฟาเรนไฮต์เสมอ ดังนั้นการรับประทานน้ำแข็งจึงไม่มีผลต่อการมีประจำเดือน (สุชาติ และ วรณีย์ โสมประยुर, 2541) นอกจากนี้ยังมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในช่วงที่มีประจำเดือน คือ อยากรับประทานอาหารเบรียวๆ จืดๆ และมีการกินจุบจิบตอนกลางคืน เป็นพวกขนมกรุบกรอบ ขนมปัง ช็อกโกแลต ทั้งนี้อาจเป็นเพราะความต้องการทางด้านร่างกาย คุณลักษณะนิสัยเฉพาะตัวของบุคคลในแต่ละสภาวะที่จะส่งผลให้ร่างกายมีความต้องการอาหารแตกต่างกันไป (วันเพ็ญ บุญประกอบ, 2533) ซึ่งสอดคล้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น ที่ว่าชอบรับประทานอาหารจุบจิบไม่เป็นเวลา และชอบรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น ลูกอม ขนมหวาน น้ำอัดลม ช็อกโกแลต ไอศกรีม ของขบเคี้ยว ขนมอบกรอบต่างๆ เป็นต้น ซึ่งเป็นการบริโภคอาหารมากกว่าที่ควร ทำให้เกิดโรคอ้วน และฟันผุได้ (สุสิทธิ์ ศรศรี, 2541)

#### 2.4.4 ความคิดเห็นและความเชื่อในเรื่องสารอาหารที่นักกีฬาควรเน้นเป็นพิเศษ

ผลการศึกษาพบว่า นักกีฬามีความคิดเห็นและความเชื่อเรื่องสารอาหารที่นักกีฬาควรเน้นเป็นพิเศษ คือ เน้นคาร์โบไฮเดรต ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะนักกีฬามีการเรียนรู้เรื่องโภชนาการจากครูจึงนำความรู้มาใช้ปฏิบัติกับตนเอง ดังตัวอย่างจากการสัมภาษณ์นักกีฬาที่ว่า

"... เคยเรียนมาเหมือนกัน คือเวลาที่นักกีฬาเวลาแข่งต้องแบบ Glycogen loading คือ กินอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตเข้าไปเป็นพลังงานสะสมเอาไว้ เพราะมันจะเอา ออกมาง่าย รู้มาจากการเรียนวิชาสรีรวิทยาที่แทรกมาไม่ได้เรียนเป็นหลัก... ก็พวกแป้ง น้ำตาล ข้าวต้องกินเยอะๆ"

"...(ก่อนแข่ง) เรียนมาเลยรู้ว่า ก่อนแข่งขันให้ทานคาร์โบไฮเดรตเยอะๆ... อยู่ในบทเรียนที่อาจารย์สอน..."

และอาจเป็นเพราะนักกีฬาได้รับการดูแลในการจัดอาหารจากโค้ชของนักกีฬา ดังตัวอย่างจากการสัมภาษณ์นักกีฬาที่ว่า "ก่อนแข่ง โค้ชเขาจะซื้อยูโรคัสตาร์ดเค้กไว้ให้" ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่สมควรปฏิบัติเพราะไกลโคเจนจากคาร์โบไฮเดรตเป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญ (จงจิตร อังคทะวานิช, 2545) แต่เป็นที่น่าสังเกตว่ามีนักกีฬาบางกลุ่มเน้นโปรตีน อาจเพราะเชื่อว่าในระหว่างการออกกำลังกายนั้น ร่างกายจะสลายกล้ามเนื้อบางส่วนให้เปลี่ยนเป็นพลังงาน นักกีฬาจึงต้องเสริมโปรตีน ความเชื่อเรื่องโปรตีนอย่างนี้เองที่ทำให้ผลิตภัณฑ์โปรตีนเสริม

