

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ. (2530). การส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ : อรุณสภานาครี.
- “กลยุทธ์ในการเลือกทานอาหารอย่างชาญฉลาด”. (2002). [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.home.thaimuscle.com> (4 กรกฎาคม 2545).
- กันยรัตน์ รุ่งเรือง. (2538). ผลของสารสกัดจากโสมและการฝึกออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายและระบบคุ้มกัน. วิทยานิพนธ์แพทยศาสตรมหาบัณฑิต (สรีรวิทยา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย สำนักงานกฤษฎมนตรี. (2544). แผนการพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 พ.ศ. 2545-2549. กรุงเทพฯ : นิเวศมิตรภาพการพิมพ์.
- กิตติ รัตนราษี. (2537). ผลของการใช้แผนกำหนดผลสัมฤทธิ์ในโปรแกรมการฝึกที่มีต่อสมรรถภาพของนักฟุตบอล. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- คณะกรรมการจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย. (2544). คู่มือธงโภชนาการ. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- จตุรงค์ เหมรา. (2538). โภชนาการสำหรับนักกีฬา. ลำปาง : วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง.
- จิราพร กันทะธง. (2544). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนวัยรุ่นในเขตอำเภอเมืองจังหวัดลำพูน. การค้นคว้าแบบอิสระ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชาญยุทธ์ อินทร์แก้ว. (2544). การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ร่วมกับโปรแกรมการฝึกว่ายน้ำที่มีต่อความเร็วของการว่ายน้ำแบบวัดวาระระยะทาง 50 เมตร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ธงชัย สันติวงศ์. (2539). พฤติกรรมผู้บริโภคทางการตลาด. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.

- บุญส่ง นิลแก้ว. (2541). **วิจัยการศึกษา : เครื่องมือวัดเจตคติ**. เชียงใหม่ : ภาควิชาประเมินผลและ
วิจัยการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พิชิต ภูติจันทร์ และคณะ. (2533). **วิทยาศาสตร์การกีฬา**. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ : แสงศิลป์
การพิมพ์.
- พีระพงศ์ บุญศิริ. (2532). **สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย (วิทยาศาสตร์การกีฬา)**. (พิมพ์ครั้งที่
1). กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรีนติ้งเฮาส์.
- พีระพงศ์ บุญศิริ และภมร เสนาฤทธิ์. (2542). **โภชนาการและการออกกำลังกาย**. (พิมพ์ครั้งที่ 4).
กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิชจำกัด.
- “โภชนาการกับนักกีฬา”. (2002). [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.thai.net/thaiswim>
(16 กันยายน 2545).
- “โภชนาการสำหรับนักกีฬา”. (2002). [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา [http://www.anamai.moph.
go.th.com](http://www.anamai.moph.go.th.com) (26 สิงหาคม 2545).
- เยาวภา ดอนกิจภัย. (2544). **ความรู้และพฤติกรรมกรรมการบริโภครองวัยรุ่น โรงเรียนบุญวาทย์
วิทยาลัย จังหวัดลำปาง**. การค้นคว้าแบบอิสระ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชา
โภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วรางคณา บุญตริก. (2539). **การประเมินภาวะโภชนาการในนักกีฬาว่ายน้ำ**. วิทยานิพนธ์
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วัลภา ไชยรงค์, สุรศักดิ์ เกิดจันทิก และนิตยา เกิดจันทิก. (2542). **การทดสอบความสมบูรณ์ทาง
กายของนักกีฬา**. กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- “ว่ายน้ำ”. (2002). [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.google.com> (17 กรกฎาคม 2545).
- “ว่ายน้ำมีแต่ได้”. (2002). [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.smartman-th.com>.
(16 กันยายน 2545).
- วิชัย นัยรักษ์เสรี. (2537). **การเปลี่ยนแปลงค่าของโซเดียม โปตัสเซียม เอทีพีเอส ความเข้มข้นของ
โซเดียม โปตัสเซียม ระหว่างและหลังการออกกำลังกาย**. วิทยานิพนธ์แพทยศาสตร
มหาบัณฑิต (โรคไต) บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิชัย วนดุรงค์วรรณ. (2535). **กีฬาเวชศาสตร์พื้นฐาน**. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

- วีณะ วีระไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์. (2541). **พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร**. (พิมพ์ครั้งที่ 1).
กรุงเทพฯ : องค์การส่งเสริมสุขภาพแห่งประเทศไทย.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร และอารี ปรมัตถากร. (2542). **วิทยาศาสตร์การกีฬา**. (พิมพ์ครั้งที่ 4).
กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์. (2538). **พฤติกรรมผู้บริโภค**. กรุงเทพฯ : วิถีชีวิตพัฒนา จำกัด.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ. (2535). **หลักการตลาด**. กรุงเทพฯ : ดวงกมลสมัย จำกัด.
- “สมรรถภาพทางกาย”. (2002). [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.geocities.com>
(17 กรกฎาคม 2545).
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2544). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจ
และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 2545-2549**. กรุงเทพฯ : เศรษฐลาดพร้าว.
- สุขุมารักวานิช, สมใจ มามี, พูนศรี เลิศลักษณ์วงศ์ และอังฉรา พราสดีयरกุล. (2539).
โภชนาการกับการกีฬา. นนทบุรี : องค์การส่งเสริมสุขภาพแห่งประเทศไทย.
- องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา. (2527). **มาตรฐานการทดสอบ
สมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬา นักศึกษา เยาวชนและประชาชนไทย**. กรุงเทพฯ :
วิคตอรีเพาเวอร์พอยท์ จำกัด.
- Burn AS & Lauder TD. (2002). **Deep Water Running: an Effective Non-Weightbearing
Exercise for the Maintenance of Land-Based Running Performance**. [Online].
Available [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed
&list_u](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_u) (26 October 2545).
- Burke LM. et al. (1996). Muscle Glycogen Storage after Prolonged Exercise: Effect of the
Frequency of Carbohydrate Feeding. **American Journal of Clinical Nutrition**,
64(1), 115-119.
- Constantini NW et al. (2002). **Iron Status of Highly Active Adolescents: Evidence of
Depleted Iron Stores in Gymnasts**. [Online]. Available [http://www.ncbi.nlm.nih.
gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_u](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_u) (26 October 2545).
- David A. Armbruster and other. (1958). **Swimming and Diving**. (3rd ed.). St Louis: C.V.
Mosby.

Hawley JA & Burke LM. (1997). Effect of Meal Frequency and Timing on Physical Performance. **British Journal of Nutrition**, 77(1): S91-S103.

Maughan R. (2002). **The Athlete's Diet: Nutritional Goals and Dietary Strategies**. [Online]. Available http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=12002799&dopt=Books (25 October 2545).

Paquot N. (2002). **Sports Nutrition**. [Online]. Available http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=11421152&dopt=Books (25 October 2545).



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved