

#### บทที่ 4

##### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ในการศึกษา ดังนี้

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทโปรตีนของนักกีฬาว่ายน้ำ อายุ 7-14 ปี
2. เพื่อทราบปริมาณสารอาหารโปรตีนที่ได้รับในแต่ละวันของนักกีฬาว่ายน้ำ อายุ 7-14 ปี
3. เพื่อเปรียบเทียบปริมาณสารอาหารโปรตีนของนักกีฬาว่ายน้ำ อายุ 7-14 ปี กับเกณฑ์สารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับประชาชนไทย กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ นักกีฬาว่ายน้ำ อายุ 7-14 ปี ในชมรมว่ายน้ำสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี จำนวน 40 ราย

ผู้ศึกษาได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลของกลุ่มประชากร แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS เพื่อหาค่าทางสถิติและนำผลที่ได้มาเปรียบเทียบกับเกณฑ์สารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับประชาชนไทย กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (ตารางที่ 1) โดยนำเสนอข้อมูลแบ่งเป็น 2 ตาราง ดังนี้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยของพลังงานและโปรตีนที่กลุ่มประชากรได้รับ

กลุ่มประชากร (อายุ)	จำนวนคน		น้ำหนัก (กิโลกรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี/วัน)	โปรตีน (กรัม/วัน)	% โปรตีน ต่อพลังงาน
	ชาย	หญิง				
7-9 ปี	13	5	26.61	1,949.43	76.68	15.73 %
10-12 ปี	13	-	39.92	1,956.94	85.19	17.41 %
10-12 ปี	-	4	31.50	1,948.27	82.53	16.94 %
13-14 ปี	4	-	47.00	2,034.12	86.11	16.93 %
13-14 ปี	-	1	40.00	1,966.32	80.76	16.42 %

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่าโดยเฉลี่ยกลุ่มประชากรในช่วงอายุ 7-9 ปี ได้รับพลังงาน 1,949.43 กิโลแคลอรีต่อวัน และได้รับโปรตีน 76.68 กรัมต่อวัน กลุ่มประชากรในช่วงอายุ 10-12 ปี เพศชาย ได้รับพลังงาน 1,956.94 กิโลแคลอรีต่อวัน และได้รับโปรตีน 85.19 กรัมต่อวัน กลุ่มประชากรในช่วงอายุ 10-12 ปี เพศหญิง ได้รับพลังงาน 1,948.27 กิโลแคลอรีต่อวัน และได้รับโปรตีน 82.53 กรัมต่อวัน กลุ่มประชากรในช่วงอายุ 13-14 ปี เพศชาย ได้รับพลังงาน 2,034.12 กิโลแคลอรีต่อวัน และได้รับโปรตีน 86.11 กรัมต่อวัน กลุ่มประชากรในช่วงอายุ 13-14 ปี เพศหญิง ได้รับพลังงาน 1,966.32 กิโลแคลอรีต่อวัน และได้รับโปรตีน 80.76 กรัมต่อวัน

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบปริมาณค่าเฉลี่ยโปรตีนที่กลุ่มประชากรได้รับและโปรตีนตามที่กำหนด

กลุ่มประชากร (อายุ)	โปรตีนที่ได้รับ (กรัม/วัน)	โปรตีนตามที่กำหนด (กรัม/วัน)	ปริมาณโปรตีน
7-9 ปี	76.68	31.39	เกินกว่าค่ามาตรฐาน
10-12 ปี (ชาย)	85.19	47.10	เกินกว่าค่ามาตรฐาน
10-12 ปี (หญิง)	82.53	37.17	เกินกว่าค่ามาตรฐาน
13-14 ปี (ชาย)	86.11	55.46	เกินกว่าค่ามาตรฐาน
13-14 ปี (หญิง)	80.76	44.80	เกินกว่าค่ามาตรฐาน

จากตารางที่ 3 อธิบายได้ว่ากลุ่มประชากรทุกกลุ่มอายุได้รับโปรตีนเกินกว่าค่าที่กำหนด