



การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนของนักมวยไทย
อาชีพระยะก่อนการแข่งขัน : กรณีศึกษาเขตห้วยขวาง, กรุงเทพมหานคร

The Research of Consumption Behavior and Conduction of Boxers
before Fighting: A Case Study in HuayKwang District, Bangkok

วิไลพร จอมพล

VILAIORN JOMPOL

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

2556

ชื่อวิทยานิพนธ์ การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนของนักมวยไทย
อาชีพระยะก่อนการแข่งขัน : กรณีศึกษาเขตห้วยขวาง, กรุงเทพมหานคร

ชื่อ นามสกุล วิไลพร จอมพล

ชื่อปริญญา คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชา คหกรรมศาสตร์

คณะ เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ดวงสุดา เตโชติรส

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ได้ให้ความเห็นชอบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว

.....ประธานกรรมการ

(ดร.วิชัย เจริญธรรมานนท์)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์นวลแข ปาลิวนิช)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ดวงสุดา เตโชติรส)

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อนุมัติให้รับ
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

..... คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชฎาภัทร์ กี่อาริโย)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ชื่อวิทยานิพนธ์	การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพระยะก่อนการแข่งขัน : กรณีศึกษา เขตห้วยขวาง, กรุงเทพมหานคร
ชื่อ นามสกุล	วิไลพร จอมพล
ชื่อปริญญา	คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา และคณะ	คหกรรมศาสตร์ เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
ปีการศึกษา	2556

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การปฏิบัติตนในการควบคุมร่างกาย และความต้องการพลังงานของร่างกายนักมวยไทยอาชีพกับพลังงานจากสารอาหารที่บริโภค กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาเป็นนักมวยไทยอาชีพระยะก่อนการแข่งขันใน เขตห้วยขวาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 36 คน จาก 2 ค่ายมวยไทย ได้แก่ ค่ายมวยไทยลูกบ้านใหญ่ จำนวน 18 คน ค่ายมวยไทยเกียรติเพชร จำนวน 18 คน ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) เก็บข้อมูลภาคสนามโดยมีเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล 2 รูปแบบ คือ แบบสอบถาม และบันทึกการบริโภคอาหาร สถิติที่ใช้ทำการวิเคราะห์ คือ ค่าร้อยละ, ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน, Pearson Correlation, Paired Samples Test ที่ระดับความสำคัญทางสถิติ 0.05

ผลการศึกษาพบว่าความสัมพันธ์ของพลังงานจากสารอาหารที่บริโภคกับความต้องการพลังงานของร่างกายนักมวยไทยอาชีพมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 นักมวยไทยอาชีพมีภาวะโภชนาการต่ำร้อยละ 66.7 ภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 33.3 โดยการกระจายสารอาหาร ได้แก่ คาร์โบไฮเดรตมีปริมาณสารอาหารอยู่ในเกณฑ์ต่ำ ไขมัน และโปรตีน มีปริมาณสารอาหารอยู่ในเกณฑ์สูงจากเกณฑ์สัดส่วนการกระจายพลังงานกับการกำหนดความต้องการสารอาหารโภชนาการการกีฬา และพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนเชิงบวกอยู่ในระดับดีมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.01 พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนในเชิงลบอยู่ในระดับพอใช้มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.04 ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพระยะก่อนการแข่งขัน กับพลังงานจากสารอาหารที่บริโภคมีความสัมพันธ์ต่อภาวะโภชนาการทางบวกในระดับต่ำมาก

คำสำคัญ: พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การปฏิบัติตน ภาวะโภชนาการ นักมวยไทยอาชีพ

Thesis title	The Research of Consumer Behavior and Conduction of Boxers before Fighting : A Case Study in HuayKwang District, Bangkok
Author	Vilaiporn Jompol
Degree	Master of Home Economics
Major program	Home Economics
Academic Year	2013

ABSTRACT

This research for study behavior of Thai Boxer about consumer behavior, study the way to control body and study the quantity of energy in Thai's boxer by their meal. The target is Thai's boxer in Huaykwang district, Bangkok. There are 36 persons from 2 campuses, LUKBANYAI GYM 18 Persons, THAIKIETPETCH GYM 18 Persons. The researcher uses Descriptive Research for record, there are two ways to keep the result: questionnaire and keep the schedule of their meal. The researchers summarize percentage, standard deviation Pearson Correlation, Paired Samples Test with standard 0.05

The boxers have consumer behavior low from the base 66.7, upper percentage 33.3 percentages via spread nutrition: Carbohydrate there are include low cholesterol and protein which have upper nutrition from the base of athlete's nutrition.

The result shows good behavior such as eating 5 group and homemade food are 3.01, Bad behavior such as eating protein for health: Glucose, eggs, boiled 1-4 eggs per day are normal 2.04 The consumer behavior of boxer before fighting concern with hyper nutrition at least if compare boxer's need with nutrition it shows 0.05 percentages.

Key Word: Consumers Behaviors, Personal Practices, Nutritional Status, Thai boxers

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ได้ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ดวงสุดา เตโชติรส ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ และอาจารย์ฤทัยทิพย์ สุระเสียง อาจารย์พี่เลี้ยงที่ให้คำแนะนำและข้อคิดเพิ่มเติมเพื่อให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์

ขอขอบคุณ ดร.วิชัย เจริญธรรมานนท์ และรองศาสตราจารย์นवलแข ปาลิวนิช ที่กรุณาสละเวลามาเป็นกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ เพิ่มเติมพร้อมทั้งตรวจสอบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เพื่อให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์

ขอขอบคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์วรรณภา หวังนิพนานโต อาจารย์วไลภรณ์ สุทธา อาจารย์สุรพล ศรีพลประพันธ์ คุณศุภักษร จันทร์ทอง และคุณธีรวัฒน์ หนูมาด ที่เสียสละเวลา เป็นผู้เชี่ยวชาญในการพิจารณาเครื่องมือในครั้งนี้ และขอขอบพระคุณคุณฐิติวัชร ธีระเดชพงศ์ คุณประวิทย์ ถืออยู่ ที่ให้ความอนุเคราะห์ใช้สถานที่ในการเก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ความภาคภูมิใจในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ได้รับแรงใจและความสนับสนุนจากผู้ที่อยู่เบื้องหลัง แห่งความสำเร็จจากบิดา มารดา ทุกคนในครอบครัว ที่เป็นพลังอันยิ่งใหญ่จนสำเร็จตามที่ตั้ง ปณิธานไว้ และขอขอบพระคุณเพื่อน ๆ นักศึกษาทุกท่านที่ให้คำแนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อ วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ณ ที่นี้ด้วย

วิไลพร จอมพล



สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	(ก)
Abstract	(ข)
กิตติกรรมประกาศ	(ค)
สารบัญ	(ง)
สารบัญตาราง	(ฉ)
สารบัญภาพ	(ช)
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ	1
1.2 วัตถุประสงค์	3
1.3 สมมุติฐานของการวิจัย	3
1.4 ผลที่คาดว่าจะได้รับ	3
1.5 ขอบเขตของการศึกษา	3
1.6 นิยามศัพท์เฉพาะ	4
1.7 ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาวิจัย	4
1.8 กรอบแนวความคิดในการวิจัย	5
บทที่ 2 เอกสารและวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
2.1 มวยไทย	6
2.2 ความหมายของพฤติกรรม	15
2.3 ปฏิบัติตนในการควบคุมร่างกายของนักมวยไทยระยะก่อนการแข่งขัน	19
2.4 โภชนาการนักมวยไทย	22
2.5 ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	42
บทที่ 3 วิธีดำเนินการ	46
3.1 ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง	46
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	46
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล และอภิปรายผล	51
4.1 การวิเคราะห์ข้อมูล	51
4.2 อภิปรายผล	74

สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปผล และข้อเสนอแนะ	81
5.1 สรุปผล	81
5.2 ข้อเสนอแนะ	84
5.3 ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป	84
เอกสารอ้างอิง	86
ภาคผนวก	89
ภาคผนวก ก แบบสอบถามการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนของนักมวยไทยระยะก่อนการแข่งขัน	90
ภาคผนวก ข แบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารระยะก่อนการแข่งขันของนักมวยไทยระยะเวลา 3 วัน ติดต่อกัน	95
ภาคผนวก ค Table for Determining Sample Size from a Given Population	100
ภาคผนวก ง หนังสือขอเชิญผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย	102
ภาคผนวก จ หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์	108
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	112

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
2.1	26
2.2	27
2.3	32
2.4	36
2.5	37
2.6	37
2.7	37
4.1	51
4.2	52
4.3	52
4.4	54
4.5	54
4.6	55
4.7	56
4.8	57
4.9	58
4.10	60
4.11	62
4.12	71
4.13	72

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.14 ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนของนักมวย ไทยอาชีพระยะก่อนการแข่งขัน กับพลังงานจากสารอาหารที่บริโภค	73
4.15 ฝึกซ้อมประจำค่ายมวยไทย ลูกบ้านใหญ่	76
4.16 การฝึกซ้อมประจำค่ายมวยไทย เกียรติเพชร	76



สารบัญภาพ

ภาพที่

หน้า

2.1 ธงโภชนาการสำหรับคนไทย

31



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ศิลปะมวยไทยกับการป้องกันตัวที่เป็นเอกลักษณ์ของชาติไทย ในอดีตชายชาติที่ประเพณีเป็นทหาร จะต้องผ่านการฝึกซ้อมด้านอาวุธ และการต่อสู้ระยะประชิดตัว แบบมวยไทย เป็นความสามารถที่ใช้ควบคู่กับอาวุธต่าง ๆ ในการออกรบ มวยไทยในอดีตมีไว้เพื่อสู้รบกับข้าศึก และการป้องกันตัว ดังเห็นได้จากประวัติศาสตร์คนไทยที่ได้ใช้มวยไทยเป็นยุทธศาสตร์ในการกู้ชาติ เอกลักษณ์มวยไทยจากอดีตสืบทอดมาถึงปัจจุบันควบคู่กับการบ่มเพาะ คุณธรรม จริยธรรม มวยไทยในปัจจุบัน ได้กลายเป็นเครื่องมือในการประกอบอาชีพ มีสถาบัน องค์กร และหน่วยงานที่เปิดการฝึกฝนและถ่ายทอดศิลปะมวยไทย (สนอง, 2549) ทำให้การฝึกฝนมวยไทยเป็นที่แพร่หลายมากขึ้นไปสู่สากล มีการก่อตั้งสมาคมมวยไทยสมัครเล่นแห่งประเทศไทย และแข่งขันมวยไทยสมัครเล่นชิงแชมป์เปียนโลกที่ประเทศไทย เมื่อ พ.ศ.2538 ขณะนี้มวยไทยเป็นกีฬาอดนิยมที่แพร่หลายไปทั่วโลกเกิดการก่อตั้งสมาคมมวยไทยโลก และสหพันธ์มวยไทยโลก (ชาญชัย, 2548) จากการพัฒนา มวยไทยทำให้เกิดนักมวยไทยอาชีพมากขึ้นทั้งชาวไทย และชาวต่างชาติ ซึ่งมีถิ่นฐานจากหลาย ประเทศ และทุกภูมิภาคของประเทศไทย จึงทำให้นักมวยไทยอาชีพมีพื้นฐาน ด้านสังคม ครอบครั้ว ศาสนา การศึกษา และวิถีชีวิตที่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม เมื่อนักมวยไทยอาชีพมาอยู่ ร่วมกันในสถานที่ฝึกฝนมวยไทย ต่างต้องอยู่ในกฎระเบียบอย่างเดียวกัน เพื่อน้อมรับสิ่งที่ดี ทางด้านศิลปะมวยไทยจากครูมวย เช่น การปฏิบัติตนในการฝึกฝนมวยไทย เมื่อนักมวยไทยอาชีพ มีความพร้อมทางด้านร่างกาย และทักษะก็สามารถแข่งขันมวยไทยบนสังเวียนได้ ประสบการณ์ใน การแข่งขันบนสังเวียนแต่ละครั้งจะเป็นตัวบ่งบอกความสามารถของนักมวยไทยอาชีพ การแข่งขัน มวยไทยอาชีพจะมีโปรโมเตอร์เป็นผู้จัดการแข่งขันจัดหาคู่ชกที่มีฝีมือ มีน้ำหนักตัวเท่ากันขึ้น แข่งขันโดยให้คู่มวยไทยที่มีค่าตัวสูงเป็นคู่เอกในรายการนั้น ซึ่งสร้างความตื่นเต้นแก่ผู้เข้าชมการ แข่งขัน นักกีฬามวยไทยอาชีพที่ขึ้นทะเบียน หรือค่ายมวยไทยต่าง ๆ ที่ขึ้นทะเบียนไว้จะควบคุม และขึ้นอยู่กักฎข้อบังคับของกระทรวงมหาดไทย สำนักงานคณะกรรมการการกีฬาและ สำนักรักกีฬาอาชีพ องค์กรประกอบที่ดีในการเป็นนักกีฬาอาชีพ คือ ความอดทน ความแข็งแรง ความ ตั้งใจ และความขยันในการฝึกซ้อม มวยไทยเป็นกีฬาที่มีความรุนแรงในการแข่งขันซึ่งต้องปะทะกัน

ด้วยร่างกายทำให้เกิดการบาดเจ็บ นักมวยไทยอาชีพต้องมีความรอบคอบ จิตใจที่มั่นคงและมีร่างกายที่แข็งแรง อาชีพมวยไทยเป็นอาชีพที่ต้องใช้ร่างกายและแรงใจเข้าแลก เพื่อให้ได้ชัยชนะ ยิ่งชนะมากเท่าไรชื่อเสียง และเงินทองก็จะหลั่งไหลเข้ามาแต่การจะชนะนั้นจะต้องมีการฝึกฝนอย่างหนักให้พลังกำลังอยู่กับตัว (พระมหาสมเกียรติ พวงใย, 2552)

สภาพร่างกายของนักมวยไทยอาชีพจะมีความแตกต่างกันเนื่องด้วยอิทธิพลจากปัจจัยทางด้านพันธุกรรม และปัจจัยสิ่งแวดล้อม ซึ่งปัจจัยสิ่งแวดล้อม ได้แก่ อาหารและโภชนาการ การปฏิบัติตนในการฝึกฝน ผลกระทบจากการแข่งขัน การพักผ่อน และสภาวะอารมณ์นักมวยไทยอาชีพมีความต้องการพลังงานและสารอาหารที่แตกต่างกันไปตาม อายุ น้ำหนักตัว และระยะเวลาการปฏิบัติตน ในการฝึกฝนของแต่ละวัน การรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายทั้งทางด้านคุณภาพ และปริมาณที่เพียงพอกับพลังงานที่สูญเสียไป เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนและมีภาวะโภชนาการที่ดี นักมวยไทยอาชีพจะใช้พลังงานในแต่ละวันเพื่อการปฏิบัติตนในการฝึกฝนอย่างหนักก่อนการแข่งขัน แหล่งพลังงานที่สำคัญก็คือ โพรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรต การฝึกฝนก่อนการแข่งขันเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องกระทำควบคู่กันไปกับเรื่องอาหาร เพื่อให้ นักมวยไทยอาชีพได้พัฒนาความสามารถและเรียนรู้เทคนิคต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น ขณะเดียวกันอาหารก็มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าการฝึกฝนนักมวยไทยอาชีพ ถ้าได้รับอาหารที่ให้พลังงานและสารอาหารไม่สมดุลและไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และขาดพลังงานในการฝึกฝน แม้ในช่วงเวลาที่ไม่มีการเก็บตัวเพื่อการฝึกฝน อาหารยังมีความสำคัญต่อนักมวยไทยซึ่งนักมวยไทยอาชีพบางคนกินอยู่สบายปล่อยตัวให้อ้วนในระหว่างพักจากการฝึกฝนไม่มีการควบคุมอาหารทั้งด้านคุณภาพ และปริมาณ จึงพบว่านักมวยไทยอาชีพเหล่านี้มีปัญหาน้ำหนักเกินพิกัดนักมวยไทยอาชีพจะต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับเกณฑ์การจำแนกรุ่นในการแข่งขันซึ่งจะแบ่งตามน้ำหนักตัวของนักมวยไทยอาชีพ ต้องทำการลดน้ำหนัก การลดน้ำหนักในระยะเวลาดังนั้น ทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ทัน มีการสูญเสียน้ำและเกลือแร่ เป็นสาเหตุทำให้ร่างกายอ่อนแอ และหมดแรงระหว่างการแข่งขัน และอาจจะเป็นสาเหตุส่งผลให้สมรรถภาพในการแข่งขันลดลง (ฉัตรทิราภรณ์และคณะ, 2551)นอกจากนี้อาหารระหว่างการแข่งขันจะช่วยทดแทนพลังงานที่สูญเสียไประหว่างการปฏิบัติตนในการฝึกฝนก่อนการแข่งขันและความเหนื่อยล้าขณะแข่งขัน ไม่ว่าผลจะออกมาแพ้หรือชนะร่างกายของนักมวยไทยอาชีพต่างก็อ่อนเพลียจากการสูญเสียพลังงานและอาการบาดเจ็บบอบช้ำจากการแข่งขัน นักมวยไทยอาชีพจะมีวิธีการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพรักษาสุขภาพให้ร่างกายสามารถกลับมาฝึกฝนเพื่อเตรียมตัวแข่งขันบนสังเวียนในครั้งต่อไป

ดังนั้น ร่างกายของนักมวยไทยอาชีพเปรียบเสมือนเครื่องมือในการประกอบอาชีพการดูแล

และบำรุงรักษาให้เครื่องมือนั้นให้มีความพร้อมในการใช้งานอยู่เสมอจึงเป็นเรื่องที่ควรให้ความสำคัญ การดูแลสุขภาพจากภายในด้วยการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการทั้งคุณภาพและปริมาณให้เหมาะกับสภาพร่างกาย การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักมวยไทยอาชีพเป็นสิ่งที่ต้องการการดูแล ความเข้าใจในการเลือกบริโภคอาหารเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติตนที่ถูกต้อง เพื่อใช้เป็นข้อมูลแก่องค์กร หน่วยงาน และสถาบันที่เกี่ยวข้องกับมวยไทยอาชีพ

1.2 วัตถุประสงค์

- 2.1.1 เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักมวยไทยอาชีพระยะก่อนการแข่งขัน
- 2.1.2 เพื่อศึกษาการปฏิบัติตนในการควบคุมร่างกายของนักมวยไทยอาชีพระยะก่อนการแข่งขัน
- 2.1.3 เพื่อศึกษาความต้องการพลังงานของร่างกายนักมวยไทยอาชีพและพลังงานจากสารอาหารที่บริโภค

1.3 สมมุติฐานของการวิจัย

- 1.3.1 ความสัมพันธ์พลังงานจากสารอาหารที่บริโภคกับความต้องการพลังงานของร่างกายนักมวยไทยอาชีพ
- 1.3.2 ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพระยะก่อนการแข่งขัน กับพลังงานจากสารอาหารที่บริโภค

1.4 ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.4.1 เป็นแนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักมวยไทยอาชีพ
- 1.4.2 ทราบถึงกระบวนการการปฏิบัติตนในการควบคุมร่างกายของนักมวยไทยอาชีพ
- 1.4.3 ทราบถึงภาวะโภชนาการของนักมวยไทยอาชีพ
- 1.4.4 เป็นข้อมูลแก่ องค์กร หน่วยงาน และสถาบันที่เกี่ยวข้องกับมวยไทยอาชีพ

1.5 ขอบเขตของการศึกษา

การศึกษาถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพระยะก่อนการแข่งขัน : กรณีศึกษาเขตห้วยขวาง, กรุงเทพมหานคร ที่เก็บตัวเพื่อการแข่งขันมวยไทยอาชีพซึ่ง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือนักมวยไทยอาชีพที่อาศัยในเขตห้วยขวาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 2 ค่ายมวยไทย ได้แก่ ค่ายมวยไทยลูกบ้านใหญ่ และค่ายมวยไทยเกียรติเพชร

1.6 นิยามศัพท์เฉพาะ

1.6.1 **พฤติกรรมการบริโภคอาหาร** หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่เคยชินจนเป็นนิสัย ครอบคลุมถึงประเภท ชนิดอาหารที่เลือกบริโภค วิธีการบริโภค ความถี่ในบริโภคและสุขนิสัยในการบริโภค

1.6.2 **การปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพ** หมายถึง การประพฤติตัวในสังคม การดำเนินการฝึกฝน และดูแลบำรุงรักษาสุขภาพ

1.6.3 **ภาวะโภชนาการ** หมายถึง สภาพหรือสภาวะของร่างกายที่เกิดจากการบริโภคอาหาร

1.6.4 **นักมวยไทยอาชีพ** หมายถึง ผู้ซึ่งเข้าแข่งขันชกมวย และใช้ชีวิตการทำงานเป็นนักมวย ไม่ใช่เพื่อการแสดง การเผยแพร่ศิลปะ หรือเพื่อวัตถุประสงค์อื่น ๆ (สนธยา, 2548)

1.6.5 **ความต้องการพลังงานของร่างกายนักมวยไทยอาชีพ** หมายถึง พลังงานที่ใช้ในชีวิตประจำวันและพลังงานที่ใช้ในการฝึกฝน (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา, 2551)

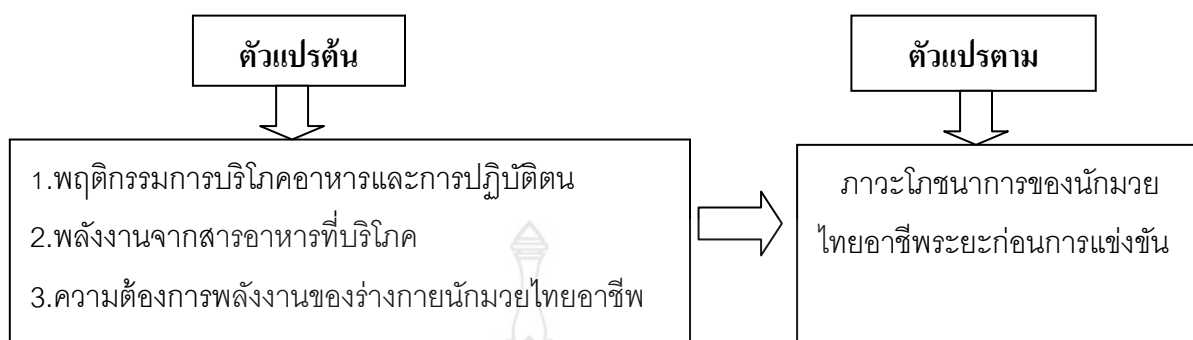
1.6.6 **พลังงานจากสารอาหารที่รับประทาน** หมายถึง อาหารที่ทุกคนบริโภคประกอบด้วย สารอาหารต่าง ๆ สารอาหารที่ให้พลังงาน ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต, ไขมัน, โปรตีน ซึ่งให้พลังงาน 4, 9 และ 4 กิโลแคลอรีต่อกรัม ตามลำดับ (ประยงค์, 2548)

1.7 ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

1.7.1 **ตัวแปรต้น** ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตน, พลังงานที่ได้จากการบริโภคอาหาร, พลังงานที่ร่างกายควรได้รับ

1.7.2 **ตัวแปรตาม** ได้แก่ ภาวะโภชนาการของนักมวยไทยอาชีพระยะก่อนการแข่งขัน

1.8 กรอบแนวความคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนของนักมวยไทย อาชีพระยะก่อนการแข่งขัน : กรณีศึกษาเขตห้วยขวาง, กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. มวยไทย
2. ความหมายของพฤติกรรม
3. การปฏิบัติตนในการควบคุมร่างกายของนักมวยไทยระยะก่อนการแข่งขัน
4. โภชนาการนักมวยไทย
5. ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 มวยไทย

มวยไทยเป็นศิลปะของการต่อสู้ซึ่งบรรพบุรุษของชาติไทยใช้อบรมสั่งสอนสืบทอดกันมา จากอดีตถึงปัจจุบัน ผู้ชายในอดีตจะได้รับการสั่งสอนฝึกฝนศิลปะมวยไทยควบคู่กับอาวุธรบสมัย โบราณ เช่น กระบี่ กระบอง ดาบ ง้าว ทวน ฯลฯ และนักรบไทยจะนำมวยไทยไปประกอบการต่อสู้ ที่มีชั้นเชิงสูง แต่เดิมมวยไทยในอดีตกาลฝึกสอนบรรดาเจ้านายชั้นสูงนับตั้งแต่พระมหากษัตริย์ และขุนนางฝ่ายทหารเท่านั้น ต่อมาจึงแพร่หลายไปถึงสามัญชนได้รับการถ่ายทอดวิทยากร จากครูอาจารย์ซึ่งเดิมเป็นยอดทหารขุนพล ยอดนักรบของชาติมาและได้ละเพศฆราวาสเข้าสู่เพศ บรรพชิต พยายามถ่ายทอดวิทยากรให้แก่ ศิษยานุศิษย์ และสืบเนื่องมาจากไทยมีศาสนาพุทธ เป็นศาสนาประจำชาติ ครูอาจารย์ที่สอนอยู่ในเพศบรรพชิตจึงทำให้มวยไทยกับศาสนาพุทธมี ความสัมพันธ์กันซึ่งจะสังเกตได้จากก่อนการชก นักมวยจะมีการไหว้ครู ร่ายมนต์คาถาตาม ร่างกายก็มีเครื่องรางของขลัง เช่น ผ้าประเจียดรดขัน หรือ มงคลสวมศีรษะ

2.1.1 ประวัติมวยไทย

มวยไทยเป็นศิลปะประจำชาติของไทย ซึ่งมวยไทยในอดีตจะมีการฝึกฝนอยู่ในบรรดา หมู่ทหาร เนื่องจากสมัยนั้นไทยได้มีการรบพุ่งและสู้รบกันกับประเทศเพื่อนบ้าน การสู้รบในอดีตมี

เฉพาะดาบ การรบบพุ่งเป็นการรบบแบบประชิดตัวทำให้เกิดอันตรายและทำให้ไม่สามารถเอาชนะคู่ต่อสู้ได้ หมู่ทหารได้รับการฝึกถือ การฝึกหัดการต่อสู้ป้องกันตัว สำหรับชาวบ้านการใช้มวยไทยเป็นส่วนประกอบในการแสดงในงานเทศกาลต่าง ๆ เช่น การถือตะ จึงเป็นการฝึกหัดมวยไทยกันมาก จนถึงปัจจุบัน ในอดีตค่ายมวยไทย คือสำนักดาบ ดังนั้น มวยไทยสมัยนั้นจึงฝึกไว้เพื่อสำหรับสู้รบเข้าศึกและเพื่อไว้ต่อสู้ป้องกันตัว

2.1.1.1 มวยไทยสมัยกรุงสุโขทัย

มวยไทยสมัยกรุงสุโขทัย พ.ศ.1781 - 1921 เป็นการต่อสู้ด้วยมือเปล่าตามแบบวิชามวยไทย เพื่อการสู้รบกับข้าศึก ซึ่งใช้คู่กับอาวุธชนิดต่าง ๆ เพื่อการกอบกู้ประเทศชาติ สถานที่ที่เป็นสำนักประสิทธิ์ประสาทวิชามวยไทยแบ่งออกเป็น

- 1) วัด จากครูอาจารย์ที่บวชเป็นพระภิกษุและมีฝีมือในการต่อสู้
- 2) บ้าน จากผู้ที่มีความรู้เป็นผู้ถ่ายทอดวิชามวยไทยให้กุลบุตร กุลธิดา
- 3) สำนักราชบัณฑิต ให้เรียนวิชาการต่อสู้ป้องกันตัว มีการใช้อาวุธบนหลังม้า ช้าง วัว ควาย และการละเล่นพื้นเมือง เช่น ระเบิดำ รำ เต้น ก็ฟ้าวัว จากพงศาวดารโยนกพูดถึงเรื่องการล่าสัตว์ว่าพระเจ้าเม็งรายกับพระเจ้ารามคำแหงได้ทรงช้างออกไปล่าสัตว์กับพวกพรานและข้าราชการบริวารซึ่งเป็นสัตว์ประเภท กวาง หมู ไก่ อีเก้ง นก ฯลฯ เป็นต้น

2.1.1.2 มวยไทยสมัยกรุงศรีอยุธยา

มวยไทยสมัยกรุงศรีอยุธยา พ.ศ.1893 - 2310 ยังคงมีการถ่ายทอดวิชาการมาจากสมัยสุโขทัยกันอย่างต่อเนื่อง เช่น การล่าสัตว์ การคล้องช้าง การฟ้อนรำ และการละเล่นต่าง ๆ และวัดยังคงเป็นสถานที่ให้ความรู้ทั้งวิชาสามัญ และฝึกความชำนาญในเชิงดาบกระบี่ กระบอง กิรัช มวยไทย ธนู เป็นต้น พ.ศ. 2174 - 2233 สมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราชนับว่าเจริญที่สุด เพราะมีกีฬาหลายอย่าง เช่น การแข่งเรือ การชกมวย

- 1) สมัยพระเจ้าเสือ หรือขุนหลวงสรศักดิ์ พระองค์ชอบกีฬาชกมวย ครั้งหนึ่งพระองค์ได้เสด็จไปที่ตำบลลาดรวด พระองค์พร้อมด้วยมหาดเล็กอีก 4 คน แต่งกายแบบชาวบ้านออกไปเที่ยวงานมหรสพ และพระองค์ก็ทรงสมัครชกมวย โดยไม่เกี่ยงว่าคู่ต่อสู้จะเป็นใคร พอทางสนามรู้ว่าพระองค์เป็นนักมวยมาจากอยุธยาจึงได้จัดนักมวยฝีมือดีจากเมืองวิเศษไชยชาญเท่าที่มีอยู่ซึ่งได้แก่ นายกลางหมัดมวย นายใหญ่หมัดเหล็ก และนายเล็กหมัดหนัก ชกกับพระเจ้าเสือ พระองค์ชกชนะทั้งสามคน ต่อมาพระองค์ได้ฝึกฝนให้เจ้าฟ้าเพชร และเจ้าฟ้าพร พระราชโอรสให้สามารถใช้ กระบี่ กระบอง และมวยไทย ในสมัยนั้นใครมีเพลงดาบดีและเก่งทางรบบพุ่งนั้นจะต้องเก่งทางมวยไทยด้วย เพราะเวลารบบพุ่งนั้นต้องอาศัยมวยไทยเข้าช่วยด้วย ดังนั้น วิชามวยไทยใน

สมัยนั้นจึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะฝึกฝนเพลงดาบ และวิชามวยไทย เพื่อที่จะให้ตัวเองเข้าไปรับใช้ชาติโดยการเป็นทหาร เมื่อพ้นจากหน้าที่สงคราม การชกมวยกันนั้นเพื่อความสนุกสนาน และมีการพนันกันระหว่างนักมวยที่เก่งจากหมู่บ้านหนึ่ง กับนักมวยที่เก่งจากอีกหมู่บ้านหนึ่งมาชกกันในงานเทศกาล หรือเกิดการท้าทายกันขึ้นและมีการพนัน มวยในสมัยกรุงศรีอยุธยาจะชกด้วยหมัดเปล่า ยังไม่มีการคาดเชือก พ.ศ.2310 หลังจากกรุงศรีอยุธยาแตก คนไทยถูกจับไปเป็นเชลยมาก และเมื่อไปถึงพม่าก็จัดมหาเจดีย์ใหญ่เพื่อฉลองชัยชนะ สุกี่พระนายกองได้คัดเลือกนายขนมต้มส่งไปชกมวยที่พม่า นายขนมต้มได้ใช้วิชามวยไทยต่อสู้กับพม่าถึง 10 คน และพม่าทุกคนได้แพ้ นายขนมต้มพระเจ้ากรุงอังวะได้ตรัสชมเชยว่า คนไทยถึงแม้จะไม่มีอาวุธในมือ มีเพียงมือเปล่า 2 ข้างก็ยังมิพิชชรอบตัว นายขนมต้มจึงเปรียบเสมือนบิดาผู้สอนมวยไทย เพราะทำให้ไทยมีชื่อเสียงเกี่ยวกับวิชามวยไทยเป็นอันมากในสมัยกรุงศรีอยุธยาจนชื่อเสียงเลื่องลือมาจนถึงสมัยปัจจุบันในสมัยกรุงศรีอยุธยาตอนปลาย มวยไทยได้เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงการชกด้วยการ “คาดเชือก” หรือที่เรียกว่า มวยคาดเชือก ซึ่งมีการใช้เชือกหรือผ้าพันมือ

2.1.1.3 มวยไทยสมัยกรุงธนบุรี

มวยไทยสมัยกรุงธนบุรี พ.ศ.2314 พม่ายกทัพมาตีเมืองเชียงใหม่และเมืองพิชัย พระยาพิชัย (นายทองดี พันขาว) จึงนำทัพออกรบกับพม่าจนดาบทั้งสองหัก และป้องกันเมืองไว้ได้พระยาพิชัยเป็นผู้มีฝีมือในเรื่องการชกมวย กระบี่กระบองและมีฝีมือในการรบ พระเจ้ากรุงธนบุรี (พระเจ้าตากสิน) จึงโปรดให้ครองเมืองพิชัย จากการต่อสู้ของพระยาพิชัยจนดาบหัก และสามารถป้องกันเมืองพิชัยไว้ได้ประชาชนจึงเรียกว่า พระยาพิชัยดาบหัก และในสมัยกรุงธนบุรีมีการเล่นกีฬามวยไทย กระบี่กระบอง แข่งเรือ ว่าว ตะกร้อ หมากรูกเป็นต้น

2.1.1.4 มวยไทยสมัยกรุงรัตนโกสินทร์

มวยไทยสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ (สมัยปัจจุบัน) พ.ศ.2325 ในระยะต้น คือรัชกาลที่ 1 – รัชกาลที่ 5 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ กษัตริย์ไทยทรงโปรดการกีฬามาก เช่น สมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวได้โปรดให้ลูกยาเธอหลายพระองค์ หัดเล่นกระบี่กระบอง ประชาชนส่วนใหญ่นิยมเล่นกีฬาโดยฝึกกันตามบ้านและสำนักต่าง ๆ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าฯ ทรงแต่งตั้งผู้ที่มีฝีมือในทางกีฬาต่าง ๆ ให้เป็นหัวหน้ามีการจัดกีฬา ให้มียศและตำแหน่งเช่น หมื่นมวย หม่อมหมัด ขุนชงัด ชิงชก เป็นผู้ดำเนินการ กีฬาไทยที่ได้รับการยกย่องส่งเสริมมีดังนี้

1) กีฬาวัว จัดให้มีการแข่งขันว่าวชิงถ้วยพระราชทานพระองค์ทรงโปรดเกล้าให้สมเด็จพระยาดำรงราชานุภาพร่างระเบียบการแข่งขันว่าวและตราเป็นข้อบังคับ เรียกว่า กติกา ว่าวสนามหลวง พระองค์ยังดำริที่จะตั้งสมาคมกีฬาสยามขึ้น

2) กีฬากระบี่กระบอง พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงเป็นนักกระบี่กระบองที่มีความสามารถพระองค์ได้ส่งเสริมให้มีการฝึกหัด และจัดแข่งขันกันอย่างกว้างขวาง

3) กีฬามวยไทย รัชกาลที่ 5 พระองค์มีความชำนาญในกีฬามวยไทยจึงจัดให้มีการแข่งขันชกมวยขึ้นทั้งในชนบทและในเมืองหลวง และในสมัยรัชกาลที่ 5 ได้จัดให้มีการแข่งขันกีฬานักเรียนและครูขึ้น โดยจัดครั้งแรกเมื่อ 11 มกราคม พ.ศ.2440 บริเวณท้องสนามหลวงโดยมีกระทรวงธรรมการเป็นผู้รับผิดชอบและดำเนินงานในสมัยอยุธยาตอนปลาย มวยไทยมีการฝึกฝนกันตามสำนักฝึกต่าง ๆ และในสมัยกรุงเทพมหานครได้มีการจัดเวทีมวย เช่น เวทีสวนเจ้าเชษฐ และเวทีสวนกุหลาบซึ่งการชกในสมัยนั้นยังมีการคาดเชือกอยู่จนในตอนหลังนวมได้เข้ามาแพร่หลายในไทย จึงได้สวมนวมชกแต่การชกยังคงมีรูปแบบเหมือนเดิม คือยังใช้การอวัยวะร่างกาย ถีบ เตะ ชก ศอก เข่า หลักเกณฑ์ในการจัดการแข่งขัน และกรรมการผู้ชี้ขาดสมัยรัชกาลที่ 5 และในสมัยรัชกาลที่ 6 เป็นต้นมา การแข่งขันชกมวยในสมัยต่าง ๆ นับว่าครึกโครมและมีผู้นิยมมากซึ่งสามารถแยกได้ 5 สมัย คือ

3.1) สมัยสวนกุหลาบประชาชนนิยมการชกมวย และชมการแข่งขันชกมวยกันเป็นจำนวนมาก การชกมวยยังนิยมการคาดเชือกอยู่ การชกได้กำหนดจำนวนยกไว้แน่นอนและมีกรรมการผู้ชี้ขาด ผู้ตัดสินนั่งอยู่ข้างเวที และเพื่อให้สัญญาณักมวยหยุดชกด้วยเสียงหรือนกหวีด

3.2) สมัยท่าช้างเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงจากการคาดเชือกมาเป็นสวมนวมได้จัดการแข่งขันขึ้นเป็นระยะเวลาพอสมควร กรรมการผู้ชี้ขาดในสมัยสวนกุหลาบที่นับว่ามีชื่อเสียงคือ นายทิม อติเหรمانนท์ และนายนิยม ทองสิทธิ์

3.3) สมัยสวนสนุกเจ้าของสนามได้จัดการแข่งขัน และจัดอยู่เป็นเวลาหลายปีทำให้เกิดนักมวยไทย มีชื่อเสียงขึ้นเช่นนายสมาน ดิลกวิลาส นายสมพงษ์ เวชสิทธิ์ เป็นต้น กรรมการที่ชี้ขาดในการตัดสิน คือ หลวงพิพัฒน์ กลกาย นายสุนทร ทวีสิทธิ์

3.4) สมัยหลักเมืองและสวนเจ้าเชษฐการแข่งขันชกมวยนับว่าเข้มแข็งเนื่องจากทางราชการทหารได้เข้าจัดการเพื่อเก็บเงินบำรุงราชการทหาร คณะกรรมการ และนักมวยได้ให้ร่วมมือเป็นอย่างดี จนเก็บเงินส่งบำรุงราชการทหารได้เป็นจำนวนมากตลอดจนทำให้นักมวยไทยที่มีชื่อเสียงเกิดขึ้นอีกหลายคน และได้จัดการแข่งขันอยู่หลายปี จึงได้เลิกการแข่งขันเมื่อ สงครามโลกครั้งที่ 2 (สำนักวัฒนธรรมแห่งชาติ, 2536)

3.5) สมัยปัจจุบันมีเวทีมวยที่ได้รับค่านิยม ได้แก่ เวทีราชดำเนิน และเวที ลุมพินี มีการแข่งขันเป็นประจำทุกวันสลับกัน และมีเวทีชั่วคราว เช่น เวทีกองทัพอากาศ เวทีกองทัพเรือ และต่างจังหวัด การแข่งขันมีทั้งมวยไทย และมวยสากล ตลอดจนได้จัดส่งให้นักมวยต่างประเทศเข้ามาแข่งขัน และจัดส่งนักมวยไทยไปแข่งขัน ณ ต่างประเทศ ในปัจจุบันมวยไทยเป็นที่นิยมของประชาชนทุกชั้นทุกสมัย ในขั้นต้นการแข่งขันมวยไทยไม่ได้มีกติกาเป็นลายลักษณ์อักษร นายสนามต้องชี้แจงให้นักมวยคู่แข่งขันทราบถึงหลักเกณฑ์ในการแข่งขันนั้น ๆ ซึ่งใช้กันมากขึ้นจนกลายเป็น จารีตประเพณีจนกระทั่ง พ.ศ. 2455 ม.จ.วิบูลย์ สวัสดิ์วงศ์ สวัสดิ์ดิกุล ซึ่งสำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยในประเทศอังกฤษ ได้ทรงนำวิชามวยฝรั่งมาสอน และได้ทรงร่างกติกามวยฝรั่งเมื่อ พ.ศ.2462 กระทรวงศึกษาธิการได้จัดให้มีการแข่งขันมวยฝรั่ง ระหว่างนักเรียนขึ้นเป็นครั้งแรกส่วนกติกามวยฝรั่งซึ่ง ม.จ.วิบูลย์ สวัสดิ์วงศ์สวัสดิ์ดิกุล ได้ทรงร่างขึ้นมีการแก้ไขเล็กน้อยคณะกรรมการจัดการกีฬาของกระทรวงศึกษาธิการได้จัดพิมพ์ขึ้นเมื่อ พ.ศ.2470 กระทรวงมหาดไทยมีความประสงค์จะออกกฎกระทรวง ว่าด้วยเงื่อนไขในการอนุญาตให้เล่นการพนันมวยชก มวยไทยตามพระราชบัญญัติการพนัน พ.ศ.2470 และขอให้กรมพลศึกษาปรับปรุงแก้ไขกติกาให้รัดกุมยิ่งขึ้น กรมพลศึกษาจึงแจ้งให้เจ้าหน้าที่กรมพลศึกษาพิจารณาร่างกติกา มวยไทย มวยฝรั่ง และมวยปล้ำขึ้นใหม่จนสำเร็จเมื่อ วันที่ 10 มีนาคม พ.ศ.2477 และเริ่มใช้กติกาใหม่นี้ตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน พ.ศ.2480 เป็นต้นไป

2.1.2 กติกา มวยไทย

2.1.2.1 สังเวียนในการแข่งขันต้องเป็นไปตามข้อกำหนดและต้องเย็บมุมสี่เหลี่ยมจัตุรัส ด้านละ 6.10 เมตรขนาดใหญ่ด้านละ 7.30 เมตร ซึ่งวัดภายในของเชือก

1) พื้นสังเวียนต้องสร้างให้ปลอดภัย และได้ระดับปราศจากสิ่งกีดขวางต้องยื่นออกไปนอกเชือกอย่างน้อย 90 ซม. พื้นสังเวียนต้องอยู่สูงจากพื้นอาคารไม่ต่ำกว่า 120 ซม.และสูงไม่เกิน 150 ซม.ตั้งเสาขนาด 10-13 ซม.สูงขึ้นไปจากพื้นเวที 145 ซม. มุมทั้งสี่ต้องหุ้มนวมป้องกันไม่ให้เกิดอันตรายแก่นักมวย

2) การปูพื้นสังเวียนต้องปูด้วย ยาง ฝ้ายอย่างอ่อน เสื่อฟางอัด ไม่ก็อกอัดหรือวัสดุอื่นที่เหมาะสมหนาไม่น้อยกว่า 2.5 ซม. และปูทับด้วยผ้าใบให้ตึงและมิดชิดคลุมพื้นสังเวียน

3) เชือก 4 เส้น มีความหนาอย่างน้อย 3 ซม.อย่างมาก 5 ซม.ซึ่งตึงกับเสามุม ทั้งสี่ของสังเวียน สูงจากพื้นสังเวียนขึ้นถึงด้านบนของเชือก 45 ซม.75 ซม.105 ซม.และ135 ซม.

ตามลำดับ เชือกต้องหุ้มด้วยวัสดุที่อ่อนนุ่ม เรียบ เชือกแต่ละด้านของสังเวียนต้องผูกยึดกันด้วยผ้าเหนียว 2 ชั้น ซึ่งมีขนาดกว้าง 3-4 ซม. มีระยะห่างเท่า ๆ กันและผ้าที่ผูกต้องไม่เลื่อนไปตามเชือก

4) บันไดสังเวียนมี 3 บันได มีขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 90 ซม. บันไดอยู่ที่มุมตรงข้ามสำหรับผู้เข้าแข่งขันและพี่เลี้ยง ส่วนอีกบันไดให้อยู่ที่มุมกว้างสำหรับผู้ชี้ขาดและแพทย์

5) กล่องพลาสติกที่มุมกลางทั้งสองมุมนอกสังเวียนให้ติดกล่องพลาสติกมุมละ 1 กล่อง เพื่อให้ผู้ชี้ขาดทั้งลำลี หรือกระดานที่ใช้จับเลือด

2.1.2.2 อุปกรณ์ประจำสังเวียนประกอบด้วยอุปกรณ์ต่าง ๆ ดังนี้

1) ที่นั่งพักนักมวย สำหรับนักมวยนั่งพักระหว่างยก 2
2) ขวดน้ำขนาดเล็ก 2 ขวดสำหรับดื่มและขวดน้ำชนิดฟอยล์ 2 ขวด
ไม่อนุญาตให้นักมวยหรือพี่เลี้ยงใช้ขวดน้ำชนิดอื่น ๆ ในสังเวียน

3) น้ำ 2 ถัง

4) โต๊ะและเก้าอี้สำหรับเจ้าหน้าที่

5) ระวัง

6) นาฬิกาจับเวลาชนิดกดหยุดได้ 1 หรือ 2 เรือน

7) โปบั้นที่กคะแนน

8) หีบใส่กุญแจสำหรับเก็บโปบั้นที่กคะแนน

9) ป้ายบอก ยก - เวลา - คู่ 1 ชุด

10) นวม 2 คู่

11) กางเกงมวยสีแดง และสีน้ำเงิน อย่างละ 1 ตัว

12) กระจับพร้อมเชือก 1-2 อัน

13) ฉากบังตา 2 อัน (ใช้ในกรณีที่นักมวยกระจับหลุด)

14) เปลหามคนเจ็บ 1 ชุด

15) กรรไกรปลายมน 1 อัน

2.1.2.3 นวมที่ใช้ในการแข่งขัน

ผู้แข่งขันต้องใช้ นวมที่ได้รับการรับรองจากสภามวยไทยโลก ซึ่งคณะกรรมการจัดการแข่งขันจัดไว้ให้เท่านั้น ไม่อนุญาตให้ผู้แข่งขันใช้นวมของตัวเอง นักมวยตั้งแต่รุ่นเล็กถึงรุ่นน้ำหนัก 122 ปอนด์ ใช้นวมขนาด 8 ออนซ์ นักมวยรุ่นสูงกว่า 122 ปอนด์ ถึงรุ่นน้ำหนัก 147 ปอนด์ ใช้นวมขนาด 10 ออนซ์ ส่วนที่เป็นหนังต้องหนักไม่เกินครึ่งหนึ่งของน้ำหนักนวมทั้งขนาดและได้นวมต้องมีน้ำหนักไม่น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของน้ำหนักนวมทั้งหมด ใช้นวมต้องไม่เปลี่ยนรูปหรือถูกบิด

ขยี้ให้กระจายไปจากรูปเดิมต้องผูกเชือกนวมให้ปมเชือกอยู่ด้านนอกหลังข้อมือของนวม ให้ใช้นวมที่สะอาด ซึ่งการตรวจผ้าพันมือและการสวมนวมทั้งนวม และผ้าพันมือจะต้องเหมาะสม อยู่ภายใต้การตรวจตราของเจ้าหน้าที่ตรวจนวม เจ้าหน้าที่จะต้องคอยดูแลเพื่อให้แน่ใจว่านักมวยปฏิบัติถูกต้องตามกติกาทุกอย่าง จนกระทั่งนักมวยขึ้นบนเวที ให้ใช้ผ้าพันมืออย่างอ่อนยาวข้างละไม่เกิน 6 เมตร กว้างไม่เกิน 5 ซม. อาจใช้พลาสติกอย่างไม่เกิน 2.5 เมตร กว้าง 2.5 ซม. ข้างละ 1 เส้น ปิดทับข้อมือหรือหลังมือห้ามพันทับสันหมัด

2.1.2.4 การแต่งกายของผู้เข้าแข่งขัน

ผู้เข้าแข่งขันต้องสวมกางเกงขาสั้นเพียงครั้งโคนขาให้เรียบร้อยไม่สวมเสื้อและรองเท้า นักมวยมุมแดงให้ใส่กางเกงสีแดง ชมพู สีเลือดหมู หรือสีขาวที่มีแถบแดงคาด นักมวยมุมน้ำเงินให้ใส่กางเกงสีน้ำเงิน และสีดำ ห้ามคาดแถบสีแดง และทั้งสองต้องสวมเสื้อคลุมตามข้อบังคับสภามวยไทยโลก นักมวยจะต้องสวมกระชับที่สร้างขึ้นจากวัสดุแข็งแรงทนทาน และได้รับการรับรองจากสภามวยไทยโลกเมื่อถูกตีด้วยเข่าหรืออาวุธในการต่อสู้โดยตรงบริเวณอวัยวะเพศจะไม่ทำให้เกิดอันตรายการผูกกระชับต้องผูกปมไว้ด้านหลังและต้องผูกด้วยเงื่อนตายเก็บปลายเชือกส่วนที่เหลือให้เรียบร้อย ห้ามไว้ผมยาวรุงรังและห้ามไว้เคราอนุญาตให้ไว้หนวดได้แต่ต้องยาวไม่เกินริมฝีปาก เล็บเท้าต้องตัดให้เรียบและสั้น และต้องสวมมงคลผ้าประเจียด เฉพาะเวลารายราค่ำไหว้ครู ก่อนทำการแข่งขันเท่านั้น เครื่องรางอนุญาตให้ผูกที่โคนแขน หรือเอว แต่ต้องหุ้มผ้าให้มิดชิดเรียบร้อย เพื่อป้องกันมิให้เกิดอันตรายแก่คู่แข่งกัน อนุญาตให้ใช้ปลอกยึดรัดข้อเท้ากันเคล็ดสวมข้อเท้าได้ข้างละไม่เกิน 1 อัน แต่ห้ามมิให้เลื่อนปลอกรัดขึ้นไปเป็นสนับแข้งหรือม้วนพับลงมา และห้ามใช้ผ้ารัดขาและข้อเท้า ห้ามใช้เข็มขัดหรือสิ่งที่เป็นโลหะ สร้อย ฯลฯ ไม่ใช้น้ำมันวาสลีน น้ำมันร้อน ไซหรือสมนไฟ หรือสิ่งอื่นที่ทำให้คู่แข่งเสียเปรียบหรือเป็นที่น่ารังเกียจทาร่างกายหรือนวม และ ผู้แข่งขันต้องใส่ฟันยาง ในกรณีที่ผู้แข่งขันละเมิดเกี่ยวกับเครื่องแต่งกาย ผู้ซึ่งขาดจะให้ให้นักมวยที่แต่งกายไม่สะอาดถูกต้องออกจากการแข่งขัน ในกรณีที่นวมหรือเครื่องแต่งกายของนักมวยไม่เรียบร้อยขณะแข่งขัน ผู้ซึ่งขาดจะหยุดการแข่งขันเพื่อจัดให้เรียบร้อย

2.1.2.5 การจำแนกรุ่นและการชั่งน้ำหนัก

1) การจำแนกรุ่น และน้ำหนักที่ใช้ในการแข่งขัน

- 1.1) รุ่นมินิฟลายเวท น้ำหนักไม่เกิน 104 ปอนด์ (47 กก.)
- 1.2) รุ่นจูเนียร์ฟลายเวท น้ำหนักไม่เกิน 108 ปอนด์ (48 กก.)
- 1.3) รุ่นฟลายเวท น้ำหนักไม่เกิน 112 ปอนด์ (50 กก.)
- 1.4) รุ่นจูเนียร์แบนตั้มเวท น้ำหนักไม่เกิน 115 ปอนด์ (52 กก.)

- 1.5) รุ่นแบนตั้มเวท น้ำหนักไม่เกิน 118 ปอนด์ (53 กก.)
- 1.6) รุ่นจูนีเออร์เฟเธอร์เวท น้ำหนักไม่เกิน 122 ปอนด์ (55 กก.)
- 1.7) รุ่นเฟเธอร์เวท น้ำหนักไม่เกิน 126 ปอนด์ (57 กก.)
- 1.8) รุ่นจูนีเออร์ไลท์เวท น้ำหนักไม่เกิน 130 ปอนด์ (58 กก.)
- 1.9) รุ่นไลท์เวท น้ำหนักอย่างมากไม่เกิน 135 ปอนด์ (61 กก.)
- 1.10) รุ่นจูนีเออร์เวลเตอร์เวท น้ำหนักไม่เกิน 140 ปอนด์ (63 กก.)
- 1.11) รุ่นเวลเตอร์เวท น้ำหนักไม่เกิน 147 ปอนด์ (65 กก.)
- 1.12) รุ่นจูนีเออร์มิดเดิลเวท น้ำหนักไม่เกิน 154 ปอนด์ (70 กก.)
- 1.13) รุ่นมิดเดิลเวท น้ำหนักไม่เกิน 160 ปอนด์ (72 กก.)
- 1.14) รุ่นไลท์เฮฟวีเวท น้ำหนักไม่เกิน 175 ปอนด์ (80 กก.)
- 1.15) รุ่นครุยเซอร์เวท น้ำหนักไม่เกิน 190 ปอนด์ (86 กก.)
- 1.16) รุ่นเฮฟวีเวท น้ำหนักเกิน 190 ปอนด์ขึ้นไป (88 กก. ขึ้นไป)

2) การชั่งน้ำหนัก

- 2.1) ผู้เข้าแข่งขันต้องชั่งน้ำหนักในวันแข่งขันแบบตัวเปล่า โดยการแข่งขันจะต้องไม่เริ่มขึ้นก่อน 3 ชั่วโมง ภายหลังจากเวลาชั่งน้ำหนัก
- 2.2) เมื่อหมดเวลาชั่งน้ำหนักที่กำหนดไว้ ผู้แข่งขันที่น้ำหนักเกินในการชั่งครั้งก่อน ให้ทำการชั่งเป็นครั้งสุดท้าย
- 2.3) ก่อนชั่งน้ำหนัก ผู้เข้าแข่งขัน ต้องได้รับการรับรองและการตรวจจากนายแพทย์ที่ได้รับการแต่งตั้งว่าเป็นผู้มีร่างกายสมบูรณ์ที่จะเข้าแข่งขันได้

2.1.3 มารยาทในการชก

- 2.1.3.1 ควรมีการเคารพกติกาการชกมวยไทยอย่างเคร่งครัด
- 2.1.3.2 เคารพเชื้อพั้งและปฏิบัติตามคำแนะนำและคำตักเตือนของผู้ตัดสินอย่างเคร่งครัด
- 2.1.3.3 ไม่แสดงกิริยาอาการอันไม่สุภาพต่อผู้แข่งขัน หรือผู้ชม
- 2.1.3.4 ไม่แสดงปฏิกริยาคัดค้านไม่พอใจในการตัดสินของผู้ตัดสินทุกกรณี
- 2.1.3.5 ไม่พยายามซ้ำเติมผู้แข่งขันที่ด้อยกว่าทั้งที่มีโอกาสทำได้
- 2.1.3.6 มีน้ำใจนักกีฬา เมื่อเห็นว่าคู่ต่อสู้ไม่มีทางสู้ก็ไม่พยายามทำให้คู่ต่อสู้บอบช้ำอีก
- 2.1.3.7 ให้เกียรติและเคารพรุ่นพี่ก่อนและหลังการต่อสู้ทุกครั้ง

2.1.3.8 ตามประเพณีนิยม ก่อนการแข่งขันนักมวยต้องทำการไหว้ครู และต้องมีการรำยา
รำตามศิลปะมวยไทย

2.1.4 ลักษณะการชกมวยไทย

2.1.4.1 การเตะประกอบไปด้วย ถีบ เตะตรง เตะเหวี่ยง เตะกด เตะทแยง ตีด้วยสันเท้า ใน
กระบวนการเคลื่อนไหวของมวยไทย การถีบเป็นการใช้อวัยวะที่ยาวที่สุด และอาจเป็นท่าพื้นฐานที่
สำคัญที่สุดของกระบวนการเตะเพราะใช้รูกำยำ ยั่วโทษะ และสวนโต้ตอบเพื่อป้องกัน ได้อย่างมี
ประสิทธิภาพ การถีบนั้นมีนิ้วเท้า จมูกเท้า ส้นเท้า หรือตลอดฝ่าเท้า เป็นจุดหรือบริเวณส่งแรง
ปะทะ วิธีการส่งแรง คือ ถีบตรง ถีบตะแคงข้าง และถีบเตะตรง

1) ถีบตรง ชื่อท่า มอญยันหลัก อวัยวะเป้าหมาย ใบหน้า บริเวณอก ท้อง ท้องน้อย
โคนขา หรือบริเวณข้อต่อของหัวเข่า การป้องกัน ใช้ศอกปกท่อนแขนปิด หรือสวนกลับด้วยท่าถีบ
เดียวกัน

2) ถีบตะแคงข้าง มอญยันหลัก ชื่อท่า กวางเหลี่ยมหลัง หรือ เนื้อทรายเหลี่ยมหลัง
อวัยวะเป้าหมาย ลิ้นปี่ ราวนม หรือท้องน้อย การป้องกัน ใช้ศอกท่อนแขนปิด หรือสวนกลับด้วยท่า
ถีบเดียวกัน (กวางเหลี่ยมหลัง) หรืออาจเปลี่ยนเหลี่ยมสลับมุม (คล้ายบิดกายพลิก) เพื่อให้การรุกตี
นั้น แฉลบไป

3) ถีบเตะตรง ชื่อท่า โยธาสิทธิ์ อวัยวะเป้าหมาย กระโถงคาง ราวนมหรือลิ้นปี่
การป้องกัน ใช้ท่อนแขนปิด หรือสวนกลับด้วยท่าถีบจากสองท่าแรก ท่าใดท่าหนึ่ง

4) เตะเหวี่ยง ชื่อท่า มาณพเล่นชา อวัยวะเป้าหมาย กกหู ก้านคอ หัวไหล่ หน้าอก
ชายโครง ท้องน้อย ตะโพก โคนขา การป้องกัน ปิดให้แฉลบไกลด้วยท่อนแขน ศอก หรือรับด้วยเข่า
การสวนทำได้ด้วยการถีบ ชกหมัด เตะเหวี่ยงในการละเล่นแข่งขันมวยไทยปัจจุบัน

5) เตะกดกลาง ชื่อท่า ลงดาลประตุ อวัยวะเป้าหมาย ชายโครง ท้องน้อย ท่อน
แขนการป้องกัน รับด้วยศอกท่อนแขน หรือป้องกันโดยการยกเข่าขึ้นรับ อาจสวนแลกด้วยถีบก็
ได้ผลดี ดูไม้ครูชื่อ "วีรพิทกกลับ"

6) เตะกดสูง ชื่อท่า ทัดดอกไม้ หรือนาคชนดหาง อวัยวะเป้าหมาย กกหู กราม
ก้านคอ การป้องกัน เบี่ยงหรือโยกตัวหลบ หรือใช้หมัดและท่อนแขนหมัดให้แนวแรงปะทะคล้อย

2.1.4.2 การต่อยกท่าชกพื้นฐานของกระบวนการใช้หมัด ได้แก่ หมัดตรงนำและหมัดตรง
ตาม หมัดหางในช่วงสั้นชกวงในหมัดหางช่วงยาวใช้รูกชกวงนอก หมัดไขก หรือหมัดคว่ำ แยก
ออกเป็นช่วงสั้นใช้ชกในระยะประชิดหรือวงในกับช่วงยาวใช้ชกในระยะห่างหรือวงนอก

เช่นเดียวกับหมัดหมาย จุดส่งแรงปะทะของหมัด ได้แก่ ปุ่มกระดูกโคนนิ้วมือทั้งสี่ ซึ่งอยู่หลังมือ มีกระดูกของโคนนิ้วกลางและโคนนิ้วนางเป็นศูนย์กลางการเกร็งกำลังเอ็นกล้ามเนื้อที่ฐานโคนนิ้ว กับข้อมือและข้อศอกให้ทำงานเสริมประสานกันและมีหัวไหล่เป็นฐานกำลังอยู่ในแนวแรงส่ง เดียวกันการชกหมัดออกไปแต่ละกระบวนนั้น วิธีของหมัดจะแตกต่างกันออกไปตามลักษณะของการเกร็งกำลัง หรือส่งกำลัง คือถ้าเกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะกำลังเอ็น กล้ามเนื้อของฐานโคนนิ้ว ร่วมกับกำลังเอ็น-กล้ามเนื้อที่ข้อมือ วิธีส่งหมัดจะเป็นอย่างลักษณะคล้ายต่อยสบาย ๆ และถ้าเกร็งกำลังเอ็น-กล้ามเนื้อฐานโคนนิ้ว ตลอดทั้งข้อมือ ข้อศอก โคนแขน วิธีส่งหมัดจะเป็นอีกอย่างหนึ่ง และอาการเกร็งจะสังเกตได้ง่าย

1) หมัดตรง ถ้าเกร็งเฉพาะกำลังที่ฐานนิ้วกับข้อมือ แนวแรงของหมัดจะพุ่งตรง โดยมีหัวไหล่และศอกเป็นฐานสนับสนุนการส่งกำลัง ตามลำดับ แต่ถ้าเกร็งกำลังหมัดตลอดก่อน แขน แนวแรงของหมัดจะมีวิถีโค้งเล็กน้อย คือไม่ถึงกับตรงเลยทีเดียว

2) หมัดหมายแนวแรงจะมีวิถีโค้งตัวขึ้นคล้ายขอเบ็ด หมัดไขกหรือหมัดคว่ำ แนวแรงจะมีลักษณะโค้งแฉลบลง หรือฉวัดเฉวียนเป็นวงกลม ตำแหน่งของอวัยวะที่เป็นเป้าหมายของกระบวนแม่ไม้หมัด ได้แก่ ขมับ กกหู กระโถงคาง คอหอย รววมม ลิ้นปี่ ชายโครง ท้องน้อย ท้อง บริเวณใบหน้าทั้งหมดและส่วนบนของศีรษะ สำหรับหมัดที่ฝึกฝนเทคนิคด้วยทราญที่ทำให้มีประสิทธิภาพยอดเยี่ยม ส่งแรงปะทะได้สูง ไม่จำเป็นที่จะต้องเลือกเป้าหมายสิ่งสำคัญเกี่ยวกับการฝึกฝนทุกท่วงท่าของกระบวนแม่ไม้หลัก จำเป็นจะต้องทำความรู้สึกให้คุ้นเคยกับหัวไหล่ทั้งสองข้างที่ท่อนแขน คือฐานกำลังของหมัดทุกรูปแบบ และเป็นเสมือนโล่กับแขนที่คอยช่วยป้องกันจุดอ่อนตลอดตัวอีกด้วยเพราะกำลังแรงบิดจากหัวไหล่ปกติเป็นพลังกำลัง

2.2 ความหมายของพฤติกรรม

พฤติกรรมเกิดจากกิจกรรมทางกาย ทางวาจา และทางใจ ที่มนุษย์แสดงออกสามารถสังเกตหรือมองเห็นได้จากการกระทำซึ่งกิจกรรมของคนมีรูปแบบแตกต่างกัน บางอย่างสามารถรับรู้ได้จากการแสดงออก และบางอย่างเป็นความรู้สึกภายในจิตใจที่ไม่สามารถสังเกตได้จากการแสดงออกแต่สามารถวัดได้ด้วยเครื่องมือเพื่อประเมินการกระทำกิจกรรมที่คนแสดงออกมาทั้งที่รู้สึกตัวและไม่รู้สึกตัว (เฉลิมพล, 2541) จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำของมนุษย์ที่แสดงออกต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งเกิดจากความรู้สึกภายใน และภายนอกร่างกายซึ่งการกระทำนั้นจะสังเกตเห็นได้จากกิจกรรม หรือจากเครื่องมือประเมินวัดความรู้สึกภายในจิตใจ เช่น แบบสอบถาม

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ได้ให้คำจำกัดความ พฤติกรรม หมายถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ระยะเวลาการแข่งขัน ในเขตห้วยขวาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นการกระทำหรือการปฏิบัติที่ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่เคยชินจนเป็นนิสัย ซึ่งสามารถวัดได้จากเครื่องมือแบบสอบถามที่ ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยดัดแปลงจากผู้วิจัยหลายท่านที่ได้ทำการศึกษามาแล้ว

