

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ และเพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ของนักกีฬาประเภททีมจังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักกีฬาประเภททีมจังหวัดเชียงใหม่ มีจำนวน 106 คน แบ่งออกเป็น 5 ชนิดกีฬา ได้แก่ บาสเกตบอล ฟุตบอล แอธเลติก วอลเลย์บอล และเซปักตะกร้อ (ประเภททีมชุด) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วยแบบสอบถาม เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้ผ่านการพิจารณาตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิในด้านความเที่ยงตรงตามเนื้อหา และความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้ศึกษาวิเคราะห์โดยใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

#### ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้

##### 1. ลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มประชากร มีดังนี้

กลุ่มประชากรจำนวน 106 คน เป็นเพศชาย ร้อยละ 64.15 มากกว่าเพศหญิง ร้อยละ 35.85 มีอายุระหว่าง 20-30 ปี มากที่สุด ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารใช้จ่ายน้อย 100 บาทต่อวัน นักกีฬาแบ่งออกเป็น 5 ประเภททีม ได้แก่ นักกีฬาสเกตบอลและนักกีฬา วอลเลย์บอล จำนวน 24 คน นักกีฬาฟุตบอล จำนวน 18 คน นักกีฬาแอธเลติก จำนวน 28 คน นักกีฬาเซปักตะกร้อ จำนวน 12 คน

##### 2. การบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ของนักกีฬาประเภททีม มีดังนี้

นักกีฬาสเกตบอล นักกีฬาฟุตบอล นักกีฬาแอธเลติก นักกีฬา วอลเลย์บอลและนักกีฬาเซปักตะกร้อ ส่วนใหญ่บริโภคประเภทเนื้อสัตว์ กุ้งเตี๋ยว ขนมนจีน ผัก และผลไม้ นักกีฬา ดื่มนมสดอย่างน้อยละวันละ 1 แก้ว และรับประทานไข่ดิบในระยะฝึกซ้อมเป็นประจำ

### 3. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่

นักกีฬาบาสเกตบอล ฟุตบอล แสนด์บอล วอลเลย์บอลและเซปักตะกร้อ ส่วนใหญ่เห็นด้วยกับราคาอาหารในปัจจุบันนี้มีราคาแพงและรายได้มีส่วนในการตัดสินใจการบริโภคอาหาร รายได้เพียงพอกับค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหาร การงดอาหารประเภทผัก ผลไม้ ก่อนการแข่งขันจะช่วยลดการบาดเจ็บในระหว่างการแข่งขันได้ บริโภคอาหารตามความรู้ที่ได้รับจากผู้ฝึกสอนกีฬา บริโภคอาหารตามที่ครอบครัวจัดให้ และเห็นด้วยกับการได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคจาก โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร เอกสารแผ่นพับ

#### อภิปรายผล

จากการศึกษาการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ของนักกีฬาประเภททีม 5 ชนิดกีฬา พบว่าอาหารหลัก 5 หมู่ ที่นักกีฬابริโภคเป็นประจำ พบว่า เป็นอาหารประเภทข้าว ถั่ว เต้าหู้ ไข่ ขนมนจีน เนื้อสัตว์ ผักและผลไม้ การบริโภคอาหารประเภทข้าว ถั่ว เต้าหู้ ไข่ ขนมนจีน ทำให้ได้รับคาร์โบไฮเดรต ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Hawlay JA & Burke LM. (อ้างแล้ว) การบริโภคอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตก่อนการแข่งขันจะทำให้มีสารอาหารในร่างกาย ซึ่งจะไปเก็บไว้ที่เซลล์เพื่อไม่ให้ร่างกายเกิดภาวะขาดพลังงาน ความถี่ในการบริโภคคาร์โบไฮเดรตที่เหมาะสมจะมีความสำคัญมาก เพราะเป็นการเติมพลังงานให้กับร่างกาย เป็นการส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพมากขึ้น การบริโภคประเภทเนื้อสัตว์จะทำให้ได้รับโปรตีน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อภิชัย คงเสรี และจิตตินันต์ หะวานนท์ (อ้างแล้ว) มีรายละเอียดว่า โปรตีนไม่ได้เป็นแหล่งพลังงานหลักของร่างกาย แต่จะมีการใช้โปรตีนเป็นพลังงานเมื่อออกกำลังกายเป็นเวลานาน และในรายที่ฝึกความทนทานซึ่งจะต้องบริโภคอาหารที่โปรตีนเพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ โปรตีนจะให้พลังงานประมาณร้อยละ 10-15 ของพลังงานในแต่ละวัน การบริโภคผัก ผลไม้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Gonzalez-Gross M, Gutierrez A, Mesa JL, Ruiz-ruiz J & Castillon MJ. (อ้างแล้ว) ที่ได้แนะนำให้นักกีฬาควรให้ความสำคัญในการบริโภคสารอาหารประเภทวิตามินและแร่ธาตุให้มากเป็นพิเศษ ซึ่งมีอยู่ในผัก ผลไม้ โดยเฉพาะวิตามินบี สังกะสี และโครเมียม ซึ่งร่างกายต้องการใช้ในกระบวนการย่อยสลาย

จากการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ พบว่า นักกีฬาเห็นด้วยกับรายได้มีส่วนในการตัดสินใจการบริโภค ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วิณะ วิระไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์ (อ้างแล้ว) ที่ได้แนะนำไว้ว่า สภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว อาชีพจะมีผลต่อรายได้ และรายได้นั้นมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมาก รายได้ของครอบครัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ผู้ที่มีรายได้สูงจะสนใจและเลือกซื้ออาหารที่มีราคาแพงมาบริโภค สำหรับครอบครัวที่มีฐานะปานกลางรายได้ส่วนใหญ่จะหมดไปกับการเลือกซื้ออาหาร เมื่อมีรายได้เพิ่มขึ้นค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารก็จะสูงขึ้นเช่นกัน นักกีฬานั้นเห็นด้วยกับการบริโภคอาหารตามความรู้ที่ได้รับจากผู้ฝึกสอนกีฬา การบริโภคอาหารตามที่ครอบครัวจัดให้ และเห็นด้วยกับการได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร เอกสารแผ่นพับ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ขวัญเรือน สมหาญ (อ้างแล้ว) ได้แนะนำไว้ว่า ครอบครัวจัดเป็นตัวแทนขัดเกลาทางสังคมที่สำคัญมากที่สุด เพราะมีความใกล้ชิดครอบครัวและอยู่ร่วมกันเป็นเวลานานรวมทั้งครู อาจารย์ ซึ่งเป็นผู้อบรมสั่งสอนถ่ายทอดวัฒนธรรม ค่านิยม ทักษะคติและทักษะการดำรงชีวิตเบื้องต้น เช่น สอนให้รู้จักวิธีการบริโภคอาหาร สื่อมวลชน เช่น วิทยุโทรทัศน์ วิทยุกระจายเสียง หนังสือพิมพ์ สิ่งตีพิมพ์ต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้จะเป็นสื่อทำให้เกิดค่านิยม ความเชื่อ ทักษะคติ เพื่อให้เรียนรู้พฤติกรรมแบบอย่างต่าง ๆ แล้วนำมาประพฤติปฏิบัติในสังคม สื่อมวลชนนับว่ามีอิทธิพลและมีบทบาทต่อบุคลิกภาพและพฤติกรรมต่าง ๆ ช่วยให้สมาชิกในสังคมได้เรียนรู้และได้รับการปลูกฝังวัฒนธรรมเหล่านั้น

สรุปเหรียญรางวัลของนักกีฬาประเภททีมที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33 นครเชียงใหม่เกมส์ จังหวัดเชียงใหม่ เดือนธันวาคม พ.ศ. 2545 นักกีฬาแฮนด์บอลหญิง ได้เหรียญทองแดง

จากผลการศึกษาพบว่า นักกีฬามีการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ครบทุกหมู่อย่างหลากหลาย จุดที่ควรให้ความสนใจคือ ควรให้ความรู้ในการรับประทานไข่ดิบในระยะฝึกซ้อมของนักกีฬา การให้ความรู้จากสื่อชนิดต่าง ๆ ผู้ฝึกสอนกีฬาและครอบครัว เพื่อให้ นักกีฬาตระหนักและให้ความสำคัญในการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

## ข้อเสนอแนะ

### การนำผลการศึกษาไปใช้

จากการศึกษาการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักกีฬาประเภททีม จังหวัดเชียงใหม่ ในครั้งนี้ ผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. ผู้ฝึกสอนกีฬา ครอบครั้ว และหน่วยงานต่าง ๆ ควรให้ความรู้ในการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ที่ถูกต้องแก่นักกีฬาในช่วงก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน เพื่อปลูกฝังจิตสำนึกให้เกิดความรู้และความเข้าใจอย่างแท้จริงอันจะนำไปสู่การบริโภคหรือมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมกับประเภทกีฬา

2. เนื่องจากสื่อมวลชน ได้แก่ วิทยุโทรทัศน์ วิทยุกระจายเสียง หนังสือพิมพ์ นิตยสาร และเอกสารแผ่นพับเป็นสื่อที่ทำให้ นักกีฬาได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหาร ภาครัฐควรมีการนำเสนอการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ที่ให้ประโยชน์กับนักกีฬาและเหมาะสมกับประเภทกีฬาเพื่อที่จะเป็นผลให้นักกีฬาไปสู่ชัยชนะ

3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในเรื่องสุขภาพอนามัย สาธารณสุขชุมชน ควรนำเสนอข่าวสารเรื่องการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ให้กับนักกีฬาได้รับรู้อย่างสม่ำเสมอ

### การศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษานักกีฬาประเภททีม และประเภทเดี่ยว หลาย ๆ ชนิดกีฬา เพื่อศึกษาถึงการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักกีฬา โดยนำวิธีการต่าง ๆ มาใช้และเพิ่มประเด็นสำคัญ ๆ เพื่อให้ได้ผลการศึกษาที่มีประสิทธิภาพต่อไป

2. การศึกษาในการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักกีฬา ควรใช้หลาย ๆ วิธี เช่น การทดลอง การสัมภาษณ์ การสังเกต โดยผู้ทำการศึกษาเข้าไปอยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ ด้วย จะทำให้มองเห็นชัดเจนยิ่งขึ้น และจะพบสภาพที่แท้จริงมากกว่าใช้เครื่องมือเพียงอย่างเดียว

3. ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่น ๆ เพิ่ม และมีการเพิ่มประเด็นสำคัญ ๆ เช่น ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติในเรื่องโภชนาการของนักกีฬาให้ชัดเจนขึ้น เพราะอาจจะมีผลต่อการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักกีฬา