

Received: 9 Aug 2021; Revised: 23 Aug 2021

Accepted: 30 Aug 2021

การบริโภคอาหารของผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

วันฉัตร โสฬส¹, ณัฐธวัช เพ็งแจ่ม², วาสนา วิไลวัฒน์³, ศญาดา ต่านไทยวัฒนา⁴, นราวิชญ์ ชิวประโคน⁵,
จิราภรณ์ ชูยกระโทก⁶, วุฒิพงษ์ เสียดกระโทก⁷, และสาริน จันทาส่งเนิน⁸

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารของผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เป็นผู้ออกกำลังกายในฟิตเนส จำนวน 200 คน การเก็บข้อมูลโดยการตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) ใช้คำนวณหาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ การแจกแจงความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยนำเสนอในรูปตารางประกอบการแปลความหมายเชิงบรรยาย เพื่ออธิบายข้อมูลในด้านต่าง ๆ

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นคะแนนเฉลี่ยรวม 15.68 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.41 ด้านการปฏิบัติ ก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกาย พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.08 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.57 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติระหว่างการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ($\bar{X}$ = 1.35, S.D. = 0.57) คือข้อคำถามที่ว่าท่านดื่มน้ำระหว่างออกกำลังกายทุก ๆ 15 - 20 นาที สรุปผลการวิจัย พบว่า ระดับของความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ และการปฏิบัติก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นถึงสิ่งที่ควรสนับสนุนในเรื่องของความรู้และการปฏิบัติที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในการออกกำลังกายที่เพิ่มมากขึ้น

คำสำคัญ : การบริโภคอาหาร, ผู้ที่ออกกำลังกาย, ฟิตเนส

¹⁻⁴ อาจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยนครราชสีมา

⁵⁻⁸ นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยนครราชสีมา



Food consumption of people exercising in the fitness center, Muang District, Nakhon Ratchasima Province

Wanchat Solod¹, Natthawan Pengjam², Wassana Wilainuwat³, Sayada Danthaiwattana⁴, Narawit Siwprakhon⁵,
Jiraporn Suikrathok⁶, Watcharapong Siadkrathok⁷ and Sarin Janthasungnoen⁸

Abstract

The objective of this research was to study the dietary consumption of people exercising in the fitness center, Muang District, Nakhon Ratchasima Province. Make a sample selection by a specific method of selection (Purposive Sampling). It is used to calculate basic statistical values such as frequency distribution, percentage, mean and standard deviation. Presenting in the table for the descriptive interpretation. To explain information in different areas.

The results of the research showed that the subjects had conversation knowledge at the overall score of 15.68, standard deviation of 0.41. Less has a level of 1.08 and a standard deviation of 0.57. When considering each item, it was found that the sample group performed at a good level during exercise ($\bar{X}=1.35$, S.D. =0.57), which is the question of whether you drink water every 15-20 minutes during exercise. The results of the research were found that the level of knowledge about nutrition and practice before, during and after exercise moderate demonstrates what should be contributed to the correct knowledge and practice of increasing dietary exercise.

Keywords: Food Consumption, People Exercising, Fitness center

¹⁻⁴ อาจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยนครราชสีมา

⁵⁻⁸ นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยนครราชสีมา

บทนำ

อาหารและโภชนาการถือว่าเป็นสิ่งที่มีความจำเป็น และมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของคนทุกคน ในทุกเพศทุกวัย เพราะร่างกายต้องการสารอาหารนับร้อยชนิดไปใช้ในการสร้างความเจริญเติบโตให้กับร่างกาย และยังเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยในการพัฒนาการอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายชั่วชีวิต อาหารจึงเป็นหัวใจหลักของการมีสุขภาพที่ดีของมนุษย์ทุกคน (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา, 2548) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจำเป็นต้องได้สารอาหารที่มากกว่าคนปกติทั่วไป

โภชนาการทางการกีฬามีเป้าหมายที่แตกต่างไปจากโภชนาการในคนปกติทั่วไป เพราะมีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการเพิ่มประสิทธิภาพนักกีฬาหรือผู้ที่ออกกำลังกายให้ได้สูงสุดอย่างเหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายที่จำเป็นต้องฝึกซ้อมกีฬาอย่างหนักต่อเนื่องทุกวันเป็นเวลานาน และต้องถูกนำออกมาใช้อย่างเต็มที่ในขณะแข่งขันกีฬา นอกจากนี้ยังมีรายละเอียดและความเกี่ยวข้องกับประเภทของสารพลังงานที่ให้อาหาร สอดคล้องกับความต้องการ และความเร่งด่วนในการเผาผลาญสารพลังงาน เพื่อการนำไปใช้ การได้รับการทดแทนสารน้ำมีความสำคัญต่อการดำรงสมรรถภาพทางกายอย่างยิ่ง โภชนาการการกีฬาสมควรได้รับการประยุกต์ใช้ในระบบการฟื้นฟูร่างกายด้วย กล่าวได้ว่าโภชนาการการกีฬาที่ถูกต้องแม้จะเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จได้และต้องให้ความสำคัญ (สำนักงานพัฒนาการวิจัยการเกษตร องค์กรมหาชน (สวท.) ร่วมกับมหาวิทยาลัยมหิดล, 2562) การฝึกซ้อมเป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้กีฬาประสบความสำเร็จ หากสามารถทำควบคู่กับอาหารที่เหมาะสม จะยิ่งเสริมประสิทธิภาพทางกายให้เพิ่มมากยิ่งขึ้น หากนักกีฬาไม่ได้รับสารอาหารที่เพียงพอจะไม่สามารถฝึกฝนกีฬา และถ้าไม่ได้รับพลังงานที่ตรงตามความต้องการของกีฬาประเภทนั้น หรือไม่สมดุล หรือไม่เพียงพอต่อขนาดร่างกาย จะส่งผลเสียอาจทำให้ขาดอาหารทั้งที่ดูสมส่วนหรืออาจทำให้มีน้ำหนักมากเกินไป (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา, 2548)

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่ผ่านมา พบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่จะทำการศึกษาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในบุคคลทั่วไป หรือตามช่วงอายุ หรือพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกาย จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยได้ตระหนักถึงความสำคัญของโภชนาการการกีฬา จึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของผู้ที่ออกกำลังกาย โดยทำการศึกษากับผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา เพื่อนำผลการวิจัยมาเป็นแนวทางในการพัฒนาส่งเสริมสุขภาพของผู้ที่มาออกกำลังกายในด้านโภชนาการควบคู่กับการออกกำลังกายเพื่อการมีสุขภาพที่ดี

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารของผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

โภชนาการทางการกีฬามีเป้าหมายที่แตกต่างไปจากโภชนาการในคนปกติทั่วไป เพราะมีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการเพิ่มประสิทธิภาพนักกีฬาหรือผู้ที่ออกกำลังกายให้ได้สูงสุดอย่างเหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายที่จำเป็นต้องฝึกซ้อมกีฬาอย่างหนักต่อเนื่องทุกวันเป็นเวลานาน และต้องถูกนำออกมาใช้อย่างเต็มที่ในขณะแข่งขันกีฬา นอกจากนั้นยังมีรายละเอียดและความเกี่ยวข้องกับประเภทของสารพลังงานที่ให้ต้องสอดคล้องกับความต้องการ และความเร่งด่วนในการเผาผลาญสารพลังงาน เพื่อการนำไปใช้ การได้รับการทดแทนสารน้ำมีความสำคัญต่อการดำรงสมรรถภาพทางกายอย่างยิ่ง โภชนาการการกีฬาสมควรได้รับการประยุกต์ใช้ในกระบวนการฟื้นฟูร่างกายด้วย กล่าวได้ว่าโภชนาการการกีฬาที่ถูกต้องแม้จะเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จได้และต้องให้ความสำคัญ (สำนักงานพัฒนาการวิจัยการเกษตร องค์กรมหาชน (สวท.) ร่วมกับ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2562)

การรับประทานอาหารก่อน ระหว่างและหลังการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะการรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกาย

1. รับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ คาร์โบไฮเดรตสูง ในแต่ละมื้อจะช่วยรักษา ไกลโคเจน ที่สะสมในกล้ามเนื้อและตับ ในระดับที่เหมาะสม
2. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมัน และโปรตีนสูงก่อนออกกำลังกายหรือแข่งขัน
3. ถ้าออกกำลังกายน้อยกว่า 1 ชั่วโมง ควรรับประทานอาหารคาร์โบไฮเดรตที่ได้มาจากพวกแป้ง ขนมปัง และกล้วย ไม่ควรรับประทานอาหารที่ไม่คุ้นเคยหรืออาหารที่ทำให้ท้องปั่นป่วน
4. ถ้าออกกำลังกายนานกว่า 1 ชั่วโมง ควรรับประทานอาหารกล้วย ข้าวโอ๊ต และแอปเปิ้ล เพราะจะมีไกลซีมิกอินเด็กซ์ต่ำ และจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพขณะออกกำลังกายที่ยาวนาน
5. ก่อนออกกำลังกาย (15-20 นาที) ควรรับประทานอาหารน้ำตาลเชิงเดี่ยว (โซดา ขนมหวาน และเครื่องดื่มนักกีฬา) หรืออาหารที่มีไกลซีมิกอินเด็กซ์สูง แต่ควรทดลองดูก่อน เพราะบางคนอาจไม่เกิดผลดีต่อร่างกาย เพราะทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำหมดแรงได้ แต่บางคนอาจเกิดผลดีทำให้เพิ่มประสิทธิภาพของการออกกำลังกายได้เช่นกัน

ข้อเสนอแนะการรับประทานอาหารและน้ำระหว่างการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่นานกว่า 30 นาที ร่างกายสามารถใช้อาหารที่เรารับประทานเข้าไปมาใช้งานได้เพียงพอ โดยไม่ต้องรับประทานอาหารขณะออกกำลังกาย ถ้าออกกำลังกายที่นานกว่า 60 นาที ต้องรักษาความสมดุลของน้ำและคาร์โบไฮเดรตให้เหมาะสม โดยการดื่มน้ำให้พอเหมาะกับน้ำที่เสียไป และรับประทานคาร์โบไฮเดรตเพื่อการคงสภาพในการใช้พลังงานและระดับน้ำตาลในเลือด

ในการออกกำลังกายต้องการพลังงาน 100 - 300 แคลอรีของคาร์โบไฮเดรต หรือ 0.5 กรัมต่อน้ำหนักตัว (ปอนด์) เช่น น้ำหนักตัว 155 ปอนด์ จะต้องการคาร์โบไฮเดรต เท่ากับ $155 \times 0.5 = 77.5$ กรัม ของคาร์โบไฮเดรต ในทุก ๆ ชั่วโมงของการออกกำลังกาย

ขณะออกกำลังกายหรือฝึกซ้อมกีฬาคควรดื่มน้ำ 3 - 4 ออนซ์ ทุก 10 - 15 นาที ถ้าออกกำลังกายหนักมาก ขึ้น ควรดื่มน้ำ 8 ออนซ์ ทุก 15 - 20 นาที เครื่องดื่มสำหรับนักกีฬาควรเป็นของเหลวที่มีน้ำและเกลือแร่ เป็นส่วนประกอบ แต่อาจจะไม่มีความจำเป็นถ้าการออกกำลังกายไม่หนักหรือนานเกินไป ขณะออกกำลังกายที่ ความหนัก 75 เปอร์เซ็นต์พลังงานจะถูกผลิตโดยกล้ามเนื้อและจะทำให้เกิดความร้อนในร่างกายมากกว่า 40 องศาเซลเซียส เหงื่อจะถูกขับออกมาเพื่อป้องกันความร้อนสูงของร่างกาย ในสภาพอากาศร้อนหรือเย็น การเสียเหงื่อ 1 ลิตร จะใช้พลังงาน 600 แคลอรี ในแต่ละวันเราจะเสียเหงื่อ 2 - 6 ลิตร ซึ่งขึ้นอยู่กับความหนักและความนาน ของการออกกำลังกาย การเสียน้ำในร่างกาย 2 เปอร์เซ็นต์ จะทำให้เกิดการขาดน้ำและสมรรถภาพทางกายจะ ลดลง 20 เปอร์เซ็นต์ และเพิ่มอัตราเสี่ยงต่อการเกิดเป็นลมร้อน (Heat Stroke) ดังนั้น นักกีฬาจึงควรดื่มน้ำก่อน ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ดื่มน้ำเป็นระยะ ๆ ในขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา หรือเมื่อรู้สึกกระหายน้ำ และ ดื่มน้ำหลังเสร็จจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อร่างกายฟื้นตัวเร็วขึ้น