2.2.1 องค์ประกอบของพฤติกรรม

2.2.1.1 พฤติกรรมด้านพุทธิปัญญา (Cognitive Domain) พฤติกรรมด้านนี้เกี่ยวข้องกับ การเรียนรู้ การจำข้อเท็จจริงต่าง ๆ รวมทั้งการพัฒนาความสามารถและทักษะทางสติปัญญา การใช้ความคิดวิจารณ์ญาณเพื่อประกอบการตัดสินใจ การเรียนรู้ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับพลังงานที่ได้ จากการบริโภคอาหารส่งผลให้นักมวยไม่จำเป็นต้องแสวงหาอาหารเสริมเพื่อใช้เป็นพลังงาน เพิ่มเติม เพียงแต่รับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการ ของร่างกาย นอกจากนี้การพัฒนาทักษะในการชก ปฏิภาณไหวพริบในเวลาต่อสู้จักแก้เหตุ สถานการณ์เฉพาะหน้า ที่เกิดขึ้นด้วยสติปัญญาของนักมวยที่เกิดจากการฝึกฝน เรียนรู้

2.2.1.2 พฤติกรรมด้านทัศนคติ ค่านิยม ความรู้สึก ความชอบ (Affective Domain) พฤติกรรมด้านนี้ หมายถึง ความสนใจ ความรู้สึกเท่าที่ ความชอบ ไม่ชอบ การให้คุณค่า การรับ การเปลี่ยน หรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่ พฤติกรรมด้านทัศนคติในการบริโภคอาหารของ นักมวยจากนิสัย และความจำเป็นบางอย่างที่มีอุปสรรคต่อระบบการรับประทานอาหารที่ดี เช่น ความยุ่งยากในการเตรียมอาหาร แรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน และการรับประทานไม่เป็นเวลา และการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องการรับประทานอาหารซึ่งจะมีผลต่อศักยภาพ ในการแข่งขัน เช่น การงดอาหารเข้าจะส่งผลให้นักมวยหมดแรงและเหนื่อยล้าในการฝึกซ้อม ซึ่งในทางปฏิบัติที่ ถูกต้องนักมวยควรรับประทานอาหารเช้าประมาณ 1/3 ของอาหารทั้งวันร่างกาย จึงมีความตื่นตัว ทั้งทางกายและทางใจ

2.2.1.3 พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor Domain) พฤติกรรมนี้เป็นการใช้ ความสามารถที่แสดงออก และสังเกตได้ในสถานการณ์หนึ่ง หรืออาจเป็นพฤติกรรมที่ล่าช้า คือ บุคคลไม่ได้ปฏิบัติทันทีแต่คาดคะเนว่าอาจปฏิบัติในโอกาสต่อไป

2.2.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมผู้บริโภค

2.2.2.1 ปัจจัยส่วนบุคคลเป็นปัจจัยพื้นฐานของผู้บริโภคซึ่งจะเป็นตัวควบคุม กระบวนการความคิดภายในทั้งหมดของผู้บริโภค ความต้องการ (Needs) ความต้องการนั้นมีความสำคัญต่อกระบวนการการตัดสินใจของบุคคลมากที่สุด

2.2.2.2 ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ ประกอบด้วย 2 ปัจจัยดังนี้

- 1) สภาพทางเศรษฐกิจมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมผู้บริโภคในช่วงที่เศรษฐกิจประสบกับภาวะเงินเฟ้อ (Inflation) จะส่งผลต่ออำนาจซื้อของผู้บริโภคลดลง
- 2) ระดับรายได้ผู้บริโภคเมื่อมีรายได้เพิ่มสูงขึ้นอำนาจในการซื้อเพิ่มขึ้น

2.2.2.3 ปัจจัยทางด้านสังคมและวัฒนธรรมครอบครัว ผลจากจำนวนของคนที่อยู่ในครอบครัวจะกระทบต่อปริมาณและคุณภาพของอาหารที่คนในครอบครัวนั้นรับประทาน ครอบครัวใหญ่มีสมาชิกในครอบครัวหลายคน ส่งผลให้ค่าใช้จ่ายในเรื่องของอาหารสูงขึ้นไปด้วย

2.2.2.4 การศึกษาผู้บริโภคที่ได้รับการศึกษาในระดับที่สูงขึ้นจะส่งผลให้มีการตัดสินใจซื้อสินค้าที่มีความละเอียดซับซ้อนมากขึ้น เช่น มีความต้องการสินค้าที่มีคุณภาพการศึกษามีผลต่อพฤติกรรมผู้บริโภคซึ่ง ได้แก่ การเลือกที่จะช้อปปิ้งโฆษณา เวลา และการพักผ่อนตลอดจนชนิดของข่าวสารต่าง ๆ

2.2.2.5 การงานอาชีพ ความต้องการอาหารนอกจากรจะขึ้นอยู่กับขนาดร่างกาย เพศ หรืออายุแล้ว ที่สำคัญจะต้องขึ้นอยู่กับลักษณะอาชีพด้วย ความต้องการอาหารของคนจะขึ้นอยู่กับชนิดของงาน มนุษย์สามารถประกอบอาชีพแตกต่างกันออกไป เช่น เป็นเกษตรกร จิตรกร พระทนายความ พ่อค้า นักการศึกษา นักการเมือง ฯลฯ ทำให้เกิดมีความแตกต่างกันทางเศรษฐกิจและทางสังคมซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมผู้บริโภค โดยทั่วไปพบว่าเมื่อมีรายได้เพิ่มขึ้นจะมีแนวโน้มที่จะบริโภคเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ น้ำตาล และไขมันเพิ่มมากขึ้นขณะที่การบริโภคธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสีนี้ลดลง เช่น คนในเมืองใหญ่นิยมบริโภคข้าวที่ขัดขาวมากกว่าข้าวซ้อมมือหรือข้าวกล้อง ซึ่งจะสัมพันธ์กับการมีโรคภัยไข้เจ็บ

2.2.2.6 ขนบธรรมเนียมและวัฒนธรรมเป็นปัจจัยสำคัญและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคเป็นอย่างมาก เนื่องจากการปลูกฝังเรื่องอาหารการกินจากครอบครัวตั้งแต่วัยเด็กเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของมนุษย์ตั้งแต่อดีตมาจนถึงปัจจุบัน อาหารที่สังคมหนึ่งเห็นว่าดีอีกสังคมหนึ่งอาจห้ามรับประทาน อาหารบางอย่างไม่ได้มีคุณค่าสูงตามหลักโภชนาการ แต่มีคุณค่าสูงในด้านจิตใจแก่ผู้บริโภค และอาหารบางอย่างอาจมีข้อห้ามทางศาสนา แม้ว่าอิทธิพลด้านขนบธรรมเนียมประเพณีจะมีผลสำคัญต่อพฤติกรรมการบริโภคของมนุษย์ แต่ก็พบว่าเมื่อผู้บริโภคมีการเปลี่ยนไปอยู่ในสังคมที่มีขนบธรรมเนียมประเพณีอื่น พฤติกรรมการบริโภคก็อาจเปลี่ยนแปลงไปได้เพื่อจะได้ปฏิบัติตามให้เป็นที่ไปตามกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่สังคมได้กำหนดไว้หรือเพื่อให้ได้รับการยอมรับในสังคม ตัวอย่างเช่น เด็กชาวเอเชียที่ไปอยู่ในทวีปยุโรปหรือสหรัฐอเมริกาอาจชอบบริโภคขนมปังมากกว่าข้าว เป็นต้น

2.2.2.7 ค่านิยมในการบริโภคอาหาร โดยมากผู้บริโภคมักเลือกอาหารที่ได้รับความนิยมจากสื่อโฆษณา ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมการเลียนแบบ หรือสิ่งที่ตนยึดถือประจำใจที่ช่วยในการตัดสินใจในการเลือกบริโภคอาหาร

2.2.3 การวัดพฤติกรรม

พฤติกรรมของบุคคลมีทั้งพฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายใน การศึกษาพฤติกรรมภายนอกที่คนแสดงออกมาให้บุคคลอื่นเห็นได้จะทำการศึกษา โดยใช้การสังเกตโดยตรงหรือโดยอ้อมแต่หากเป็นพฤติกรรมภายในไม่สามารถสังเกตได้ต้องใช้วิธีทางอ้อมโดยการสัมภาษณ์ การทดสอบด้วยแบบทดสอบเพราะฉะนั้นเครื่องมือที่ใช้วัดพฤติกรรมอาจทำได้โดยการสร้างแบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ หรือการสังเกตประกอบแบบสัมภาษณ์ การใช้เครื่องมืออื่นประกอบ เช่น เครื่องวัดความดันโลหิต (สมจิตต์, 2542)

2.2.3.1 วิธีการวัดพฤติกรรม

1) การศึกษาพฤติกรรมโดยทางตรง ทำได้โดย

1.1) การศึกษาโดยการสังเกตแบบให้ผู้ถูกสังเกตรู้ตัว บุคคลผู้สังเกตนักมวยในค่ายมวยโดยบอกนักมวยให้ทราบว่าบุคคลผู้สังเกตจะสังเกตการปฏิบัติตนในการฝึกฝนการสังเกตแบบนี้บางคนอาจไม่แสดงพฤติกรรมที่แท้จริงออกมาก็ได้

1.2) การศึกษาแบบธรรมชาติ คือ การที่บุคคลผู้สังเกตพฤติกรรมไม่ได้กระทำตนเป็นที่รบกวนพฤติกรรมของบุคคลที่ถูกสังเกต และเป็นไปในลักษณะที่ทำให้ผู้ถูกสังเกตไม่ทราบว่าถูกสังเกต พฤติกรรมการสังเกตแบบนี้จะได้พฤติกรรมที่แท้จริงมากและจะทำให้สามารถนำผลที่ได้ไปอธิบายพฤติกรรมในสถานที่ใกล้เคียงกันหรือเหมือนกัน

2.2.4 สิ่งที่กำหนดพฤติกรรมของมนุษย์

2.2.4.1 นิสัยส่วนตัวของมนุษย์

1) ความเชื่อ คิดว่าความจริงเป็นเช่นนั้นอาจถูกต้องหรือไม่ก็เป็นไปได้ อาจเชื่อโดยการเห็น การบอกเล่า การอ่าน หรือคิดขึ้นมาเอง

2) ค่านิยม คือ สิ่งที่คนนิยมถือหลักประจำใจช่วยตัดสินใจในการเลือก

3) ทักษะคติ หรือเจตคติ เป็นหลักสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมที่แสดงออกเป็นเรื่องละเอียดอ่อน ซับซ้อน ต้องอาศัยการตอบสนองเป็นถ้อยคำหรือพฤติกรรมภายใน

2.2.4.2 สิ่งที่ไม่เกี่ยวกับนิสัยของมนุษย์

- 1) สิ่งทีกระตุ้นพฤติกรรมและความเข้มข้นของสิ่งกระตุ้นพฤติกรรมเป็นสิ่งที่เราแสดงออกมา เช่น ความหิว
- 2) สถานการณ์ คือ สิ่งแวดล้อมทั้งที่เป็นบุคคลและไม่ใช่มนุษย์ซึ่งอยู่ในสภาพที่บุคคลกำลังจะมีพฤติกรรม เช่น การเข้าคิวซื้ออาหาร

2.2.5 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรม

2.2.5.1 ปัจจัยทางด้านจิตใจ เป็นความต้องการทางด้านจิตใจที่อยู่ภายในตัวบุคคล เช่น ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ เป็นต้น

2.2.5.2 ปัจจัยทางด้านชีววิทยาปัจจัยด้านนี้เป็นปัจจัยที่มนุษย์ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เพราะความต้องการพื้นฐานของมนุษย์เป็นสิ่งที่เร้าที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมปัจจัยทางด้านชีววิทยาดังนี้

- 1) ความหิว เป็นเพราะว่ามีน้ำตาลในร่างกายน้อย เราจึงต้องการอาหารมาเพื่อสร้างน้ำตาลให้พลังงานกับร่างกายได้
- 2) ความกระหาย เนื่องจากเซลล์ในร่างกายของคนเราขาดน้ำ
- 3) ความเจ็บป่วย เป็นปัจจัยที่ทำให้พฤติกรรมในลักษณะที่หลีกเลี่ยงหรือหลีกเลี่ยงไม่ได้เพราะมนุษย์ทุกคนไม่ชอบเจ็บป่วย (दारणी และคณะ, 2542)

2.3 ปฏิบัติตนในการควบคุมร่างกายของนักมวยไทยระยะก่อนการแข่งขัน

การปฏิบัติตนของนักกีฬาเป็นลักษณะเฉพาะตัวที่นักกีฬาจะต้องให้ความเอาใจใส่มีวินัยและมีความเชื่อมั่น สนใจในการฝึกซ้อมและเชื่อฟังข้อเสนอแนะจากผู้ฝึกสอน มีความมุ่งมั่นเพียร และทุ่มเทต่อการฝึกซ้อม และการเล่นอย่างจริงจังซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการเป็นนักกีฬา ที่ดีทั้งนี้ยังรวมไปถึงสภาพภูมิประเทศ อากาศ อุณหภูมิ อาหารการกิน การรับรู้ซึ่งจำเป็นและเกี่ยวข้องกับความสำเร็จของนักกีฬาทั้งสิ้น

2.3.1 หลักการปฏิบัติในการฝึกซ้อม (Principles of Training)

การฝึกซ้อมทำให้นักกีฬามีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงเป็นสิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้และไม่มีทางอื่นที่จะมาทดแทนได้ซึ่งการฝึกซ้อมนักกีฬาที่จะให้บังเกิดผลดีนั้น มิใช่การมุ่งฝึกซ้อมแต่เฉพาะทักษะเทคนิค หรือยุทธวิธีการเล่นเท่านั้นจะต้องฝึกซ้อมเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงอดทน มีกำลัง มีความเร็ว มีการประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อที่ดี และมีความคล่องแคล่ว

ว่องไว จะต้องทำการฝึกซ้อมอย่างหนักเพื่อให้เหงื่อออกมาก และมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและลำตัว โดยมีขั้นตอนและหลักการฝึกโดยย่อดังนี้

2.3.1.1 ฝึกจากน้อยไปหามาก ฝึกจากเบาไปหาหนักและจะต้องไม่ฝึกจนกระทั่งร่างกายเกิด อาการเหน็ดเหนื่อยปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อมากเกินไป การฝึกจะต้องให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายของแต่ละบุคคลอย่าฝึกจนกระทั่งนักกีฬาเหน็ดเหนื่อยมากเกินไปหรือน้อยเกินไป จนนักกีฬาไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อยอย่างเต็มที่ที่ต้องฝึกให้พอเหมาะพอดีกับสภาพร่างกายและความต้องการของนักกีฬาแต่ละประเภท การฝึกจึงจะได้ผลดี

2.3.1.2 การฝึกจะต้องทำเป็นประจำสม่ำเสมอเพื่อให้ร่างกายเกิดความเคยชินกับสภาพการเคลื่อนไหวของกีฬานั้นๆ

2.3.1.3 การฝึกจะต้องใช้หลักการปรับความเพิ่มหนัก (Overload Principles) เป็นระยะๆ เพื่อให้ร่างกายมีการพัฒนาปรับตัวดีขึ้น ความหนักที่จะปรับเพิ่มขึ้นนั้น ควรคำนึงด้วยว่าจะเพิ่มขึ้นสักเท่าใด และจะเพิ่มขึ้นอีกเมื่อใด รวมทั้งการฝึกวันละกี่ชั่วโมงและอาทิตย์ละกี่ครั้ง ผู้ฝึกสอนจะต้องมีโปรแกรมการฝึกในแต่ละสัปดาห์ให้ชัดเจนแน่นอน

2.3.1.4 การฝึกกีฬาแต่ละประเภทจะต้องฝึกทักษะ ท่าทางการเคลื่อนไหวให้เหมือนกับสภาพที่จะต้องนำไปใช้การแข่งขันจริง ขณะเดียวกันจะต้องไม่ทำการฝึกทักษะกีฬาประเภทอื่นควบคู่กันไปด้วยเพราะอาจจะทำให้เกิดความสับสนขึ้นได้โดยเฉพาะกับนักกีฬาที่ขาดประสบการณ์ความชำนาญ หรือนักกีฬาที่เริ่มฝึกใหม่ (Beginner)

2.3.1.5 ภายหลังจากการฝึกซ้อมในแต่ละวัน จะต้องใช้เวลาพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 6 – 8 ชั่วโมง ต่อหนึ่งคืน และในช่วงกลางวันจะต้องมีเวลาพักผ่อนระหว่างการฝึกซ้อมแต่ละครั้งด้วย เช่น ช่วงเช้าฝึก ช่วงสายพัก หรือกลางวันฝึก ช่วงบ่ายพัก

2.3.1.6 การฝึกจะต้องกระทำสม่ำเสมอต่อเนื่องตลอดปี ซึ่งในขั้นพื้นฐานเบื้องต้นควรเริ่มด้วยการฝึกความอดทนและเสริมสร้างความแข็งแรงทั่วๆ ไปรวมทั้งฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นในช่วงระยะ 3 เดือนแรกต่อมาควรปรับเพิ่มปริมาณความหนักในการฝึกมากขึ้น มุ่งเน้นการฝึกทักษะความอดทน ความแข็งแรงตลอดจนสมรรถภาพของร่างกายในการประกอบกิจกรรมหรือ ทักษะการเคลื่อนไหวให้มีประสิทธิภาพสูงสุดฝึกเน้นความสัมพันธ์และประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ ในการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวฝึกเน้นการประสานงานภายในทีมและความพร้อมของนักกีฬาก่อนเข้าร่วมการแข่งขัน เมื่อเข้าสู่ช่วงของฤดูกาลแข่งขัน การฝึกจะต้องลดปริมาณความหนักลง เพื่อให้ร่างกายและกล้ามเนื้อได้พักฟื้นบ้างเล็กน้อย จะทำให้เกิดความคล่องตัวและพร้อมที่จะทำการแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.3.1.7 การบำรุงร่างกายหรืออาหารของนักกีฬาจะต้องรับประทานให้ครบ 5 หมู่ คือ ในแต่ละมื้อที่รับประทานจะต้องประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน ผัก ผลไม้เกลือแร่ และวิตามิน โดยเฉพาะบุคคลที่ออกกำลังกายอย่างหนัก เช่น นักกีฬาควรรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตให้มากหรือรับประทานให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายไม่ควรรับประทานอาหารที่ไม่คุ้นเคยในช่วงของการแข่งขันหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสจัดและอย่ารับประทานอาหารมากเกินไป ซึ่งจะมีผลกระทบต่อระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายเป็นผลทำให้ประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวลดลง (สมชาย และนวลศรี, 2550)

2.3.1.8 ความเครียดจากการฝึกซ้อมมีผลด้านอารมณ์ให้เกิดความผิดปกติทางร่างกายจิตใจและพฤติกรรม ดังนั้น ความผิดปกติทางร่างกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ ไมเกรน ท้องเสียหรือท้องผูก นอนไม่หลับหรือง่วงเหงาหาวนอนปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ ท้องอืดเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ประจำเดือนมาไม่ปกติ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ มือเย็นเท้าเย็น เหงื่อออกตามมือตามเท้าใจสั่น ถอนหายใจบ่อย ๆ ผิวหนังเป็นผื่นคัน เป็นหวัดบ่อย ๆ แพ้อากาศง่าย เป็นต้น ความผิดปกติทางจิตใจ ได้แก่ ความวิตกกังวล คิดมากคิดฟุ้งซ่าน หลงลืมง่าย หงุดหงิดโกรธง่าย ใจน้อย เบื่อหน่ายซึมเศร้า เหงา ว้าเหว่ ลึนหวั่น หมดความรู้สึกสนุกสนาน เป็นต้น ความผิดปกติทางพฤติกรรม ได้แก่ สูบบุหรี่ ดื่มสุรามากขึ้น ใช้สารเสพติด ใช้ยานอนหลับ ชวนทะเลาะ มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อย ๆ ดื่มฝิ่น กัดเล็บ กัดฟัน ผุดลุกผุดนั่งเงียบขี้นม เก็บตัว เป็นต้น

2.3.2 การบริหารร่างกายในการฝึกซ้อมกีฬามวยไทย

การสร้างความพร้อมทางด้านร่างกาย ทักษะและ เทคนิคให้นักกีฬามวยมีจุดประสงค์เพื่อให้ทุกส่วนของร่างกายมีประสิทธิภาพพร้อมที่จะฝึกซ้อมหรือแข่งขันการสร้างสมรรถภาพทางกายในนักกีฬามวยนั้นมีความสำคัญ เช่นเดียวกันกับการสร้างสมรรถภาพทางกายในการฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬาประเภทอื่น ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกีฬาที่มีการปะทะกันระหว่างผู้เล่น นักกีฬาจำเป็นต้องมีพร้อมทางด้านร่างกาย ทักษะ และเทคนิคเพื่อให้มีความแข็งแรง (Strength) ความอดทน (Endurance) และความอ่อนตัว (Flexibility) ซึ่งเป็นการสร้างสมรรถภาพทางกายโดยทำบริหาร ซึ่งต้องใช้อ่อน หรือหลังการฝึกซ้อมเสมอ ดังนี้

2.3.2.1 การบริหารกายท่ามือเปล่า เป็นการบริหารกายโดยไม่ใช้อุปกรณ์บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ดังต่อไปนี้

- 1) การบริหารคอ มีท่าบริหารต่าง ๆ เพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

2) การบริหารแขนให้ความแข็งแรงและความคล่องแคล่วของแขน เท้า ท้อง และให้ความแข็งแรง ความอ่อนตัวของไหล่

3) การบริหารไหล่ให้ความอ่อนตัว ความแข็งแรงของแขน ไหล่ สะเอว

4) การบริหารเอวและลำตัวให้เอวและลำตัวมีความอ่อนตัว

5) การบริหารท้อง ความแข็งแรงของท้อง

6) การบริหารขา มีท่าบริหาร ความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อขา

