

# บทที่ 1

## บทนำ



### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความต้องการที่สำคัญอย่างหนึ่งของมนุษย์คืออาหาร ทั้งนี้เพราะอาหารที่บริโภคเข้าไป จะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีภูมิต้านทานโรค ช่วยให้จิตใจร่าเริงแจ่มใส และมีพลังงานที่จะสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในกิจกรรมประจำวัน

การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาถือเป็นกิจกรรมหนึ่งในชีวิตประจำวันของมนุษย์ที่ร่างกายจำเป็นต้องใช้แรงงานหรือพลังงานซึ่งจะได้มาจากสารอาหารซึ่งได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน แร่ธาตุ และน้ำ ในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงอยู่เสมอ ดังนั้นในการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายจำเป็นต้องได้รับสารอาหารต่างๆเพิ่มขึ้นกว่าในปริมาณที่ควรได้รับในแต่ละวัน (สุนทรี สุนทรวิจารณ์, 2535) ซึ่งความต้องการพลังงานและสารอาหารของนักกีฬาหรือคนทั่วไป จะขึ้นอยู่กับอายุ เพศ และระดับการใช้พลังงานเป็นสำคัญ สำหรับนักกีฬาแล้วระดับการใช้พลังงานจะแตกต่างกันไปตามชนิดของกีฬาและระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกซ้อม โดยมีสัดส่วนของพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต 50-55 % ไขมัน 30-35 % และโปรตีน 10-15 % สำหรับนักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมหนักต้องให้พลังงานมาก ควรได้รับพลังงานจากอาหารระหว่าง 3,000 ถึง 5,000 แคลอรีต่อวัน (เอมอร อุดมเกษมาลี อ้างถึงใน อารี วัลยะเสรีและคณะ, 2536) ดังนั้นอาหารจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬาซึ่งเป็นกลุ่มที่ต้องการสมรรถภาพทางกายที่สูงเป็นพิเศษ เพราะสมรรถภาพของนักกีฬามีผลต่อการแข่งขันกีฬา (บัญญัติ ชูทรงเดช, 2541)

ดังจะเห็นตัวอย่างการแข่งขันกีฬาระดับโลก นักกีฬาของประเทศทางตะวันตกมักจะแข็งแรงวิ่งเล่นได้ดีและได้ชัยชนะ ส่วนประเทศที่กำลังพัฒนาแม้จะเล่นได้ดีขึ้นเป็นลำดับแต่ก็ยังไม่สามารถเล่นได้ดีเล่นได้นานและเล่นได้ไวเหมือนนักกีฬาในชาติที่พัฒนาแล้ว ความแตกต่างในความสามารถนี้ส่วนหนึ่งอยู่ที่เรื่องของสุขภาพและอาหารของนักกีฬา เพราะสุขภาพนักกีฬาเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งของความสำเร็จอันจะนำไปสู่ชัยชนะถ้าปัจจัยอื่นๆในเรื่องความสามารถของนักกีฬาเหมือนกันทุกคน สิ่งที่ทำให้แตกต่างคือ อาหารของนักกีฬา หรืออีกนัยหนึ่งว่า โภชนาการเป็นพื้นฐานแห่งชัยชนะนั่นเอง (สุนทรี สุนทรวิจารณ์, 2535)

เป็นที่ทราบกันว่าโภชนาการมีส่วนอย่างสำคัญที่จะช่วยให้นักกีฬามีสภาพร่างกายพร้อมต่อการแข่งขันที่ปัจจุบันแพทย์และนักโภชนาการนำมาใช้ประโยชน์จากความก้าวหน้าในทางเทคโนโลยีมากขึ้น เช่น การวัดพลังงานที่ถูกใช้ไปในระหว่างการออกกำลังกายหรือแข่งกีฬาแต่ละ