ข้อแนะนำการรับประทานอาหารหลังการออกกำลังกาย

ในการออกกำลังกายที่หนัก และบ่อยครั้งควรคำนึงถึงการชดเชยน้ำที่หลังการออกกำลังกาย ที่ทำให้เกิดการสูญเสียและเกลือแร่ อาจจะเป็นน้ำเปล่า น้ำผลไม้หรืออาหารที่มีน้ำมาก ๆ ส่วนการรับประทานอาหาร คาร์โบไฮเดรตควรเริ่มภายใน 15 นาที หลังการออกกำลังกายเสร็จจึ้นลง ถ้านานกว่านั้นไกลโคเจนที่สะสม อาจจะไม่คืนกลับมาอย่างรวดเร็วได้ และร่างกายต้องการคาร์โบไฮเดรต 300 แคลอรี ภายใน 2 ชั่วโมง หลังการ ออกกำลังกาย อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูงและเครื่องดื่มต่าง ๆ จะเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการฟื้นตัวของร่างกายจาก การออกกำลังกาย เราสามารถรับประทานโปรตีนร่วมกับคาร์โบไฮเดรตเป็นอาหารสำหรับการฟื้นตัวหลังการออก กายได้ เพราะโปรตีนจะคล้ายกับคาร์โบไฮเดรต ที่ช่วยในการกระตุ้นการสร้างอินซูลินช่วยเพิ่มน้ำตาลในเลือด เข้าไปในกล้ามเนื้อเป็นการเสริมสร้างไกลโคเจนสะสม เนื้อและนมไขมันต่ำเป็นอาหารที่ดีแต่ไม่ควรรับประทานมาก เกินไป นอกจากนั้นโปรตีนยังช่วยซ่อมแซมและสร้างการเจริญเติบโตของเซลล์ต่าง ๆ ได้อีกด้วยจึงควรรับประทาน โปรตีนร้อยละ 15 ของอาหารในแต่ละวัน

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส อำเภอเมือง จำนวน 420 คน



การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยทำการเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เป็นผู้ออกกำลังภายในฟิตเนส โดยการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ทราบจำนวนประชากรที่ชัดเจน คำนวณได้ตามสูตร (Yamane, 1973, 1088) กำหนดให้มีความคลาดเคลื่อน 5% ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 204 คน

เนื่องด้วยสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด - 19 ทำให้ฟิตเนสมีการเปลี่ยนแปลงเวลาในการเปิดให้บริการ และจำกัดจำนวนผู้ใช้บริการตามมาตรการของรัฐ และมีจึงส่งผลทำให้การเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างไม่สามารถเก็บได้ครบตามจำนวนที่กำหนด จึงเปลี่ยนวิธีการเก็บข้อมูลเป็นการกำหนดระยะเวลาในการเก็บข้อมูล 2 สัปดาห์ ตั้งแต่วันที่ 20 เดือนกุมภาพันธ์ ถึง วันที่ 6 เดือนมีนาคม พ.ศ.2564 ได้กลุ่มตัวอย่างในการตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 200 คน

ขั้นตอนการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. นำแบบสอบถามไปทำการสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 200 คน ที่ฟิตเนส อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา โดยเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ 2564 ถึง เดือนมีนาคม พ.ศ 2564
2. นำแบบสอบถามที่ได้ทำการสอบถามเรียบร้อยแล้วมาตรวจหาความสมบูรณ์ของแบบสอบถามแต่ละฉบับและดำเนินการขั้นต่อไป
3. ทำการบันทึกหาคำตอบในแบบสอบถามเพื่อประมวลผล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามเอง โดยชุดแบบสอบถามแบ่งเนื้อหาออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

- ตอนที่ 1 คำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล เป็นคำถามแบบเลือกตอบ
- ตอนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ เป็นคำถามแบบเลือกตอบแบบ ถูก/ผิด
- ตอนที่ 3 คำถามเกี่ยวกับการปฏิบัติ ก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกาย เป็นคำถามแบบเลือกตอบ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่ามี 3 ระดับ

วิธีการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัยครั้งนี้ โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ที่ออกกำลังกาย เอกสาร วารสาร สิ่งตีพิมพ์ และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง และศึกษาวิธีการสร้างแบบสอบถามภายใต้ ขอบข่ายของการวิจัย
2. นำแบบสอบถามเสนอผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน เพื่อพิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรง ได้ค่าความเที่ยงตรงเท่ากับ 0.97

3. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง และแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้ (Try Out) จำนวน 30 ชุด

4. นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้ว มาตรวจสอบปรับปรุงอีกครั้ง หนึ่งแล้วนำแบบสอบถามที่สมบูรณ์ ไปใช้ในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) ใช้คำนวณหาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ การแจกแจงความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบการแปลความหมายเชิงบรรยาย เพื่ออธิบายข้อมูลในด้านต่าง ๆ

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 51 และเพศชาย จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 49 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 20 – 29 ปี จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 40.5 มีระดับการศึกษาสูงสุดระดับปริญญาตรี จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 43 มีอาชีพเป็นนักเรียน/นักศึกษา จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 52 มีรายได้ต่อเดือนต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน จำนวน 121 คน คิดเป็นร้อยละ 60.5 และมีความบ่อยในการออกกำลังกายมากกว่า 4 วัน/สัปดาห์ จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 29.5

2. ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ

ตารางที่ 1 ระดับความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ระดับความรู้	จำนวน	ร้อยละ	($\bar{X}$)	S.D.
ระดับต่ำ (ต่ำกว่า 12 คะแนน)	9	4.50	10.44	0.73
ระดับปานกลาง (12 – 16 คะแนน)	120	60.00	14.60	0.96
ระดับดี (17 คะแนนขึ้นไป)	71	35.50	17.97	0.97
ผลรวมอยู่ในระดับปานกลาง	200	100.00	15.68	0.41



จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 มีคะแนนเฉลี่ย 14.60 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.96 รองลงมาความรู้ในระดับดี จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 35.50 มีคะแนนเฉลี่ย 17.97 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.97 และมีความรู้ในระดับต่ำ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 4.50 มีคะแนนเฉลี่ย 10.44 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.73 โดยรวมกลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นคะแนนเฉลี่ยรวม 15.68 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.41

3. การปฏิบัติ ก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกาย

ตารางที่ 2 ระดับการปฏิบัติ ก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับการปฏิบัติ

ข้อ	ข้อคำถามที่	($\bar{X}$)	S.D.	ระดับ
ก่อนออกกำลังกาย				
1.	ท่านรับประทานอาหารก่อนมาออกกำลังกายอย่างน้อย 2-3 ชั่วโมง	1.28	0.55	ปานกลาง
2.	ท่านรับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าวขาว ขนมปัง ขาว น้ำตาล หรือ ผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ที่ผ่านการแปรรูป ก่อนมาออกกำลังกาย	1.14	0.55	ปานกลาง
3.	ท่านทานอาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น อกไก่ และเนื้อปลาปรุงสุก ก่อนมาออกกำลังกาย	0.88	0.51	ปานกลาง
4.	ท่านดื่มน้ำและทานอาหารที่มีน้ำตาล เช่น น้ำหวาน ผลไม้รสหวานก่อนการออกกำลังกาย 15-20 นาที	1.12	0.52	ปานกลาง
5.	ท่านดื่มน้ำอัดลมก่อนมาออกกำลังกาย	1.05	0.62	ปานกลาง
ระหว่างออกกำลังกาย				
6.	ท่านดื่มน้ำระหว่างออกกำลังกายทุก ๆ 15-20 นาที	1.35	0.57	ดี

ข้อ	ข้อคำถามที่	($\bar{X}$)	S.D.	ระดับ
7.	ท่านดื่มน้ำระหว่างออกกำลังกายเวลาที่เหนื่อยจัดจนรู้สึกอึดหรือมากกว่าสองแก้ว	1.02	0.58	ปานกลาง
8.	ท่านรับประทานกล้วยระหว่างพักออกกำลังกาย	0.92	0.63	ปานกลาง
9.	ท่านดื่มเกลือแร่ระหว่างพักออกกำลังกาย	1.01	0.54	ปานกลาง
10.	ท่านดื่มน้ำหวานขณะออกกำลังกาย	0.97	0.56	ปานกลาง
หลังออกกำลังกาย				
11.	ท่านรับประทานอาหารที่มีโปรตีน เช่น เนื้อ นม ไข่หลังออกกำลังกาย 30-50 นาที	1.20	0.55	ปานกลาง
12.	ท่านดื่มเกลือแร่ เช่น สปอนเซอร์ หลังออกกำลังกาย	1.01	0.55	ปานกลาง
13.	ท่านรับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ขนมปังธัญพืช เมล็ดพืช ธัญพืชเผือก มัน หลังออกกำลังกาย	1.15	0.52	ปานกลาง
14.	ท่านรับประทานอาหารประเภทไขมัน เช่น ช็อคโกแลต ชีส หลังออกกำลังกาย	1.02	0.52	ปานกลาง
15.	ท่านดื่มน้ำเย็นทันทีหลังออกกำลังกาย	1.16	0.56	ปานกลาง
รวม		1.08	0.57	ปานกลาง