2.3.2.2 การบริหารร่างกายโดยใช้อุปกรณ์

1) การบริหารกายโดยใช้เชือกการกระโดดเชือกเป็นการบริหารร่างกายโดยใช้ อุปกรณ์ประเภทหนึ่ง คือ ใช้เชือกไม้สั้นหรือยาว การกระโดดเพื่อสร้างให้เกิดความแข็งแรงและความอดทนตลอดจน ช่วยในเรื่องของระบบไหลเวียนเลือดของขาและความคล่องตัวท่าต่าง ๆ ในการกระโดดเชือก

2) การบริหารกายโดยการใช้น้ำหนัก ลูกน้ำหนักเป็นการใช้อุปกรณ์ที่จะช่วย เสริมสร้างกล้ามเนื้อและเกิดความอดทนมากขึ้นซึ่งมีท่าบริหาร (สมศักดิ์, 2553)

2.4. โภชนาการนักมวยไทย

2.4.1 ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ

โภชนาการ ความหมายวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร สารอาหาร ตลอดจน ปฏิกริยาระหว่างกันของสารอาหารที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการที่สิ่งมีชีวิตย่อย ดูดซึม ขนส่งนำ สารอาหารไปใช้และสะสมในร่างกาย รวมทั้งการกำจัดสารที่เหลือใช้ของร่างกาย โภชนาการมีความสัมพันธ์กับสุขภาพของบุคคล สุขภาพมีความ หมายถึง การมีร่างกายที่ดีแข็งแรงการมี ภาวะจิตใจที่ดีและการมีสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดีเมื่อมีภาวะโภชนาการดีย่อมส่งเสริมให้สุขภาพและ จิตใจดีขึ้นด้วยซึ่งเป็นสาเหตุให้โภชนาการของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน

2.4.1.1 ภาวะโภชนาการ หมายถึง การมีสภาพหรือสภาวะร่างกายที่เกิดจากการ บริโภคอาหาร แบ่งออกเป็น ภาวะโภชนาการที่ดี ภาวะโภชนาการที่ไม่ดี และภาวะโภชนาการกำกวม

1) ภาวะโภชนาการดี หมายถึง สภาพร่างกายที่เกิดจากการได้รับอาหารที่ถูก หลักโภชนาการ หรือมีสารอาหารครบถ้วน มีปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และ ร่างกายใช้สารอาหารเหล่านั้นในการเสริมสร้างสุขภาพอนามัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2) ภาวะโภชนาการไม่ดี หรือทุพโภชนาการ หมายถึง สภาพร่างกายที่เกิดจากการได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน หรือมีปริมาณไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย หรืออาจจะเกิดจากร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนพอเหมาะแต่ร่างกายไม่สามารถใช้สารอาหารนั้นได้จึงทำให้เกิดภาวะผิดปกติขึ้นภาวะโภชนาการไม่ดีแบ่งเป็น

2.1) ภาวะโภชนาการต่ำ เป็นสภาพร่างกายที่เกิดจากการได้รับสารอาหารไม่พอเหมาะ หรือได้รับสารอาหารไม่ครบ หรือมีปริมาณต่ำกว่าที่ร่างกายต้องการทำให้เกิดโรค เช่น โรคขาดโปรตีน โรคขาดแคลลอรี่ หรือขาดวิตามิน

2.2) ภาวะโภชนาการเกิน เกิดจากสภาพร่างกายที่ได้รับสารอาหาร หรืออาหารบางอย่างเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ เกิดการสะสมพลังงาน หรือสารอาหารบางอย่างไว้จนเกิดโทษแก่ร่างกาย เช่นโรคอ้วน โรคไขมันในเลือดสูง

3) ภาวะโภชนาการก้ำกึ่งสภาพร่างกายที่ดำรงอยู่ระหว่างภาวะโภชนาการดี และภาวะโภชนาการไม่ดีหากดูแลสุขภาพไม่ดีจะกลายเป็นคนที่มีภาวะโภชนาการไม่ดี ขณะเดียวกันหากดูแลสุขภาพดีได้รับโภชนาการที่ดีขึ้นร่างกายจะปรับภาวะโภชนาการให้กลายเป็นคนที่มีภาวะโภชนาการปกติ (พจนีย์, ม.ป.ป.)

2.4.1.2 การประเมินภาวะโภชนาการการประเมินภาวะทางโภชนาการในบุคคล หรือกลุ่มบุคคลในชุมชน มีวิธีดังนี้

1) ปริมาณอาหารที่บริโภค (Dietary intake) การสอบถามประวัติผู้ถูกประเมินเกี่ยวข้องกับข้อมูลส่วนตัวเพื่อให้ทราบถึงข้อมูลเบื้องต้นที่สาเหตุส่งผลให้เกิดภาวะโภชนาการ เช่น การสอบถามเกี่ยวกับอาหารที่รับประทานชีวิตประจำวัน รายได้ ขนบธรรมเนียม ประเพณี บริโภคนิสัย อาการเจ็บป่วย เป็นต้น

2) การวัดสัดส่วนของร่างกาย (Anthropometry) การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย การชั่งน้ำหนักทำได้โดยการชั่งน้ำหนักแล้วเปรียบเทียบกับน้ำหนักมาตรฐานของผู้ที่มีอายุเท่ากัน เรียกว่า น้ำหนักเทียบอายุ (weight/age) ซึ่งเป็นวิธีการที่ใช้กันอย่างแพร่หลายในการประเมินภาวะโภชนาการของเด็กวัยทารกวัยก่อนเรียน วัยเรียน และหญิงมีครรภ์ การวัดส่วนสูง ทำได้โดยการวัดความสูง แล้วเปรียบเทียบกับความสูงมาตรฐานของผู้ที่มีอายุเท่ากัน เรียกว่า ความสูงเทียบอายุ (height/age) วิธีนี้อาจเกิดความคลาดเคลื่อนโดยเฉพาะในเด็กคือความสูงเปลี่ยนแปลงซ้ำจำเป็นต้องการชั่งน้ำหนักด้วยจึงจะสมบูรณ์ ทั้งวิธีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง หากกระทำในเด็กต้องทราบอายุที่แน่นอนของเด็กจึงจะแปลผลได้ถูกต้อง การวัดส่วน

อื่น ๆ ของร่างกาย เช่น การวัดเส้นรอบคอหอย รอบแขน รอบเอว รอบสะโพก การวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนังในเด็ก (skinfold thickness) ที่นิยมวัดบริเวณกล้ามเนื้อ triceps เป็นต้น

3) การทดสอบทางชีวเคมี (Biochemical test) เป็นการทดสอบทางห้องปฏิบัติการ เช่น การวัดปริมาณสารอาหารต่าง ๆ และปริมาณการเผาผลาญสารอาหารต่าง ๆ จากเลือด ปัสสาวะ น้ำลาย อื่น ๆ การทดสอบการทำงานของเอนไซม์เพื่อประเมินการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย เป็นต้น การทดสอบนี้เป็นข้อบ่งชี้ที่จำเพาะเจาะจงในการประเมินภาวะโภชนาการ ว่าร่างกายขาดหรือมีสารอาหารชนิดใดมากเกินไป

4) การตรวจร่างกายเพื่อประเมินอาการทางคลินิก (Clinical assessment) โดยทั่วไปการขาดสารอาหารจะปรากฏอาการทางคลินิกต่อเมื่อร่างกายมีการขาดอย่างรุนแรงเป็นเวลานาน ๆ เมื่อร่างกายขาดสารอาหารจะมีการเปลี่ยนแปลงตามลำดับดังนี้

5) Tissue depletion ได้แก่ การนำเอาสารอาหารที่ร่างกายสะสมไว้มาใช้ทำให้เนื้อเยื่อที่สะสมอาหารไว้มีสารอาหารน้อยลง

6) Biochemical lesion ขบวนการต่าง ๆ ทางชีวเคมีในระดับเซลล์เกิดความผิดปกติ เช่น การสังเคราะห์สารต่าง ๆ ในร่างกายลดลง ถ้าการขาดสารอาหารยังดำเนินต่อไปจะสามารถตรวจพบได้โดยการตรวจวิธีนี้

7) Clinical lesion ถ้าสาเหตุของการขาดสารอาหารยังไม่ได้รับการแก้ไขจะทำให้มีอาการทางคลินิกและรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ

8) Anatomical lesion อาการที่รุนแรงของโรคที่เกิดจากการขาดสารอาหารบางอย่างจะแสดงให้เห็นอย่างถาวร แม้ว่าจะได้รับการแก้ไขโดยได้รับสารอาหารที่พอเพียงแล้วก็ตาม เช่น การขาดวิตามินเอจนทำให้ตาบอด เป็นต้น (รณภิส, ม.ป.ป.)

2.4.1.3 สารอาหาร

สารอาหาร (Nutrient) หมายถึง สารเคมีที่อยู่ในสารอาหารแบ่งออกเป็น 6 กลุ่มคือคาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ เป็นสารประกอบเคมีหรือธาตุที่ร่างกายต้องการในปริมาณที่เพียงพอ (เสาวนีย์, ม.ป.ป.)

1) กลุ่มของสารอาหารสารอาหารแบ่งเป็นกลุ่มได้ดังนี้

1.1) สารอาหารที่ร่างกายต้องการในปริมาณมาก (Macronutrients) ได้แก่ สารอาหาร คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน ซึ่งทำหน้าที่ให้พลังงานและเสริมสร้างเนื้อเยื่อ

1.2) สารอาหารที่ร่างกายต้องการในปริมาณน้อย (Micronutrients) ได้แก่ วิตามิน และเกลือแร่ ร่างกายต้องการเหล่านี้เพื่อกำหนดและควบคุมกระบวนการทำงานของร่างกายเพื่อดำรงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี

1.3) น้ำเป็นส่วนสำคัญการสนับสนุนการทำงานของสารอาหารทั้งหมดในกระบวนการทำงานของสิ่งมีชีวิต

2) หน้าที่ของสารอาหาร

คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrate) เป็นสารอาหารที่ให้พลังงานที่ดีแก่ร่างกาย และมีราคาถูก ร่างกายจะเก็บคาร์โบไฮเดรตไว้เพื่อใช้เป็นพลังงานในรูปของไกลโคเจน (Glycogen) โดยเก็บสะสมไว้ที่ตับและกล้ามเนื้อ การเก็บสะสมพลังงานของร่างกายนั้นสามารถเก็บได้ในปริมาณที่จำกัด ความหนัก-เบาในระยะเวลาของการฝึกซ้อม จะเป็นการช่วยเพิ่มสมรรถภาพของร่างกายให้มีการเก็บสะสมไกลโคเจนในปริมาณที่เพิ่มขึ้น ซึ่งจะช่วยให้นักกีฬามีพลังงานสำรองเก็บไว้มากขึ้น ไม่หมดแรงขณะแข่งขัน และสามารถแข่งขันได้ตลอดระยะเวลาการแข่งขัน การเก็บสะสมพลังงานในรูปไกลโคเจนของกล้ามเนื้อ สามารถเพิ่มขึ้นตามสัดส่วนของคาร์โบไฮเดรตที่บริโภค ดังนั้น เพื่อให้มีการสะสมพลังงานเพิ่มขึ้น ร่างกายจึงควรได้รับพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตเท่ากับพลังงานที่ใช้ไปในขณะทำการฝึกซ้อม เพราะการได้รับคาร์โบไฮเดรตจากอาหารไม่เพียงพอจะทำให้ร่างกายต้องเผาผลาญไขมันและโปรตีนมาทดแทน และเกิดของเสียภายในเซลล์เพิ่มมากขึ้นทำให้ร่างกายต้องลดความเร็วและความหนักของงานลดลง ดังนั้น ในการฝึกซ้อมในระยะยาว หรือใช้เวลานานควรได้รับคาร์โบไฮเดรตอย่างน้อยที่สุด 55-60% ของพลังงานที่ได้รับการคำนวณปริมาณคาร์โบไฮเดรตสำหรับนักกีฬาแต่ละประเภทขึ้นอยู่กับระยะเวลาการฝึกซ้อม

คาร์โบไฮเดรตที่จัดให้นักกีฬากีฬาบริโภค ควรเป็นคาร์โบไฮเดรตชนิดเชิงซ้อน (Complex Carbohydrate) เช่น ข้าว แป้ง เผือก มัน ถั่วเมล็ดแห้งชนิดต่าง ๆ ซึ่งให้ผลดีกว่าคาร์โบไฮเดรตชนิดเชิงเดี่ยว (Simple Sugar) เช่น น้ำตาล หรือเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เนื่องจากคาร์โบไฮเดรตชนิดเชิงซ้อนจะให้พลังงานแล้วยังให้สารอาหารชนิดอื่นร่วมด้วย เช่น วิตามิน เกลือแร่ และใยอาหาร นอกจากนี้อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนจำพวก แป้ง ข้าว และธัญพืชสามารถสร้างไกลโคเจนเก็บสะสมไว้ในกล้ามเนื้อได้มากกว่าอาหารชนิดอื่นที่ให้พลังงานเท่า ๆ กัน เช่น น้ำตาล เป็นต้น สำหรับนมและผลไม้เป็นอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยวเช่นเดียวกับน้ำตาล แต่ควรบริโภคร่วมด้วย เพราะเป็นแหล่งที่ให้สารอาหารที่จำเป็นแก่ร่างกาย โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ และใยอาหาร

ตารางที่ 2.1 สรุปปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่นักกีฬาควรได้รับ

เวลาของการฝึก (นาทีก)	ปริมาณคาร์โบไฮเดรต กรัม/กก./วัน	ปริมาณคาร์โบไฮเดรต (กรัม/วัน) น้ำหนักตัวของนักกีฬา (กก.)				
		50	60	70	80	90
60	5-6	250-300	300-360	350-420	400-480	450-540
60-90	7-8	350-400	420-480	490-560	560-640	630-720
90	9-10	450-600	540-600	630-700	720-800	810-900

ที่มา: ฉัตรทิราภรณ์ และคณะ (2548)

- ไขมัน (Fat) สำหรับนักกีฬาในการบริโภคไขมันควรมีการจำกัดปริมาณไขมันที่บริโภค เพราะไขมันเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานสูงกว่าคาร์โบไฮเดรต และโปรตีนในปริมาณที่เท่ากัน คือ 1 กรัมของไขมันให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี ส่วนคาร์โบไฮเดรต และโปรตีนให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี นอกจากนี้ไขมันเป็นตัวที่ทำให้อาหารอร่อยและใช้ในการประกอบอาหารหลายชนิด ไขมันจึงมีอยู่ในอาหารทุกชนิดทั้งที่มองเห็นและไม่เห็นด้วยตาเปล่า และยังบริโภคอาหารได้ง่าย การบริโภคไขมันในปริมาณมาก ๆ เป็นเวลานาน เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด และโรคอื่น ๆ นอกจากนี้ยังทำให้เกิดความอ้วนได้ง่าย ปริมาณไขมันที่แนะนำให้บริโภค คือ 25-30 % ของพลังงานที่ได้รับในแต่ละวัน อาหารที่มีไขมันสูง เช่น หมูสามชั้น ขาหมู ไก่ต้อน หนังเป็ด หนังไก่ กะทิ หรืออาหารที่มีการทอดและอมน้ำมัน เช่น ก๋วยเตี๋ยว ผัดผักรวมทอด อาหารที่ชุบแป้งทอด ข้าวผัดที่ใส่น้ำมันมาก หรือขนมที่ใส่กะทิ เนย เป็นต้น เป็นอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง และควรมีการดัดแปลงการประกอบอาหารจากการผัดและการทอดเป็นการต้ม ตุ่น อบ นึ่ง ปิ้ง หรือย่าง

- โปรตีน (Protein) เป็นสารอาหารที่ใช้ในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ผิวหนัง กระดูก เลือด เซลล์ต่าง ๆ รวมถึงฮอร์โมน เอนไซม์ และภูมิคุ้มกันต่าง ๆ ของร่างกายจากการฝึกซ้อม และแข่งขันทำให้นักกีฬามีความต้องการโปรตีนเพิ่มมากขึ้น แต่เนื่องจากความต้องการโปรตีนของร่างกาย มีประมาณ 1 กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน การได้รับโปรตีนสูงเกินกว่าความต้องการของร่างกายไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ เพราะร่างกายสามารถนำโปรตีนไปใช้ในปริมาณที่จำกัด ส่วนที่เหลือจึงถูกกำจัดออกทางไตเป็นสาเหตุทำให้ไตทำงานหนักโดยไม่จำเป็น และโปรตีนที่นักกีฬาได้รับควรเป็นโปรตีนที่สมบูรณ์มีกรดอะมิโนที่จำเป็นแก่ร่างกายครบถ้วน ซึ่งได้มาจาก

เนื้อสัตว์ต่าง ๆ เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ ปลา น้ำมันไขมันต่ำ และไข่ เป็นต้น ควรเลือกเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันแล้วเอาส่วนที่มีมัน หรือหนังออก การผสมถั่วเมล็ดแห้ง และงาในการประกอบอาหารจะช่วยให้ได้รับโปรตีนที่ดี สามารถให้กรดอะมิโนที่จำเป็นครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ การบริโภคจะแตกต่างกันตามความหนัก-เบา และประเภทกีฬาปริมาณโปรตีนที่รับในแต่ละวันประมาณ 12-15% ของพลังงาน

ตารางที่ 2.2 ค่าความต้องการโปรตีนของนักกีฬาประเภทต่าง ๆ

ชนิดกีฬา	ความต้องการโปรตีน (กรัม/กก./วัน)
กีฬาที่ใช้ทักษะ เช่น ยิงปืน กอล์ฟ	1
กีฬาทนนาน เช่น วิ่งมาราธอน จักรยานทางไกล	1.2-1.4
กีฬาที่ใช้พลัง เช่น ยกน้ำหนัก มวย	1.2-1.7

ที่มา: สำนักงานการพัฒนากีฬาและนันทนาการ

- แกลูโคสและวิตามิน สำหรับนักกีฬาที่บริโภคอาหารครบทั้ง 5 หมู่แต่ละหมู่ ควรบริโภคอาหารให้หลากหลายชนิด ผลัดเปลี่ยนกัน กินผักและผลไม้เป็นประจำจะได้รับแกลูโคสและวิตามินที่พอเพียงกับความต้องการของร่างกาย นักกีฬาไม่จำเป็นต้องบริโภควิตามินและแกลูโคสเสริม แกลูโคสที่นักกีฬาควรบริโภค ได้แก่ แคลเซียมและธาตุเหล็ก เพราะแคลเซียมนอกจากช่วยสร้างโครงกระดูก และฟัน ยังเกี่ยวข้องกับการยึดหดของเซลล์กล้ามเนื้อที่ช่วยในการเคลื่อนไหวของนักกีฬา ทำให้สมรรถภาพร่างกายของนักกีฬาดีขึ้น ธาตุเหล็กเป็นส่วนสำคัญในการสร้างฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง ซึ่งช่วยในการขนส่งออกซิเจนมายังเซลล์ ทำให้การผลิตพลังงานโดยระบบแอโรบิก ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้นักกีฬาหญิงควรได้รับธาตุเหล็กอย่างสม่ำเสมอเพราะมีการสูญเสียธาตุเหล็กในการขับประจำเดือน ปริมาณที่ควรได้รับประมาณ 16-23 มิลลิกรัม/วัน และอาหารที่มีธาตุเหล็กมาก ได้แก่ หมูเนื้อแดง ตับสัตว์ ไข่แดง เป็นต้น วิตามินบีรวมซึ่งเกี่ยวข้องกับกระบวนการเผาผลาญสารอาหารมาเป็นพลังงาน เมื่อนักกีฬาบริโภคอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง จึงจำเป็นต้องบริโภคอาหารที่มีวิตามินบีรวมเพิ่มขึ้น วิตามินบีรวม ได้แก่ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 6 วิตามินบี 12 ไนอาซิน ไปโอติน กรดโฟลิก กรดแพนโทนิค อาหารที่มีวิตามินบีรวมมาก มักเป็นอาหารหมูเนื้อสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง ไข่ นม ยีสต์ และธัญพืช เป็นต้น การใช้อาหารเสริมแกลูโคสและวิตามินจะเพิ่มประโยชน์ให้แก่นักกีฬาที่มีสภาพขาดแกลูโคสและวิตามินมาก่อนเท่านั้น ทำให้มีสมรรถภาพเพิ่มขึ้น แต่สำหรับนักกีฬาที่ได้รับอาหารครบ 5 หมู่ อย่างพอเพียง

แล้วการให้อาหารเสริมเพิ่ม จะไม่มีผลต่อสมรรถภาพของนักกีฬา แต่การได้รับวิตามินและเกลือแร่ ตัวใดตัวหนึ่งมากเกินไปอาจขัดขวางทำให้การดูดซึมวิตามินและเกลือแร่ตัวอื่น ๆ ได้

