

## บทที่ 2

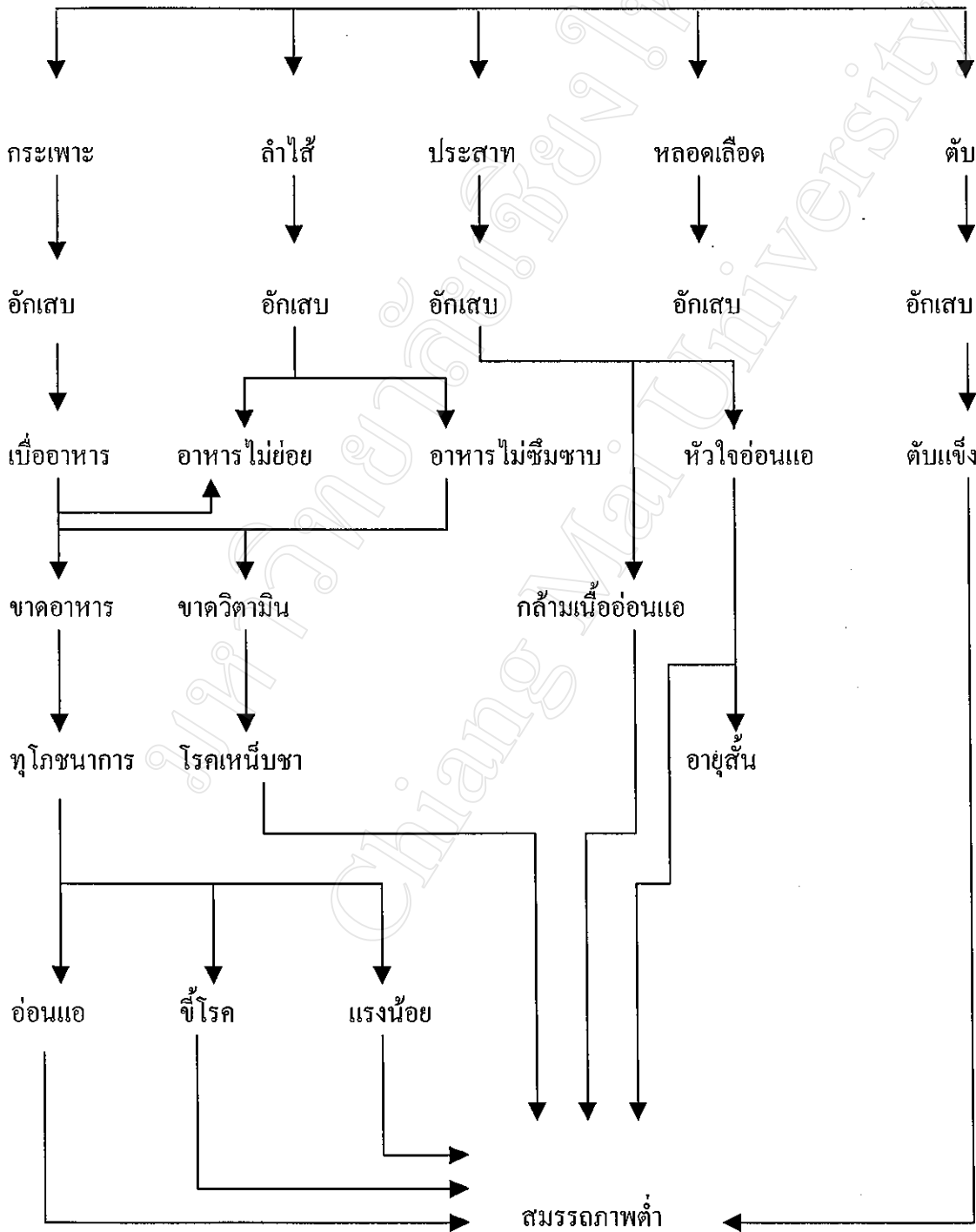
### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาในบทนี้เป็นการเสนอทฤษฎี แนวคิดและการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยในครั้งนี ทั้งจากข้อมูลภายในประเทศและต่างประเทศ ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (2540) ได้กล่าวไว้ว่า เหล้ามีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบ เมื่อเข้าไปในร่างกายจำนวนเล็กน้อยจะไปกระตุ้นหัวใจให้ทำงานมากขึ้นหลอดเลือดจะขยายตัว การไหลเวียนเลือดแรงขึ้น และมีฤทธิ์กดสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกและลักษณะเฉพาะคน ผู้ดื่มรู้สึกอบอุ่น ตึกคัก ระวังความตื่นเต้น และมีความกล้ามากขึ้น แต่เมื่อดื่มต่อไปมากขึ้น แอลกอฮอล์จะกดสมองส่วนอื่น ๆ โดยเฉพาะส่วนที่ควบคุมการเคลื่อนไหวและเห็นภาพ การประสานงานของการเห็นภาพและกล้ามเนื้อจะเลวลง สมรรถภาพทางกายต่ำลงถ้าดื่มต่อเนื่องจะกดสมองส่วนรับรู้สติ ศูนย์ควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น การหายใจ การไหลเวียนเลือด ทำให้หมดสติและอาจถึงแก่ชีวิตได้ นอกจากนี้การดื่มเหล้าในระยะเวลาานาน ๆ ยังทำให้เนื้อเยื่อของอวัยวะภายในที่เกี่ยวข้องถูกทำลาย เช่น เยื่อบุทางเดินอาหารต้น หลอดเลือด ฯลฯ ผู้ดื่มเหล้าติดต่อกันนาน ๆ มักจะเป็นโรคในอวัยวะดังกล่าว เช่น แผลในกระเพาะอาหาร ตับแข็ง หลอดเลือดแข็ง ความดันสูงและภาวะทุโภชนาการร่วมด้วย