ประเภท การวัดชนิดของพลังงานที่ร่างกายใช้ไป ทำให้แพทย์และนักโภชนาการสามารถแนะนำ ชนิดและปริมาณอาหารให้แก่ นักกีฬาได้อย่างถูกต้องจึงเป็นการสร้างความได้เปรียบในแข่งขัน ให้แก่นักกีฬามากขึ้น (วินัย ดะห์ลัน, 2544)

แต่ผลจากการสำรวจสัดส่วนของสารอาหารที่ให้พลังงานของนักกีฬาทั้งในและ ต่างประเทศ โดยศึกษาสัดส่วนของสารอาหารคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ควรจะได้รับการ องค์กรอนามัยโลกแนะนำ ดังปรากฏในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การสำรวจสัดส่วนของอาหารที่ให้พลังงานของนักกีฬา

	คาร์โบไฮเดรต (%)	โปรตีน (%)	ไขมัน (%)
สัดส่วนที่ควรจะได้รับ(RDA)	55-60	10-15	30
นักกีฬาอเมริกัน	40-53	14-19	31-41
นักกีฬาไทย	34-49	15-23	31-43

ที่มา : กัลยา กิจบุญชู, 2534: 155

จากตารางพบว่า นักกีฬาทั้งในและต่างประเทศมีการบริโภคคาร์โบไฮเดรตค่อนข้างต่ำกว่า สัดส่วนที่ควรจะได้รับ(RDA) และมีการบริโภคโปรตีนและไขมันสูงกว่าสัดส่วนที่ควรจะได้รับ (RDA) ทั้งนี้เพราะบริโภคโปรตีนสูงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้การบริโภคไขมันสูงตามไปด้วย เนื่องจาก แหล่งของโปรตีนของนักกีฬามาจากเนื้อสัตว์เป็นส่วนใหญ่ (ยกเว้นนักกีฬามังสวิริติ) เป็นที่ทราบกัน ดีว่าการบริโภคเนื้อสัตว์ถึงแม้จะเป็นเนื้อแดงก็ยังมีไขมันที่มองไม่เห็นแทรกอยู่ (กัลยา กิจบุญชู อ้างถึงใน อารี วัลยะและคณะ, 2536) และหากร่างกายได้รับพลังงานเกินความต้องการ พลังงานส่วนที่เกินนี้จะสะสมในรูปของไขมัน และทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น นักกีฬาหลายคนประสบ ปัญหาเช่นนี้ในระหว่างฤดูนอกการแข่งขัน เพราะติดนิสัยบริโภคอาหารให้พลังงานสูงระหว่างเวลา ฝึกซ้อมและฤดูกาลแข่งขัน (แฮมมอร์ อุดมเกษมาลี อ้างถึงใน อารี วัลยะเสรี และคณะ, 2536)

นอกจากการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกสัดส่วนแล้ว ในการสำรวจภาวะโภชนาการของ นักกีฬามวยสมัครเล่นโอลิมปิกแห่งประเทศไทยที่ทำการแข่งขัน ณ กรุงโซล ประเทศเกาหลีในปี พ.ศ. 2531 พบว่านักมวยจากประเทศไทยมีปัญหาขาดสารอาหารแคลเซียม วิตามินบี 1-วิตามินบี 2 และไนอาซีน โดยเฉพาะแคลเซียม นักกีฬาได้รับเพียงครึ่งหนึ่งของปริมาณที่ควรได้รับ ซึ่งปัญหา การขาดสารอาหารนี้จะพบได้ทั่วไปในนักกีฬาที่กินมังสวิริติและนักกีฬาที่ควบคุมน้ำหนักเพื่อลง แข่งขัน (ธาดา วิมลวัตรเวที, 2534)

พฤติกรรมในการบริโภคอาหารของนักกีฬาที่กล่าวมานี้เริ่มต้นมาจากครอบครัวในวัยเด็ก ที่ได้มีโอกาสสัมผัสรสชาติอาหารหลากหลายชนิด การรับรู้เหล่านี้จะนำไปสู่นิสัยการบริโภคอาหาร