- น้ำมีความสำคัญต่อร่างกายในการนำสารอาหารไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และเป็นส่วนประกอบของน้ำย่อย ฮอริโมน และสารอื่น ๆ ช่วยรักษาสมดุลของร่างกาย ช่วยนำของเสียและความร้อนออกจากเซลล์โดยการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาทำให้เสียเหงื่อ ในเหงื่อจะมีน้ำเป็นองค์ประกอบร้อยละ 90 และที่เหลือเป็นเกลือแร่ เมื่อร่างกายสูญเสียน้ำถึงระดับหนึ่งจะมีผลกระทบต่อร่างกาย ซึ่งการสูญเสียน้ำกับประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายเมื่อสูญเสียน้ำ ร้อยละ 2 ของน้ำหนักตัวจะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายลดลง เหลือเพียงร้อยละ 90 และถ้าสูญเสียน้ำร้อยละ 5 ประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายจะลดลงเหลือร้อยละ 70 ดังนั้นเพื่อป้องกันการเกิดปัญหาดังกล่าว นักกีฬาจึงควรดื่มน้ำอย่างพอเพียง ทั้งในช่วงการฝึกซ้อม ก่อนการแข่งขัน ขณะแข่งขัน และหลังแข่งขัน การสูญเสียน้ำจากร่างกายจำเป็นต้องได้รับการทดแทนอย่างเร่งด่วนโดยการดื่มน้ำครั้งละ 100-200 มิลลิลิตร ทุก 15 นาที ไม่ควรปล่อยให้ร่างกายขาดน้ำมากหรือกระหายน้ำแล้วจึงดื่มเข้าไปครั้งละมาก เพราะจะทำให้ความดันโลหิตลดลงรู้สึกอ่อนเพลีย และเป็นลมได้ น้ำที่ดื่มควรเป็นน้ำเย็นเพื่อช่วยลดอุณหภูมิของร่างกาย ถ้าเป็นน้ำผลไม้ ควรเป็นน้ำผลไม้เจือจางประมาณ 1 ใน 3 และไม่ควรใช้เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ถ้าเป็นเครื่องดื่มอัดลมควรกำจัดให้ก๊าซหมดเสียก่อนจึงดื่ม นอกจากการสูญเสียน้ำในรูปของเหงื่อแล้วยังมีการสูญเสียเกลือแร่ร่วมด้วย แต่การทดแทนไม่จำเป็นต้องทดแทนทันที เพราะเกลือแร่ที่ได้รับจากอาหารภายหลังการแข่งขันจะมีพอเพียงและทดแทนเกลือแร่ที่เสียไปกับเหงื่อได้ นอกจากนี้เครื่องดื่มเกลือแร่ไม่จำเป็นสำหรับนักกีฬาด้วยเช่นกัน แต่ถ้าจะใช้เครื่องดื่มเกลือแร่เพื่อให้ฟื้นตัวได้เร็วสามารถใช้ได้ เพราะเครื่องดื่มเกลือแร่มีน้ำตาล โซเดียม และเกลือแร่อื่น ๆ ประกอบอยู่ด้วย ปริมาณน้ำที่นักกีฬาต้องการจึงขึ้นอยู่กับปริมาณน้ำที่ร่างกายขับออกมา ถ้านักกีฬาดื่มน้ำมากหรือน้อยเกินไปจะทำให้สมดุลของอิเล็กโทรไลต์เปลี่ยนไป ร่างกายต้องพยายามปรับให้อยู่ในสมดุลโดยขับน้ำที่มากเกินไปออกทางไตทำให้ไตทำงานหนักขึ้น การได้รับน้ำมากเกินไปเซลล์จะทำงานผิดปกติ นักกีฬาจะรู้สึกอ่อนเพลีย คลื่นไส้ ร้อน และแห้ง สูญเสียการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อ ทำให้สมรรถภาพของการเล่นกีฬาลดลง

2.4.1.4 โภชนบัญญัติ 9 ประการ

1) กินอาหารครบ 5 หมู่โดยที่แต่ละหมู่ให้มีความหลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว คือการกินอาหารหลาย ๆ ชนิดเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่าง ๆ ครบในปริมาณที่

เพียงพอกับความต้องการหากกินไม่ครบทั้ง 5 หมู่ หรือกินซ้ำซากเพียงชนิดใดชนิดหนึ่งทุกวันอาจทำให้ได้รับสารอาหารบางประเภทไม่เพียงพอ หรือมากเกินไป

หมั่นดูแลน้ำหนักตัว น้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้สำคัญที่จะบอกถึง ภาวะสุขภาพ แต่ละคนจะต้องมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสมตามวัยและได้สัดส่วนกับความสูงของตนเอง ถ้า น้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ปกติหรือผอมไป จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยง่าย ประสิทธิภาพการ เรียนและการทำงานจะด้อยลงกว่าปกติ ในทางตรงข้าม หากมีน้ำหนักตัวมากกว่า ปกติหรืออ้วนไป จะมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน ความดัน โลหิตสูง เป็นต้น การ รักษา น้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติโดยการกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการและออกกำลังกาย อย่างเหมาะสม

2) กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อข้าวเป็น อาหารหลักของคนไทย เป็นแหล่งอาหารสำคัญที่ให้พลังงาน ถ้าเป็นไปได้ควรบริโภคข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ เพราะได้วิตามิน แร่ธาตุตลอดถึงมีใยอาหารมากกว่าข้าวขัดสีจนขาวอันจะเป็นผลดี ต่อสุขภาพ สำหรับอาหารที่ทำมาจากแป้ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน หรือขนมปังก็อาจรับประทาน เป็นบางมื้อ ข้าวและแป้งที่กินในแต่ละวันควรคำนึงถึงปริมาณถ้าร่างกายได้รับเกินความต้องการก็ จะถูกเปลี่ยนเป็นไขมัน ซึ่งจะทำให้เกิดโรคอ้วนได้

3) กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ คือ การกินพืชผักผลไม้ทั้งสี่เขียว และสี่เหลือง นอกจากจะให้วิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ ยังให้ใยอาหารที่จำเป็นในการทำให้ลำไส้ได้ ขับถ่ายของเสียหรือสิ่งที่เหลือจากการย่อยและยังช่วยดูดซับสารพิษ จะทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะ สมดุลและป้องกันอนุมูลอิสระไม่ทำลายเนื้อเยื่อและผนังเซลล์ซึ่งจะนำไปสู่การป้องกันไม่ให้ไขมัน เกาะผนังหลอดเลือด และป้องกันการเกิดมะเร็ง เพื่อเป็นการประหยัดและได้ประโยชน์เต็มที่ควรกิน พืชผักผลไม้ตามฤดูกาล

4) กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นประจำ ปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี โดยเฉพาะปลาคือเป็นอาหารที่ง่าย การกินปลาแทน เนื้อสัตว์เป็นประจำจะช่วยลดปริมาณไขมันในเลือดป้องกันไม่ให้เป็นโรคขาดสารไอโอดีน การกิน เนื้อสัตว์ไม่ติดมันเป็นประจำไม่เพียงแต่จะทำให้ร่างกายได้รับโปรตีนเท่านั้น แต่จะทำให้ลดการ สะสมไขมันในร่างกายและในเลือด ไข่เป็นอาหารโปรตีนราคาถูหาซื้อได้ง่าย ปรุง และกินง่าย ใน เด็กควรกินไข่วันละ 1 ฟอง ผู้ใหญ่ที่มีภาวะโภชนาการปกติควรกินไข่สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง ถั่วเมล็ด แห้ง และผลิตภัณฑ์จากถั่ว ได้แก่ เต้าหู้ เต้าเจี้ยว นมถั่วเหลือง ควรกินเป็นประจำสลับกับเนื้อสัตว์ จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนยิ่งขึ้น

5) ตั้มนมให้เหมาะสมตามวัย นมเป็นแหล่งของโปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินบี 2 และแร่ธาตุต่าง ๆ วัยเด็ก หญิงมีครรภ์ วัยรุ่น ควรดื่มวันละ 1-2 แก้ว ผู้ใหญ่ควรดื่มนม วันละ 1 แก้ว โดยดื่มนมพร่องมันเนย ซึ่งจะทำให้ได้ประโยชน์จากการดื่มนม

6) กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควรไขมันจากพืชและสัตว์จะให้พลังงานแก่ร่างกาย ให้กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายช่วยในการดูดซึมของวิตามินที่ละลายในไขมันคือ วิตามิน เอ ดี อี และเค การกินไขมันมากจะทำให้น้ำหนักเพิ่ม ทำให้อ้วนและเกิดโรคอื่น ๆ จึงควรได้รับพลังงานจากไขมันในอาหารแต่ละวันไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงานที่ได้รับจากอาหารทั้งหมด ไขมันในอาหารคือ ประเภทไขมันอิ่มตัว ทำให้ร่างกายได้รับโคเลสเตอรอลมากส่งผลให้โคเลสเตอรอลในเลือดสูง เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ ไขมันอิ่มตัวได้จากเนื้อสัตว์ หนังสัตว์สำหรับโคเลสเตอรอลมีในเนื้อสัตว์ทุกชนิด มีมากในไข่แดง เครื่องในสัตว์ ตับ ปลาหมึก หอยนางรม ไขมันพืชจะมีกรดไขมันอิ่มตัวน้อยกว่าไขมันสัตว์ เพื่อหลีกเลี่ยงการได้รับไขมันเกินควรเลี่ยงอาหารประเภททอด ผัด และอาหารที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ ควรประกอบอาหารโดยวิธีต้ม นึ่ง ปิ้ง ย่าง

7) หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด อาหารหวานจัดที่มีน้ำตาลทรายเป็นส่วนประกอบ เช่น ขนมหวาน น้ำอัดลม น้ำเชื่อม หากกินเป็นประจำมักจะส่งผลให้ร่างกายได้รับพลังงานส่วนเกิน ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นและร่างกายจะเปลี่ยนไปเป็นไขมัน จึงมีส่วนทำให้ไขมันสูงในเลือดและไปสะสมตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดโรคอ้วนจึงควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัดควร จำกัดพลังงานที่ได้จากน้ำตาลในแต่ละวัน ไม่ควรกินเกินร้อยละ 10 ของพลังงานที่ได้รับจากอาหารทั้งหมด และไม่ควรงินน้ำตาลเกินวันละ 40-45 กรัม หรือมากกว่า 4 ช้อนโต๊ะต่อวัน อาหารที่มีรสเค็มจัดจะให้เกลือโซเดียม ซึ่งช่วยให้ดื่มน้ำเข้าสู่หลอดเลือดดำรับประทานอาหารที่มีโซเดียมสูงเป็นประจำหรือเกลือแกงมากกว่า 6 กรัมต่อวัน หรือมากกว่า 1 ช้อนชาขึ้นไป จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดความดันโลหิตสูง อาหารไทยจะให้โซเดียมคลอไรด์ประมาณวันละ 6-10 กรัม ซึ่งควรพยายามฝีกั้รับประทานอาหารที่มีรสธรรมชาติและไม่ควรเติมเกลือหรือน้ำปลาในอาหารที่ปรุงแล้ว

8) กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน อาหารที่สะอาดจะปราศจากเชื้อโรค ที่ปนเปื้อนไวรัส แบคทีเรีย และพยาธิ และสารเคมี หรือสารตกค้างต่าง ๆ ในทางปฏิบัติจึงควรเลือกรับประทานอาหารที่สะอาดโดยเลือกซื้ออาหารที่สด มีการล้างที่ถูกต้อง และปรุงใหม่ ๆ หรืออาหารที่ร้อนซึ่งเชื้อโรคจะถูกทำลายเพื่อลดการปนเปื้อน การกินอาหารที่สะอาดจะทำให้การใช้ประโยชน์อาหารเป็นไปอย่างเต็มที่ และไม่เกิดพิษร้ายจากการกิน รวมไปถึงเกิดโรคอุจจาระร่วง หรือ อาหารเป็นพิษ นอกจากนี้จะลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคพยาธิและโรคมะเร็งบางประเภท

9) งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ แอลกอฮอล์ เป็นส่วนที่อาจจะทำให้เสพติดได้ถ้าดื่มไม่มากนักก็จะทำให้เกิดความรำเริง แต่ถ้าดื่มไปมากๆ จะทำให้การทำงานของสมองและระบบประสาทช้าลง ทำให้เกิดความประมาทและระบบประสาทอัตโนมัติทำงานผิดพลาดได้ง่าย ตลอดจนปฏิบัติการตอบสนองการทำงานได้ช้าลง ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย เช่นอุบัติเหตุทางรถยนต์ หรือทะเลาะวิวาทต่าง ๆ ส่วนใหญ่มักจะเกิดจากการดื่มเหล้าหรือเครื่องดื่มอื่น ๆ ที่มีแอลกอฮอล์ และมักจะเป็นโรคตับแข็ง (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, ม.ป.ป.)

2.4.1.5 ธงโภชนาการ

ธงโภชนาการ คือเครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำให้เข้าใจถึงโภชนบัญญัติ 9 ประการเพื่อนำไปสู่การกินอาหารในแต่ละวันได้อย่างถูกต้อง ทั้งสัดส่วนปริมาณและความหลากหลาย โดยจำลองเป็นภาพสามเหลี่ยมหัวกลับแบบธงชวน แสดงสัดส่วนอาหารในแต่ละกลุ่มเห็นภาพได้ชัดเจนฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและปลายธงข้างล่างเน้นให้กินน้อย



ภาพที่ 2.1 ธงโภชนาการสำหรับคนไทย

ที่มา: กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (ม.ป.ป.)

ชั้นที่ 1 ข้าว แป้ง ให้สารอาหารหลัก คือ คาร์โบไฮเดรต เป็นแหล่งพลังงาน

ชั้นที่ 2 พืช ผัก ผลไม้ กินปริมาณรองลงมาให้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร

ชั้นที่ 3 เนื้อสัตว์ ถั่ว นม กินปริมาณพอเหมาะ เพื่อให้ได้โปรตีน

ชั้นที่ 4 น้ำมัน น้ำตาล เกลือ กินแต่น้อย ๆ เท่าที่จำเป็น

2.1.1.6 หน่วยตรวจวัดอาหารที่ใช้ในธงโภชนาการ

หนึ่งส่วนของกลุ่มอาหาร คือ ปริมาณอาหารในกลุ่มที่ให้คุณค่าทางโภชนาการใกล้เคียงกันดังนั้นจึงควรกินสลับสับเปลี่ยนชนิดของอาหารในกลุ่มเดียวกันได้ แต่ไม่สามารถกินสลับเปลี่ยนทดแทนกับอาหารต่างกลุ่มได้ เนื่องจากพลังงานและปริมาณสารอาหารไม่เท่ากันกลุ่มอาหารหน่วยตรวจวัด ปริมาณ 1 ส่วน และน้ำหนัก

ทัพพี = ใช้ในการตวงนับปริมาณอาหารกลุ่มข้าว แป้ง และกลุ่มผัก

ช้อนกินข้าว = ใช้ในการตวงนับปริมาณอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์

ส่วน = ใช้ในการตวงนับผลไม้

ช้อนชา = ใช้ในการตวงนับกลุ่มน้ำมัน น้ำตาล

ตารางที่ 2.3 กลุ่มอาหารสุกหน่วยวัด ปริมาณ 1 ส่วน ต่อ น้ำหนัก (กรัม)

กลุ่มอาหารสุก	หน่วยตรวจวัด	ปริมาณ 1 ส่วน	น้ำหนัก (กรัม)
ข้าว - แป้ง	ทัพพี	1 ทัพพี	60
ผัก	ทัพพี	1 ทัพพี	60
ผลไม้	ส่วน	1 ส่วน	70-120
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	1 ช้อนกินข้าว	15
นม	แก้ว	1 แก้ว	200
น้ำมัน	ช้อนชา	1 ช้อนชา	5

ที่มา: พจนีย์ (ม.ป.ป.)

2.4.1.7 รายการอาหารแลกเปลี่ยนไทย (Food Exchange Lists for Thais)

รายการอาหารแลกเปลี่ยนไทยเป็นเครื่องมือสำคัญทางโภชนาการสำหรับการกำหนดอาหารที่ใช้เป็นแนวทางในการคำนวณเพื่อกำหนดปริมาณอาหารที่เหมาะสมตามพลังงานซึ่งปริมาณสารอาหารในรายการอาหารแลกเปลี่ยนนั้นเป็นปริมาณค่าสารอาหารเฉลี่ยของสารอาหารในแต่ละหมวด โดยตารางคุณค่าอาหารในรายการอาหารแลกเปลี่ยนจะแบ่งอาหารออกเป็น 6 หมวด อาหารหมวดเดียวกันมีปริมาณโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรตในปริมาณใกล้เคียงกันและมีรายการที่ทดแทนกันได้ อาหารแต่ละหมวด จะมีปริมาณอาหารที่แตกต่างกัน เรียกว่า ส่วน รายการอาหารชนิดต่าง ๆ ที่จำแนกออกเป็นหมวด ๆ ตามชนิดของสารอาหารที่มีอยู่อาหารที่มีสารอาหารเหมือนกันจะรวมอยู่ในหมวดเดียวกันเพื่อใช้ในการคำนวณหาปริมาณอาหารและแลกเปลี่ยนอาหารในหมวดเดียวกัน (ประยงค์, 2548) การกำหนดวางแผนอาหารและใช้ในการติดตามประเมินการกินอาหาร และประเมินความร่วมมือในการวางแผนการกินอาหารสำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่สัมพันธ์กับอาหาร และมีความจำเป็นในการควบคุมอาหารเพื่อป้องกันและรักษาโรค รายการอาหารแลกเปลี่ยนไทยสามารถใช้เป็นสื่อในการให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (พัทธนันท์, 2555)

2.4.2 อาหารที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬา

การจัดอาหารให้เหมาะสมแก่นักกีฬาคควรยึดหลักดังต่อไปนี้

2.4.2.1 กินอาหารให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย โดยพิจารณาปัจจัยที่

1) สภาพร่างกาย ดูจากโครงสร้าง ทางร่างกาย สัดส่วน เพศและการเปลี่ยนแปลงสรีระวิทยา นักกีฬาที่มีน้ำหนักตัวมากกว่ามักต้องการสารอาหารมากกว่าในการควบคุมน้ำหนักตัวให้คงที่ ถ้านักกีฬาสองคนมีน้ำหนักตัวเท่ากัน นักกีฬาที่มีสัดส่วนของไขมันในร่างกายน้อยกว่าจะต้องการสารอาหารในปริมาณมากกว่า เพศหญิง และเพศชายที่มีน้ำหนักตัวเท่ากัน เพศหญิงมักจะต้องการปริมาณสารอาหารน้อยกว่าเพศชายเนื่องจากร่างกายมีสัดส่วนของไขมันมากกว่าและมี BMR (Basal metabolic rate) ต่ำกว่า

1.1) สภาวะทางโภชนาการของนักกีฬามีรูปร่างอ้วน ผอม หรือได้สัดส่วน โดยพิจารณาจากสัดส่วนของไขมันในร่างกายจะดีกว่าดูจากน้ำหนักตัว โดยเฉลี่ยเพศหญิงทั่วไปจะมีสัดส่วนของไขมันประมาณร้อยละ 26 (อาจเหลือเพียงร้อยละ 12-14 ในนักกีฬา) และเพศชายทั่วไปจะมีปริมาณร้อยละ 15 (ร้อยละ 8-10 ในนักกีฬา) นักกีฬาที่มีปริมาณสัดส่วนของไขมันมาก ควรลดปริมาณอาหารลง

1.2) อายุ นักกีฬาวัยเด็กที่อยู่ในการเจริญเติบโตต้องการสารอาหารปริมาณมากกว่านักกีฬาที่เป็นผู้ใหญ่ โดยเฉพาะถ้าต้องเล่นกีฬาที่ต้องใช้พลังงานมาก เช่น ยิมนาสติก วอลเลย์บอล มวยไทย อาจมีน้ำหนักลดลง นอกจากมีผลต่อการเจริญเติบโตแล้วยังทำให้ประสิทธิภาพในการแข่งขันลดลง นักกีฬาเด็กควรได้รับการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูงเป็นระยะ ๆ เพื่อประเมินอัตราการเจริญเติบโตของร่างกาย

1.3) ประเภทกีฬา ในการทำกิจกรรมแต่ละอย่าง หรือเล่นกีฬาแต่ละประเภท จะใช้พลังงานไม่เท่ากัน การเล่นกีฬาประเภทที่ต้องใช้พลังงานมาก จะมีความต้องการสารอาหารมากกว่าการเล่นกีฬาที่ต้องใช้พลังงานต่ำ การประเมินว่านักกีฬาได้รับอาหารที่เพียงพอแก่ความต้องการหรือไม่นั้นในทางปฏิบัติอาจทำได้โดยให้ชั่งน้ำหนักตัวเป็นระยะ ๆ อย่างน้อย 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยระยะเริ่มแรกจะต้องควบคุมให้นักกีฬามีน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานก่อนเมื่อนักกีฬากินอาหารแล้วทำให้มีน้ำหนักตัวคงที่อยู่ที่ใดตลอด ให้จดประเภทและปริมาณอาหารที่นักกีฬารับประทานติดต่อกัน 3-4 วันแล้วจึงนำมาคำนวณคิดเป็นค่าเฉลี่ยของปริมาณแคลอรีที่นักกีฬาควรได้รับต่อวัน

2) รับประทานอาหารให้ครบทุกสัดส่วนและรับประทานอาหารที่คุณภาพอาหารที่เหมาะสมกับนักกีฬา ยังคงยึดหลักการเดียวกันกับอาหารคนปกติ โดยต้องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในอัตราส่วนที่เหมาะสม นักกีฬาที่ฝึกหนักเกิน 3-6 ชั่วโมงต่อวันควรรับประทานอาหารที่มีสัดส่วนของคาร์โบไฮเดรตไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 ร่างกายต้องการโปรตีนในอัตราส่วนที่พอเหมาะ กับปริมาณแคลอรีที่ได้รับ เพื่อช่วยในการทำงานของเอนไซม์ และฮอร์โมนและใช้ทดแทนส่วนที่สึกหรอการรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง โดยมีปริมาณที่เกินไม่ทำให้สมรรถภาพร่างกายของนักกีฬาดีขึ้น และไม่สามารถเสริมสร้างปริมาณกล้ามเนื้อ เนื่องจากโปรตีนเป็นสารอาหารที่ไม่มีการสะสมในร่างกายโปรตีนส่วนเกินอาจถูกย่อยสลายไปเป็นพลังงานในกรณีที่รับประทานสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตไม่เพียงพอส่วนที่เหลือจะถูกสลายไปเป็นสารประกอบพวกไนโตรเจนและขับออกมาทางปัสสาวะพร้อมกับน้ำ จึงทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำเพิ่มขึ้นและไตทำงานหนัก

3) กินอาหารให้ครบทุกมื้อ โดยแบ่งเป็น 3-4 มื้อต่อวัน ไม่ควรงดอาหาร ช่วงที่งดอาหารร่างกายจะสันดาปไกลโคเจน ในกล้ามเนื้อไปใช้เป็นพลังงานเมื่อปริมาณไกลโคเจนในกล้ามเนื้อลดลงจะเกิดอาการอ่อนล้าได้ง่าย โดยเฉพาะเมื่อได้รับการฝึกหนัก ๆ ในแต่ละมื้อควรเฉลี่ยอาหารให้รับประทานอาหารได้ครบทุกประเภท

4) จัดอาหารให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล ต้องเป็นอาหารที่นักกีฬารับประทานได้ และคุ้นเคยซึ่งจะทำให้รับประทานได้ครบถ้วนในปริมาณที่เพียงพอ (เจริญ, ม.ป.ป.)

