

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องพฤติกรรมการบริโภคของนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคของนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 ณ ในรอบคัดเลือกก่อนมหกรรม ระหว่างวันที่ 5 - 9 กันยายน พ.ศ. 2546 ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต จังหวัดปทุมธานี ในด้านการบริโภคอาหารทั่วไปและการบริโภคนิสัย สุขปฏิบัติในการรับประทานอาหาร การรับประทานอาหารและเครื่องดื่มของนักกีฬา (ช่วงก่อน, ระหว่าง และหลังการแข่งขัน) การบริโภคเครื่องดื่มและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ความคิดเห็นและความเชื่อในเรื่องการบริโภคอาหาร โดยการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative method) ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์และการสังเกต

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 3 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและการสังเกตพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคของนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2.1 การบริโภคอาหารทั่วไปและบริโภคนิสัย สุขปฏิบัติในการรับประทานอาหาร

2.2 การรับประทานอาหารและเครื่องดื่มของนักกีฬา (ช่วงก่อน, ระหว่าง และหลังการแข่งขัน)

2.3 การบริโภคเครื่องดื่มและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

2.4 ความคิดเห็นและความเชื่อในเรื่องการบริโภคอาหาร

ตอนที่ 3 ความต้องการด้านโภชนาการของนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3.1 บุคลากรด้านโภชนาการ

3.2 ความรู้เรื่องโภชนาการการกีฬา

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและการสังเกตพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1.1 ข้อมูลทั่วไป

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของคณะที่เรียน ชั้นปีที่เรียน ภูมิภาคที่พักอาศัย ความสามารถทางการกีฬา และประสบการณ์การแข่งขันของนักกีฬา

รายการ	จำนวน (N= 38)	ร้อยละ
1. คณะที่เรียน		
สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา	27	71.05
คณะครุศาสตร์	4	10.53
คณะวิทยาศาสตร์	4	10.53
คณะรัฐศาสตร์	1	2.63
คณะอักษรศาสตร์	1	2.63
คณะวิศวกรรมศาสตร์	1	2.63
2. ชั้นปีที่เรียน		
ชั้นปีที่ 1	5	13.16
ชั้นปีที่ 2	9	23.68
ชั้นปีที่ 3	12	31.58
ชั้นปีที่ 4	9	23.68
ปริญญาโท	3	7.90
3. ภูมิภาคที่พักอาศัย		
-กรุงเทพฯ	3	7.89
-ต่างจังหวัด เช่น		
ภาคกลาง	7	18.42
ภาคเหนือ	7	18.42
ภาคตะวันออก	4	10.53
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	8	21.05
ภาคตะวันตก	3	7.90
ภาคใต้	6	15.79

ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	จำนวน (N= 38)	ร้อยละ
4. สถานที่พักอาศัย		
ช่วงก่อนเข้าค่ายเก็บตัวฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน		
-หอพัก	32	84.21
-บ้าน	6	15.79
ช่วงเข้าค่ายเก็บตัวฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน		
-หอพัก	36	94.74
-บ้าน	2	5.26
5. ความสามารถทางการกีฬา (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)		
นักกีฬาโครงการข้างเมือง	17	44.74
นักกีฬาโรงเรียน	36	94.74
นักกีฬาเยาวชนแห่งชาติ	8	21.05
นักกีฬาแห่งชาติ	5	13.16
นักกีฬาสโมสรต่างๆ	8	21.05
6. ประสบการณ์การแข่งขันกีฬา		
1-2 ปี	1	2.63
3-4 ปี	4	10.53
5-6 ปี	13	34.21
7-8 ปี	8	21.05
9 ปีขึ้นไป	12	31.58

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า คณะที่นักกีฬาเรียนมากที่สุดคือ สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา คิดเป็นร้อยละ 71.05 รองลงมาคือครุศาสตร์และวิทยาศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 10.53 เท่ากัน

ปีการศึกษาที่นักกีฬาศึกษาอยู่มากที่สุดคือชั้นปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 31.58 รองลงมาคือ ชั้นปีที่ 2 และ 4 คิดเป็นร้อยละ 23.68 เท่ากัน

ภูมิลำเนาที่นักกีฬาเคยอยู่อาศัยมากที่สุดคือภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คิดเป็นร้อยละ 21.05 รองลงมาคือภาคกลาง (ไม่รวมกรุงเทพฯ) และภาคเหนือ คิดเป็นร้อยละ 18.42 เท่ากัน

สถานที่ที่นักกีฬาพักในช่วงก่อนเข้าค่ายเก็บตัวฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน คือ หอพัก คิดเป็นร้อยละ 84.21 และในช่วงเข้าค่ายเก็บตัวฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน คือ หอพัก คิดเป็นร้อยละ 94.74

ความสามารถทางการกีฬาของนักกีฬามากที่สุดคือเคยเป็นนักกีฬาโรงเรียน คิดเป็นร้อยละ 94.74 รองลงมาคือเป็นนักกีฬาโครงการข้างเผือก คิดเป็นร้อยละ 44.74

ประสบการณ์การแข่งขันกีฬามากที่สุดคือ ช่วง 5-6 ปี คิดเป็นร้อยละ 34.21 รองลงมาคือมากกว่า 9 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 31.58

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละของการฝึกซ้อมกีฬา การบาดเจ็บจากการแข่งขันกีฬา และการพักผ่อนของนักกีฬา

รายการ	จำนวน (N= 38)	ร้อยละ
1. การฝึกซ้อมกีฬา		
ตอนเช้า		
-มีการฝึกซ้อม (ช่วงเวลา 06.00-08.00 น.)	27	71.05
-ไม่มีการฝึกซ้อม	11	28.95
ตอนเย็น		
-มีการฝึกซ้อม (ช่วงเวลา 16.00-20.00 น.)	38	100.00
-ไม่มีการฝึกซ้อม	0	0.00
2. การบาดเจ็บจากการแข่งขันกีฬา (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ข้อเท้าพลิก	32	84.21
เกี่ยวกับเข่า	8	21.05
ปวดหลัง	2	5.26
ตะคริว	28	73.68
ลมแดด	3	7.90
3. การพักผ่อน		
เวลาดึนนอนแต่ละวัน		
05.00– 06.30 น.	6	15.79
06.31– 08.00 น.	24	63.16
หลัง 08.00 น.	8	21.05
เวลาเช้านอนแต่ละวัน		
ก่อน 23.00 น.	2	5.26
23.01– 01.00 น.	31	81.58
หลัง 01.00 น.	5	13.16

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาฝึกซ้อมในตอนเย็นทุกคน ส่วนในตอนเช้ามีฝึกซ้อมเพียงร้อยละ 71.05 นักกีฬาส่วนมากมีการบาดเจ็บจากการแข่งกีฬา คือ ข้อเท้าพลิก คิดเป็นร้อยละ 84.21 รองลงมาคือเป็นตะคริว คิดเป็นร้อยละ 73.68

ด้านการพักผ่อน พบว่า นักกีฬาส่วนมากตื่นนอนในช่วงเวลา 06.31- 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 63.16 และนักกีฬาส่วนมากเข้านอนในช่วงเวลา 23.01- 01.00 น. คิดเป็นร้อยละ 81.58

ตารางที่ 3 แสดงจำนวนและร้อยละของความต้องการควบคุมปริมาณอาหารของนักกีฬา

รายการ	จำนวน (N= 38)	ร้อยละ
1. ความต้องการควบคุมปริมาณอาหาร		
- ต้องการลดปริมาณอาหาร	5	13.16
- ต้องการเพิ่มปริมาณอาหาร	16	42.11
- ไม่มีการควบคุมปริมาณอาหารโดยรับประทานอาหารตามปกติ	17	44.74

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาสวนมากไม่มีการควบคุมปริมาณอาหารโดยรับประทานอาหารตามปกติ คิดเป็นร้อยละ 44.74 รองลงมาคือต้องการเพิ่มปริมาณอาหาร คิดเป็นร้อยละ 42.11

จากการสัมภาษณ์นักกีฬาได้แสดงความคิดเห็นและเหตุผลที่มีต่อเรื่องการควบคุมปริมาณอาหารเมื่อเข้าร่วมแข่งขันว่า นักกีฬาสวนมากรับประทานอาหารตามปกติ ดังข้อมูลต่อไปนี้

“พูดถึงการควบคุมอาหาร ก็ไม่ได้ควบคุมว่าต้องกินให้กลัมนเนื้อเพิ่มขึ้นหรือลดลง เพื่อให้สมรรถภาพในการแข่งขันเพิ่มขึ้น...ก็กินไปเรื่อยๆ...”

(นักวอลเลย์บอลชาย: 17 ก.ย. 46)

รองลงมาคือ นักกีฬาต้องการเพิ่มปริมาณอาหาร โดยเพิ่มจำนวนมื้อการรับประทานอาหาร ในมื้อเช้าหรือมื้อดึก และรับประทานอาหารพวกคาร์โบไฮเดรตมากกว่าเดิม ดังข้อมูลต่อไปนี้

“...ถามเพื่อนนักกีฬา ก็บอกว่าให้กินพวกแป้งเยอะๆ...ประเภทข้าว เพิ่มมื้อเช้า ...ปกติตอนเช้าไม่ค่อยได้กิน แต่พอดีมีเลี้ยงนักกีฬา ก็ได้กินตอนเช้าด้วย”

(นักวอลเลย์บอลชาย: 13 ก.ย. 46)

“ช่วงแข่งก็พยายามกินให้มากขึ้น เพิ่มมื้อเช้ามื้อหนึ่ง ปกติกินมื้อเที่ยงกับมื้อเย็น”

(นักบาสเกตบอลหญิง: 19 ก.ย. 46)

“พยายามกินเต็มที่...มากที่สุดเท่าที่จะมากได้...ถ้าเกิดมือเข้ากินจานเดียว
ถ้าต่อนก่อนแข่งก็จะสองจาน...ก็เพิ่มปริมาณมากกว่า”

(นักบาสเกตบอลชาย: 25 ก.ย. 46)

ความต้องการน้อยที่สุด คือ นักกีฬาต้องการลดปริมาณอาหาร โดยลดมื้ออาหาร ลด
คาร์โบไฮเดรต และไขมัน ดังข้อมูลต่อไปนี้

...ก็จะไม่ค่อยทานอาหารเช้า จะเหลือสองมือ...ถ้ามีผักก็เลือกทานผัก
แล้วลดอย่างอื่นเช่นข้าว เพราะอยากมีรูปร่างที่ก็กระชับขึ้น...ด้วยกีฬา
ไม่อยากให้รูปร่างของเราเป็นอุปสรรคต่อการเล่น

(นักวอลเลย์บอลหญิง: 17 ก.ย. 46)

...ก็ลดอาหารนิดหน่อย...จะได้ดูรูปร่างดี...ตอนแข่งกีฬาชุดฟิตมาก

(นักวอลเลย์บอลหญิง: 26 ก.ย. 46)

...ก็แข่งกีฬาวอลเลย์บอล...มันต้องลดน้ำหนัก เพื่อจะได้เทคตัวสูงขึ้น
มีความคล่องตัว...ลดอาหารมือเย็น...ลดพวกคาร์โบ (คาร์โบไฮเดรต)
...เอาพวกผลไม้มาเสริมแทน...เพราะตอนเย็นมันไม่ได้ใช้แล้ว เดียวกินอน
มันเป็นแหล่งพลังงานแหล่งแรก...ถ้ากินเยอะไป มันก็กลายเป็นไขมันเสียเปล่า
เรียน Food for health มาเขาก็บอก

(นักวอลเลย์บอลชาย: 12 ก.ย. 46)

...มีควบคุมโดยลดอาหารประเภทไขมัน แต่จะไปเพิ่มพวกวิตามินแทน
...สัมผัสกับกล้วยนี้กินทุกมือเลย

(นักบาสเกตบอลชาย: 25 ก.ย. 46)

ก็ทานให้น้อยลง ตอนกลางคืนไม่ใช่พลังงาน เพราะน้ำหนักมากจะวิ่งช้า
...ไขมันงดได้ถึงดช่วง 1 เดือนก่อนแข่ง

(นักฟุตบอล: 20 ก.ย. 46)

ตารางที่ 4 แสดงจำนวนและร้อยละของสถานที่รับประทานอาหาร และความรู้เรื่องโภชนาการของนักกีฬา

รายการ	จำนวน (N= 38)	ร้อยละ
1. สถานที่รับประทานอาหาร		
อาหารเช้า		
-ได้หอพักชาย ฝั่งเรือนไทย	18	47.37
-โรงอาหารหอพักจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	8	21.05
-โรงอาหารคณะต่าง ๆ	10	26.32
-หอ U Center (หอพักพวงชมพู)	2	5.26
อาหารกลางวัน		
-โรงอาหารหอพักจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	6	15.79
-โรงอาหารคณะต่าง ๆ	17	44.74
-สมาคมนิสิตเก่าจุฬา ฯ (ทุนอาหารกลางวัน)	13	34.21
-โรงอาหาร สทป.*	1	2.63
-มานุญครอง	1	2.63
อาหารเย็น (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
-ได้หอพักชาย ฝั่งเรือนไทย	17	44.74
-โรงอาหารหอพักจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	14	36.84
-สามย่าน	5	13.16
-14 เจริญ (ร้านค้าแผงลอย)	5	13.16
-สวนหลวง	4	10.53
-มานุญครอง	2	5.26
2. ความรู้เรื่องโภชนาการ		
ด้านการเรียน		
-กำลังเรียนหรือเคยเรียน	28	73.68
-ไม่เคยเรียน	10	26.32

* สำนักทะเบียนและประมวลผลกลางของมหาวิทยาลัย

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า สำหรับการรับประทานอาหารเช้า สถานที่ที่นักกีฬาส่วนมากไปรับประทานอาหารเช้า คือ ใต้หอพักชายฝั่งเรือนไทย ซึ่งมหาวิทยาลัยจัดเตรียมอาหารเช้าไว้ให้ คิดเป็นร้อยละ 47.37 รองลงมาคือ โรงอาหารคณะต่างๆ คิดเป็นร้อยละ 21.05 ส่วนอาหารกลางวัน สถานที่ที่นักกีฬาส่วนมากไปรับประทานอาหารเช้าคือ โรงอาหารคณะต่างๆ คิดเป็นร้อยละ 44.74 รองลงมาคือ สมาคมนิสิตเก่าจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 34.21 และอาหารเย็น สถานที่ที่นักกีฬาส่วนมากไปรับประทานอาหารเช้า คือ ใต้หอพักชายฝั่งเรือนไทย ซึ่งมหาวิทยาลัยจัดเตรียมอาหารเช้าไว้ให้ คิดเป็นร้อยละ 44.74 รองลงมาคือ โรงอาหารหอพักจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 36.84 นักกีฬาส่วนมากกำลังเรียนหรือเคยเรียนความเกี่ยวกับเรื่องโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 73.68

1.2 การสังเกตพฤติกรรมกรรมการบริโภคนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การสังเกตพฤติกรรมกรรมการบริโภคนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยระหว่างวันที่ 5 - 9 กันยายน พ.ศ. 2546 ในช่วงเช้าตั้งแต่เวลา 06.00 - 09.00 น. และช่วงเย็นตั้งแต่เวลา 16.00 - 21.00 น. ณ. ใต้หอพักชายจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย (ฝั่งเรือนไทย) มีกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 38 คน จากการสังเกต มีรายละเอียดดังนี้

ลักษณะอาหารที่รับประทานในเมื่อเช้าพบว่า ส่วนใหญ่เป็นอาหารจานเดียว (ข้าวต้ม) ผลไม้ (ส้มกล้วย) และอาหารว่าง เช่น แขนวิช และปาท่องโก๋จิ้มนมข้นหวาน ในด้านเครื่องดื่มส่วนใหญ่ มักจะดื่มไมโลหรือโอวัลติน น้ำเปล่า และกาแฟ ซึ่งพบว่า มีการปรุงโอวัลตินหรือไมโลที่หวานมากเพราะมีการเติมน้ำตาลและนมข้นหวานมาก ในด้านพฤติกรรมระหว่างรับประทาน พบว่ามักรับประทานไปพูดไป นักกีฬาทุกคนใช้แก้วส่วนรวม (รับประทานเสร็จต้องล้างแล้วไปวางไว้ในภาชนะเพื่อที่นักกีฬาคนต่อไปจะได้มาใช้ต่อ) และไม่ใช้ช้อนกลางในการรับประทานขณะรับประทานอาหารเช้าเป็นสำหรับวง

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคของนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2.1 การบริโภคอาหารทั่วไปและการบริโภคนิสัย สุขปฏิบัติในการรับประทานอาหาร

ตารางที่ 5 แสดงจำนวนและร้อยละของจำนวนมื้ออาหาร และเวลารับประทานอาหารของนักกีฬา

รายการ	จำนวน (N=38)	ร้อยละ
1. จำนวนมื้ออาหารที่รับประทานในช่วงก่อนเข้าน้ำค้างเก็บตัว		
1 มื้อ	0	0.00
2 มื้อ	18	47.37
3 มื้อ	16	42.11
มากกว่า 3 มื้อ	4	10.53
2. การเปลี่ยนแปลงจำนวนมื้ออาหารในช่วงเข้าน้ำค้างเก็บตัว		
เพิ่มขึ้น	23	60.53
ลดลง	0	0.00
เท่าเดิม	15	39.47
3. เวลารับประทานอาหารเช้าในช่วงก่อนเข้าน้ำค้างเก็บตัว		
ก่อน 08.00 น.	7	18.42
08.00 - 10.00 น.	13	34.21
หลัง 10.00 น.	0	0.00
งดอาหารเช้า	18	47.37
4. เวลารับประทานอาหารเช้าในช่วงเข้าน้ำค้างเก็บตัว		
ก่อน 08.00 น.	15	39.47
08.00 - 10.00 น.	10	26.32
หลัง 10.00 น.	1	2.63
งดอาหารเช้า	12	31.58
5. เวลารับประทานอาหารกลางวัน		
ก่อน 12.00 น.	12	31.58
12.00 น. เป็นต้นไป	26	68.42

ตารางที่ 5 (ต่อ)

รายการ	จำนวน (N=38)	ร้อยละ
6. เวลารับประทานอาหารเย็น		
20.00 - 21.00 น.	33	86.84
หลัง 21.00 น.	5	13.16
7. เวลารับประทานอาหารมือตึก		
ก่อน 22.00 น.	2	5.26
22.00 - 23.00 น.	14	36.84
23.01 - 24.00 น.	12	31.58
หลัง 24.00 น.	5	13.16
งดรับประทานอาหารมือตึก	5	13.16

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาส่วนมากรับประทานอาหารในช่วงก่อนเข้านอน 2 มื้อ คิดเป็นร้อยละ 47.37 โดยงดรับประทานอาหารเช้า คิดเป็นร้อยละ 47.37 ในช่วงเข้านอน นักกีฬาส่วนมากมีการเปลี่ยนแปลงจำนวนมื้ออาหารเพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 60.53 ในช่วงเข้านอน นักกีฬาส่วนมากรับประทานอาหารเช้าในช่วงก่อน 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 39.47 นักกีฬาส่วนมากรับประทานอาหารกลางวันในช่วงหลัง 12.00 น. คิดเป็นร้อยละ 68.42 นักกีฬาส่วนมากรับประทานอาหารเย็นในช่วง 20.00 - 21.00 น. คิดเป็นร้อยละ 86.84 นักกีฬาส่วนมากรับประทานอาหารมือตึกในช่วง 22.00 - 23.00 น. คิดเป็นร้อยละ 36.84

จากการสัมภาษณ์นักกีฬาได้แสดงความคิดเห็นและเหตุผลที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงจำนวนมื้ออาหารในช่วงเข้านอนว่า นักกีฬาส่วนมากมีการเปลี่ยนแปลงจำนวนมื้ออาหาร เหตุผลคือ เพิ่มอาหารมือตึกเพราะรู้สึกหิว เพิ่มอาหารมือเช้าเพราะมีฝึกซ้อมในตอนเช้า มีอาหารที่ทางมหาวิทยาลัยจัดให้อาหารที่จัดให้กับนักกีฬานำมารับประทาน และรับประทานอาหารฟรี ดังข้อมูลต่อไปนี้

"ถ้าเป็นช่วงแข่งขันกีฬา ก็จะกินเยอะ... เพราะว่าปกติจะตื่นไม่ทันข้าวเช้าแล้ว
ก็ไปเรียนเลย ช่วงที่มีเลี้ยงก็จะตื่นมากินเพราะชอบกินฟรี..."

(นักวอลเลย์บอลชาย: 19 ก.ย. 46)

"...ถ้าอยู่หอ อาหารจะน่ากิน เราก็จะกินไปเลยประมาณ 4 มื้อ เวลาอยู่หอ"

(นักบาสเกตบอลหญิง: 27 ก.ย. 46)

"ช่วงแข่งก็จะมีเพิ่มช่วงดี ๆ... เพราะว่ามันจะหิวง่ายก็ตอนเย็นฝึกไปเยอะ
...กินเย็นอย่างเดียวไม่อิ่ม"

(นักบาสเกตบอลชาย: 25 ก.ย. 46)

"ส่วนมากจะ 2 มื้อ... ถ้าเรียนเช้าก็จะ 3 มื้อ... เพราะตอนเช้าต้องไปซ้อมแล้วมาทาน"

(นักบาสเกตบอลชาย: 26 ก.ย. 46)

"ช่วงแข่งก็จะมีซ้อมเช้า ก็จะตื่นมาทานข้าวเช้าเพิ่มอีกมื้อหนึ่ง"

(นักฟุตบอล: 19 ก.ย. 46)

ตารางที่ 6 แสดงจำนวนและร้อยละของนักกีฬาเกี่ยวกับลักษณะอาหารที่รับประทานในมือต่างๆ

รายการ	จำนวน (N=38)	ร้อยละ
1. ลักษณะอาหารที่รับประทานในมือเช้า (ตอบได้มากกว่า 1 ประเภท)		
อาหารจานเดียว	9	23.68
ข้าวและชุดกับข้าว	5	13.16
อาหารจานเดียวและผลไม้หรือขนมหวาน	13	34.21
ข้าวและชุดกับข้าวและผลไม้หรือขนมหวาน	2	5.26
อาหารสำเร็จรูป (มาม่า / แชนดิว / ขนมปัง) อื่นๆ (ระบุ)	3	7.90
ผลไม้และเครื่องดื่ม	3	7.90
เครื่องดื่มอย่างเดียว (ไมโล / นม)	2	5.26
ขนมหวานอย่างเดียว	1	2.63
2. ลักษณะอาหารที่รับประทานในมือกลางวัน (ตอบได้มากกว่า 1 ประเภท)		
อาหารจานเดียว	12	31.58
ข้าวและชุดกับข้าว	0	0.00
อาหารจานเดียวและผลไม้หรือขนมหวาน	20	52.63
ข้าวและกับ (ชุดกับข้าว) และผลไม้หรือขนมหวาน	8	21.05
3. ลักษณะอาหารที่รับประทานในมือเย็น (ตอบได้มากกว่า 1 ประเภท)		
อาหารจานเดียว	15	39.47
ข้าวและชุดกับข้าว	19	50.00
อาหารจานเดียวและผลไม้หรือขนมหวาน	3	7.90
ข้าวและกับ (ชุดกับข้าว) และผลไม้หรือขนมหวาน	11	28.95

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่า ลักษณะอาหารที่นักกีฬาส่วนมากรับประทานในมือเช้า คือ อาหารจานเดียวและผลไม้หรือขนมหวาน คิดเป็นร้อยละ 34.21 รองลงมาคือ อาหารจานเดียว คิดเป็นร้อยละ 23.68 ลักษณะอาหารที่นักกีฬาส่วนมากรับประทานในมือกลางวัน คือ อาหารจานเดียวและ

ผลไม้หรือขนมหวาน คิดเป็นร้อยละ 52.63 รองลงมาคือ อาหารจานเดียว คิดเป็นร้อยละ 31.58
ลักษณะอาหารที่นักกีฬาส่วนมากรับประทานในมือเย็น คือ ข้าวและชุดกับข้าว คิดเป็นร้อยละ 50.00
รองลงมาคือ อาหารจานเดียว คิดเป็นร้อยละ 39.47

ตารางที่ 7 แสดงจำนวนและร้อยละของนักกีฬาเกี่ยวกับการรับประทานอาหารระหว่างมือ และ
ลักษณะของอาหารว่างระหว่างมือ

รายการ	จำนวน (N=38)	ร้อยละ
1. การรับประทานอาหารระหว่างมือเช้า-เที่ยง		
รับประทาน	19	50.00
ไม่รับประทาน	18	47.37
ไม่แน่นอน	1	2.63
2. การรับประทานอาหารระหว่างมือเที่ยง-เย็น		
รับประทาน	28	73.68
ไม่รับประทาน	7	18.42
ไม่แน่นอน	3	7.90
3. การรับประทานอาหารระหว่างมือเย็น-ก่อนนอน		
รับประทาน	33	86.84
ไม่รับประทาน	5	13.16
ไม่แน่นอน	0	0.00
4. ลักษณะของอาหารว่างระหว่างมือเช้า-เที่ยง (ตอบได้มากกว่า 1 ประเภท)		
อาหารคาว	2	5.26
ขนมเบเกอรี่	6	15.79
ขนมหวานต่างๆ	4	10.53
ขนมกรุบกรอบ	4	10.53
ผลไม้	3	7.90
เครื่องดื่ม	16	42.11

ตารางที่ 7 (ต่อ)

รายการ	จำนวน (N=38)	ร้อยละ
5. ลักษณะของอาหารว่างระหว่างมือเที่ยง-เย็น (ตอบได้มากกว่า 1 ประเภท)		
อาหารคาว	13	34.21
ขนมเบเกอรี่	15	39.47
ขนมหวานต่างๆ	6	15.79
ขนมกรุบกรอบ	4	10.53
ผลไม้	7	18.42
เครื่องดื่ม	16	42.11
6. ลักษณะของอาหารว่างระหว่างมือเย็น-ก่อนนอน (ตอบได้มากกว่า 1 ประเภท)		
อาหารคาว	21	55.26
ขนมเบเกอรี่	5	13.16
ขนมหวานต่างๆ	3	7.90
ขนมกรุบกรอบ	5	13.16
ผลไม้	4	10.53
เครื่องดื่ม	9	23.68
อาหารสำเร็จรูป (มาม่า แชนดิวิช ขนมปัง)	9	23.68

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาส่วนมากรับประทานอาหารระหว่างมือเช้า-เที่ยง คิดเป็นร้อยละ 50.00 และไม่รับประทานคิดเป็นร้อยละ 47.37 นักกีฬารับประทานอาหารระหว่างมือเที่ยง-เย็น คิดเป็นร้อยละ 73.68 และไม่รับประทานคิดเป็นร้อยละ 18.42 นักกีฬารับประทานอาหารระหว่างมือเย็น-ก่อนนอน คิดเป็นร้อยละ 86.84 และไม่รับประทานคิดเป็นร้อยละ 13.16

นักกีฬาส่วนมากดื่มเครื่องดื่มเป็นอาหารว่างระหว่างมือเช้า-เที่ยง คิดเป็นร้อยละ 42.11 นักกีฬาส่วนมากดื่มเครื่องดื่มเป็นอาหารว่างระหว่างมือเที่ยง-เย็น คิดเป็นร้อยละ 42.11 และนักกีฬาส่วนมากรับประทานอาหารอาหารคาว เป็นอาหารว่างระหว่างมือเย็น-ก่อนนอน คิดเป็นร้อยละ 55.26

ตารางที่ 8 แสดงจำนวนและร้อยละของนักกีฬาเกี่ยวกับบริโภคนิสัย

รายการ	จำนวน (N=38)	ร้อยละ
1. การปรุงรสอาหารเพิ่มเติม		
ปรุง(ถ้วยเดียว/ข้าวราดแกง/เครื่องต้ม เช่น โอวัลติน)	34	89.47
ไม่ปรุง	4	10.53
2. รสชาติที่ชอบในการปรุงอาหารต่างๆ (ตอบได้มากกว่า 1 ครั้ง)		
รสหวาน	21	55.26
รสเผ็ด	14	36.84
รสเค็ม	6	15.79
รสเปรี้ยว	15	39.47
3. การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด (พิซซ่า/แฮมเบอร์เกอร์/ไก่ทอด)		
1 ครั้ง/สัปดาห์	3	7.90
มากกว่า 1 ครั้ง /สัปดาห์	10	26.32
เดือนละครั้ง	4	10.53
2-3 เดือนครั้ง	1	2.63
ไม่แน่นอน	13	34.21
ไม่ชอบรับประทาน	7	18.42
4. การรับประทานอาหารพวกแป้ง ย่าง (ไก่ย่าง/หมูย่าง/ไข่นึ่ง)		
รับประทาน	15	39.47
ไม่รับประทาน	23	60.53
5. การรับประทานอาหารพวกสุกๆ ดิบๆ (ส้มตำปู/ปลาร้า/ ไข่ลวก)		
รับประทาน	13	34.21
ไม่รับประทาน	25	65.79

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาส่วนมากมีการปรุงรสอาหารเพิ่ม คิดเป็นร้อยละ 89.47 และไม่มีการปรุงรสอาหารเพิ่ม คิดเป็นร้อยละ 10.53 สำหรับรสชาติที่นักกีฬาส่วนมากชอบในการปรุงอาหารต่างๆ คือ รสหวาน คิดเป็นร้อยละ 55.26

นักกีฬาส่วนมากบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด แบบไม่แน่นอน คิดเป็นร้อยละ 34.21 นักกีฬาส่วนมากไม่รับประทานอาหารพวกแป้งอย่าง คิดเป็นร้อยละ 60.53 นักกีฬาส่วนมากไม่รับประทานอาหารพวกสุกๆ ดิบๆ คิดเป็นร้อยละ 65.79

จากการสัมภาษณ์นักกีฬาได้แสดงความคิดเห็นและเหตุผลที่มีต่อการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดว่า นักกีฬารับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เพราะ อยากรับประทาน สะดวก รวดเร็ว ราคาไม่แพง รับประทานของดีๆ อร่อย เห็นตามโฆษณาแล้วนำรับประทาน ดังข้อมูลต่อไปนี้

"ไม่ชอบมากเท่าไร ก็บางทีเวลาที่ไปเที่ยวห่างก็ไปทาน เพราะว่าสะดวกดี และราคาก็พอทนไหว ไม่แพงมาก ถ้าเกิดเราไปทานอาหารเป็นร้านอื่น ก็แพงกว่า"

(นักวอลเลย์บอลหญิง: 26 ก.ย. 46)

"...เห็นตามแบบโฆษณาน่าทาน... มาบุญครอง ก็เป็นพวก KFC McDonald..."