แอลกอฮอล์หรือเอทานอลจะแสดงผลแตกต่างกันไปในเครื่องดื่มแต่ละแบบไม่ว่าจะเป็นเบียร์ สุราหรือไวน์ มีนักกีฬาจำนวนมากที่บริโภคแอลกอฮอล์แต่อย่างไรก็ตามแต่ละคนจะบริโภคในระดับที่ต่างกัน การบริโภคแอลกอฮอล์โดยทั่วไปจะมีผลต่อการสั่งงานของสมองส่วนกลาง ระบบประสาท ระบบไหลเวียนโลหิตและการสร้างพลังงาน ยกตัวอย่าง ผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำจะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นแรง ร่างกายลดการสะสมกลูโคสและไกลโคเจน อารมณ์แปรปรวนระดับความอดทนอดกลั้นน้อยลง การดื่มแอลกอฮอล์จะมีผลกระทบต่อการทำงานของตับในระยะยาวโดยเฉพาะเมื่อบริโภคเป็นประจำและปริมาณมาก (Susan M. kleiner, 1996)

### ดื่มเหล้าในปริมาณมาก



ได้มีการบันทึกไว้ว่าการดื่มน้ำแอลกอฮอล์ในปริมาณน้อยจะปรับปรุงความมั่นคงของมือ และเพิ่มความแน่นอนในการเล่นกีฬาได้ โดยเฉพาะการยิงธนูและยิงปืนอย่างไรก็ตามดูเหมือนว่า แอลกอฮอล์มีข้อดีเพียงเล็กน้อยและไม่สามารถรับรองความแน่นอนได้ถึงแม้จะมีการโต้แย้งว่า แอลกอฮอล์สามารถลดความเครียดและความกังวลของนักกีฬาได้ โดยทั่วไปแอลกอฮอล์จะมีผลกระทบในทางลบต่อสมรรถภาพของนักกีฬาแต่ก็เคยมีการศึกษาว่าการดื่มน้ำแอลกอฮอล์ในปริมาณน้อยจะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจได้ (Kendrick and other, 1993)

นักกีฬาบางคนเชื่อว่าคาร์โบไฮเดรตสร้างสมรรถภาพทางกาย และแอลกอฮอล์สร้างสมรรถภาพทางใจ อย่างไรก็ตามจากการศึกษาพบว่าแอลกอฮอล์ทำให้การสร้างพลังงานมีสมรรถภาพลดลง โดยเฉพาะที่ตับและกล้ามเนื้อ ยิ่งกว่านั้นการดื่มน้ำแอลกอฮอล์ยังไปลดการควบคุมจำนวนคาร์โบไฮเดรตที่ไปหล่อเลี้ยงร่างกายในการแข่งขันกีฬา (Dimeff RJ, 1996)

แอลกอฮอล์มีบทบาทสำคัญต่อกีฬาสมัยใหม่ แอลกอฮอล์ถูกนำเข้าสู่ร่างกายโดยการดื่มน้ำที่นักกีฬาไม่ได้ศึกษาถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้น อย่างไรก็ตามได้ปรากฏว่ามีนักกีฬาบางคนได้พยายามฝึกดื่มน้ำแอลกอฮอล์บ่อยครั้ง เพื่อให้เหมาะกับสังคม ไม่มีหลักฐานแน่ชัดที่แสดงว่าแอลกอฮอล์ถูกปรับปรุงเพื่อผลต่อสมรรถภาพในการเล่นกีฬา ข้อเท็จจริงคือมีหลักฐานแสดงว่าการดื่มน้ำระหว่างแข่งขันหรือดื่มน้ำโดยทันทีก่อนแข่งขันหรือดื่มน้ำในปริมาณที่มากในคืนก่อนการแข่งขันจะทำให้สมรรถภาพของร่างกายเลวลงมากกว่าความเป็นจริง แต่สิ่งสำคัญคือความแตกต่างในการตอบสนองต่อแอลกอฮอล์ของแต่ละคน การฟื้นคืนสภาพภายหลังการแข่งขันก็ไม่เหมือนกัน นักกีฬาไม่มีภูมิคุ้มกันต่อปัญหาแอลกอฮอล์ สิ่งสำคัญที่สุดคือการการบริโภคแอลกอฮอล์จะก่อให้เกิดภัยตามมามากมายไม่เท่านั้นยังได้ศึกษาถึงเป้าหมายในการดื่มน้ำของนักกีฬาว่ามีความสมเหตุสมผลหรือไม่ต่อการฝึก เพราะนักกีฬาได้รับข่าวสารเกี่ยวกับความรู้ด้านแอลกอฮอล์ต่างกัน มีการบริโภคแอลกอฮอล์อย่างกว้างขวางในผู้บรรลุนิติภาวะทั่วโลก แต่กลับไม่ได้รับการศึกษาและข่าวสารด้านแอลกอฮอล์อย่างเพียงพอ ทำให้นักกีฬารับรู้ตามความเข้าใจของตนโดยไม่หันต่อผลกระทบด้านสุขภาพและสมรรถภาพ (Burke and Maughan, 2000)