2.4.2.2 อาหารนักกีฬามวยไทย

อาหารและโภชนาการมีความสำคัญต่อร่างกายของนักมวยไทยซึ่งสารอาหารที่ได้รับจะช่วยสร้างการเจริญเติบโตให้กับร่างกาย และเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยในการพัฒนาการอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย อาหารจึงเป็นหัวใจหลักของการมีสุขภาพที่ดีการเลือกบริโภคอาหารให้มีความหลากหลาย ครบ 5 หมู่ ถูกสุขลักษณะและมีคุณค่าตามหลักโภชนาการจะเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพของนักมวยไทยซึ่งเป็นกลุ่มคนที่ต้องใช้พลังงาน กำลัง และสมรรถภาพทางกาย ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา ดังนั้น สมรรถภาพของนักมวยไทยจึงเกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร และการบริหารอาหารที่เหมาะสม ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ส่งผลให้นักมวยไทยมีสภาพร่างกายที่สมบูรณ์ และพร้อมสำหรับการฝึกซ้อม ดังนั้น นักมวยไทยควรบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายของแต่ละคน เพราะการกำหนดอาหารนักมวยไทย ขึ้นอยู่กับอายุ เพศ และระดับการใช้พลังงานเป็นสำคัญ

1) หลักการกำหนดอาหารของนักมวยไทยการกำหนดอาหารสำหรับนักมวยไทยเป็นอาหารที่ไม่แตกต่างจากคนปกติทั่วไป หลักสำคัญ คือ อาหารนักมวยไทยเป็นอาหารที่ให้สารอาหารสำคัญ และเพียงพอที่จะส่งผลให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง และเป็นอาหารที่ให้พลังงานเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ซึ่งควรคำนึงถึงพลังงานที่ร่างกายได้รับจากการบริโภคอาหาร และพลังงานที่ใช้ในการประกอบกิจกรรม

- พลังงาน สำหรับนักกีฬานั้น ชนิดของกีฬา อายุ เพศ และระดับการใช้พลังงาน มีส่วนสัมพันธ์กับพลังงานที่ร่างกายใช้สำหรับการครองชีพพื้นฐาน Basal Energy Expenditure (BEE) คือ พลังงานที่ร่างกายใช้ในเวลา 24 ชั่วโมงในขณะที่ร่างกายอยู่ในภาวะพักผ่อน ยังมีการดำรงชีวิตเป็นไปตามปกติ เช่น การหายใจ การไหลเวียนโลหิตการสร้างสารต่าง ๆ การรักษาอุณหภูมิภายในอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งจะมีการใช้พลังงานนี้ไม่เท่ากัน สามารถวัดได้ในรูปของ Basal Metabolic Rate (BMR) ซึ่งความต้องการพลังงานพื้นฐานของคนทั่วไป BMR มีอยู่ประมาณ 20-30 กิโลแคลอรี/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน และความต้องการพลังงานจะเพิ่มขึ้นตามลักษณะของกิจกรรมที่ทำ (Physical Activity : PA) จะมีความสัมพันธ์กับขนาดร่างกาย และประสิทธิภาพของการเคลื่อนไหว ความหนัก-เบาของกิจกรรมในแต่ละวันซึ่งมีการกำหนดค่าคงที่สำหรับความหนัก-เบาของกิจกรรม (BMR factor) เช่น นักกีฬาชาย น้ำหนักประมาณ 60 กิโลกรัม และอยู่ในระหว่างการฝึกซ้อมหนัก คำนวณหาความต้องการพลังงานต่อวันความต้องการพลังงานของนักกีฬา = $BMR \times \text{น้ำหนักตัว} \times BMR \text{ factor} = 25 \times 60 \times 2.1$

ดังนั้น ความต้องการพลังงานของนักกีฬา = 3,150 กิโลแคลอรี

ตารางที่ 2.4 BMR factor ตามประเภทของกิจกรรม

กิจกรรม	เด็ก		ผู้ใหญ่	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
งานเบา เช่นสำนักงาน	1.6	1.5	1.55	1.56
งานปานกลาง เช่น นักศึกษา แม่บ้าน	2.5	2.2	1.78	1.64
งานหนัก เช่น กรรมกร ทหาร นักกีฬา	6.0	6.0	2.10	1.82

ที่มา: พิษญา (2553)

เพราะฉะนั้น ในระหว่างการฝึกซ้อมหรือเก็บตัว นักกีฬาจะต้องได้รับอาหารที่ให้พลังงานวันละ 3,150 กิโลแคลอรี จึงจะเพียงพอสำหรับร่างกายที่จะทำให้แข็งแรงไม่เกิดการอ่อนเพลีย หรือหมดแรงระหว่างการแข่งขัน เมื่อหมดฤดูการแข่งขัน หรือการฝึกซ้อมลดลงการใช้พลังงานของร่างกายในการฝึกซ้อมลดลง ดังนั้น พลังงานที่ได้รับจากอาหารในแต่ละวันจำเป็นต้องลดลงด้วย หากไม่มีการลดพลังงานลง พลังงานส่วนเกินที่ร่างกายได้รับจะเกิดการสะสมไว้ตามส่วนต่างๆ ในระยะหนึ่งส่งผลให้น้ำหนักตัวมากขึ้น และมีภาวะโภชนาการเกินหรือการลดการบริโภคอาหารในปริมาณที่ไม่เหมาะสมทำให้ร่างกายเกิดภาวะทุพโภชนาการทำให้ร่างกายขาดพลังงานในส่งผลต่อการแข่งขันร่างกายจะอ่อนแอและหมดแรงขณะแข่งขันหรือภาวะโภชนาการต่ำกึ่งในระหว่างการแข่งขันซึ่งร่างกายต้องลดน้ำหนักในระยะเวลานั้นส่งผลให้ร่างกายไม่สามารถปรับสภาพได้ ซึ่งจะส่งผลต่อร่างกายและประสิทธิภาพในการแข่งขัน (พิษญา, 2553)

- อัตราส่วนของคาร์โบไฮเดรต ไขมันและโปรตีน นักโภชนาการการกีฬา แนะนำการรับประทานอาหารของผู้ที่ออกกำลังกายหรือนักกีฬาควรรับประทานคาร์โบไฮเดรต ประมาณร้อยละ 60-65 ไขมัน ประมาณร้อยละ 20-25 และโปรตีนประมาณร้อยละ 15 ถ้าฝึกซ้อมหนักถึงหนักมาก อาจเพิ่มคาร์โบไฮเดรตได้ถึงร้อยละ 70

ตารางที่ 2.5 ตัวอย่างอัตราส่วนสารอาหารเมื่อคำนวณเป็นกรัม แคลอรีทั้งหมด

สารอาหาร	แคลอรีทั้งหมด	ร้อยละของอัตราส่วนของสารอาหาร	จำนวนแคลอรี	ปริมาณการให้พลังงาน	ปริมาณของสารอาหาร (กรัม)
คาร์โบไฮเดรต	3,000	0.60	$3,000 \times 0.60 = 1,800$	4	$1,800/4 = 450$
ไขมัน	3,000	0.25	$3,000 \times 0.25 = 750$	9	$750/9 = 88.33$
โปรตีน	3,000	0.15	$3,000 \times 0.15 = 450$	4	$450/4 = 112.50$

ที่มา: สำนักงานการพัฒนากาฬและนันทนาการ, 2551

ตารางที่ 2.6 ความต้องการพลังงานของกล้ามเนื้อในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ

ลักษณะงาน	พลังงานที่เพิ่มจาก BMR
งานเบา เช่น ไปโรงเรียน งานในสำนักงาน	40-50%
งานปานกลาง เช่น แม่บ้าน	55-65%
งานหนัก เช่น กรรมกร ทหาร เกษตรกร นักกีฬา	70-100%

ที่มา: สำนักงานการพัฒนากาฬและนันทนาการ, 2551

ตารางที่ 2.7 พลังงานโดยเฉลี่ยแคลอรี/นาทีก่อน/น้ำหนักตัว (กิจกรรม) ในกิจกรรมต่างๆ

กิจกรรม	พลังงานโดยเฉลี่ยแคลอรี/นาทีก่อน/น้ำหนักตัว (กิจกรรม) ในกิจกรรมต่าง ๆ												
	ค่าเฉลี่ย	50	53	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83
ยืนเฉยๆ	0.065	3.3	3.4	3.6	3.8	4	4.2	4.4	4.6	4.8	5	5.2	5.4
แบดมินตัน	0.097	4.9	5.1	5.4	5.7	6	6.3	6.6	6.9	7.2	7.5	7.8	8.1
บาสเกตบอล	1.038	6.9	7.3	7.7	8.1	8.6	9	9.4	9.8	10.2	10.6	11	11.5
มวย (แข่งขัน)	0.222	6.7	7.3	7.7	8.1	8.6	9	9.4	9.8	10.2	10.6	11	11.5
มวย (ฝึกซ้อม)	0.138	11.1	11.8	12.4	13.1	13.8	14.4	15.1	15.8	16.4	17.1	17.8	18.4
ยูโด	0.132	6.6	7	7.4	7.8	8.2	8.6	9	9.4	9.8	10.2	10.6	11

ที่มา: สำนักงานการพัฒนากาฬและนันทนาการ, 2551

2) ตัวอย่างโภชนาการสำหรับนักมวยไทย

พลังงานที่ต้องใช้ทั่วไป + พลังงานที่ใช้ในการฝึกฝน = พลังงานทั้งหมด
ที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน

ชายคิด 1 กิโลแคลอรี ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ถ้านักกีฬาหนัก 50 กิโลกรัม
เท่ากับ 50 กิโลแคลอรี/วัน

1. พลังงานพื้นฐาน (BMR)

1.1 BMR ใน 24 ชั่วโมง

$$\begin{aligned} \text{น้ำหนักตัว} \times \text{เวลา/วัน} &= 50 \times 24 \\ &= 1,200 \text{ กิโลแคลอรี/วัน} \\ \text{BMR ขณะนอนหลับสนิท 7 ชั่วโมง/วัน} \times 10\% \times \text{น้ำหนักตัว} &= \frac{10 \times 7 \times 50}{100} \\ &= 35 \text{ กิโลแคลอรี} \\ \text{BMR ใน 24 ชั่วโมง} - \text{BMR ขณะนอนหลับสนิท} &= 1,200 - 35 \\ \text{BMR ใน 24 ชั่วโมง} &= 1,165 \text{ กิโลแคลอรี} \end{aligned}$$

1.2 พลังงานที่กล้ามเนื้อใช้ในการประกอบกิจกรรม

ความต้องการของกล้ามเนื้อในการทำงานของนักมวยไทย (งานหนักคิดเพิ่มจาก BMR
อีก 75-100%)

$$\begin{aligned} \text{ในที่นี้คิดว่าเป็นงานหนัก 100\% พลังงานที่ใช้} \times (\text{BMR}) \text{ จริง} &= \frac{100 \times 1,165}{100} \\ \text{ดังนั้น พลังงานที่กล้ามเนื้อใช้ในการประกอบ กิจกรรม} &= 1,165 \text{ กิโลแคลอรี} \\ \text{พลังงานที่กล้ามเนื้อใช้ในการประกอบ กิจกรรม} + (\text{BMR}) \text{ จริง} &= 1,165 + 1,165 \\ \text{พลังงานที่กล้ามเนื้อใช้ในการประกอบกิจกรรม} &= 2,330 \text{ กิโลแคลอรี} \end{aligned}$$

1.3 พลังงานที่ได้จากอาหาร

$$\begin{aligned} \text{Specific Dynamic of Food (SDF)} 10\% \times \text{พลังงานที่กล้ามเนื้อใช้ในการประกอบกิจกรรม} \\ &= \frac{10 \times 2,330}{100} \\ \text{พลังงานที่ได้จากอาหาร} &= 233 \text{ กิโลแคลอรี} \end{aligned}$$

$$\text{พลังงานที่กล้ามเนื้อใช้ในการประกอบกิจกรรม} + \text{พลังงานที่ได้จากอาหาร} = 2,330 + 233$$

$$\text{พลังงานพื้นฐาน (BMR)} = 2,563 \text{ กิโลแคลอรี}$$

2. พลังงานที่ต้องการใช้ในการฝึกฝน

นักมวยไทยมีน้ำหนักตัว 50 กิโลกรัม ใช้เวลาในการฝึกซ้อม 180 นาที/วัน

$$\text{ค่าเฉลี่ยพลังงาน} \times \text{น้ำหนัก} \times \text{เวลา} = 0.138 \times 50 \times 180$$

ดังนั้น พลังงานที่ต้องการใช้ในการฝึกฝน = 1,242 กิโลแคลอรี

3. พลังงานทั้งหมดที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน

$$\text{พลังงานที่ต้องใช้ทั่วไป} + \text{พลังงานที่ใช้ในการฝึกฝน} = 2,536 + 1,242 \text{ กิโลแคลอรี}$$

ดังนั้น พลังงานทั้งหมดที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน = 3,805 กิโลแคลอรี

(ฉัตรทิราภรณ์ และคณะ, 2551)

3) วิเคราะห์พลังงานจากสารอาหารที่รับประทาน โดยข้อมูลจากแบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารนักมวยไทยอาชีพเป็นระยะเวลา 3 วันติดต่อกัน โดยโปรแกรม INMUCAL-Nutrients สำหรับคำนวณสารอาหารรูปพลังงานและสารอาหารที่เป็นโปรเกรมที่สถาบันโภชนาการได้พัฒนาขึ้นเพื่อใช้คำนวณสารอาหาร และประเมินคุณค่าทางโภชนาการที่บุคคลได้รับ โดยใช้ฐานข้อมูลสารอาหารส่วนใหญ่ของประเทศไทย โปรแกรมมีรายการอาหารมากกว่า 2000 รายการ โปรแกรมมีคุณสมบัติดังนี้

1. สามารถคำนวณคุณค่าสารอาหารพื้นฐาน 12 ชนิดคือ พลังงาน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินซี ในอาซีน และสามารถคำนวณคุณภาพโปรตีน ธาตุเหล็ก แยกตามแหล่งอาหารจากพืชและสัตว์ มีฐานตารางคุณค่าสารอาหารอีก 17 ชนิดแต่ยังไม่ครบถ้วนทุกรายการอาหารที่มีอยู่ในโปรแกรม ได้แก่ ไขมันอิ่มตัว โคลเลสเตอรอล ไฟเตท โยอาหาร (Dietary Fiber) น้ำตาล ทองแดง แมกนีเซียม สังกะสี ซีลีเนียม โซเดียม โพแทสเซียม เบต้าแคโรทีน เรตินอลวิตามินบี 6 วิตามินบี 12 วิตามินอี และน้ำแหล่งอ้างอิงสารอาหารส่วนใหญ่เป็นคุณค่าสารอาหารไทย

2. คำนวณปริมาณสารอาหารโดยเฉลี่ยที่บุคคลได้รับต่อวัน การกระจายตัวพลังงานของสารอาหารหลัก % DRI (Thai) และสามารถคำนวณปริมาณสารอาหารจำแนกเป็นมื้อย่อยได้ คือ มื้อเช้า กลางวัน เย็น และมื้อว่างได้

3. คำนวณปริมาณสารอาหารแยกตามแต่ละรายการอาหารที่บริโภค เพื่อนำไปคำนวณหาสัดส่วนสารอาหารแต่ละชนิดจากกลุ่มอาหารที่ผู้ใช้กำหนดออกแบบได้

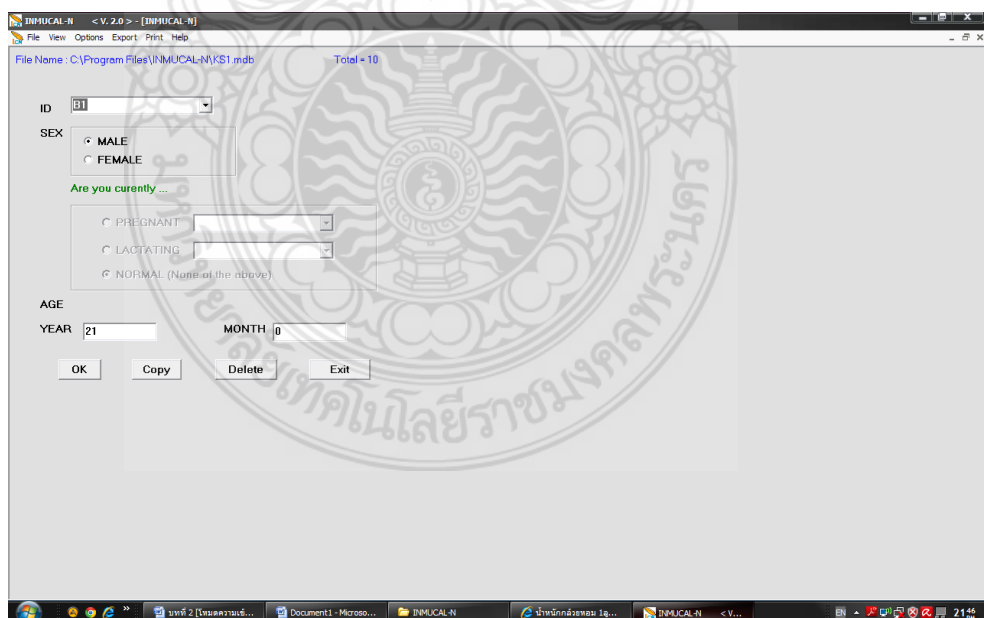
4. แสดงผลเป็นน้ำหนักอาหารแต่ละชนิดที่บุคคลรับประทานต่อครั้ง เพื่อนำไปคำนวณหา ค่าเฉลี่ยหนึ่งหน่วยบริโภค (serving size) หรือค่าสถิติอื่นๆ ตามที่ผู้ใช้ออกแบบต่อไปได้

5. ข้อมูลปริมาณสารอาหารและน้ำหนักอาหารที่ได้จาก INMUCAL- Nutrients แสดงผลเป็นไฟล์ Excel สามารถนำไปวิเคราะห์ทางสถิติด้วยโปรแกรมสถิติสำเร็จรูปอื่น ๆ เช่น SPSS/PCT

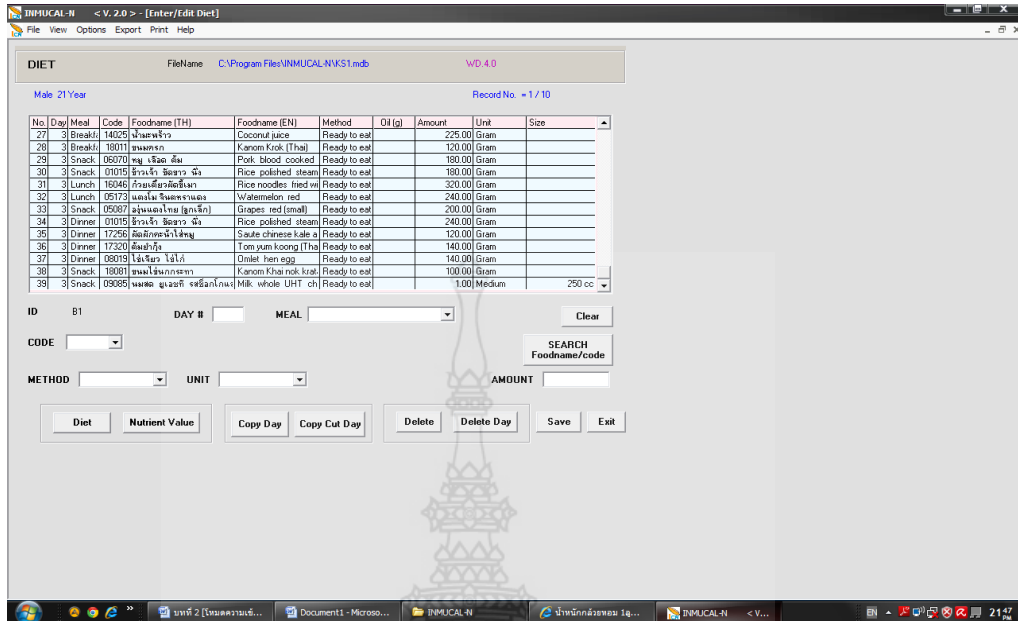
ขั้นตอนการเข้าใช้โปรแกรม INMUCAL-Nutrients



