

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
ขอบเขตการศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
กึ่งพายน้้าหนัก	4
อาหารสำหรับน้้าหนัก	6
อาหารและพลังงานสำหรับน้้าหนักกึ่งพายน้้าหนัก	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	19
กรอบแนวคิดในการศึกษา	24
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการศึกษา	25
ประชากร	25
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	25
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	26
การพิทักษ์สิทธิ์	27
การเก็บรวบรวมข้อมูล	27
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	27
บทที่ 4 ผลการศึกษา	28
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	56
สรุปผลการศึกษา	56

	หน้า
อภิปรายผลการศึกษา	57
ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้	61
บรรณานุกรม	63
ภาคผนวก	68
ภาคผนวก ก ราชานามผู้ทรงคุณวุฒิ	69
ภาคผนวก ข ตัวอย่างเครื่องมือ	70
ภาคผนวก ค หนังสือยินยอม	78
ภาคผนวก ง ตัวอย่าง การบันทึกการบริโภคอาหารของนักกีฬา ยกน้ำหนักเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่	79
ประวัติผู้เขียน	107

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า	
2.1	เปรียบเทียบสัดส่วนสารพลังงานสำหรับบุคคลทั่วไปและนักกีฬา	7
2.2	ปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่ควรได้รับสำหรับนักกีฬาที่ใช้เวลาของการฝึกซ้อมแตกต่างกัน	10
2.3	ค่าความต้องการโปรตีนของนักกีฬาประเภทต่าง ๆ	11
2.4	พลังงานและจำนวนส่วนอาหารสำหรับนักกีฬาน้ำหนัก	19
4.1	จำนวน และร้อยละของประชากรจำแนกตามเพศ อายุและภูมิภาค	29
4.2	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุดและค่าสูงสุด ของประชากรจำแนกตามน้ำหนัก ส่วนสูง อายุเมื่อเริ่มเล่นกีฬาน้ำหนัก ระยะเวลาที่เล่นมาแล้ว และจำนวนเวลาในการฝึกซ้อมต่อ 1 วัน	30
4.3	จำนวนและร้อยละ ของประชากรเพศชายจำแนกตามรุ่นน้ำหนักในการแข่งขัน	30
4.4	จำนวนและร้อยละ ของประชากรหญิงจำแนกตามรุ่นน้ำหนักในการแข่งขัน	31
4.5	จำนวนและร้อยละ ของประชากรจำแนกตามจำนวนครั้งที่แข่งขันในประเทศ	31
4.6	จำนวนและร้อยละ ของประชากรจำแนกตามการศึกษา	32
4.7	จำนวนและร้อยละ ของประชากรจำแนกตามค่าใช้จ่ายต่อเดือน	32
4.8	จำนวนและร้อยละ ของประชากรจำแนกตามค่าอาหารต่อวัน	33
4.9	จำนวนและร้อยละ ของประชากรจำแนกตามที่มาของรายได้	33
4.10	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากร จำแนกตามระดับการบริโภคอาหารประเภทข้าว แป้งและผลิตภัณฑ์จากแป้ง	34
4.11	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากร จำแนกตามระดับการบริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม ผลิตภัณฑ์จากนม และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง	35
4.12	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากร จำแนกตามระดับการบริโภคอาหารประเภทไขมัน	36
4.13	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากร จำแนกตามระดับการบริโภคอาหารประเภทผักและผลไม้	37
4.14	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากร จำแนกตามระดับการบริโภคอาหารประเภทเครื่องดื่ม	38

4.15	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากร จำแนกตามระดับการบริโภค ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	39
4.16	เกณฑ์มาตรฐาน ค่าเฉลี่ยการบริโภคจริง การแปลผล จำแนกตามปริมาณพลังงาน สารอาหารให้พลังงานและหมวดอาหาร ของประชากรเพศชาย รุ่่น้ำหนักไม่เกิน 56 กิโลกรัม (A1)	40
4.17	เกณฑ์มาตรฐาน ค่าเฉลี่ยการบริโภคจริง การแปลผล จำแนกตามปริมาณพลังงาน สารอาหารให้พลังงานและหมวดอาหาร ของประชากรเพศชาย รุ่่น้ำหนักไม่เกิน 56 กิโลกรัม (A2)	41
4.18	เกณฑ์มาตรฐาน ค่าเฉลี่ยการบริโภคจริง การแปลผล จำแนกตามปริมาณพลังงาน สารอาหารให้พลังงานและหมวดอาหาร ของประชากรเพศชาย รุ่่น้ำหนักไม่เกิน 56 กิโลกรัม (A3)	42
4.19	เกณฑ์มาตรฐาน ค่าเฉลี่ยการบริโภคจริง การแปลผล จำแนกตามปริมาณพลังงาน สารอาหารให้พลังงานและหมวดอาหาร ของประชากรเพศชาย รุ่่น้ำหนักไม่เกิน 56 กิโลกรัม (A4)	43
4.20	เกณฑ์มาตรฐาน ค่าเฉลี่ยการบริโภคจริง การแปลผล จำแนกตามปริมาณพลังงาน สารอาหารให้พลังงานและหมวดอาหาร ของประชากรเพศชาย รุ่่น้ำหนักไม่เกิน 69 กิโลกรัม	44
4.21	เกณฑ์มาตรฐาน ค่าเฉลี่ยการบริโภคจริง การแปลผล (A5) จำแนกตามปริมาณพลังงาน สารอาหารให้พลังงานและหมวดอาหาร ของประชากรเพศชาย รุ่่น้ำหนักไม่เกิน 77 กิโลกรัม (A6)	45
4.22	เกณฑ์มาตรฐาน ค่าเฉลี่ยการบริโภคจริง การแปลผล จำแนกตามปริมาณพลังงาน สารอาหารให้พลังงานและหมวดอาหาร ของประชากรเพศชาย รุ่่น้ำหนักไม่เกิน 85 กิโลกรัม (A7)	46
4.23	เกณฑ์มาตรฐาน ค่าเฉลี่ยการบริโภคจริง การแปลผล จำแนกตามปริมาณพลังงาน สารอาหารให้พลังงานและหมวดอาหาร ของประชากรเพศชาย รุ่่น้ำหนักไม่เกิน 85 กิโลกรัม (A8)	47
4.24	เกณฑ์มาตรฐาน ค่าเฉลี่ยการบริโภคจริง การแปลผล จำแนกตามปริมาณพลังงาน สารอาหารให้พลังงานและหมวดอาหาร ของประชากรเพศหญิง รุ่่น้ำหนักไม่เกิน 53 กิโลกรัม (B1)	48

4.25	เกณฑ์มาตรฐาน ค่าเฉลี่ยการบริโภคจริง การแปลผล จำแนกตามปริมาณพลังงาน สารอาหารให้พลังงานและหมวดอาหาร ของประชากรเพศหญิง รุ่่นน้ำหนักไม่เกิน 53 กิโลกรัม (B2)	49
4.26	เกณฑ์มาตรฐาน ค่าเฉลี่ยการบริโภคจริง การแปลผล จำแนกตามปริมาณพลังงาน สารอาหารให้พลังงานและหมวดอาหาร ของประชากรเพศหญิง รุ่่นน้ำหนักไม่เกิน 58 กิโลกรัม (B3)	50
4.27	เกณฑ์มาตรฐาน ค่าเฉลี่ยการบริโภคจริง การแปลผล จำแนกตามปริมาณพลังงาน สารอาหารให้พลังงานและหมวดอาหาร ของประชากรเพศหญิง รุ่่นน้ำหนักไม่เกิน 63 กิโลกรัม (B4)	51
4.28	เกณฑ์มาตรฐาน ค่าเฉลี่ยการบริโภคจริง การแปลผล จำแนกตามปริมาณพลังงาน สารอาหารให้พลังงานและหมวดอาหาร ของประชากรเพศหญิง รุ่่นน้ำหนักไม่เกิน 63 กิโลกรัม (B5)	52
4.29	เกณฑ์มาตรฐาน ค่าเฉลี่ยการบริโภคจริง การแปลผล จำแนกตามปริมาณพลังงาน สารอาหารให้พลังงานและหมวดอาหาร ของประชากรเพศหญิง รุ่่นน้ำหนักไม่เกิน 69 กิโลกรัม (B6)	53
4.30	ร้อยละของประชากรเพศชายจำแนกตามการได้รับปริมาณพลังงาน สารอาหารให้พลังงานและหมวดอาหารเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน	54
4.31	ร้อยละของประชากรเพศหญิงจำแนกตามการได้รับปริมาณพลังงาน สารอาหารให้พลังงานและหมวดอาหารเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน	55