รวมไปถึงบรรดาซูเปอร์ใกล้ทั้งหลายชายดิบชายตีในหมู่นักกีฬาและนักเรียนนักศึกษาที่ใกล้สอบ มีนักกีฬาไม่น้อยที่ทุกครั้งก่อนการแข่งขันจะบำรุงร่างกายด้วยอาหารประเภทเนื้อสัตว์และไข่เพราะเชื่อว่าอาหารประเภทนี้จะทำให้ร่างกายมีพลังเต็มที (วินัย ตะหุลัน, 2542) ซึ่งความเชื่อนี้สอดคล้องกับการสอบถามนักกีฬามวยไทยพบว่ามีความเชื่อว่า อาหารที่ต้องการเพิ่มขึ้นควรจะอยู่รูปของโปรตีน เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง (Kijboonchoo K. and Kraisuwan K, 1990) นอกจากนี้ นักกีฬายังพยายามลดอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต โดยเชื่อว่ากินอาหารพวกแป้งทำให้น้ำหนักขึ้นและอ้วนง่ายและยังเป็นการอ้วนแบบไม่มีแรงอีกด้วย จึงไม่น่าแปลกใจที่การศึกษาหรือทางด้านพฤติกรรมกรมการบริโภคโดยวิธี Rapid Assessment Procedure (Chittchang V., 1993) พบว่าในวงการกีฬามวยซึ่งต้องมีการควบคุมน้ำหนัก การดูแลเรื่องอาหารนักมวย มักคำนึงถึงการเพิ่มปริมาณเนื้อสัตว์ที่มีในอาหาร และพยายามหลีกเลี่ยงอาหารพวกแป้งข้าว ด้วยเกรงว่าจะทำให้น้ำหนักขึ้นเร็ว และการศึกษาพฤติกรรมและบริโภคนิสัยถึงแนวทางการลดน้ำหนักของนักกีฬาไทยที่ไปเอเชียเกมสกีกรุงปักกิ่งเมื่อปี พ.ศ. 2533 พบว่า นักมวยที่จำเป็นต้องลดน้ำหนัก ยังมุ่งเน้นอาหารโปรตีนเป็นหลัก งดแป้งและขนมหวาน ด้วยเกรงว่าน้ำหนักจะขึ้นง่าย (Kijboonchoo K. et al., 1991) แต่ความเป็นจริงพบว่าการเสริมโปรตีนมีแต่จะทำให้ยากจนลงเพราะอาหารโปรตีนเป็นสารอาหารราคาแพง ดังนั้นถ้าพลังงานจากโปรตีนที่ให้ถ่ายทอดออกมา นั่นจะเท่ากับคาร์โบไฮเดรตแต่โปรตีนมีราคาแพงกว่า นักกีฬาจึงควรรับประทานอาหารพวกคาร์โบไฮเดรต

### 3. ความต้องการด้านการบริโภคอาหารของนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผลการวิจัยพบว่า สามารถอธิบายความต้องการด้านการบริโภคอาหารของนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้ 2 หัวข้อ ดังนี้

#### 3.1 ความต้องการบุคลากรด้านโภชนาการ

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่านักกีฬาที่มีความต้องการบุคลากรที่มีความรู้เรื่องโภชนาการหรือนักโภชนาการ เพื่อจัดอาหารเลี้ยงนักกีฬาที่ถูกต้อง เนื่องจากเขาเหล่านี้ต้องการมีสมรรถภาพที่ดี จึงอยากกินอาหารที่ดี แต่นักกีฬาไม่มีเวลาพอที่จะจัดหรือประเมินอาหารเพื่อตัวเอง ผู้ฝึกสอนกีฬาควรจะต้องขอความช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงานที่อยู่ในวิชาชีพเดียวกัน เช่น แพทย์ประจำทีม นักวิทยาศาสตร์การกีฬา นักสุขศึกษา และโภชนาการ ในการดูแลจัดอาหาร ซึ่งบุคลากรดังกล่าวจะต้องตระหนักถึงความจำเป็นในการที่จะจัดอาหารหรือสอนให้ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการที่ถูกต้องและสมเหตุผล (เทพวาทณี หอมสนิท, ผู้แปล, 2537) และให้คำแนะนำเรื่องอาหารนักกีฬา แก่ไขความเชื่อต่าง ๆ การศึกษาปัญหาต่าง ๆ เกี่ยวกับแนวคิด

รูปแบบการให้อาหารเสริมทั้งในกลุ่มของนักกีฬาและกลุ่มของผู้ฝึกสอน เพื่อช่วยในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและแนวคิด ของทั้งนักกีฬาและผู้ฝึกสอน ให้ถูกหลักโภชนาศาสตร์การกีฬายิ่งขึ้น