(นักบาสเกตบอลหญิง: 26 ก.ย. 46)

"ก็ชอบ...เป็นพวกพิซซ่า ความรู้สึกอยากมั่ง อยากรับประทานมาก ไปกับเพื่อน ผมเป็นคนชวน ก็ผมชอบกินพิซซ่าเยอะสุด ถาดกลางผมก็กินหมด กินเรื่อยๆ"

(นักวอลเลย์บอลชาย: 19 ก.ย. 46)

"...มันเร็วดี แล้วมันอร่อย...พิซซ่า...แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด...เดือนนึง 6-7 ครั้งได้ ...แล้วแต่ว่าจะมีตั้งคั่นหรือว่าทำอะไรอยู่..."

(นักบาสเกตบอลชาย: 26 ก.ย. 46)

"...เสาร์ อาทิตย์ ก็ช่วงวันหยุดพิเศษ กินของดีๆ มั่ง เจ๋งๆ แพง ...ชอบ"

(นักฟุตบอล: 18 ก.ย. 46)

นักกีฬาไม่รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เพราะ เน้นสารอาหารพวกคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน มากเกินไป มีราคาแพง ไม่อึด ไม่มีประโยชน์ รู้สึกเลี่ยน อาหารมีปริมาณน้อย รสชาติไม่ถูกปาก ดังข้อมูลต่อไปนี้

“...คิดว่ามันแพงเกินกว่ารายได้ของเรา...รู้สึกว่ามันไม่คุ้ม...ไม่ค่อยได้ประโยชน์อะไร
เท่าไร มีแต่แป้ง...”

(นักบาสเกตบอลหญิง: 27 ก.ย. 46)

“...กินแล้วมันเปลี่ยน น้ำตาลมันเยอะ...ไปกับเพื่อนนานๆ ครั้ง...ก็พวกพิซซ่า ไก่ KFC”

(นักบาสเกตบอลหญิง: 19 ก.ย. 46)

“...ไม่อร่อย รู้สึกมันแน่นบางตัวมากเกินไป...เช่น คาร์โบไฮเดรตกับโปรตีน
ไขมันมีสูงมาก ไม่ชอบ...”

(นักบาสเกตบอลชาย: 25 ก.ย. 46)

ตารางที่ 9 แสดงจำนวนและร้อยละของพฤติกรรมเกี่ยวกับสุขปฏิบัติในการรับประทานอาหาร

รายการ	จำนวน (N=38)	ร้อยละ
1. การล้างมือก่อนรับประทานอาหารของนักกีฬา		
ล้าง	22	57.90
ไม่ล้าง	13	34.21
อื่นๆ (ระบุ)		
ก่อนรับประทานอาหารมีการล้างข้อ/ลวกน้ำร้อน	2	5.26
เช็ดจาน	1	2.63
2. การใช้ช้อนกลางสำหรับการรับประทานอาหารสำหรับวงของนักกีฬา		
ใช้ช้อนกลาง (เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับนักกีฬาอิสลาม)	9	23.68
ไม่ใช้ช้อนกลาง	29	76.32

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาส่วนมากมีการล้างมือก่อนรับประทานอาหาร จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 57.90 และไม่ล้างมือ จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 34.21 นักกีฬาไม่ใช้ช้อนกลาง สำหรับการรับประทานอาหารสำหรับวงของนักกีฬา จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 76.32

2.2 การรับประทานอาหารและเครื่องดื่มของนักกีฬา(ช่วงก่อน, ระหว่าง และหลังการแข่งขัน)

ตารางที่ 10 แสดงจำนวนและร้อยละของการรับประทานอาหารและเครื่องดื่มของนักกีฬาในช่วงก่อน, ระหว่าง และหลังการแข่งขัน

รายการ	จำนวน (N=38)	ร้อยละ
1. การรับประทานอาหารและเครื่องดื่มก่อนการแข่งขัน		
รับประทาน	38	100.00
ไม่รับประทาน	0	0.00
2. เวลาที่ใช้รับประทานอาหารก่อนการแข่งขัน		
รับประทานก่อนแข่งขัน ต่ำกว่า 30 นาที	3	7.90
รับประทานก่อนแข่งขัน 30 นาที	4	10.53
รับประทานก่อนแข่งขัน 1 ชั่วโมง	6	15.79
รับประทานก่อนแข่งขัน 2 ชั่วโมง	12	31.58
รับประทานก่อนแข่งขัน 3 ชั่วโมง	13	34.21
3. ลักษณะอาหารและเครื่องดื่มที่รับประทานก่อนการแข่งขัน (ตอบได้มากกว่า 1 ประเภท)		
อาหารคาว	16	42.11
อาหารสำเร็จรูป(มาม่า แซนดิวิช ขนมปัง)	10	26.32
ขนมเบเกอรี่	3	7.90
ขนมหวานต่าง ๆ	3	7.90
ขนมกรุบกรอบ/ขนมกลัอง	3	7.90
ผลไม้	12	31.58
เครื่องดื่ม เช่น		
น้ำเปล่า	21	55.26
น้ำผลไม้	6	15.79
นม	12	31.58
น้ำอัดลม	1	2.63
เครื่องดื่มบำรุงกำลัง	4	10.53

ตารางที่ 10 (ต่อ)

รายการ	จำนวน (N=38)	ร้อยละ
4. การดื่มเครื่องดื่มระหว่างการแข่งขัน		
ดื่ม (น้ำเปล่า)	38	100.00
ไม่ดื่ม	0	0.00
5. ลักษณะเครื่องดื่มที่รับประทานระหว่างการแข่งขัน		
น้ำเปล่า	30	78.95
น้ำอัดลม	1	2.63
น้ำเกลือแร่	7	18.42
6. การรับประทานอาหารและเครื่องดื่มหลังการแข่งขัน		
รับประทาน	37	97.37
ไม่รับประทาน	1	2.63
7. ลักษณะอาหารและเครื่องดื่มที่รับประทานหลังการแข่งขัน (ตอบได้มากกว่า 1 ประเภท)		
อาหารคาว	12	31.58
ขนมหวาน	1	2.63
เครื่องดื่ม เช่น		
น้ำเปล่า	27	71.05
น้ำผลไม้	5	13.16
น้ำอัดลม	3	7.90
เครื่องดื่มบำรุงกำลัง	6	15.79

จากตารางที่ 10 แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาทุกคนรับประทานอาหารและเครื่องดื่มก่อนการแข่งขัน นักกีฬาส่วนมากรับประทานอาหารคาว คิดเป็นร้อยละ 42.11 ก่อนการแข่งขัน 3 ชม. คิดเป็นร้อยละ 34.21 และดื่มน้ำเปล่า คิดเป็นร้อยละ 55.26 นักกีฬาทุกคนดื่มน้ำเปล่าระหว่างการแข่งขัน คิดเป็นร้อยละ 78.95 รองลงมาคือ ดื่มน้ำเกลือแร่ คิดเป็นร้อยละ 18.42 และน้ำอัดลม คิดเป็นร้อยละ 2.63 นักกีฬาส่วนมากรับประทานอาหารและเครื่องดื่มหลังการแข่งขัน คิดเป็นร้อยละ 97.37 เป็นพวก

อาหารคาว คิดเป็นร้อยละ 31.58 และดื่มน้ำเปล่า คิดเป็นร้อยละ 71.05 รองลงมาคือ ดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลัง คิดเป็นร้อยละ 15.79

จากการสัมภาษณ์นักกีฬาได้แสดงความคิดเห็นและเหตุผลเกี่ยวกับอาหารที่รับประทานในช่วงวันแข่งขัน ว่า ในช่วงวันแข่งขันนักกีฬาสวมมากับประทานอาหารประเภท คาร์โบไฮเดรต เช่น ขนมปัง แขนวชิช ข้าว เด็ก (ยูไรต์สตาร์ต) กล้วย รองลงมาคือ อาหารที่รับประทานง่าย และย่อยง่าย เช่น ผลไม้ และมีนักกีฬาบางคนรับประทานอาหารเช้าก่อนการแข่งขัน ด้านเครื่องดื่ม พบว่าในวันแข่งขัน นักกีฬาสวมมากดื่มน้ำเปล่า รองลงมาคือเครื่องดื่มเกลือแร่ โดยดื่มาก่อนแข่งขัน ระหว่างแข่งขัน และหลังการแข่งขัน เช่น น้ำเกลือแร่ ชามะนาว โอวัลติน นักกีฬาบางคนดื่มน้ำอัดลมและเครื่องดื่มจำพวกนมในช่วงก่อนแข่งขัน และด้านลักษณะการรับประทานอาหาร พบว่า นักกีฬาสวมมากับประทานอาหารก่อนแข่งขัน 3 ชม. นักกีฬาสวมมากเพิ่มปริมาณและจำนวนของอาหาร แต่นักกีฬาบางคนรับประทานอาหารน้อยลง

เหตุผลในการรับประทานอาหาร คือ เพื่อเพิ่มพลังงาน เพื่อชดเชยพลังงานที่สูญเสียไปอยากรับประทานของหวานๆ อร่อย ย่อยง่าย เมื่อรับประทานแล้วรู้สึกมีแรงกำลัง ไม่รับประทานมากเพราะกลัวจุก อาหารที่รับประทานนั้นร่างกายสามารถนำพลังงานออกไปได้ง่ายและเร็ว มีความเชื่อว่าถ้ารับประทานแล้วจะทำให้มีแรงกำลัง และทำให้มั่นใจกว่าเดิม ดังข้อมูลต่อไปนี้

"...ทานก่อนประมาณ 3 ชม. ถึงจะมีการย่อยเสร็จไม่มีการพะอืดพะอมก่อนแข่งขัน ... แต่ถ้าเรากินก่อนมากเกินไปก็ไม่ดี ก็คือไม่มีแรง ... เน้นอาหารย่อยง่ายมากกว่า"

(นักวอลเลย์บอลหญิง: 12 ก.ย. 46)

"... เคยเรียนมาเหมือนกัน คือเวลาที่นักกีฬาเวลาแข่งต้องแบบ Glycogen loading คือ กินอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตเข้าไปเป็นพลังงานสะสมเอาไว้ เพราะมันจะเอาออกมาง่าย รู้มาจากการเรียนวิชาสรีรวิทยาที่แทรกมาไม่ได้เรียนเป็นหลัก... ก็พวกแป้ง น้ำตาล ข้าวต้องกินเยอะๆ"

(นักวอลเลย์บอลหญิง: 18 ก.ย. 46)

"... หลังการแข่งขัน... ส่วนใหญ่ก็เป็นลูกขึ้นเพราะทานง่าย มามาก... ก็ซื้อร้านแฉวนั้น เป็นแบบมินิมาร์ท..."

(นักวอลเลย์บอลหญิง: 26 ก.ย. 46)

"เน้นช่วงระหว่างรอแข่ง...กินขนมจุบจิบ ลูกชิ้น...กินก่อนแข่งประมาณครึ่ง ชม. จะได้ไม่หิว"

(นักวอลเลย์บอลชาย: 17 ก.ย. 46)

"...กินมื้อธรรมดา ก่อน...พอกินเที่ยงเสร็จก็จะกินขนมปังตุนไว้กับนม เพราะมัน
จะออกฤทธิ์ 2 ชม. ก่อนแข่ง..."

(นักวอลเลย์บอลชาย: 19 ก.ย. 46)

"...ขนมปังแล้วกินนม จะไม่ค่อยทานข้าววันแข่งเพราะมันจะอึดไปนาน"

(นักวอลเลย์บอลชาย: 19 ก.ย. 46)

"...ก็กูโคส พวกซามะนาว โอวัลติน ทานก่อนแข่ง... รู้สึกมีแรง"

(นักวอลเลย์บอลชาย: 12 ก.ย. 46)

"...ก่อนแข่งจะเป็นพวก เอ็มสปอร์ต เกเตอเรต ก็ขวดนึง...ก่อนแข่งซักประมาณ ชม.นึ่ง
ถึงครึ่งชม. ...ก็เหมือนว่า เกลือแร่ พวกนี้จะให้พลังงาน...เวลาเราสูญเสียเหงื่อ
จะทำให้เราไม่เพลีย"

(นักบาสเกตบอลหญิง: 26 ก.ย. 46)

"กินอาหารก่อนแข่ง 2 ชม. ...เน้นข้าวเลยหนักๆ ขนมปัง น้ำหวาน...ข้าวเป็นอาหาร
ที่ให้พลังงานเยอะ ย่อยง่าย...หลังแข่ง ก็จะมีหาของหวานกิน พวกเจลลี่ ไลท์"

(นักบาสเกตบอลหญิง: 27 ก.ย. 46)

"ทานตอนใกล้ๆ ก่อนแข่ง...ประมาณชม. หรือชม. ครึ่ง...แบบเวลาก็เลท
...ก็หิวทนไม่ได้...ก็ทานพวกไอติม ขนม...ไม่เยอะมาก...ไม่จิ้นเดียวก...
แล้วก็เน้นพวกไข่และข้าวจะพยายามกินให้หมดมากที่สุด กินปกติก็อาจจะเหลือบ้าง"

(นักบาสเกตบอลหญิง: 27 ก.ย. 46)

"...ก่อนแข่งก็มีกล้วย...ก่อนแข่งเลย 3 นาทีก่อนวอร์ม..."

