

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลของการบริโภคกล้วยหอมที่มีต่อสมรรถภาพ  
การจับออกซิเจนในร่างกาย และสารเคมีที่เกี่ยวข้องกับ  
สมรรถภาพแอโรบิค

ชื่อผู้เขียน ศุภกร กรุณามิตร

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ. สุรศักดิ์ บุญยฤทธิ์ชัยกิจ	ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์	กรรมการ
รองศาสตราจารย์ มนัส ยอดคำ	กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลของการบริโภคกล้วยหอมที่มีต่อสมรรถภาพการจับออกซิเจนและสารเคมี ของนักเรียนโรงเรียนปรินส์รอยแยลส์วิทยาลัย จำนวน 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษานี้ คือ จักรยานวัดงาน รุ่น BODY GUARD Ergometer 990 และ อุปกรณ์ การตรวจเลือด นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย และ ค่า T-test ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (For window )

ผลการศึกษาพบว่า หลังจากที่ได้ทำการทดสอบตามขั้นตอนแล้วปรากฏว่า ค่าสารเคมีในร่างกายของกลุ่มตัวอย่างซึ่งได้แก่ กลูโคส, โพรแตสเซียม, คาร์บอนไดออกไซด์ และ ฟอสฟอรัส มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางบวก และ ค่าสมรรถภาพการจับออกซิเจนก็มีค่าเฉลี่ยไปในทางบวก นั้นแสดงให้เห็นว่า การรับประทานกล้วยหอมมีผลต่อระดับสารเคมีที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพในร่างกาย และสมรรถภาพการจับออกซิเจนในทางดีขึ้น

**Independent Study Title**      Effect of Banana Consuming on Maximum Oxygen Uptake  
and Blood Chemical Substance Related to Aerobic  
Capacity

**Author**                              Supakorn Karunamit

**M.S.**                                      Sports Science

**Examining Committee**      Asst. Prof. Surasak Boonyaritichaij      Chairman  
Asst. Prof. Dr. Prapas Potongsunun      Member  
Assoc. Prof. Manus Yodcome              Member

**ABSTRACT**

The purpose of this study was to study the effect of banana consuming on Maximum Oxygen uptake and Blood Chemical substance in ten students of the Prince Royal's College. The equipments in this study are BODYGUARD Ergometer 990 and Blood Chemical Analyzer. The results were analysed by mean and T-test (SPSS).

The result of this study found that, after the participants had followed the given steps, the chemicals in their blood, for example Glucose, Potassium, Carbondioxide, Phosphorus were changed in the positive way and Maximum Oxygen uptake had been changed in the same way. So it can be concluded that banana consumption positively affect the level of chemicals in the blood and Maximum Oxygen uptake.