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.08 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.57 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติระหว่างการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 1.35$, S.D. = 0.57) คือข้อคำถามที่ว่าท่านดื่มน้ำระหว่างออกกำลังกายทุก ๆ 15 - 20 นาที

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 51 และเพศชาย จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 49 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 20 – 29 ปี จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 40.5 มีระดับการศึกษาสูงสุดระดับปริญญาตรี จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 43 มีอาชีพเป็นนักเรียน/นักศึกษา จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 52 มีรายได้ต่อเดือนต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน จำนวน 121 คน คิดเป็นร้อยละ 60.5 และมีความบอຍในการออกกำลังกายมากกว่า 4 วัน/สัปดาห์ จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 29.5

2. ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับณัฏฐวรรณ ธนาพงษ์อนันต์ (2554) ที่พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬามหาวิทยาลัยมหาสารคาม จำแนกตามความรู้ ทศนคติ และการปฏิบัติพบว่า นักกีฬามีความรู้ และทศนคติในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับ เลิศศิริ เตโชภวิวัฒนกุล (2550) และ อนุกุล พลศิริ (2551) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลด้านความรู้ที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของผู้ที่ออกกำลังกายได้รับมาจากพื้นฐานความรู้เฉพาะทางที่แตกต่างกันจากอายุและระดับการศึกษา หรืออาจเนื่องจากศาสตร์ทางด้านโภชนาการมีหลายด้านและมีความเฉพาะทางที่หลากหลาย จึงทำให้น่าข้อมูลความรู้ที่อาจขาดความสมบูรณ์และเน้นเฉพาะวิชาชีพที่เกี่ยวข้องไม่มากเท่าที่ควรมาประยุกต์ใช้ ในส่วนด้านการปฏิบัติ ก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.08 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.57 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติระหว่างการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ($\bar{X}$ = 1.35, S.D. = 0.57) คือข้อคำถามที่ว่าท่านดื่มน้ำระหว่างออกกำลังกายทุก ๆ 15 - 20 นาที สอดคล้องกับสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา (2548)

ที่กล่าวเกี่ยวกับหลักการทดแทนน้ำเพื่อรักษาสมดุลการสูญเสียจากร่างกายที่จำเป็นต้องได้รับการทดแทนอย่างเร่งด่วนโดยการดื่มน้ำครั้งละ 100 – 200 มิลลิลิตร ทุก ๆ 15 – 20 นาที โดยจิบช้า ๆ ไม่ควรปล่อยให้ร่างกายขาดน้ำมากหรือกระหายน้ำแล้วจึงดื่ม

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

จากผลการวิจัย พบว่า ระดับของความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ และการปฏิบัติก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นถึงสิ่งที่ควรสนับสนุนในเรื่องของความรู้และการปฏิบัติที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในการออกกำลังกายที่เพิ่มมากขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้นกับการบริโภคอาหารก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกาย
2. ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกาย
3. ควรศึกษากับผู้ออกกำลังกายในกลุ่มอื่น ๆ เช่น ผู้ที่ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ เป็นต้น

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษานี้ผู้วิจัยขอขอบคุณ ผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน กลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ให้ข้อมูลในการวิจัย และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการวิจัยครั้งนี้ทุกท่าน

เอกสารอ้างอิง

- ณัฏฐวรรณ ธนาพงษ์นันท์. (2554). พฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารของนักกีฬามหาวิทยาลัยมหาสารคาม. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. 31(3), 254-261.
- เลิศศิริ เตโชภักดิ์. (2550). ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาเกษตรศาสตร์ศึกษา). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สำนักงานพัฒนาการวิจัยการเกษตร องค์กรมหาชน (สวก.) ร่วมกับมหาวิทยาลัยมหิดล. (2562). คู่มือโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬาในประเทศไทย. <https://www.arda.or.th/ebook/file/foodsport.pdf>.
- สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักงานพัฒนาการกีฬานันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2548). โภชนาการการกีฬาทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- อนุกุล พลศิริ. (2551). ความรู้ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ: ภาควิชาเกษตรศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.