(นักบาสเกตบอลหญิง: 26 ก.ย. 46)

"...คือการแข่งมันเข้าไปมาก เลทไปมาก ก็เลยต้องหาอะไรรองท้อง ก็คือขนมเข้าไปหน่อย
...โอรีโอ้ 3 ชิ้น...ทานก่อนแข่งประมาณ 15 นาที"

(นักบาสเกตบอลหญิง: 19 ก.ย. 46)

"...(ก่อนแข่ง) เรียนมาเลยรู้ว่า ก่อนแข่งชั้นให้ทานคาร์โบไฮเดรตเยอะๆ...อยู่ในบทเรียน
ที่อาจารย์สอน...(หลังแข่ง) ก็ลงไปหาขนมกิน เป็นขนมใส่ถุง 5 บาท แล้วก็ไอติมวอลล์
เป็นช็อคโกแลตถ้วยๆ...ชอบกินช็อคโกแลต"

(นักบาสเกตบอลหญิง: 25 ก.ย. 46)

"...ก่อนแข่งก็จะทานน้ำอัดลม เพราะมันให้พลังงาน ช่วงซ้อม ก็จะทานน้ำอัดลมอยู่แล้ว...
ถ้าจะทานอาหารช่วงไหน ก็จะทานน้ำอัดลมหลังทานอาหาร"

(นักบาสเกตบอลชาย: 25 ก.ย. 46)

"...(ก่อนแข่ง) จะมีกินเล็กๆ น้อยๆ ก่อนสักชั่วโมง 2 ชั่วโมง ...เป็นพวกช็อคโกแลต (1 ชิ้น)
น้ำอัดลม ขนมปังมีไส้ (2 ชิ้น)...(หลังแข่ง)...พวกเอ็มสปอร์ต ไม่กินน้ำอัดลม...ขวดเดียว"

(นักบาสเกตบอลชาย: 26 ก.ย. 46)

"... (ก่อนแข่ง) ก็พวกแป้ง พวกคาร์โบไฮเดรตเยอะ...จากที่เรียนมา อาจารย์บอกว่า
คาร์โบไฮเดรตใช้ได้เร็วกว่าโปรตีน...แล้วก็มิกล้วยหอมต่อ...ทานน้ำเปล่า...มีพวกเกลือแร่
...เหนียวมากๆ ก็ 2 ขวด"

(นักบาสเกตบอลชาย: 25 ก.ย. 46)

"...(ก่อนแข่ง) เน้นเป็นพวกของหวาน พวกที่มีน้ำตาลเยอะมันจะได้แบบพลังงาน
...มันเป็นความรู้สึกของร่างกายที่กินของหวานแล้วจะมีแรงเยอะ...อย่างพวกเกเตอเรท
ก็จะมีขวดนึง...ก่อนแข่งสักครึ่งชม. ...ช่วยให้ใช้พลังงานได้มากขึ้น เพื่อให้เสียเหงื่อหน่อยลง"

(นักบาสเกตบอล: 27 ก.ย. 46)

"ก่อนแข่ง ได้ชเฆาะซื้อยูโรคัสตาร์ดเค้กไว้ให้...ระหว่างแข่ง บางทีก็ดื่มน้ำอัดลมด้วย
...1 กระป๋อง ...มันรู้สึกอยากกินของหวาน"

(นักฟุตบอล: 18 ก.ย. 46)

"...ก่อนแข่งไม่ทานข้าวก็จะทานพวกขนมปัง ยูไร้...กล้วยหอมทานเพื่อเพิ่มพลังงาน
...ระหว่างแข่งก็ดื่มน้ำเปล่า และน้ำเกลือแร่ เอ็มสปอร์ต 1 ขวด แล้วก็ดื่มน้ำเกลือแร่
ที่เป็นซอง ที่เขาทานเวลาท้องเสียทานไม่ถึงครึ่งขวด...หลังการแข่ง ดื่มน้ำ
นานๆ ที่จะทานเอ็มสปอร์ตก็ทานเพราะอร่อย ก็ขวดเดียว น้ำจะดื่ม 2-3 แก้วได้"

(นักฟุตบอล: 20 ก.ย. 46)

"...ของหนักมีเนื้อ...งานเดียวแต่สั่งพิเศษ...มีพวกกล้วย 2 ลูก ก็เขาว่าถ้ากินกล้วยแล้ว
ตอนแข่งจะมีกำลัง เป็นความเชื่อมั้ง ก่อนแข่ง...ระหว่างแข่งก็ดื่มน้ำ ก็มีกินกระทิงแดง
ก่อนแข่ง 30 นาที...ขวดเดียว... มันเป็นความเชื่อด้วยมั้ง รู้สึกมันใจกว่าเดิม กินแล้ววิ่งได้
...หลังแข่งซัน ก็กินน้ำเปล่า ไม่กินน้ำเปิบซี...ขวดเดียว 17 บาท"

(นักฟุตบอล: 18 ก.ย. 46)

"...เขาจะมาปลูกให้ไปกินก่อน เดี่ยวย่อยไม่ทัน กินกล้วยหอม...ระหว่างแข่ง
ก็มีเครื่องดื่มเกลือแร่ พวกเอ็มสปอร์ต...เกลือแร่ ORS ผสมน้ำ...หลังแข่งน้ำเปล่า...มันสดชื่น"

(นักฟุตบอล: 18 ก.ย. 46)

"ก่อนแข่ง...ก็กินอาหารที่ให้พวกกำลังโปรตีน ...พวกเนื้อวัว เนื้อหมู แล้วยี่เหลื่อ
ก็เป็นผลไม้...กินก่อนแข่งประมาณ 2-3 ชม. ...หรือว่าอาหารที่ย่อยง่าย ๆ พวกผลไม้
พวกนม...ทานขวดหนึ่ง (450 ml)...ระหว่างแข่ง จิบน้ำเปล่า บางครั้งก็มีเกลือแร่
บางครั้งก็ไม่มี เป็นเกเตอเรต...ถ้าใครกระหาย มันก็ตั้งข้างสนามไว้ให้ ใสขวด
ถ้าอยากกินก็วิ่งมากิน ไม่มีการขอเวลานอก"

(นักฟุตบอล: 28 ก.ย. 46)

2.3 พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
 ตารางที่ 11 แสดงจำนวนและร้อยละของการบริโภคเครื่องดื่มของนักกีฬา

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
1. เครื่องดื่มประจำวันของนักกีฬา (ตอบได้มากกว่า 1 ชนิด) (N=38)		
น้ำเปล่า	35	92.11
น้ำอัดลม	26	68.42
น้ำผลไม้ (น้ำผลไม้กล่อง/น้ำผลไม้คั้น)	30	78.95
นม (นมสด/นมเปรี้ยว/นมถั่วเหลือง)	32	84.21
2. จำนวนน้ำเปล่าที่นักกีฬาดื่มในแต่ละวัน (N=35)		
น้อยกว่า 6 แก้ว	5	14.29
6-8 แก้ว	13	37.14
มากกว่า 8 แก้ว	17	48.57
3. จำนวนน้ำอัดลมที่ดื่มในแต่ละวัน (N=26)		
1 ขวด/กระป๋อง	11	42.31
2 ขวด/กระป๋อง	2	7.69
3 ขวด/กระป๋อง	1	3.85
มากกว่าวันละ 3 ขวด/กระป๋อง	2	7.69
ไม่แน่นอน	10	38.46
4. จำนวนน้ำผลไม้ที่ดื่มในแต่ละวัน (N=30)		
1 กล่อง/แก้ว	19	63.33
2 กล่อง/แก้ว	1	3.33
3 กล่อง/แก้ว	3	10.00
มากกว่าวันละ 3 กล่อง/แก้ว	2	6.67
ไม่แน่นอน	5	16.67

ตารางที่ 11 (ต่อ)

รายการ	จำนวน (N=38)	ร้อยละ
5. จำนวนเครื่องดื่มประเภทนมที่ดื่มในแต่ละวัน (N=32)		
1 กล่อง/ขวด/แก้ว	14	43.75
2 กล่อง/ขวด/แก้ว	3	9.38
3 กล่อง/ขวด/แก้ว	2	6.25
มากกว่าวันละ 3 กล่อง/ขวด/แก้ว	3	9.38
ไม่แน่นอน	10	31.25

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นว่า เครื่องดื่มประจำวันของนักกีฬาส่วนมากคือน้ำเปล่า จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 92.11 รองลงมาคือนม จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 84.21 ในแต่ละวันนักกีฬาส่วนมากดื่มน้ำเปล่ามากกว่า 8 แก้ว จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 48.57 นักกีฬาส่วนมากดื่มน้ำอัดลมจำนวน 1 ขวด/กระป๋องต่อวัน จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 42.31 นักกีฬาดื่มน้ำผลไม้จำนวน 1 กล่อง/แก้ว ต่อวัน จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 63.33 นักกีฬาดื่มเครื่องดื่มประเภทนมจำนวน 1 กล่อง/ขวด/แก้ว ต่อวัน จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 43.75

จากการสัมภาษณ์เรื่องพฤติกรรมการดื่มนม พบว่า นักกีฬาดื่มนมหรือเครื่องดื่มที่ใส่นม 3 ชนิด คือ นมร้อน นมเย็น นมสำเร็จรูป (แบบซอง) ซึ่งนักกีฬาได้แสดงความคิดเห็นและเหตุผลของพฤติกรรมการดื่มนม และไม่ดื่มนมหรือเครื่องดื่มที่ใส่นม (ในวันฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา) ว่า นักกีฬาดื่มนมหรือเครื่องดื่มที่ใส่นม (ในวันฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา) โดยให้เหตุผลว่า เป็นหนึ่งในรายการอาหารของทุนอาหารกลางวัน ดื่มนมอยู่แล้วในมื้ออาหารปกติ ดื่มนมเวลาดูบอลหรือเวลาหิวในตอนดึก ดื่มนมหลังจากฝึกซ้อมกีฬา และดื่มนมก่อนแข่งขันกีฬา ดังข้อมูลต่อไปนี้

“ผมก็กินไอวัลติน ผมก็จะใส่น้ำตาล 2 ช้อน นม (นมข้นหวาน) 1/4 แก้ว
แล้วก็ครีมเทียมใส่ช้อนเนืองๆ ไอวัลติน ก็ 2 เข็มช้อน ทานเยอะ
ชอบกินหวานๆ อาหารทุนก็จะมึนมให้กิน กินเท่าไรก็ได้ แต่ผมกิน 1 แก้ว”

(นักวอลเลย์บอลชาย: 19 ก.ย. 46)

"มือเพียง พอกินเสร็จ ก็จะกินขนมปังตุนไว้กับนม กินขนมปังกับนม
นมไม่ถึงลิตร จะกินรสหวาน"

(นักวอลเลย์บอลชาย: 19 ก.ย. 46)

"นมทาน โอวัลตินก็ทาน ได้ทานช่วงเก็บตัวจะได้กินตอนเช้า นมก็ทาน
ตอนกลางคืนประมาณขวดหนึ่งบางวันก็ขวดเล็ก บางวันก็ขวดใหญ่
ประมาณ 250 cc. ขวดเล็ก 10 บาท ขวดใหญ่ 21-22 บาท ไม่ทุกวัน
บางวันที่ซื้อ บางวันที่ไม่ซื้อ"

(นักวอลเลย์บอลชาย: 19 ก.ย. 46)

"ก็คือทาน ก็คือรอแข่งก็ทานได้ เพราะถ้าบางวัน เราตื่นสาย ต้องไปขึ้นรถ
มันก็ไม่ทัน ก็ต้องทานนม ก็ต้องทานกะว่ากินเข้าไปแล้ว เราต้องปัสสาวะออกมา
คือก่อนแข่งชั่วโมงหนึ่ง เพราะจะรู้สึกว่ามีดีเลย ถ้ามีอะไรอยู่ในท้องอึดๆ...
ต้องกระโดด ต้องวิ่ง"

(นักวอลเลย์บอลชาย: 19 ก.ย. 46)

"...หลังซ้อม ไปมาบุญครองก็ไปท็อป ก็ไปซื้อมาขวดขนาดกลาง...รสหวาน
รสชาติของหนองโพ...โอวัลตินนมข้นก็มีบ้าง ถ้าดีก็ๆ อยากรู้อาหารร้อนๆ ที่หอ เรามีตู้น้ำร้อน"

(นักบาสเกตบอลชาย: 25 ก.ย. 46)

"โครงการอาหารกลางวัน ทานนมทุกมื้อ ตอนเย็นก็ปอย เป็นพวกนมโอวัลติน
หลังจากทานข้าว ทานน้ำ"

(นักฟุตบอล: 18 ก.ย. 46)

นักกีฬาไม่ดื่มนมหรือเครื่องดื่มที่ใส่นม (ในวันฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา) โดยให้เหตุผลว่า ดื่มนมเมื่อท้องว่างแล้วจะท้องเสีย ถ้าดื่มนมแล้วกลัวอาเจียน และดื่มนมแล้วรู้สึกอึดอัดทำให้ท้องอึด ดังข้อมูลต่อไปนี้

"...เป็นคนที่ขี้ขลาด กลัวว่าจะอาเจียนระหว่างแข่งรู้สึกว่ายังอึดอัดอยู่"

(นักบาสเกตบอลหญิง: 26 ก.ย. 46)

"...กินนมตอนท้องว่างไม่ค่อยได้ ท้องจะเสีย"

(นักบาสเกตบอลชาย: 25 ก.ย. 46)

"ไม่ทาน...งดเลย มันจะทำให้อึด รู้มาจากผู้รู้ที่หนึ่ง โค้ชแนะนำมาอีกที่หนึ่ง"

(นักฟุตบอล: 18 ก.ย. 46)

จากการสัมภาษณ์นักกีฬาได้แสดงความคิดเห็นและเหตุผลของพฤติกรรมการดื่ม และไม่ดื่มน้ำอัดลม (ในวันฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา) ว่า นักกีฬาดื่มน้ำอัดลม (ในวันฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา) โดยให้เหตุผลว่า รู้สึกอยากดื่ม อยากดื่มอะไรที่หวานๆ มีความรู้สึกหิว อยากดื่มอะไรเย็นๆ และดื่มเพื่อแก้กระหายน้ำ ดังข้อมูลต่อไปนี้

“ส่วนมากจะหลังแข่ง เพราะหลังแข่งหิว ขออะไรก็ได้เย็นๆ ก็ชื่อน้ำอัดลม”

(นักวอลเลย์บอลชาย: 18 ก.ย. 46)

“อาจจะมึนบ้างเวลาซ้อมเสร็จ ถ้าวันไหนอยากกินอะไรหวานๆ ก็จะกินน้ำอัดลม”

(นักบาสเกตบอลหญิง: 26 ก.ย. 46)

“ก็แล้วแต่โอกาส บางทีก็ดื่มน้ำอัดลม... ใต้ก สไปรท์ (ช่วงหลังแข่งกีฬา)

บางทีก็กรีนสปอร์ตประมาณกระป๋อง...มันรู้สึกอยากกินของหวานๆ...แก้กระหาย”

(นักฟุตบอล: 18 ก.ย. 46)

นักกีฬาบางคนไม่ดื่มน้ำอัดลม (ในวันฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา) โดยให้เหตุผลว่า ไม่ชอบดื่มน้ำเปล่าก็เพียงพอแล้ว และดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่แทน ดังข้อมูลต่อไปนี้

“น้ำอัดลมนี้ไม่เอาเลย ไม่ชอบดื่ม”

(นักฟุตบอล: 18 ก.ย. 46)

ตารางที่ 12 แสดงจำนวนและร้อยละของการบริโภคเครื่องดื่มประเภทกาแฟ ชา และเครื่องดื่มเกลือแร่ หรือเครื่องดื่มบำรุงกำลังของนักกีฬา

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
1. การดื่มกาแฟของนักกีฬา (N=38)		
ดื่ม	13	34.21
ไม่ดื่ม	25	65.79
2. จำนวนกาแฟที่ดื่มในแต่ละวัน (N=13)		
1 แก้ว	6	46.15
2 แก้ว	1	7.70
มากกว่า 2 แก้ว	0	0.00
ไม่แน่นอน	6	46.15
3. เวลาที่ดื่มกาแฟในแต่ละวัน (N=13)		
เช้า (ควบกับอาหารเช้า)	5	38.46
กลางคืน (ช่วงเวลาสอบ)	5	38.46
ไม่แน่นอน	3	23.08
4. การดื่มชา (N=38)		
ดื่ม	14	36.84
ไม่ดื่ม	24	63.16
5. จำนวนชาที่ดื่มในแต่ละวัน (N=14)		
1 แก้ว/กล่อง	7	50.00
2 แก้ว/กล่อง	2	14.28
3 แก้ว/กล่อง	0	0.00
มากกว่า 3 แก้ว/กล่อง	2	14.29
ไม่แน่นอน	3	21.42

ตารางที่ 12 (ต่อ)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
6. เวลาที่ดื่มชาในแต่ละวัน (N=14)		
เช้า	1	7.14
สาย	1	7.14
เที่ยง	1	7.14
บ่าย/เย็น	3	21.42
กลางคืน (ช่วงเวลาสอบ)	1	7.14
ไม่แน่นอน	7	50.00
7. การดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่หรือเครื่องดื่มบำรุงกำลังของนักกีฬา (N=38)		
ดื่มหรือเคยดื่ม	28	73.68
ไม่ดื่ม	10	26.32
8. จำนวนเครื่องดื่มเกลือแร่หรือเครื่องดื่มบำรุงกำลังในแต่ละครั้ง (N=28)		
ไม่ถึงขวด	5	17.86
1 ขวด	18	64.28
ไม่แน่นอน	5	17.86
9. เวลาที่ดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่หรือเครื่องดื่มบำรุงกำลัง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) (N=28)		
ก่อนการฝึกซ้อม	2	7.14
ระหว่างการฝึกซ้อม	2	7.14
หลังการฝึกซ้อม	7	25.00
ก่อนการแข่งขัน	4	14.29
ระหว่างการแข่งขัน	7	25.00
หลังการแข่งขัน	10	35.71
กลางคืนเวลาดูหนังสือ (กระทิงแดง)	1	3.57

จากตารางที่ 12 แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาส่วนมากไม่ดื่มกาแฟ จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 65.79 สำหรับนักกีฬาที่ดื่มกาแฟมักดื่มจำนวน 1 แก้ว/วัน และดื่มแบบไม่แน่นอน คิดเป็นร้อยละ 46.15 เวลาที่นักกีฬาที่ดื่มกาแฟดื่มในแต่ละวัน คือ ดื่มช่วงเช้าและช่วงกลางคืน (ช่วงเวลาสอบ) คิดเป็นร้อยละ 38.46 นักกีฬาส่วนมากไม่ดื่มชา จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 36.16 สำหรับนักกีฬาที่ดื่มชา มักดื่มจำนวน 1 แก้ว/กล่อง คิดเป็นร้อยละ 50 เวลาที่นักกีฬาที่ดื่มชาดื่มในแต่ละวัน มักไม่มีเวลาแน่นอน ร้อยละ 50.00 นักกีฬาส่วนมากเคยดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่หรือเครื่องดื่มบำรุงกำลัง จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 73.68 สำหรับนักกีฬาที่ดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่หรือเครื่องดื่มบำรุงกำลัง มักดื่ม 1 ขวด/ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 64.28 เวลาที่นักกีฬาที่ดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่หรือเครื่องดื่มบำรุงกำลัง มักดื่มหลังการแข่งขัน คิดเป็นร้อยละ 35.71

จากการสัมภาษณ์เรื่องพฤติกรรมกรรมการดื่มกาแฟ พบว่า นักกีฬาที่ดื่มกาแฟ 3 ชนิด คือ กาแฟร้อน กาแฟเย็น กาแฟสำเร็จรูป (แบบซอง) ซึ่งนักกีฬาได้แสดงความคิดเห็นและเหตุผลของพฤติกรรมการดื่ม และไม่ดื่มกาแฟ (ในวันฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา) ว่านักกีฬาที่ดื่มกาแฟ (ในวันฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา) โดยให้เหตุผลว่า ดื่มพร้อมอาหารมื้อเช้าซึ่งทางมหาวิทยาลัยจัดให้ฟรี มีกลิ่นหอมดี และดื่มเพื่อแก้่วงเมื่อทำการบ้านในตอนกลางคืน ดังข้อมูลต่อไปนี้

"...ไม่แน่นอน บางวันแข่งกีฬาเสร็จต้องทำงานส่ง ตอนกลางคืนก็จะกิน"

(นักบาสเกตบอลหญิง: 26 ก.ย. 46)

"เคย... เอากาแฟผสมไอวัลตินนิดๆ ให้มันได้รสชมๆ นิดๆ ...ทานช่วงเช้าหลังซ้อมเช้า ก็ไม่ได้ทานเพื่ออะไร...ก็มันหอมดีใส่ไปยั้งั้น..."

(นักบาสเกตบอลชาย: 25 ก.ย. 46)

"ก็แข่งจริงๆ ก็จะมีแต่กาแฟอย่างเดียว...กินแต่เช้า...กินกับมื้อเช้า..."

(นักบาสเกตบอลชาย: 26 ก.ย. 46)

นักกีฬาไม่ดื่มกาแฟ (ในวันฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา) โดยให้เหตุผลว่า ดื่มแล้วทำให้ไม่มีแรงไปซ้อมกีฬา และเป็นกาแฟอื่น (สารเสพติด) ดังข้อมูลต่อไปนี้

“กาแพ่ถ้าช่วงแข่งไม่ดื่ม อาจจะมีช่วงซ้อม วันละ 1 กลอง ถ้าช่วงแข่งตรงกับ ช่วงสอบ คิดว่าไม่ดื่มมันส่งผลต่อสุขภาพร่างกายเรา ถ้าดื่มกาแพ่มันอาจจะ ทำให้เรารู้สึกได้ก็จริง แต่มันไปกระตุ้นให้ร่างกายไม่ได้พักผ่อน อาจจะไม่ม่แรงไปซ้อม”

(นักวอลเลย์บอลหญิง: 17 ก.ย. 46)

“มันเป็นกาเพื่อน ก็คิดว่าเป็นสารเสพติด ก็ไม่เอาทุกอย่างเลย”

(นักฟุตบอล: 20 ก.ย. 46)

จากการสัมภาษณ์เรื่องพฤติกรรมกรรมการดื่มชา พบว่า นักกีฬาดื่มชา 3 ชนิด คือ ชาร้อน ชาเย็น และชานม ซึ่งนักกีฬาได้แสดงความคิดเห็นและเหตุผลของพฤติกรรมกรรมการดื่มชา (ในวันฝึกซ้อมหรือ แข่งขันกีฬา) โดยให้เหตุผลว่า ดื่มแล้วรู้สึกสดชื่น เพื่อเพิ่มพลังงาน มีความรู้สึกอยากดื่ม และดื่มควบ กับมืออาหารปกติ ดังข้อมูลต่อไปนี้

“ก็ทานควบคู่มืออาหาร ส่วนมากก็จะทานประมาณ 1 ชม. ก่อนซ้อม ...ทานเพราะอยากทานเฉยๆ”

(นักบาสเกตบอลหญิง: 27 ก.ย. 46)

“ถ้าซาก็เป็นไอซีที ที่ทานหลังแข่ง กระทบหนึ่ง...มันสดชื่นดี”

(นักบาสเกตบอลชาย: 26 ก.ย. 46)

“แต่ถ้าเป็นก่อนแข่งเนี่ยจะดื่มชาเย็น...จะได้พลังงานไปแข่งขัน”

(นักบาสเกตบอลชาย: 26 ก.ย. 46)

จากการสัมภาษณ์เรื่องพฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่หรือเครื่องดื่มบำรุงกำลัง พบว่า นักกีฬาดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่หรือเครื่องดื่มบำรุงกำลัง เช่น เอ็มสปอร์ต เกเตอเรต เกลือแร่ผง ORS กระทั่งแดง สปอนเซอร์ ซึ่งนักกีฬาได้แสดงความคิดเห็นและเหตุผลของพฤติกรรมกรรมการดื่ม และไม่ดื่ม เครื่องดื่มเกลือแร่หรือเครื่องดื่มบำรุงกำลัง (ในวันฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา) ว่า นักกีฬาดื่มเครื่องดื่ม เกลือแร่หรือเครื่องดื่มบำรุงกำลัง (ในวันฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา) โดยให้เหตุผลว่า ร่างกายอ่อนเพลียเลย ดื่ม ลองดื่มตามเพื่อน มีรสชาติอร่อย ดื่มแล้วทำให้ประสิทธิภาพในการแข่งขันและสมรรถภาพดีขึ้น ไม่

รู้สึกหิวและกระหายน้ำ รู้สึกสดชื่น ตื่นเพื่อทดแทนเกลือแร่ที่สูญเสียไป และเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด ดังข้อมูลต่อไปนี้

“เวลาอยากกิน ก็กินแฮมสปอร์ต มีแข่งแล้วเขาจัดให้กิน รู้สึกว่ามันอร่อยดี ก็เลยซื้อกินตอนแข่งอาทิตย์ที่แล้ว”

(นักวอลเลย์บอลหญิง: 12 ก.ย. 46)

“เคยกินสปอนเซอร์ตอนแข่ง คือแข่งระดับตำบลมีแบบเพื่อนๆ ให้ไปได้บ กินปริมาณครึ่งขวด รู้สึกมันจะเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด แต่ทานแล้วก็รู้สึกเหมือนเดิม”

(นักวอลเลย์บอลหญิง: 17 ก.ย. 46)

“เคยกินสปอนเซอร์ ตอนแข่งเขาจัดสวัสดิการมาให้ทางชมรม ช่วงซ้อมจะไม่มี ที่แข่งที่ผ่านมานี้มี...ประมาณขวดนึง แต่ก็รู้สึกดีขึ้นนะ ก็เหมือนมีแรง เหมือนกระโดดได้”

(นักวอลเลย์บอลหญิง: 17 ก.ย. 46)

“เคยทาน นานแล้ว ส่วนใหญ่เขาทานกันที่โรงเรียนเก่าที่เตรียม (เตรียมอุดม) ก็คือเราเล่นกีฬาเสร็จแล้ว เหนื่อยๆ แล้วก็ซักรวด มันรู้สึกเฉยๆ แต่ว่ามันรู้สึกสดชื่น เพราะว่าได้ทานน้ำเย็นๆ หวานๆ”

(นักวอลเลย์บอลหญิง: 26 ก.ย. 46)

“กระทิงแดง ก็เคยกินพวกแฮมสปอร์ต คือไปวิ่งแล้วรู้สึกหมดแรง เหนื่อยเลย ต้องกินอะไรไปทดแทน...หวานดี ดีกว่าทานน้ำเปล่า”

(นักวอลเลย์บอลชาย: 12 ก.ย. 46)

“เคยกินก่อนแข่งหรือก่อนซ้อม...ประมาณ 10 นาที...กระทิงแดง แฮมสปอร์ตก็เคยกิน ทำให้เราวิ่งดีขึ้น...ดูเปลี่ยๆ ก็จันทาน...กลัวจะซ้อมไม่ไหว มันเหมือนไปกระตุ้นมากกว่า”

(นักบาสเกตบอลชาย: 25 ก.ย. 46)

“รู้สึกว่าร่างกายอ่อนเปลี่ย...กลัวตัวเองเปลี่ยมากไป ก็เลยกินซะก่อน”

(นักฟุตบอล: 28 ก.ย. 46)

นักกีฬาไม่ดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่หรือเครื่องดื่มบำรุงกำลัง (ในวันฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา) โดยให้เหตุผลว่า ไม่มีประโยชน์ ดื่มน้ำเปล่าก็เพียงพอแล้ว ดังข้อมูลต่อไปนี้

“แต่น้ำเปล่าก็เพียงพอ”

(นักวอลเลย์บอลหญิง: 12 ก.ย. 46)

“ไม่ทานเลย ไม่รู้จะทานไปทำไม ไม่เคยรู้สึกว่าร่างกายต้องการขนาดนั้น”

(นักวอลเลย์บอลชาย: 19 ก.ย. 46)

“ถ้ามีก็ดื่ม แต่ก็ไม่มีควมจำเป็นมากนัก ก็เรียนมาว่ามันไม่มีประโยชน์ต่อเรา
...น้ำเปล่าก็พอแล้ว”

(นักบาสเกตบอลหญิง: 19 ก.ย. 46)

“ก็ไม่ทาน...รู้สึกว่าการทานน้ำเปล่าก็ทำให้เราหายหิว รู้สึกว่าน้ำเปล่าจะดีที่สุด”

(นักบาสเกตบอลหญิง: 27 ก.ย. 46)

ตารางที่ 13 แสดงจำนวนและร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคแอลกอฮอล์ของนักกีฬา

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
1. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักกีฬา (N=38)		
ดื่ม/เคยดื่ม	30	78.95
ไม่ดื่ม	8	21.05
2. ประเภทของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (ตอบได้มากกว่า 1 ประเภท) (N=30)		
เบียร์	7	23.34
เหล้า	18	60.00
ไวน์	1	3.33
สปาย	1	3.33
อื่นๆ		
ชากรี่ล่า(เหล้าเต็มมะนาวและเกลือ)	1	3.33
บัคคาดี(Cocktail-Alcohol 5-7%)	2	6.67
3. ปริมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในแต่ละครั้ง (N=30)		
ไม่ถึงขวด	6	20.00
1 ขวด	9	30.00
2 ขวด	5	16.67
3 ขวด	2	6.67
มากกว่า 3 ขวด	4	13.33
ไม่แน่นอน	4	13.33
4. เวลาที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ) (N=30)		
เลี้ยงฉลองจบการแข่งขันในแต่ละครั้ง	7	23.33
เนื่องในโอกาสพิเศษ (วันเกิด) / เทศกาลต่างๆ	6	20.00
สังสรรค์กับเพื่อน/รุ่นพี่/รุ่นน้อง	15	50.00
ไม่แน่นอน	3	10.00
อื่นๆ (ระบุ)		
ช่วงเก็บตัวและช่วงแข่งขัน	6	20.00

จากตารางที่ 13 แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาส่วนมากเคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 78.95 นักกีฬาส่วนมากดื่มเหล้า คิดเป็นร้อยละ 60.00 รองลงมาคือ ดื่มเบียร์ คิดเป็นร้อยละ 23.34 และดื่มบักคาดี (Cocktail-Alcohol 5-7%) คิดเป็นร้อยละ 6.67 นักกีฬาส่วนมากดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 1 ขวด/ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 30.00 นักกีฬาส่วนมากดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เวลาสังสรรค์กับเพื่อน/รุ่นพี่/รุ่นน้อง คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาคือเวลาเลี้ยงฉลองจบการแข่งขันในแต่ละครั้ง คิดเป็นร้อยละ 23.33

จากการสัมภาษณ์เรื่องพฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พบว่า นักกีฬาดื่มแอลกอฮอล์ 3 ชนิด คือ เหล้า เบียร์ และ ค็อกเทล ซึ่งหลังจากแข่งขันกีฬาเสร็จแล้วนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้มีกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการพฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คือ การเลี้ยงฉลองแบบเที่ยวกลางคืน โดยมีการดื่มเครื่องดื่ม เช่น เบียร์ เหล้า เบียร์ ค็อกเทล สถานที่ที่ไปคือ ตลาด อ.ต.ก. ถนนข้าวสาร บีทซ์ RCA ดังข้อมูลต่อไปนี้

"บางกลุ่มไปเลี้ยงฉลองแบบเที่ยวกลางคืน โดยดื่มเครื่องดื่ม เช่น เบียร์ และเหล้า ที่ อ.ต.ก. ไปเที่ยว แข่งเสรีจมีไป อ.ต. ก. นานๆ ที่ พี่เค้าอยู่ต่างคณะด้วย บางคนก็อยู่หอ นอก ไม่ได้เจอ ถ้าชงก็ไฮโซหน่อย กินไม่เยอะเอามันส์ครับ ก็มาคิบ ไม่กินเหล้า แต่ขอเหมือนเมา ใครจะกินกัน ขอเบียร์ขวดเดียว อยู่ทั้งคืน ไม่ผสม"

(นักวอลเลย์บอลชาย: 12 ก.ย. 46)

"ก็ไปเที่ยวที่ ถนนข้าวสาร...มีทานแอลกอฮอล์อย่างเดียว...แข่งวันนั้นวันสุดท้าย แล้วก็ไปกันคืนนี้เลย"

(นักบาสเกตบอล: 25 ก.ย. 46)

"...เลี้ยงกันเองนี่คือไปเที่ยวกลางคืน...บางทีก็ไป RCA ไม่ก็บีทซ์
...ดื่มแอลกอฮอล์ เพราะว่าหลังจากจบทัวนาเมนต์ แล้วไม่เป็นไร"

(นักบาสเกตบอล: 25 ก.ย. 46)

"ถ้าแมตช์ใหญ่ๆ ก็จะฉลองกันที่สามย่าน ทานอาหารกันเป็นซีฟู้ด โต๊ะจีน มีแอลกอฮอล์นิดหน่อย...มีเบียร์ มีเหล้าบ้าง"

(นักฟุตบอล: 18 ก.ย. 46)

ตารางที่ 14 แสดงจำนวนและร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคแอลกอฮอล์จำแนกตามเพศ

รายการ	เพศชาย (N=26)		เพศหญิง (N=12)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักกีฬา				
ดื่ม/เคยดื่ม	21	80.77	9	75.00
ไม่ดื่ม	5	19.23	3	25.00
2. ประเภทของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์* (ตอบได้มากกว่า 1 ประเภท)				
เบียร์	8	38.10	2	22.22
เหล้า	16	76.20	8	88.88
ไวน์	0	0.00	1	11.11
สปาย	0	0.00	1	11.11
อื่น ๆ เช่น				
ชากรี่ล่า(เหล้าเติมมะนาวและเกลือ)	0	0.00	1	11.11
บัคคาคดี(Cocktail-Alcohol5-7%)	0	0.00	2	22.22
3. ปริมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในแต่ละครั้ง*				
ไม่ถึงขวด	2	9.52	4	44.45
1 แก้ว/ขวด	5	23.81	3	33.33
2 แก้ว/ขวด	4	19.05	1	11.11
3 แก้ว/ขวด	2	9.52	0	0.00
มากกว่า 3 แก้ว/ขวด	4	19.05	0	0.00
ไม่แน่นอน	4	19.05	1	11.11

* เพศชาย (N=21) และเพศหญิง (N=9)

จากตารางที่ 14 แสดงให้เห็นว่านักกีฬาชายส่วนมากเคยดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 80.77 นักกีฬาหญิงส่วนมากเคยดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 75 นักกีฬาทั้งชายและหญิงเคยดื่มแอลกอฮอล์ประเภทเหล้ามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.46 และ 66.67

ตามลำดับ ปริมาณการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ในแต่ละครั้ง นักกีฬาชายส่วนมากมักตี 1 แก้ว/ขวด ต่อครั้ง คิดเป็นร้อยละ 19.23 ส่วนนักกีฬาสตรีส่วนมากมักตีไม่ถึงขวดต่อครั้ง คิดเป็นร้อยละ 33.33

จากการสัมภาษณ์นักกีฬาได้แสดงความคิดเห็นและเหตุผลในเรื่องเครื่องตีแอลกอฮอล์ (ในวันฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา) ว่า นักกีฬาที่ตีแอลกอฮอล์ (ในวันฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา) มีเหตุผลในการตี คือ ตีเวลาไปงานรื่นเริง ตีกับรุ่นพี่ ตีหลังแข่งแมตช์สุดท้ายเพราะไม่มีแข่งต่อ อยากตีไปกับเพื่อนเลยตี ตีแล้วจะมีแรงกำลังทำให้รู้สึกเหนื่อยช้าลง ตีเวลารู้สึกเซ็ง เครียด และไม่สบายใจ ดังข้อมูลต่อไปนี้

"เคย...ทานช่วงเก็บตัว ก็คือไปรื่นเริง ก็คือออกไปทานอาหารต่อ ถ้าเกิดไม่ได้ทานอาหาร ก็ไปที่อื่น ก็จะไม่มียาอาหาร ไม่ค่อยเปลี่ย...ไม่ได้ทานเยอะ แต่ว่าคนอื่นเปลี่ยมัย ก็คือไม่ทราบ แต่ไม่เคยทานก่อนไปแข่งหรือระหว่างแข่ง"

(นักวอลเลย์บอลหญิง: 26 ก.ย. 46)

"ก็มีบ้าง มีรุ่นพี่บางคน เขาทานกัน แล้วก็นั่งกินข้าวแล้วก็แก้วหนึ่งได้ จะทานกลางคืน ที่หอพัก กินข้างล่าง ไม่ค่อยมีผลต่อช่วงซ้อม เพราะพี่คนที่ทานเขาคงจะคอกทองแดงไปแล้ว ก็คือ เพราะว่าเรากินนอนได้ทั้งวัน ถ้าวันไหนเขาทานกัน ก็จะไม่ไปเรียนกัน ซ้อมก็ซ้อมเย็น คงจะคืนตัวแล้วละ"

(นักวอลเลย์บอลชาย: 19 ก.ย. 46)

"หลังแข่งมีบ้าง ตอนปี 1 พี่พาไปที่ RCA ไปกินเหล้ามา...หลังทัวนาเมนต์หลังสุดจะไปกิน"

(นักบาสเกตบอลหญิง: 25 ก.ย. 46)

"ช่วงเก็บตัวก็มีทานบ้าง...ถ้าวันไหนมีซ้อมแล้ววันรุ่งขึ้นไม่มีเรียน ถ้าเราอยากกิน เราก็ไป...ไปกับรุ่นพี่ หรือไม่ก็จะไปกับเพื่อนในคณะที่สนิทกัน...จะตีเบียร์กัน คนละ 2 ขวด...ไม่มีผลกับการซ้อม...กินกันไม่ค่อยเยอะด้วย"

(นักบาสเกตบอลชาย: 25 ก.ย. 46)

"ช่วงเก็บตัวมีบ้างครั้ง เพราะเคยได้ยินมาว่าเบียร์แคลอรีเยอะ ก็จะมีกินบ้างช่วงก่อนแข่ง ถ้ากินไม่มาก ถ้าไม่กินเพื่อเมา...กินวันละแก้ว...รู้สึกมันก็ดีขึ้นตามความรู้สึก...กินแล้วเหมือนมีแรง...รู้สึกว่าเหนื่อยช้าลง...กินตอนกลางคืนซักแก้ว 2 แก้ว..."

(นักบาสเกตบอลชาย: 25 ก.ย. 46)

“ช่วงก่อนแข่งก็มีไปทาน...มันนึกครึ้มออกครึ้มใจ อาจจะมีอาการแข็ง คนเครียด
ไม่สบายใจของแต่ละคน...อีกวันก็ประสิทธิภาพก็ลดลงไปเยอะ เป็นก่อนแข่ง
ซัก 4-5 วัน...รู้สึกเหนื่อยเร็วกว่าเดิม”

(นักบาสเกตบอลชาย: 26 ก.ย. 46)

“(ช่วงซ้อม) มีบางวัน แต่ช่วงใกล้แข่ง จะไม่ทานเลย...ทานเบียร์ 1 ขวด (ไม่มีผลข้างเคียง)
ก็ไม่เป็นไร เพราะว่าทานแล้วพักผ่อนให้เพียงพอ ทานแล้วมันจะนอนหลับสบาย”

(นักบาสเกตบอลชาย: 25 ก.ย. 46)

นักกีฬาที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ (ในวันฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา) มีเหตุผลคือ เป็นช่วงแข่งขันกีฬาจึง
ไม่ควรดื่ม ดังข้อมูลต่อไปนี้

“ไม่ จะหลีกเลี่ยง จะแบบว่า ถ้าจะกิน...ก็จะพูดกับพี่ๆ จะกล้าพูด
ถ้าช่วงแข่งขันนักกีฬาก็ห้ามกินเหล้า...ก็เป็นประธานชมรม
เลือก...มาเป็น ก็ต้องฟัง...ก็จะสั่ง”

(นักวอลเลย์บอลชาย: 19 ก.ย. 46)

2.4 ความคิดเห็นและความเชื่อในเรื่องการบริโภคอาหาร

2.4.1 ความคิดเห็นและความเชื่อในเรื่องการบริโภคอาหารเกี่ยวกับการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

ตารางที่ 15 แสดงจำนวนและร้อยละของการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของนักกีฬา

รายการ	จำนวน (N=38)	ร้อยละ
1. การรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของนักกีฬา		
รับประทาน	10	26.32.
ไม่รับประทาน	28	73.68
2. ความจำเป็นในการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของนักกีฬา		
จำเป็น	10	26.32
ไม่จำเป็น	25	65.79
ทั้งจำเป็นและไม่จำเป็น	3	7.90

จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาสส่วนมากไม่รับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 73.68 นักกีฬาสส่วนมากไม่มีความจำเป็นในการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 65.79 และนักกีฬาบางคนว่าทั้งจำเป็นและไม่จำเป็นในการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 7.89

จากการสัมภาษณ์นักกีฬาได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารว่า นักกีฬาสส่วนมากไม่รับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร โดยมีเหตุผล คือ รสชาติไม่อร่อย และมีกลิ่นเหม็น ดังข้อมูลต่อไปนี้

“เห็นชวงอิตกัน แม่ซื้อมาก็ลองกิน เป็นนมผง ไม่อร่อย...”

(นักบาสเกตบอลหญิง: 27 ก.ย. 46)

“ก็มันเหม็น ก็เลยไม่ทาน”

(นักบาสเกตบอลหญิง: 26 ก.ย. 46)

"รังนกจะไม่ทาน มันเลี่ยนๆ มันใสๆ แผลกๆ"

(นักบาสเกตบอลชาย: 27 ก.ย. 46)

ส่วนนักกีฬาที่เคยรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร คือ แบนเนอร์โปรตีน ชิงค์ แบรินด์ รังนก วิตามินซี อีฟนิ่งพริมโรส โลไฟมูฟ ชาเขียว และไบบิวบก (แบบแคปซูล) นมผง โดยมีเหตุผลที่รับประทานคือ เพื่อรักษาโรค รักษาผิวพรรณ แม่ซื้อมาให้รับประทาน น้องเอามาให้รับประทานก่อนแข่งขัน มีผู้ช่วยโค้ชจัดให้รับประทาน เห็นรุ่นพี่หรือเพื่อนใช้ก็ลองใช้บ้าง มีรสชาติอร่อย เพื่อเสริมสมรรถภาพ และเพื่อเพิ่มส่วนสูง ดังข้อมูลต่อไปนี้

"แม่บอกให้ทาน คือว่าเห็นเรียนด้วยแล้วก็ซ้อมกีฬาด้วย..."

(นักบาสเกตบอลชาย: 26 ก.ย. 46)

"...แคลเซียม ก็ทาน เดือนหนึ่งก็เลิกไป... คิดว่าอยากสูง...ไม่ได้ทำให้ตัวเองสูงขึ้นเลย
...เห็นแม่กิน ขอแม่กิน"

(นักบาสเกตบอลหญิง: 19 ก.ย. 46)

"น้ำมันตับปลา...ทานหลังมื้ออาหาร...แม่ซื้อมาให้รับประทาน...อยากผิวสวย
...กินชวงก่อนสอบก็จะทาน ถ้าวันไหนโทรมมากๆ...และก็มีชวงหนึ่งมีมาทานวิตามินซี"

(นักวอลเลย์บอลชาย: 19 ก.ย. 46)

"...น้องเขาเอามาให้กิน กลูโคส ที่เป็นเม็ดๆ ส้มนะ"

(นักฟุตบอล: 20 ก.ย. 46)

"เขาจัดไว้ให้ต้องกิน...ปีนี้ไม่มี ถ้าชวงปีที่แล้ว จะมีพวกอาหารเสริมแบนเนอร์โปรตีน"

(นักฟุตบอล: 19 ก.ย. 46)

"เคย พวกวิตามินซี หรือแบนเนอร์โปรตีน...ผู้ช่วยที่มาจัดการเรื่องอาหารเขาจัดไว้ให้"

(นักฟุตบอล: 19 ก.ย. 46)

"ทานเป็นไบบิวบกที่เป็นเม็ดแคปซูล แบรินด์ แม่เป็นคนซื้อให้"

(นักวอลเลย์บอลหญิง: 26 ก.ย. 46)

"เขาบอกว่าดี มีประโยชน์...เอามาให้กินหลายอย่างเป็นขวดตามที่พี่เขาจัดให้
...รุ่นพี่ที่เป็นโค้ช..."

(นักฟุตบอล: 20 ก.ย. 46)

นักกีฬาส่วนมากว่าไม่จำเป็นต้องรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร โดยมีเหตุผลคือ นักกีฬาไม่จำเป็นต้องรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ถ้ารับประทานอาหารให้เพียงพอและถูกหลักโภชนาการ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีราคาแพง ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เหมาะกับคนที่ขาดสารอาหาร นักกีฬาระบบเผาผลาญดี จึงไม่จำเป็นต้องรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร การใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจะมีผลข้างเคียง และการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นแค่โฆษณาชวนเชื่อ ดังข้อมูลต่อไปนี้

"...เพราะว่าสารอาหารที่จริง เราก็ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนอยู่แล้ว
...แต่ที่ว่าเขาทานเสริมเข้าไปมันเหมือนกับทางจิตวิทยามากกว่าว่าตัวเองได้รับครบแล้ว"
(นักวอลเลย์บอลหญิง: 12 ก.ย. 46)

"...ไม่จำเป็นถ้าทานอาหารให้เพียงพอ ให้ถูกหลักแล้วก็ฝึกซ้อม รักษาร่างกายให้ดี"
(นักฟุตบอล: 18 ก.ย. 46)

"คิดว่าไม่จำเป็น...ถ้าเขามีนักโภชนาการ ก็สามารถเลือกจากสารอาหารที่มันมีอยู่
เพราะ...พวกนี้เอามาจากอาหาร เอามาสกัดอะไรให้มันดีหน่อย ใส่ยี่ห้อให้มันก็แพงนะ
...อย่างรังนกกล่องหนึ่ง ร้อยกว่าบาท ตกใจ...แพงกระจุยมากเลย"
(นักวอลเลย์บอลหญิง: 18 ก.ย. 46)

"...ถ้ารับประทานถูกหลักโภชนาการ...มันก็เพียงพออยู่แล้วไม่ต้องไปเสริม
...มันก็ไม่น่าจะสิ้นเปลือง...เพราะมันค่อนข้างแพง"
(นักบาสเกตบอลหญิง: 25 ก.ย. 46)

"...เราสามารถจัดอาหารมาให้ได้ในมือ อาหารเสริมก็ไม่จำเป็นอาหารเสริมนี้
...คิดว่าเป็นพวกขาดสารอาหาร...จะเป็นการเสริมความงามมากกว่า"
(นักวอลเลย์บอลชาย: 19 ก.ย. 46)

"...เพราะว่านักกีฬาส่วนใหญ่ ควรจะกินอาหารปกติทั่วไปที่กินทั่วไป
เพราะว่าระบบเผาผลาญ ก็ดีกว่าคนปกติอยู่แล้วไม่จำเป็นต้องเสริมอาหารชนิดไหน"
(นักบาสเกตบอลหญิง: 26 ก.ย. 46)

"...เราออกกำลังกายแล้วเสียเหงื่อ กินน้ำก็พอแล้ว สารอาหารก็กินอยู่ในอาหารอยู่แล้ว
กินวิตามินมากเกินไปก็ไม่ดี...กินวิตามินซีก็ไม่ดี...ไปลดการดูดซึม"
(นักบาสเกตบอลหญิง: 19 ก.ย. 46)

"...อาหารเสริมที่เราคิดว่าดี มันอาจจะไม่มีสารอาหารเลยก็ได้ เป็นแค่โฆษณาชวนเชื่อแค่นั้น"

(นักบาสเกตบอลหญิง: 26 ก.ย. 46)

นักกีฬาบางกลุ่มว่าจำเป็นต้องรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร โดยเหตุผล คือนักกีฬา รับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อหรือรักษารูปร่างให้ได้สรีระร่างกายที่เหมาะสมกับกีฬาที่เล่นจะได้เปรียบในการแข่งขัน นักกีฬารับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพราะขาดผู้ดูแลเรื่องอาหาร นักกีฬารับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพราะเชื่อว่าคนเรารับสารอาหารไม่ครบใน 1 วันจึงต้องมีการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร นักกีฬาเวลาสูญเสียเหงื่อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจะ ช่วยคืนสภาพ และนักกีฬาไม่ค่อยมีเวลาร่างรับประทานอาหาร จึงต้องรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารแทน เพราะหารับประทานง่าย สะดวก ดังข้อมูลต่อไปนี้

"คิดว่านักกีฬาบางประเภท มีความจำเป็น...ถ้าบางคนมีร่างกายแบบสรีระที่ไม่เหมาะสมกับกีฬาที่เล่น อาจจะเสริมเข้าไป...กินเพื่อเสริมให้แบบร่างกายแข็งแรง มีสมรรถภาพดีขึ้น คือร่างกายเขาเสียเปรียบทางด้านสรีระ"

(นักวอลเลย์บอลหญิง: 17 ก.ย. 46)

"...เพราะนักกีฬาต้องรักษาหุ่น...บางทีนักกีฬาร่างกายไม่แข็งแรงก็มีเยอะเยอะ ก็ควรเหมือนกัน"

(นักวอลเลย์บอลชาย: 19 ก.ย. 46)

"...เพราะว่านักกีฬาต้องใช้ร่างกายกว่าคนทั่วไป แล้วอาหารที่เสริมเข้าไป ช่วยเสริมให้กระดูกแข็งแรง กล้ามเนื้อพัฒนาขึ้น"

(นักฟุตบอล: 20 ก.ย. 46)

"ก็คิดว่าถ้ามีนักโภชนาการจัดอาหารให้แล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องมีการจัดอาหารเสริม แต่ตอนนี้คิดว่าจำเป็นนะ เพราะไม่มีนักโภชนาการให้"

(นักวอลเลย์บอลหญิง: 17 ก.ย. 46)

"ก็จำเป็นนะ...นักกีฬาขาดจริงๆ ถ้ามีนักโภชนาการมาจริงๆแล้วมาปฏิบัติกับเราจริงๆ ถ้ามันขาดอะไร ก็คงเป็นอาหารเสริมเพราะมันอาจจะช่วยได้เร็วขึ้น หรือไม่มีนักโภชนาการ เราคงคิดว่าไม่ต้องเสริมหรอกเพราะว่าเรามีสมรรถภาพที่ดีแล้วกับการที่จะแข่งกีฬาในประเภทนั้นๆ"

(นักวอลเลย์บอลชาย: 17 ก.ย. 46)

"ก็ควร คนเราไม่สามารถที่จะรับสารอาหารครบภายใน 1 วัน เขาน่าจะจัดให้
...พวกโปรตีน ไฟเบอร์ แล้วก็กรดอะมิโนที่ร่างกายสังเคราะห์เองไม่ได้"

(นักวอลเลย์บอลชาย: 12 ก.ย. 46)

"...นักกีฬาส่วนใหญ่จะสูญเสียเกลือแร่ ควรใช้อาหารเสริมมาช่วยให้ นักกีฬา
ได้รู้จักการคืนสภาพได้เร็วขึ้น"

(นักฟุตบอล: 18 ก.ย. 46)

"...ส่วนมากจะสังเกตนักกีฬา เวลาแข่งเขาจะทาน พวกเป็นแผ่นๆคล้ายช็อคโกแลต
ระหว่างแข่งจะดื่มน้ำเกลือแร่...ก็จำเป็นเหมือนกัน เพราะช่วงแข่งเราก็สูญเสียเหงื่อ"

(นักฟุตบอล: 18 ก.ย. 46)

"ถ้านักกีฬาไม่มีเวลาร่างพอ ที่จะกินอาหารพวกผลไม้...ได้เพียงพอที่เราต้องการ
ก็ควรจะมีการกินอาหารเสริมที่เขาให้มา ก็จะสะดวก ช่วยได้ดีกว่า"

(นักบาสเกตบอลชาย: 25 ก.ย. 46)

2.4.2 ความคิดเห็นและความเชื่อในเรื่องโภชนาการทางเลือกเกี่ยวกับอาหารแนว ธรรมชาติบำบัด อาหารมังสวิรัติกของนักกีฬา

2.4.3 ความคิดเห็นและความเชื่อในเรื่องพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนแปลง ไปจากปกติในช่วงที่มีประจำเดือนของนักกีฬาหญิง

ตารางที่ 16 แสดงจำนวนและร้อยละของความคิดเห็นและความเชื่อในเรื่องการบริโภคอาหารแนว
ธรรมชาติบำบัด อาหารมังสวิรัติกของนักกีฬา และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่
เปลี่ยนแปลงไปจากปกติในช่วงที่มีประจำเดือนของนักกีฬาหญิง

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
1. การรับประทานอาหารแนวธรรมชาติบำบัด (N=38)		
รับประทาน/เคยรับประทาน (ชีวจิต/อาหารเจ/อาหารต้านมะเร็ง)	10	26.32
ไม่รับประทาน	28	73.68
2. การรับประทานอาหารมังสวิรัติกของนักกีฬา (N=38)		
เหมาะสม	6	15.79
ไม่เหมาะสม	29	76.32
อื่นๆ (แล้วแต่ชนิดกีฬา)	3	7.90
3. ความคิดเห็นและความเชื่อและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนแปลง ไปจากปกติในช่วงที่มีประจำเดือนของนักกีฬาหญิง (N=12)		
เปลี่ยนแปลง	8	66.67
ไม่เปลี่ยนแปลง	4	33.33

จากตารางที่ 16 แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาสวนมากไม่รับประทานอาหารแนวธรรมชาติบำบัด
จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 73.68 นักกีฬาสวนมากกว่าอาหารมังสวิรัติกไม่เหมาะสมกับนักกีฬา
จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 76.32 ส่วนความเชื่อและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนแปลงไป
จากปกติในช่วงที่มีประจำเดือนของนักกีฬาหญิง สวนมากเห็นว่ามีเปลี่ยนแปลง คิดเป็นร้อยละ
66.67

จากการสัมภาษณ์นักกีฬาได้แสดงความคิดเห็นและความเชื่อเรื่องการบริโภคอาหารแนวธรรมชาติบำบัด ว่า นักกีฬาสวนมากไม่รับประทานอาหารแนวธรรมชาติบำบัด โดยมีเหตุผลคือ ไม่เหมาะสมกับนักกีฬา และไม่สนใจ

จากการสัมภาษณ์นักกีฬาได้แสดงความคิดเห็นและความเชื่อเรื่องการบริโภคอาหารมังสวิรัต ว่า นักกีฬาสวนมากว่าอาหารมังสวิรัตไม่เหมาะกับนักกีฬา อาหารมังสวิรัตมีสารอาหารไม่ครบ 5 หมู่ นักกีฬามีความรู้สึกว่ามีอิม จึงควรทานอาหารหนักๆ อาหารมังสวิรัตพลังงานที่ได้น้อยกว่าเนื้อสัตว์ จึงควรเน้นอาหารที่มีโปรตีนเพื่อไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และเสริมสร้างกล้ามเนื้อ จะได้มีแรงกำลัง การรับประทานเนื้อนั้นเพื่อเพิ่มรสชาติในการรับประทานอาหาร อาหารประเภทเนื้อน่ารับประทานกว่าผัก ไม่เคยรับประทานอาหารมังสวิรัตจึงรู้สึกไม่เคยชินเลยรู้สึกไม่เวลารับประทาน และไม่ควรรับประทานซ้ำๆ ชนิดเดียวจึงไม่ควรเจาะจงรับประทานแต่อาหารมังสวิรัต ดังข้อมูลต่อไปนี้

"...กินแล้วจะยิ่งแยะ นักกีฬาไม่ควรกิน...สารอาหารไม่ครบ กินแล้วจะมีแรงเหวอ"

(นักวอลเลย์บอลหญิง: 19 ก.ย. 46)

"...เพราะว่าขาดโปรตีนบางชนิด แม้วัวจะทดแทนได้ แต่อาจจะไม่เหมือนกันให้พลังงานต่างกัน"

(นักบาสเกตบอลชาย: 25 ก.ย. 46)

"คิดว่าคงไม่ไหวมั้ง เพราะว่ามันก็ต้องมีอะไรที่เป็นโปรตีนจริงๆ...ถ้าคงไม่อิ่มมั้ง"

(นักวอลเลย์บอลชาย: 19 ก.ย. 46)

"นักกีฬาควรกินอาหารหนักๆ...เพราะมันจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง"

(นักฟุตบอล: 18 ก.ย. 46)

"...เพราะกินเนื้อจะได้มีแรง"

(นักฟุตบอล: 20 ก.ย. 46)

"นักกีฬาควรจะเน้นพวกโปรตีน สร้างกล้ามเนื้อเยอะๆ เพราะเสียเหงื่อเยอะ"

(นักวอลเลย์บอลชาย: 18 ก.ย. 46)

"นักกีฬาต้องใช้พลังงาน...ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ถ้ากินผักอย่างเดียวจะได้ไม่เต็มที่"

(นักฟุตบอล: 18 ก.ย. 46)

"...ทานเนื้อ...เพื่อเพิ่มรสชาติในการทาน"

(นักฟุตบอล: 18 ก.ย. 46)

"ความเคยชินของแต่ละคนมันไม่เหมือนกัน เพราะว่าบางที่เรากินเข้าไปแล้ว บางที่มันเหมือนไม่หนักท้อง ความรู้สึกมันจะเปลี่ยนไป...ความรู้สึกมันไม่ดี"

(นักฟุตบอล: 28 ก.ย. 46)

"...ถ้าเกิดถ้าให้โปรตีนกับเนื้อสัตว์ให้โปรตีน แต่ว่ามันคนละตัวกัน เราจะรู้ได้ไงว่า โปรตีนแต่ละอย่างให้ประโยชน์อะไรบ้าง ถ้าเกิดเราทานซ้ำๆ กันอย่างเดียว เราก็อาจจะไม่ได้ประโยชน์ครบ"

(นักวอลเลย์บอลหญิง: 12 ก.ย. 46)

นอกจากนี้ยังมีนักกีฬาให้ความคิดเห็นและความเชื่อว่าการรับประทานอาหารมังสวิรัตของ นักกีฬาเหมาะสม โดยมีเหตุผลคือ การรับประทานอาหารมังสวิรัตขึ้นอยู่กับชนิดกีฬา โดยเหมาะสมกับ กีฬาที่ต้องควบคุมน้ำหนัก แต่ไม่เหมาะสมในกีฬาที่ต้องใช้พลังงานสูง ดังข้อมูลต่อไปนี้

"แล้วแต่ชนิดกีฬา...มันคงเหมาะสมกับกีฬาบางประเภทที่ต้องควบคุมน้ำหนัก หรือจะลดน้ำหนัก แต่กีฬาบางประเภทต้องใช้พลังงานสูงก็ไม่ควรกิน"

(นักบาสเกตบอลชาย: 25 ก.ย. 46)

สำหรับนักกีฬานักกีฬามีความคิดเห็นและความเชื่อและพฤติกรรมการบริโภคอาหารในช่วงที่มี ประจำเดือน ว่า ข้อห้ามในเรื่องการบริโภคอาหารในช่วงที่มีประจำเดือน คือ ห้ามกินน้ำมะพร้าว น้ำ เย็น และน้ำแข็ง ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารในช่วงที่มีประจำเดือน คือ อยากรับประทานอาหาร เปรี๊ยวๆ จัดๆ และมีการกินจุบจิบตอนกลางคืน เป็นพวกชนมกรูบกรอบ ชนมปัง ซ็อคโกแลต ดังข้อมูล ต่อไปนี้

"ไม่ได้ดอะอะไร...ก็ไม่กินน้ำมะพร้าว น้ำแข็ง..."

(นักวอลเลย์บอลหญิง: 26 ก.ย. 46)

“...ก็พยายามไม่กินน้ำที่มันเย็น ตอนช่วงที่มีประจำเดือนเท่าที่รู้มา
ก็มันทำให้ประจำเดือนมาไม่ปกติ...ก็พยายามทานน้ำปกติ”

(นักบาสเกตบอลหญิง: 19 ก.ย. 46)

“อาจมีอยากทานอาหารเปรี้ยวๆ เผ็ดๆ รสจัดๆ...เคยมีปวดท้องเวลาซ้อม”

(นักวอลเลย์บอลหญิง: 26 ก.ย. 46)

“กินจุบจิบ...ตอนกลางคืนจะว่างจะหากินสุดฤทธิ์...เป็นพวกขนม...สแน็ค ขนมปัง
ชี้อคโกแลต ขนมก๊อบแก็บ”

(นักบาสเกตบอลหญิง: 19 ก.ย. 46)

2.4.4 ความคิดเห็นในเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกรับประทานอาหารของนักกีฬา

นักกีฬามีความคิดเห็นในเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกรับประทานอาหาร
ว่า ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ เช่น ชนิดกีฬา และลักษณะนิสัยของนักกีฬา และความชอบส่วนบุคคล ดัง
ข้อมูลต่อไปนี้

“มันก็ขึ้นอยู่กับชนิดกีฬา ลักษณะนิสัยของนักกีฬาแต่ละคน บางที่เราอยู่ที่มเดียวกัน
...ยังไม่ค่อยเหมือนกันเลย ถึงจะเป็นผู้หญิงเหมือนกัน นักกีฬาเหมือนกัน
ก็ยังบริโภคไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับเขาชอบ แล้วก็มีให้เขาทานหรือเปล่าในช่วงนั้น
มันบอกไม่ได้ว่าใครต้องการอะไร”

(นักวอลเลย์บอลหญิง: 12 ก.ย. 46)

“...เหมือนเขามีอะไรมาให้ทาน ก็ทานอย่างนั้น ไม่เรื่องมาก...”

(นักวอลเลย์บอลหญิง: 17 ก.ย. 46)

“อย่างที่เห็นส่วนใหญ่ทานเยอะ...ทานเข้าไปได้ทุกอย่าง ไม่เลือกอาหารแปลกๆ ก็ทาน”

(นักวอลเลย์บอลหญิง: 26 ก.ย. 46)

2.4.5 ความคิดเห็นในเรื่องลักษณะอาหารของนักกีฬา

นักกีฬามีความคิดเห็นในเรื่องลักษณะอาหารของนักกีฬา ว่า อาหารของนักกีฬาควร
มีคุณค่าอาหารสูง มีประโยชน์ มีพลังงานมากๆ ในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ การรับประทานอาหารที่ถูก

หลักโภชนาการ และอาหารครบ 5 หมู่ จะเป็นผลดีต่อการเล่นกีฬา และอาหารทั่วไปของนักกีฬาควรมีความหลากหลาย หรือมีอาหารทดแทนได้ ดังข้อมูลต่อไปนี้

"ถ้ากินอาหารที่มีประโยชน์ ก็ได้ประโยชน์กับเรามันต้องใช้ร่างกาย
พลังงานในการเล่นกีฬา...ช่วยซ่อมร่างกาย"

(นักฟุตบอล: 18 ก.ย. 46)

"...ถ้ารับประทานให้ถูกหลักโภชนาการ ก็จะเป็นผลดีในการเล่นกีฬา
...ส่วนมากอาหารที่ถูกหลักก็จะมีราดหน้า มีครบ 5 หมู่"

(นักบาสเกตบอลชาย: 25 ก.ย. 46)

"มีความหลากหลายพอสมควร แต่ว่าอาหารที่ทานก็เป็นตามที่เขาจัดให้..."