### 3.2 ความรู้เรื่องโภชนาการการกีฬา

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่านักกีฬามีความต้องการความรู้เรื่องโภชนาการการกีฬา อาจเป็นเพราะนักกีฬาเห็นความสำคัญ แต่ยังมีความเข้าใจผิดและก่อให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ในช่วงวันแข่งขันนักกีฬาเชื่อว่าน้ำอัดลม เครื่องดื่มเกลือแร่และเครื่องดื่มบำรุงกำลังให้พลังงาน และความเชื่อเรื่องไมดื่มน้ำมะพร้าวและน้ำแข็งเวลามีประจำเดือน เพราะจะทำให้ประจำเดือนมาไม่ปกติหรือกลัวจะมีอาการปวดท้อง นอกจากนี้นักกีฬายังเชื่อว่าการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนั้นจะช่วยเสริมสมรรถภาพร่างกาย และที่นักกีฬาให้สัมภาษณ์ว่าอาหารมังสวิรัตมีสารอาหารไม่ครบ 5 หมู่ ความเชื่อที่ผิดเหล่านี้ น่าจะมาจากการขาดความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับด้านโภชนาการนักกีฬาโดยตรง (สถาบันโภชนาการมหิดล, 2529) แม้นักกีฬาส่วนมากเคยเรียนวิชาเกี่ยวกับโภชนาการแต่อาจมีเนื้อหาไม่ครอบคลุมในเรื่องโภชนาการเพื่อการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย และการมีประสบการณ์ที่สั่งสมมาตั้งแต่วัยเด็กจนเป็นความเคยชิน หรือสภาพแวดล้อมของแต่ละครอบครัวที่มีการเลี้ยงดูที่ต่างกัน หรือมีความเชื่อมันและปฏิบัติตามผู้ที่รัก เคารพ เช่น เพื่อน โค้ช ประกอบกับปัจจุบันข้อเท็จจริงเกี่ยวกับอาหารเสริมบางประเภทถูกบิดเบือนด้วยการใช้คำหรือข้อความอย่างฉลาด อ้างอิงถึงวิทยาศาสตร์ทางโภชนาการ ข้อความที่นำมาจากรายงานทางวิทยาศาสตร์นำไปเขียนไว้ในแผ่นพับเพื่อโฆษณา ทำให้ผู้อ่านเข้าใจผิดไปจากเนื้อหาที่แท้จริง ผลของการโฆษณาผิด ๆ ทำให้ดูเหมือนว่าผลิตภัณฑ์เหล่านั้น จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการเล่นให้สูงสุดได้ ฉะนั้นความรู้เรื่องโภชนาการอันเป็นปัจจัยพื้นฐานของการเตรียมนักกีฬา เป็นสิ่งจำเป็นทั้งในช่วงการเตรียมนักกีฬาและในช่วงแข่งขัน โดยมุ่งเน้นในเรื่องคุณภาพของอาหารที่ได้รับประจำ มากกว่าที่จะมาสนใจเรื่องอาหารเสริมต่าง ๆ จึงเป็นสิ่งที่ควรกระทำอย่างยิ่ง ดังนั้นควรจัดให้มีการอบรมสัมมนาเกี่ยวกับโภชนาการกีฬา (Sports Nutrition) สำหรับนักกีฬาทุกประเภท เพื่อปรับปรุงพฤติกรรมเกี่ยวกับโภชนาการของนักกีฬาให้ถูกต้อง เพื่อให้นักกีฬารู้จักเลือกบริโภคอาหารให้ถูกต้อง ทั้งชนิด ปริมาณ ช่วงเวลา (Timing) ที่ควรบริโภค โดยปรับไปตามความหนักเบาของโปรแกรมการฝึกซ้อม

#### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ข้อค้นพบจากงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมกรรมการบริโภคของนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีหลายเรื่องควรได้รับการแก้ไข ซึ่งสามารถกระทำได้โดยวิธีต่างๆ ดังนี้

1. ส่งเสริมนักกีฬาให้มีความรู้เรื่องโภชนาการการกีฬา หรือโภชนาการกับการออกกำลังกาย โดยจัดให้เป็นวิชาเลือกเสรี หรือจัดเชิญวิทยากรมาให้ความรู้เรื่องอาหารนักกีฬาใน

ระหว่างการเก็บตัวเข้าค่ายนักกีฬา เพื่อเป็นการให้ความรู้และทัศนคติที่ถูกต้องทางด้านโภชนาการ การกีฬา หรือโภชนาการกับการออกกำลังกาย ซึ่งนอกจากจะมีประโยชน์กับนักกีฬาในการใช้ ความรู้ดังกล่าวไปพัฒนาสุขภาพตนเอง นิสิตทั่วไปก็ยังนำความรู้ดังกล่าวไปใช้ควบคุมอาหารใน การออกกำลังกาย เพื่อลดน้ำหนักหรือเสริมสมรรถภาพทางร่างกายได้อย่างเหมาะสมและถูกต้อง อีกด้วย

2. ส่งเสริมผู้ฝึกสอน หรือนุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการจัดอาหารนักกีฬา ให้มีความรู้ เรื่องโภชนาการการกีฬา โดยจัดให้มีการอบรมหรือสัมมนากับวิทยากรที่มีความรู้และประสบการณ์ เป็นอย่างดีในเรื่องโภชนาการ เช่น โภชนาการกีฬา แพทย์ประจำทีม นักสุขศึกษา และ นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ในช่วงก่อนที่จะมีการเก็บตัวนักกีฬา เพื่อเป็นการให้ความรู้และทัศนคติที่ ถูกต้องทางด้านโภชนาการการกีฬาไปในทิศทางเดียวกัน ทำให้นักกีฬาสามารถเสริมสร้างพลังและ กล้ามเนื้อเพื่อนำไปใช้ในการแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

3. ทางด้านหลักสูตรการเรียนการสอนเกี่ยวกับเรื่องโภชนาการทั่วไปควรมีการเพิ่ม เนื้อหาเรื่องโภชนาการกับการออกกำลังกาย ส่วนหลักสูตรการเรียนการสอนเกี่ยวกับเรื่อง โภชนาการการกีฬา ควรมีเนื้อหาที่เน้นเรื่องหน้าที่และความสำคัญของสารอาหารที่ใช้ในการ ฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา การบริโภคอาหารก่อน ระหว่าง และหลังการแข่งขัน และความเชื่อที่ ถูกต้องเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของนักกีฬา

4. ทางมหาวิทยาลัยควรจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการบริโภคอาหารให้มากขึ้น เช่น ชุมน ขายอาหารว่าง สำหรับนักกีฬาหรือนิสิตที่เร่งรีบหรือไม่มีเวลานั่งรับประทานในโรงอาหารต่างๆ จน ต้องรับประทานอาหารมือหลักไป

5. หน่วยงานหรือสถาบันที่เกี่ยวข้องกับการกีฬาควรมีการจัดทำและแจกจ่ายสื่อ สิ่งพิมพ์ที่เป็นความรู้เกี่ยวกับโภชนาการการกีฬาที่ถูกต้อง และทันสมัย ให้กับนักกีฬา โค้ช และ นุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการกีฬาเพื่อใช้เป็นแนวทางปฏิบัติต่อไป

6. รัฐบาลควรจัดสรรงบประมาณหรือจัดทำโครงการพัฒนาด้านโภชนาการกีฬา ตั้งแต่ระดับนักกีฬาเยาวชนจนถึงนักกีฬาระดับชาติอย่างต่อเนื่อง โดยฝึกให้ความรู้ควบคู่กับการฝึก ปฏิบัติเป็นประจำ สม่ำเสมอ จนนักกีฬาเริ่มเคยชินและเป็นบริโภคนิสัยส่วนตัวต่อไป

### ข้อเสนอในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาสัมภาษณ์ในเชิงลึก ในกลุ่มของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้บริหาร เพื่อนำผลการวิจัยที่ได้ มาหาความสัมพันธ์ในการแก้ปัญหาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่พึง ประสงค์ของนักกีฬา

2. ควรมีการศึกษางานวิจัยเชิงคุณภาพโดยศึกษาในวัยอื่นๆ หรือในสถาบันอื่นๆ เพื่อ

เปรียบเทียบหรือค้นคว้าให้เกิดข้อค้นพบใหม่ในการพัฒนาด้านโภชนาการการกีฬาของนักกีฬา

3. ควรมีการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีอิทธิพลกับด้านอื่นๆ ของนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เช่น การบริโภคอาหารเพื่อป้องกันการบาดเจ็บทางการกีฬา จิตวิทยาทางการกีฬาที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับการพัฒนานักกีฬาต่อไป