



10 MAR 1995

NUTRITIONAL STATUS, OPINIONS, PRACTICES, AND
ENERGY BALANCE IN THAI NATIONAL ATHLETES

KERADA KRAINUWAT

ภิกษุ ธีรสาร

จาก

“ นิติตวารสาร ”

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF
THE REQUIREMENTS FOR THE DEGREE OF
MASTER OF SCIENCE (NUTRITION)

IN

FACULTY OF GRADUATE STUDIES

MAHIDOL UNIVERSITY

1994

30615

Copyright by Mahidol University

ชื่อวิทยานิพนธ์	ภาวะโภชนาการ ความคิดเห็น การปฏิบัติตัว และคุณพลังงาน ของนักกีฬาทีมชาติไทย
ผู้วิจัย	กัรดา ไกรนุวัตร
ปริญญา	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์)
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์	กัลยา กิจบุญชู Ph.D. ไกรสิทธิ์ ตันศิริรินทร์ M.D., Ph.D. เจริญทัศน์ จินตนเสรี M.D., Dr. med.
วันที่สำเร็จการศึกษา	24 พฤศจิกายน พ.ศ. 2537

บทคัดย่อ

โภชนาการที่ดีเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะส่งเสริมให้นักกีฬามีพละนาามัยสมบูรณ์ มีความพร้อมในการฝึกฝนและแข่งขันเพื่อชัยชนะ แต่ในปัจจุบันข้อมูลดังกล่าวเกี่ยวกับนักกีฬาไทยมีน้อยมาก เพื่อให้ได้ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับภาวะโภชนาการของนักกีฬาทีมชาติไทย ได้ทำการศึกษาภาวะโภชนาการ ความคิดเห็น และการปฏิบัติตนด้านโภชนาการในนักกีฬาทีมชาติไทย ชุดเอเชียนเกมส์ปี 2533 จำนวน 84 คน เป็นชาย 41 คน หญิง 43 คน และในนักกีฬาทีมชาติไทย ชุดซีเกมส์ปี 2534 จำนวน 11 คน เป็นหญิงทั้งหมด และได้ทำการศึกษาคุลพลังงานในนักกีฬาจักรยานทีมชาติไทย ชุดซีเกมส์ ปี 2534 เป็นชายทั้งหมด 4 คน การสำรวจอาหารที่บริโภคนี้สำรวจจากการบันทึกอาหารเป็นเวลา 3 วัน ความคิดเห็นและการปฏิบัติตนทางโภชนาการสำรวจจากแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเพื่อการสำรวจโดยเฉพาะ และศึกษาคุณพลังงาน โดยการวัดพลังงานที่ได้จากอาหารและพลังงานที่ได้ใช้ไปในแต่ละวัน เป็นเวลา 3 วัน

ผลการศึกษาพบว่านักกีฬาชุดเอเชียนเกมส์ได้รับพลังงานจากอาหารอยู่ระหว่าง 1314-3449 กิโลแคลอรีต่อวัน นอกจากนี้ยังพบว่านักกีฬาบริโภคอาหาร โปรตีนและไขมันสูง ส่วนความคิดเห็นของนักกีฬาเกี่ยวกับโภชนาการนั้น นักกีฬาเกือบทุกคน (ชาย 100%, หญิง

95%) เห็นว่าโภชนาการมีความสำคัญต่อการเล่นกีฬา นักกีฬา ชาย 73% และหญิง 70% ให้ความสำคัญต่อการบริโภคอาหารประเภทโปรตีนสูงเช่นเดียวกับนักกีฬาต่างประเทศ อย่างไรก็ตาม นักกีฬาไม่สามารถชี้ชัดถึงคุณภาพและปริมาณของอาหารที่ร่างกายต้องการตลอดจนถึงการควบคุมน้ำหนัก การใช้อาหารเสริมและการใช้เครื่องเคี้ยวเนื้อที่ถูกต้อง ในการศึกษานี้พบว่าไม่มีความแตกต่างของความคิดเห็นและการปฏิบัติตนด้าน โภชนาการของนักกีฬาชายและหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบว่านักกีฬาชายนั้น ระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์ต่อความคิดเห็นด้าน โภชนาการอย่างมีนัยสำคัญซึ่งต่างจากนักกีฬาหญิงที่ระดับการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์ต่อความคิดเห็นด้าน โภชนาการ ส่วนดุลพลังงานในนักกีฬาจักรยานพบว่ามีความสมดุลระหว่างพลังงานได้รับจากอาหารและพลังงานที่ใช้ในกิจวัตรประจำวัน นอกจากนี้ยังพบว่านักกีฬามีการบริโภคอาหารที่มีไขมันและโปรตีนสูงกว่าที่กำหนดอีกด้วย ดังนั้นการให้ความรู้ด้าน โภชนาการแก่นักกีฬาจึงมีความจำเป็นอย่างมาก เพื่อให้ นักกีฬา มีความคิดเห็นที่ถูกต้องและสามารถนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้มีภาวะ โภชนาการที่ดีขึ้น

Thesis Title	Nutritional status, opinions, practices, and energy balance in Thai National Athletes
Name	Kerada Krainuwat
Degree	Master of Science (Nutrition)
Thesis Supervisory Committee	Kallaya Kijboonchoo, Ph.D. Kraisid Tontisirin, M.D., Ph.D. Charoentasn Chintanaseri, M.D., Dr. med.
Date of Graduation	24 November B.E. 2537 (1994)

ABSTRACT

Proper nutrition is one important factor that effects the health of the athletes that lead to the suitable practice and the competition. Nevertheless, at present, there is a limited information on the nutritional status in athlete. This study is therefore conducted on 84 Thai national athletes who participated in Asian Games 1990, comprised of 41 males and 43 females, and 11 Females Thai national athletes for SEA Games 1991. Food intake data was collected using 3-day food record, while the opinions and practices on nutrition data were derived from a designed questionnaire. Moreover, the energy balance was studied in 4 cyclists for 3 consecutive days.

The results showed that the Thai athletes consumed more protein and fat. Their energy intakes were ranged from 1314-3449 kcal/d. Concerning the nutritional opinions of the athletes, there was no significant different between genders ($p > 0.05$) in nutritional opinions. However, there was significantly positive correlation between education levels and nutritional opinions merely in male athletes. Almost all athletes (100% in male and 95.% in female athletes) agreed that nutrition was crucial for their performance. Seventy two percent male and 70% female athletes, like international athletes believed in high

protein consumption. However, their basic knowledge concerning about the qualities and quantities of food needed, the weight control diet the supplementary food and the electrolyte drink were rather limited.

For the study of energy balance in 4 cyclists, it was found that even though there was a balance between energy intake and energy expenditure, there was an over consumption on fat and protein food with the low carbohydrate intake. Therefore, nutrition education was necessary for athletes to have a good insight in nutrition opinion and practice to improve their nutrition status for good health and for competition.