(นักบาสเกตบอลชาย: 27 ก.ย. 46)

"...อย่างบางคนไม่ชอบกินกล้วยเดี่ยว...เราก็เลือกอย่างอื่นก็ได้ ทานขนมปังก็ได้
ทานข้าวก็ได้...คือทดแทนกันอยู่ที่ความชอบของเรา...นักยกน้ำหนักมากินอาหารแบบ
นักยิมนาสติก ก็คงไม่ได้เหมือนกัน มันคนละประเภทกันอยู่แล้ว"

(นักวอลเลย์บอลชาย: 12 ก.ย. 46)

2.4.6 ความคิดเห็นและความเชื่อในเรื่องสารอาหารที่นักกีฬาควรเน้นเป็นพิเศษ

นักกีฬาส่วนมากมีความคิดเห็นและความเชื่อเรื่องสารอาหารที่นักกีฬาควรเน้นเป็นพิเศษ คือ คาร์โบไฮเดรต รองลงมาคือโปรตีน และมีนักกีฬาบางกลุ่มที่เน้นวิตามินและเกลือแร่จากผลไม้ นอกจากนี้นักกีฬาบางกลุ่มเน้นดื่มเครื่องดื่ม เช่น น้ำเปล่า และน้ำเกลือแร่ ดังข้อมูลต่อไปนี้

"...ในความคิดของตนเอง คิดว่าเมื่อกินคาร์โบไฮเดรตไปแล้วให้พลังงานสูง
เราก็สามารถออกแรงได้มาก ใช้แรงได้มาก แล้วกล้ามเนื้อก็จะมีมากขึ้น
ตามแรงที่เราออกไป..."

(นักบาสเกตบอลชาย: 25 ก.ย. 46)

"อาหารของนักกีฬา...มีคุณค่าอาหารสูงจะต้องเน้นบางหมู่จะเป็นพิเศษ
...โดยเฉพาะหมู่ 1 เน้นคาร์โบไฮเดรต...เพราะมันนำไปใช้ได้เลย"

(นักวอลเลย์บอลหญิง: 17 ก.ย. 46)

"เขาจัดให้กิน รู้สึกว่าแน่น...พวกคาร์โบไฮเดรตจะเยอะ"

(นักวอลเลย์บอลหญิง: 17 ก.ย. 46)

"...นักกีฬาจะมีอาการบาดเจ็บและโปรตีนจะไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ"

(นักบาสเกตบอลชาย: 25 ก.ย. 46)

"เขาจัดให้กิน รู้สึกว่าแน่นไปที่โปรตีนมาก..."

(นักวอลเลย์บอลหญิง: 17 ก.ย. 46)

"นักกีฬาควรทานอาหารที่มีประโยชน์ เสริมสร้างกล้ามเนื้อทานโปรตีน..."

(นักวอลเลย์บอลชาย: 19 ก.ย. 46)

"ต้องบริโภค พวกให้พลังงานมากๆ เช่น กล้วยหอม มันพลังงานเยอะ"

(นักฟุตบอล: 18 ก.ย. 46)

"...ผลไม้จำเป็นสำหรับนักกีฬา เพราะระบบขับถ่ายของนักกีฬาก็สำคัญ
บางที่มันสามารถทำให้เราผ่อนคลายได้บ้าง"

(นักบาสเกตบอลชาย: 25 ก.ย. 46)

"แล้วเขาก็ให้กินผลไม้ด้วย ก็ดี...กล้วยหอมกินที่ก็อิมเลย"

(นักวอลเลย์บอลหญิง: 17 ก.ย. 46)

"ทานผลไม้ พวกวิตามิน พวกกล้วย..."

(นักวอลเลย์บอลชาย: 19 ก.ย. 46)

"...แต่อาจมีพวกเกลือแร่หรือน้ำ เพิ่มเป็นพิเศษ"

(นักบาสเกตบอลชาย: 27 ก.ย. 46)

2.4.7 ความคิดเห็นในเรื่องปริมาณและคุณค่าของอาหารที่รับประทานของนักกีฬา

นักกีฬามีความคิดเห็นในเรื่องปริมาณและคุณค่าของอาหารที่รับประทานของนักกีฬา ว่า ปริมาณและคุณค่าของอาหารนักกีฬาสูงกว่าคนปกติ และปริมาณและคุณค่าของอาหารไม่แตกต่างจากคนปกติ ดังข้อมูลต่อไปนี้

"ส่วนมากจะทาน 1 จานแล้วไม่อิ่ม..."

(นักบาสเกตบอลชาย: 27 ก.ย. 46)

“อาหารสำหรับคนทั่วไปกับนักกีฬาเนี่ย ปริมาณแล้วก็คุณค่าต่างๆ ก็กินเหมือนกัน ไม่แตกต่างกัน”

(นักบาสเกตบอลหญิง: 26 ก.ย. 46)

2.4.8 ความคิดเห็นในเรื่องเวลาในการรับประทานอาหารก่อนการแข่งขันกีฬาหรือฝึกซ้อมกีฬา

นักกีฬามีความคิดเห็นในเรื่องเวลาในการรับประทานอาหารก่อนการแข่งขันกีฬาหรือฝึกซ้อมกีฬา ว่า ควรรับประทานอาหารก่อนการแข่งขันกีฬาหรือฝึกซ้อมกีฬา 2-3 ชั่วโมง เพราะอาหารจะย่อยไม่ทัน ดังข้อมูลต่อไปนี้

“มันมีประโยชน์ ถ้าทานให้เป็นเวลา...ก่อนซ้อมหรือก่อนแข่งควรทานก่อนสัก 2 ชม. ...”

(นักฟุตบอล: 20 ก.ย. 46)

“ก็ตามที่เรียนมา ควรบริโภคอาหารที่ย่อยง่าย ก่อนแข่ง 2-3 ชม. แต่บางทีนักกีฬาของเรา ครึ่งชม. 1 ชม. ก่อนแข่ง ยังกินข้าวอยู่เลย มันก็ไม่ค่อยดี...บางทีก็กินอาหารหนักไปแล้วย่อยไม่ทัน”

(นักฟุตบอล: 28 ก.ย. 46)

2.4.9 ความคิดเห็นและความเชื่อเรื่องข้อห้ามในเรื่องการบริโภคอาหารของนักกีฬา

นักกีฬามีความคิดเห็นและความเชื่อเรื่องข้อห้ามในเรื่องการบริโภคอาหารของนักกีฬา ว่า นักกีฬาไม่ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ นักกีฬาห้ามอดอาหารในช่วงแข่งขัน และนักกีฬาควรงดรับประทานอาหารก่อนการแข่งขันกีฬาหรือฝึกซ้อมกีฬาเพราะอาจเป็นโรคนิวได้ ดังข้อมูลต่อไปนี้

“...ไม่ทานพวกแอลกอฮอล์”

(นักวอลเลย์บอลชาย: 19 ก.ย. 46)

“ก็ส่วนมาก เขาจะพูดกันเรื่องการลดอาหาร คือ แบบบางคนที่เขาจะ Diet ก็คือเพื่อนเขาจะบอกอย่าเพิ่ง Diet ตอนช่วงแข่ง ต้องทานอาหารให้ครบ 5 หมู่”

(นักบาสเกตบอลหญิง: 27 ก.ย. 46)

“คิดว่าการบริโภคมีผลต่อการแข่งขัน เพราะว่าอาหารที่เรากินไป จะบำรุงร่างกาย ช่วยทำให้ร่างกายของเราแข็งแรง มีประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา ถ้าเราไม่กินเลย หรือกินน้อย ก็จะไม่มีความแข็งแรง ขาดสารอาหาร...”

(นักบาสเกตบอลชาย: 25 ก.ย. 46)

“...ก่อนลงแข่งหรือว่าตอนฝึกซ้อม ไม่ควรทานอาหารไปฝึกซ้อมหรือแข่ง เพราะจะทำให้อาหารตกไปเป็นโรคนี้ได้...”

(นักฟุตบอล: 18 ก.ย. 46)

ตอนที่ 3 ความต้องการด้านโภชนาการของนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จากการศึกษาได้เกิดข้อค้นพบในเรื่องความต้องการด้านโภชนาการของนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ดังนี้

1. นักกีฬามีความต้องการบุคลากรด้านโภชนาการมาดูแลเรื่องอาหารของนักกีฬา (N = 9) โดยมีเหตุผลที่ว่า เพื่อแนะนำชนิดและปริมาณอาหารที่นักกีฬาควรรับประทาน คำนวณพลังงานที่ได้จากอาหารหรือการใช้ในกิจกรรมในเรื่องการฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา นักโภชนาการต้องมาวางแผนเกี่ยวกับอาหารของนักกีฬาในช่วงการฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬาควรมีนักโภชนาการเข้ามาสั่งอาหารอย่างจริงจัง เพราะจะได้เสริมสร้างสมรรถภาพของนักกีฬาแล้วก็สร้างกล้ามเนื้อให้ถูกต้องมากขึ้น และทำให้ทราบภาวะทุโภชนาการของนักกีฬา โดยหาจุดบกพร่องเรื่องสารอาหารที่ขาดหรือสารอาหารที่ควรเสริมให้กับนักกีฬา ดังข้อมูลต่อไปนี้

“อยากให้มีนักโภชนาการในทีมนักกีฬา เพราะเขาจะได้แนะนำให้ทานอาหารอย่างไร เท่าไหร่ จะได้ว่า มีพลังงานในการซ้อมหรือแข่ง”

(นักบาสเกตบอลชาย: 25 ก.ย. 46)

“ควรจะมีนักโภชนาการ เข้ามาสั่งอาหารอย่างจริงจัง เพราะจะได้เสริมสร้างสมรรถภาพของนักกีฬาแล้วก็สร้างกล้ามเนื้อให้ถูกต้องมากขึ้น เพราะว่าส่วนใหญ่...ทำตามที่ยากกินมากกว่า มิใช่ทำตามหลักโภชนาการ...”

(นักวอลเลย์บอลชาย: 13 ก.ย. 46)

“...ถ้าเอาตามหลักโภชนาการแล้ว คิดว่าไม่ดีเลย ไม่มีหลักที่ดีเลยที่นี่...ก่อนแข่ง

หลังแข่ง สมควรที่จะให้เราทานอะไรที่เราชอบหนักขนาดนี้ เพิ่มคาร์โบไฮเดรตดีไหม ควรให้ทานน้ำอะไร ก็ไม่มีใครบอก”

(นักวอลเลย์บอลชาย: 17 ก.ย. 46)

“...นักกีฬาส่วนใหญ่จะกินตามใจ...อยากกินอะไรก็กิน...กินบ่อย กินเยอะ กินตะทุกอย่าง ...ไม่ได้จัดว่าวันนี้เสียพลังงานเท่าไร ต้องกินคาร์โบไฮเดรตเท่าไรไม่ได้จัด ถ้าแบบว่ามีจัดจริงๆ ก็จะได้กับนักกีฬามากๆ...มันขาดบุคคล...แต่ถ้ามีคนมาจัดตามตาราง ...ก็จะมีแรง Take (กระโดด) ได้ถึงจุดที่เขาต้องการ เพื่อความเป็นเลิศของนักกีฬา”

(นักบาสเกตบอลชาย: 19 ก.ย. 46)

“น่าจะมีนักโภชนาการการกีฬา มาจัดอาหารให้เราเลย”

(นักบาสเกตบอลชาย: 12 ก.ย. 46)

“...อยากให้มีนักโภชนาการ...ไม่มีแพทย์ประจำทีมด้วย”

(นักบาสเกตบอลชาย: 13 ก.ย. 46)

2. นักกีฬามีความต้องการความรู้เรื่องโภชนาการการกีฬา (N = 8) ซึ่งโค้ชและนักกีฬาควรมี การเสริมความรู้เรื่องโภชนาการการกีฬา โดยมีเหตุผล คือนักกีฬาและโค้ชขาดความรู้เรื่องโภชนาการ การกีฬา และความรู้เรื่องโภชนาการสำคัญกับนักกีฬาดังนั้นนักกีฬาและโค้ชจึงควรมีการเสริมความรู้ หรือมีการเรียนการสอนเรื่องโภชนาการการกีฬา การเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับตนเอง และ กีฬาที่ตนเองเล่นแล้วนำมาสอนลูกทีมหรือแนะนำเพื่อนนักกีฬาเรื่องโภชนาการนักกีฬาได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม และเกิดการพัฒนาและเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย ดังข้อมูลต่อไปนี้

“นักกีฬาควรมีความรู้เกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับตนเอง เหมาะสมกับกีฬาที่ตนเองเล่น เพื่อพัฒนาเสริมสร้างสะสมให้เพียงพอ”

(นักบาสเกตบอลหญิง: 27 ก.ย. 46)

“ก็ไม่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารที่บริโภค ทำให้ได้ประโยชน์ไม่เต็มที่ ในการออกกำลังกาย เพราะอาหารก็มีประโยชน์เคยดูวิดีโอที่อาจารย์เขาเอามาให้ดู สโมสรใหญ่ๆ เขาก็จะมีนักโภชนาการ คอยจัดให้นักกีฬา เพราะนักกีฬาจะได้แข็งแรง...”

(นักบาสเกตบอลหญิง: 25 ก.ย. 46)

“ที่เรียนมันจะใช้คาร์โบไฮเดรตเยอะ...ก็จะเป็นขนมปังแล้วก็กล้วย ให้กินกล้วยไซ้ เพราะว่ากล้วยไซ้ 1 ลูก จะมีพลังงาน 60 กิโลแคลอรี แต่ถ้าเป็นกล้วยหอมครึ่งผลได้

60 กิโลแคลอรี ก็จะมีกินกล้วยไข่...ชอบเรียนโภชนาการ...มันจะเอามาใช้กับตัวเราเยอะ เราเป็นนักกีฬา...โภชนาการกีฬานี้สำคัญมากเลยกับนักกีฬา..."

(นักวอลเลย์บอลชาย: 19 ก.ย. 46)

"ได้ซจะบอกกินโปรตีนเยอะๆช่วงซ้อม...แล้วเขาก็ซื้อกล้วยหอมให้กิน ก็ไม่รู้ช่วยอะไร ...ก็กินช่วงตีกลหลังซ้อม"

(นักวอลเลย์บอลชาย: 18 ก.ย. 46)

"...มีน้องเรียนวิทย์สุขภาพ...สั่งอาหารร้าน 5 ก็สั่ง กินอะไรก็สั่ง จัดโปรแกรมนักกีฬา ว่าคุณต้องกินเท่านี้ต่อมื้อ..."

(นักวอลเลย์บอลชาย: 19 ก.ย. 46)

"...ก็มีเพื่อนวิทย์กีฬาคอยบอก...ส่วนใหญ่เราอยากรู้มากกว่าเราก็ไปถามเขา ...แล้วก็ได้จากอ่านเพิ่ม พวกโบรชัวร์ที่ได้มาโดยบังเอิญ...ได้ซจะไม่พูดถึงเรื่องอาหาร ...จะพูดถึงเรื่องการดูแลตนเองไม่ให้บาดเจ็บ มากกว่า"

(นักวอลเลย์บอลชาย: 13 ก.ย. 46)