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ความรู้เกี่ยวกับอาหารเริ่มเข้ามามีบทบาทในการเลือกอาหาร และบริโภคนิสัยมากขึ้น จากที่เรียนรู้ในวัยรุ่นนี้จะติดตัวไปจนเป็นผู้ใหญ่ต่อไป นอกจากนี้ปัจจัยอื่นๆที่มีความสำคัญยิ่งต่อพฤติกรรมกรกินของนักกีฬา คือ ประเพณี วัฒนธรรม สภาพแวดล้อม ความเจริญเติบโตของภาคเศรษฐกิจ อุตสาหกรรมรวมทั้งความก้าวหน้าของการสื่อสารและคมนาคม พัฒนาการของระบบข้อมูลข่าวสาร รวมทั้งระบบธุรกิจการตลาดมีส่วนเสริมให้ความคิด ความเชื่อต่อคุณสมบัติพิเศษของอาหาร (ชมรมโภชนวิทยามหิดล, 2537) ประกอบกับความต้องการชัยชนะทำให้นักกีฬาและผู้ฝึกสอนให้ความสนใจและมีความเชื่อในเรื่องอาหาร โดยปัจจัยเหล่านี้จะสนับสนุนให้นักกีฬาเรียนรู้เรื่องอาหาร การเลือกและค่านิยมต่ออาหาร จึงนับเป็นกระบวนการสร้างนิสัย ซึ่งถ้าได้เรียนรู้มาอย่างเหมาะสมและถูกต้อง ก็จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ ในทางตรงกันข้าม ถ้าหากรับรู้มาอย่างผิดๆ ก็จะเกิดผลเสียต่อสุขภาพเช่นกัน

จากเหตุผลดังกล่าวทำให้เห็นถึงแนวโน้มของปัญหาสุขภาพของนักกีฬาที่จะเกิดขึ้นในอนาคตซึ่งมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมกรบริโภค จึงควรศึกษาพฤติกรรมกรบริโภคควบคู่ไปกับการหาแนวทางการปรับปรุงพฤติกรรมกรบริโภค และกลวิธีที่สำคัญที่จะก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในระดับที่สามารถก่อให้เกิดการควบคุมตนเองได้จะต้องเป็นวิธีที่สอดคล้องกับชีวิตประจำวันและสภาพแวดล้อมทางสังคม กล่าวคือ จะต้องทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สร้างทัศนคติที่ดีแล้วจึงสามารถก่อให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมไปในลักษณะที่เหมาะสมได้ (บุญเยี่ยม ตระกูลวงศ์, 2528) จากกระบวนการดังกล่าว สามารถนำมาดำเนินการในสถาบันการศึกษาระดับต่างๆ เพราะสถาบันการศึกษาเป็นสถานที่ที่เยาวชนใช้ชีวิตอยู่ในแต่ละวันเป็นเวลานาน ทั้งนี้ต้องมีความร่วมมือจากตัวบุคคลและการเอาใจใส่การเรียนการสอนหรือจัดการศึกษาให้มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในทางที่ดีต่อไป

สถาบันอุดมศึกษาเป็นสถาบันการศึกษาขั้นสูงซึ่งมีบทบาทที่สำคัญในการพัฒนา “คน” เพื่อให้เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ ผู้ที่เข้าสู่การศึกษาระดับอุดมศึกษาจะเป็นผู้ที่มีอายุประมาณ 17-26 ปี จัดได้ว่าเป็นระยะของวัยรุ่นตอนปลายย่างเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีความกระตือรือร้น สนใจสิ่งรอบข้าง ใฝ่ต่อการเปลี่ยนแปลง ใฝ่ต่อการรับรู้ มีอุดมคติสูง ต้องการแสวงหาความมั่นคงทางสังคม ต้องการการพัฒนาทางสติปัญญาถึงขีดสุด อาจกล่าวได้ว่าเป็นวัยที่กำลังพัฒนาตนเองให้ครบทุกด้านทั้งทางด้านร่างกาย (Physical) สังคม (Social) อารมณ์ (Emotion) สติปัญญา (Intellectual) และด้านจิตวิญญาณ (Spiritual) (Warner, 1984: 33-36 อ้างถึงใน สุจิตรา สุนทรทรัพย์, 2545) อีกทั้งปัจจุบันนิสิตนักศึกษาที่มีความสามารถและทักษะในการเล่นกีฬาสูงเห็นได้จากนักกีฬาที่เป็นตัวแทนชาติในการเข้าร่วมการแข่งขันระดับนานาชาติ

ส่วนใหญ่จะเป็นนักเรียน นิสิต นักศึกษาเกือบทั้งสิ้น (ธีระ สูตะบุตร, 2543) และในอนาคตกีฬา มหาวิทยาลัยของไทยจะก้าวไปสู่ระดับโลกจากคำกล่าวของนายสุวัจน์ ลิปตพัลลภ รัฐมนตรีว่าการ ทบวงมหาวิทยาลัย ในการแถลงข่าวกีฬา มหาวิทยาลัย ครั้งที่ 30 ณ มหาวิทยาลัยศรีปทุม ใจความ ว่า

"...ยินดีสนับสนุนการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยอย่างเต็มที่ เพราะถือว่าเป็น กิจกรรมที่สำคัญต่อประเทศ ในอนาคตสถาบันราชภัฏจะปรับเป็น มหาวิทยาลัยทั้งหมด ทำให้กีฬามหาวิทยาลัยจะเป็นเกมส์ที่ยิ่งใหญ่มาก... ล่าสุดที่ประชุมทบวงมหาวิทยาลัยได้อนุมัติให้ไทยเสนอตัวเป็นเจ้าภาพ จัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยโลกในปี 2007 แล้ว" (หนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับที่ 19, 228 หน้า 21)

เนื่องจากงานวิจัยเชิงคุณภาพที่ศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคของนักกีฬาในระดับ มหาวิทยาลัยยังไม่ค่อยมีแพร่หลายนักทั้งที่นักกีฬาในระดับนี้ส่วนใหญ่เป็นนักกีฬาที่แข่งขันใน ระดับตัวแทนของประเทศ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของ นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันในรอบคัดเลือกกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 31 โดยเลือก ศึกษาในนักกีฬาประเภททีมของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เนื่องจากทางสถาบันมีการให้นักกีฬา เข้าค่ายเก็บตัวฝึกซ้อมโดยมีสวัสดิการในเรื่องห้องพักในมหาวิทยาลัย และมีการจัดบริการอาหาร ให้กับนักกีฬาในช่วงเช้าและเย็น ทำให้สามารถเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามได้อย่างมีระบบ และมี ตารางการรับประทานอาหารและเวลาการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันกีฬาที่สามารถติดตามสังเกตได้ ค่อนข้างแน่นอน ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้สามารถนำมาใช้ในการหาแนวทางและวิธีการที่ เหมาะสมในการให้คำแนะนำด้านโภชนาการให้กับนักกีฬาอันจะส่งผลไปสู่การเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการและสามารถนำไปใช้ในการวางแผนการดำเนินงาน ของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการจัดการแข่งขันกีฬาในการเตรียมความพร้อมด้านการจัดอาหาร ให้กับนักกีฬาอันจะส่งผลให้ประเทศไทยมีนักกีฬาที่มีคุณภาพและสร้างชื่อเสียงให้กับประเทศชาติ ต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

ศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคของนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ขอบเขตของการวิจัย

1.ศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคของนักกีฬาประเภททีมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 ในรอบคัดเลือกก่อนมหกรรมระหว่างวันที่ 5 - 9 กันยายน พ.ศ. 2546 ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต จังหวัดปทุมธานี จำนวน 3 ชนิดกีฬา ดังนี้

- 1.1 ฟุตบอล
- 1.2 บาสเกตบอลชายและหญิง
- 1.3 วอลเลย์บอลชายและหญิง

## 2.ประเด็นที่ต้องการศึกษาประกอบด้วย

- 2.1 การบริโภคอาหารทั่วไป บริโภคนิสัย และสุขปฏิบัติในการรับประทานอาหาร
- 2.2 การรับประทานอาหารและเครื่องดื่มของนักกีฬา (ช่วงก่อน, ระหว่าง และหลังการแข่งขัน)
- 2.3 การบริโภคเครื่องดื่มและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- 2.4 ความคิดเห็นและความเชื่อในเรื่องการบริโภคอาหาร

## คำนิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

**นักกีฬาประเภททีมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย** หมายถึง นักกีฬาประเภททีมทั้งชายและหญิงของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 31 ในรอบคัดเลือกก่อนมหกรรม ระหว่างวันที่ 5 - 9 กันยายน พ.ศ. 2546 ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต จังหวัดปทุมธานี จำนวน 3 ชนิดกีฬา คือ ฟุตบอล บาสเกตบอลชายและหญิง และวอลเลย์บอลชายและหญิง

**พฤติกรรมกรรมการบริโภค** หมายถึง การแสดงออกและการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของนักกีฬา ในเรื่องการบริโภคอาหารทั่วไป บริโภคนิสัย สุขปฏิบัติในการรับประทานอาหาร การรับประทานอาหารและเครื่องดื่มของนักกีฬา (ช่วงก่อน, ระหว่าง และหลังการแข่งขัน) การบริโภคเครื่องดื่มและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ความคิดเห็นและความเชื่อในเรื่องการบริโภคอาหาร

**บริโภคนิสัย** หมายถึง ลักษณะ และการกระทำซ้ำซาก ซึ่งบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ทำด้วยความตั้งใจสืบต่อเนื่องกันมาเป็นเวลานาน เพื่อให้การรับประทานอาหารของเขา บรรลุถึงความประสงค์ทางอารมณ์

**สุขปฏิบัติในการรับประทานอาหาร** หมายถึง การสร้างเสริมและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์จนเกิดการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัยที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหารในเรื่องการล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร การใช้ช้อนกลาง การใช้แก้วน้ำร่วมกัน และ การกินอาหารสุก สะอาด เพื่อให้มีสุขภาพดี ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม

**ความคิดเห็นและความเชื่อในเรื่องการบริโภคอาหาร** หมายถึง ความรู้สึกหรือแนวคิดจากประสบการณ์ที่ได้รับการถ่ายทอดและสะสมกันมาที่บุคคลมีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยไม่มีการตัดสินว่าผิดหรือถูก

**ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร** หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่ใช้รับประทานโดยตรง นอกเหนือจากการรับประทานอาหารหลักตามปกติ ซึ่งมักอยู่ในรูปลักษณะเป็นเม็ด แคปซูล ผง เกล็ด ของเหลว หรือลักษณะอื่น และมีจุดมุ่งหมายสำหรับบุคคลทั่วไปที่มีสุขภาพปกติมิใช่สำหรับผู้ป่วย

### **ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย**

1. เพื่อจะได้ทราบข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคของนักกีฬาที่ควรปรับปรุงเพื่อพัฒนาและเสริมสร้างสมรรถภาพของร่างกายให้พร้อมทั้งในเรื่องการฝึกซ้อมกีฬา ตลอดจนการเตรียมนักกีฬาในการแข่งขัน เพื่อสร้างชื่อเสียงให้สถาบันและชาติต่อไป

2. ผู้ที่เกี่ยวข้องในวงการกีฬาและผู้ฝึกสอนกีฬาจะได้นำไปพิจารณาปรับปรุง ให้เข้ากับการเรียนการสอนหรือการฝึกซ้อมนักกีฬา ตามความเหมาะสมต่อไป