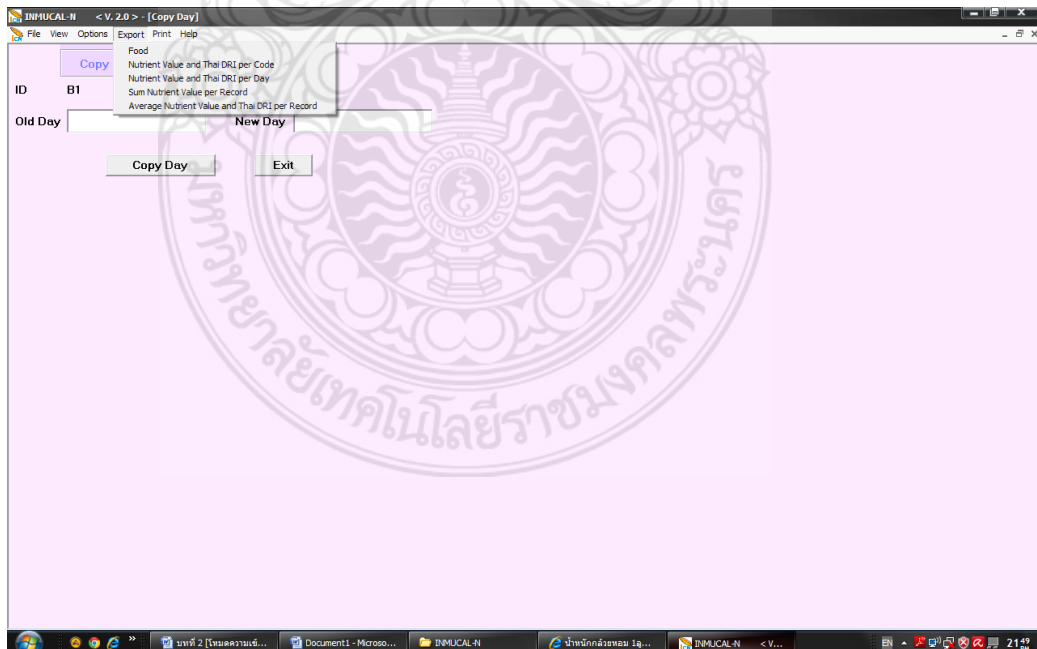
1. การเข้าใช้โปรแกรม INMUCAL-Nutrients → File → Open



2. ข้อมูลเบื้องต้นของนักมวยไทยอาชีพ (ID) → Sex → Year → Month → OK



3. ข้อมูลการบริโภคอาหารในแต่ละวันแบ่งเป็นมื้ออาหารแยกตามรายการอาหารที่
 นักมวยไทยอาชีพบริโภค Day → Meal → Search Food name/Code →
 Method → Unit → Amount → Enter



4. การแสดงผลข้อมูลการบริโภคอาหารที่เป็นไฟล์ Microsoft Excel
 - คุณค่าทางโภชนาการ Export → Nutrient Value and Thai DRI per Code

- คุณค่าทางโภชนาการ Export → Nutrient Value and Thai DRI per Day
 - คุณค่าทางโภชนาการ Export → Sum Nutrient Value pre Record
 - คุณค่าทางโภชนาการ Export → Average Nutrient Value and Thai DRI per Record
- (สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2550)

2.5 ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.5.1 การศึกษาการใช้พลังงานในขณะแข่งขันของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นหญิงทีมชาติไทย พบว่า นักกีฬามวยสากลสมัครเล่นหญิงทีมชาติไทย มีระบบพลังงานที่ใช้ในการแข่งขันโดยรวมคือ พลังงานระบบแอนแอโรบิก 37% พลังงานระบบแอนแอโรบิก-แอโรบิก และพลังงานระบบแอโรบิก 25% ปริมาณการใช้พลังงานในขณะแข่งขันกีฬามวยสากลสมัครเล่นหญิงในแต่ละรูปแบบการชก ได้แก่ รูปแบบรุก รูปแบบรับ และรูปแบบผสมผสาน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จากผลการศึกษานี้สามารถนำระดับความหนักของการออกกำลังกายและชนิดของระบบพลังงานที่ใช้ในขณะแข่งขัน แนะนำผู้ฝึกสอน นักวิทยาศาสตร์การกีฬา หรือนักโภชนาการ เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนโปรแกรมการฝึกซ้อม หรือโปรแกรมโภชนาการได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสมกับการแข่งขันจริงของนักกีฬามวยทีมชาติไทย (ทิพย์ธาดาร, 2552)

2.5.2 จากการศึกษาแรงจูงใจในการเป็นนักมวยไทยอาชีพของนักมวยไทยในเวทีมาตรฐาน พ.ศ. 2549 ของสนอง ปี 2549 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามโดยมากมีอายุระหว่าง 21-25 ปี ร้อยละ 50.64 มีภูมิลำเนา อาศัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือร้อยละ 23.72 มีการศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรี ร้อยละ 96.15 และไม่ได้ศึกษาต่อ ร้อยละ 62.18 สำหรับในส่วนที่ศึกษาต่อส่วนใหญ่ ศึกษาต่อในระดับปริญญาตรี ร้อยละ 19.23 ในด้านประสบการณ์ในการเป็นนักมวย ส่วนใหญ่มีประสบการณ์ตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป ร้อยละ 39.74 และเคยชกมวยตั้งแต่ 100 ครั้งขึ้นไป ร้อยละ 34.62 โดยขึ้นชกมวยในเวทีมวยมาตรฐาน 1-50 ครั้ง ร้อยละ 57.00 มีรายได้ในการขึ้นชกแต่ละครั้งไม่เกิน 20,000 บาท ร้อยละ 44.87

ผลการวิจัยแรงจูงใจในการเป็นนักมวยอาชีพ ของนักมวยไทยในเวทีมวยมาตรฐาน พ.ศ.2549 พบว่า มีแรงจูงใจโดยรวมอยู่ในระดับดีมากคิดเป็นร้อยละ 35.90 โดยนักมวยไทยอาชีพ ต่างก็ปรารถนาจะขึ้นชกมวยไทยบนเวทีมาตรฐาน และต้องการเป็นแชมป์มวยไทยระดับประเทศ ซึ่งเมื่อศึกษารายละเอียดสามารถจำแนกตามประเภทของแรงจูงใจ

2.5.2.1 แรงจูงใจในการเป็นนักมวยไทยทั้ง 13 รุ่น แรงจูงใจภายในในการเป็นนักมวยไทยอาชีพ ของนักมวยไทยในเวทีมาตรฐานปี พ.ศ.2549 โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ

37.56 เมื่อพิจารณาจำแนกตามรายข้อพบว่าข้อที่มีแรงจูงใจมากที่สุด คือ ท่านรู้สึกพึงพอใจทุกครั้งที่มีโอกาสขึ้นชมมวยไทยในเวทีมวยมาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 49.37

2.5.2.2 แรงจูงใจภายนอกของนักมวยไทย 13 รุ่นแรงจูงใจภายนอกในการเป็นนักมวยไทยอาชีพ ของนักมวยไทยในเวทีมาตรฐาน ปี พ.ศ.2549 โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.23 เมื่อจำแนกตามรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจมากที่สุด คือท่านปรารถนาจะขึ้นชมมวยไทยบนเวทีมาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 64.75 (สนอง, 2549)

2.5.3 จากการศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นในการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 21 ของสำราญ ปี 2545 พบว่า ปัญหาด้านสถานที่อยู่ในระดับน้อย โดยปัญหาเกี่ยวกับไม่มีเวทีมวยที่ได้มาตรฐานในการฝึกซ้อมมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ผู้จัดการทีมและผู้ฝึกสอนเห็นว่า ปัญหาด้านอุปกรณ์การฝึกซ้อมอยู่ในระดับมากโดยปัญหาการขาดอุปกรณ์เสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางการมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด แต่นักกีฬาเห็นว่าอยู่ในระดับน้อย ปัญหาด้านผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับน้อย โดยปัญหาผู้ฝึกสอนมีจำนวนไม่เพียงพอกับจำนวนนักกีฬามีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ปัญหาด้านงบประมาณและสวัสดิการอยู่ในระดับมาก โดยปัญหาเบี้ยเลี้ยงในการฝึกซ้อมสำหรับ นักกีฬามีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ปัญหาด้านการเก็บตัวฝึกซ้อมอยู่ในระดับน้อย โดยปัญหานักกีฬามีภาวะในช่วงเก็บตัวฝึกซ้อมมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (สำราญ, 2545)

2.5.4 จากการศึกษาของ รจนา ปี2553 เรื่องการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักกีฬาประเภททีม จังหวัดเชียงใหม่ พบว่าอาหารที่นักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานบ่อยครั้ง ได้แก่ อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ นม ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมหวาน ขนมปัง ผัก ผลไม้ อาหารที่นักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานเป็นบางครั้ง ได้แก่ เนื้อติดมัน อาหารทอด และน้ำผึ้ง แต่นักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานไข่ดิบในระยะฝึกซ้อมเป็นประจำ ส่วนปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ นักกีฬาส่วนใหญ่เห็นด้วยราคาอาหารในปัจจุบันที่มีราคาแพง และรายได้มีส่วนในการตัดสินใจการบริโภคอาหาร นักกีฬาส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วยว่าเครื่องดื่มเกลือแร่สามารถทดแทนการสูญเสียเหงื่อจากร่างกายทางเหงื่อ มีนักกีฬาบางส่วนเห็นด้วยว่า ผู้ฝึกสอนกีฬาและครอบครัวมีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของนักกีฬา นอกจากนี้ยังมีนักกีฬาบางส่วนเห็นด้วยว่า การได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารส่วนใหญ่ได้จากโทรทัศน์ (รจนา, 2553)

2.5.5 จากการศึกษาเรื่อง การบริโภคอาหารของนักกีฬายกน้ำหนักเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ประชากรมีการบริโภคอาหารระดับพอใช้ ได้แก่ อาหารประเภทข้าว แป้ง และผลิตภัณฑ์จากแป้งมีค่าเฉลี่ย 1.46 และอาหารประเภทไขมันมีค่าเฉลี่ย 0.88 การบริโภคอาหาร

ระดับดี ได้แก่ อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม ผลิตภัณฑ์จากนมและผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองมีค่าเฉลี่ย 2.12 อาหารประเภทผักและผลไม้มีค่าเฉลี่ย 2.47 เมื่อเปรียบเทียบการบริโภคอาหารกับเกณฑ์มาตรฐานพบว่าประชากรเพศชายมีการบริโภคต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานคือ ค่าปริมาณพลังงาน คาร์โบไฮเดรตไขมัน ข้าว/แป้ง ผัก ผลไม้ และนม สำหรับค่าที่สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานคือ โปรตีนไขมันและเนื้อสัตว์ ประชากรเพศหญิง มีการบริโภคอาหารต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานคือ ค่าปริมาณพลังงาน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน ข้าว/แป้งและนม สำหรับการบริโภคอาหารที่สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานคือ โปรตีน เนื้อสัตว์ ผักและไขมัน (ฐิติสุดา, 2552)

2.5.6 จากการศึกษาเรื่องปัจจัยที่เกี่ยวข้องและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่เป็นตัวแทนแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วยว่าอาหารที่มีราคาแพงจะมีคุณค่ามากกว่าอาหารที่มีราคาถูกและไม่เห็นด้วยว่าการรับประทานอาหารอย่างถูกต้องหลักการของนักกีฬามีความเปลี่ยนแปลงเกินกว่าเหตุ นักกีฬาเห็นด้วยว่าควรรับประทานอาหารทุกหมู่มากกว่าคนทั่วไปรับประทานอาหารให้มีความหลากหลาย ควบคุมปริมาณอาหารควบคู่ไปกับการดูแลน้ำหนักตัว งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และเห็นด้วยว่าเครื่องดื่มเกลือแร่สามารถชดเชยการเสียเหงื่อ นักกีฬาส่วนใหญ่ไม่แน่ใจว่าอาหารเสริมจะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน และไม่แน่ใจว่าเครื่องดื่มชูกำลังจะส่งผลดีต่อสมรรถภาพ นักกีฬาไม่เห็นด้วยว่าการรับประทานอาหารให้ถูกต้องหลักการนักกีฬาเป็นเรื่องยุ่งยาก และเปลี่ยนแปลงเกินไปและมีความสำคัญน้อยเมื่อเทียบกับปัจจัยด้านอื่น ๆ ไม่เห็นด้วยว่าอาหารที่มีราคาแพงจะมีคุณค่ามากกว่าอาหารที่มีราคาถูก และไม่เห็นด้วยว่านักกีฬาแต่ละชนิดจะต้องการสารอาหารเหมือน ๆ กัน นักกีฬาส่วนใหญ่ได้บริโภคอาหารตามที่ได้ ศึกษาด้วยตนเองมากที่สุด นักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานอาหารประเภทข้าว ผลิตภัณฑ์จากข้าว เนื้อสัตว์ ผักและผลไม้เป็นประจำ ดื่มนมบ่อยครั้ง รับประทานอาหารเสริมเป็นบางครั้ง ดื่มน้ำอัดลมและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นบางครั้ง นักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานอาหารครบ 3 มื้อเป็นประจำ ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้วบ่อยครั้ง นักกีฬาส่วนใหญ่ ดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่หลังจากเสียเหงื่อเป็นบางครั้ง นักกีฬาส่วนใหญ่นิยมรับประทานที่สุดคือ ส้มเขียวหวาน รองลงมาคือ กัลยน้ำว่าสุก ข้าวเหนียว ฝรั่ง มะม่วงสุก ลำไย และส้มตำ ตามลำดับ (ฉัญจกร, 2550)

2.5.7 จากการศึกษาเรื่องการบริโภคอาหารและสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาวัยน้ำ พบว่า กลุ่มประชากรที่ศึกษารับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ ที่เป็นอยู่ตามปกติไม่เหมาะสมกับความ ต้องการของร่างกาย โดยรับประทานอาหารประเภทไขมันสูงมากเกินความต้องการของร่างกาย และรับประทานอาหารประเภทผัก ผลไม้ น้อยกว่าความต้องการของร่างกาย

การรับประทานอาหารในช่วง 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน กลุ่มประชากรรับประทานอาหารได้เหมาะสม โดยรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเพิ่มขึ้น และรับประทานอาหารประเภทโปรตีน และไขมันตามปกติ

การรับประทานอาหารในมือก่อนการแข่งขัน กลุ่มประชากรรับประทานอาหารไม่เหมาะสม โดยรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต (ควรรับประทานเพิ่มขึ้น) รับประทานอาหารประเภทโปรตีนไม่ถูกต้อง คือ มีประชากรครึ่งหนึ่งรับประทานลดลง (ควรรับประทานตามปกติ) และการรับประทานอาหารประเภทผัก ผลไม้ที่มีกากใยสูงไม่ถูกต้อง คือ รับประทานตามปกติ (ควรรับประทานลดลง) ส่วนการรับประทานอาหารประเภทไขมันรับประทานได้ถูกต้อง คือ รับประทานลดลง

กลุ่มประชากรดื่มเครื่องดื่มก่อนการแข่งขันในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และดื่มในระยะเวลาที่เหมาะสม และดื่มเครื่องดื่มระหว่างการแข่งขันได้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

การรับประทานอาหารในมือหลังการแข่งขัน กลุ่มประชากรรับประทานอาหารไม่เหมาะสมโดยรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตไม่ถูกต้อง คือรับประทานตามปกติ (ควรรับประทานเพิ่มขึ้น) ส่วนการรับประทานอาหารประเภทโปรตีนและไขมัน รับประทานได้ถูกต้อง คือรับประทานตามปกติ

กลุ่มประชากรดื่มเครื่องดื่มหลังการแข่งขันได้เหมาะสม คือ ดื่มน้ำเปล่าซึ่งเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เพราะการดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่ไม่จำเป็นต่อความต้องการของร่างกาย

สมรรถภาพทางร่างกายของกลุ่มประชากร มีปริมาณไขมันอยู่ในร่างกายในระดับปานกลาง แรงบีบมืออยู่ในระดับปานกลาง แรงเหยียดขาอยู่ในระดับดี และปานกลางในจำนวนที่เท่ากัน ความอ่อนตัวอยู่ในระดับปานกลาง สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนอยู่ในระดับดีมาก และสมรรถภาพการไม่ใช้ออกซิเจนอยู่ในระดับปานกลาง (กึ่งกาญจน์, 2548)

บทที่ 3

วิธีดำเนินการ

การวิจัย เรื่องการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพระยะก่อนการแข่งขัน : กรณีศึกษาเขตห้วยขวาง, กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ทำการเก็บข้อมูลภาคสนาม มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนในการควบคุมร่างกายของนักมวยไทยอาชีพระยะก่อนการแข่งขัน

3.1 ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

3.1.1 ประชากรที่ใช้ศึกษาเป็นนักมวยไทยอาชีพในเขตห้วยขวาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร มีจำนวนประชากรทั้งสิ้น 36 คน จาก 2 ค่ายมวยไทย ได้แก่

ค่ายมวยไทยลูกบ้านใหญ่	จำนวน	18	คน
ค่ายมวยไทยเกียรติเพชร	จำนวน	18	คน

3.1.2 กลุ่มตัวอย่างกำหนดจากตารางแสดงจำนวนประชากรและจำนวนกลุ่มตัวอย่างของ Krejcie and Morgan กลุ่มตัวอย่างที่ได้จำนวน 32 คน เนื่องจากประชากรกับกลุ่มตัวอย่างไม่แตกต่างกันมากนัก ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้เลือกประชากรทั้ง 36 คนในการศึกษาในงานวิจัยครั้งนี้

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลมี 2 รูปแบบ คือแบบสอบถาม และการบันทึกการบริโภคอาหารที่ผู้วิจัยศึกษาสร้างขึ้นจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.2.1 แบบสอบถาม

แบบสอบถามประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ซึ่งประกอบด้วย ชื่อ สกุล, สังกัดค่าย, ชื่อในวงการมวยไทย, อายุ, ส่วนสูง, น้ำหนัก, เวลาในการนอนหลับคืน, ระยะเวลาในการฝึกซ้อม, ภูมิลำเนาเดิม, รหัสประจำตัวนักมวย, วุฒิการศึกษาสูงสุด, รายได้จากการขึ้นชกมวยบนเวที

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนระยะก่อนการแข่งขัน มี 4 ระดับ คือ ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำบางครั้ง และไม่เคยทำเลย จำนวน 15 ข้อ โดยข้อรายการประกอบด้วยข้อความที่สมควรปฏิบัติ และไม่สมควรปฏิบัติ โดยกำหนดคะแนนการปฏิบัติดังนี้

การปฏิบัติทางบวก ให้คะแนนดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	ให้	4	คะแนน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ให้	3	คะแนน
ปฏิบัติน้อย	ให้	2	คะแนน
ไม่เคยปฏิบัติเลย	ให้	1	คะแนน

การปฏิบัติทางลบ ให้คะแนนดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	ให้	1	คะแนน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ให้	2	คะแนน
ปฏิบัติน้อย	ให้	3	คะแนน
ไม่เคยปฏิบัติเลย	ให้	4	คะแนน

การแปลผลคะแนนเฉลี่ยใช้เกณฑ์ ดังนี้

3.51 - 4.00	หมายถึง	มีการปฏิบัติระดับ ดีมาก
2.51 - 3.50	หมายถึง	มีการปฏิบัติระดับ ดี
1.51 - 2.50	หมายถึง	มีการปฏิบัติระดับ พอใช้
1.00 - 1.50	หมายถึง	มีการปฏิบัติระดับ ปรับปรุง

ส่วนที่ 3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนของนักมวยไทยระยะก่อนการแข่งขัน โดยเป็นแบบการแสดงความคิดเห็นมี 3 ระดับ คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจและไม่เห็นด้วย จำนวน 10 ข้อ โดยข้อความที่สมควรปฏิบัติและไม่สมควรปฏิบัติโดยกำหนดคะแนนความคิดเห็น ดังนี้

การแปลผลคะแนนเฉลี่ยใช้เกณฑ์ ดังนี้

2.51 - 3.00	หมายถึง	เห็นด้วยอย่างมาก
1.51 - 2.50	หมายถึง	เห็นด้วยปานกลาง
1.00 - 1.50	หมายถึง	เห็นด้วยอย่างน้อย

3.2.2 การบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารระยะก่อนการแข่งขันของนักมวยไทย เป็นระยะเวลา 3 วัน ติดต่อกัน ด้วยแบบบันทึกจำนวนมื้ออาหาร, รายการอาหารและปริมาณอาหารที่บริโภคโดยกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาและการสังเกตการณ์จากผู้ศึกษา จากนั้นผู้ศึกษานำข้อมูลที่ได้มาคำนวณหาปริมาณพลังงาน สารอาหารที่ให้พลังงานได้แก่ คาร์โบไฮเดรต, ไขมัน, โปรตีน โดยโปรแกรม INMUCAL-Nutrients เป็นโปรแกรมที่สถาบันโภชนาการได้พัฒนาขึ้นเพื่อใช้คำนวณสารอาหาร และประเมินคุณค่าทางโภชนาการ นำค่าที่ได้มาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ความต้องการพลังงานของร่างกายนักมวยไทยอาชีพ

3.2.3 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

3.2.3.1 การตรวจสอบความตรง (Validity) ทางด้านเนื้อหาของเครื่องมือโดยการนำแบบสอบถามเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงปรากฏ (Face Validity) ของแบบสอบถาม หลังจากผ่านการตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.2.3.2 การตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองกับนักมวยไทย จำนวน 16 คน จากนั้นนำผลที่ได้มาคำนวณหาความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient)

3.2.3.3 การตรวจสอบของการบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยการนำเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นจึงมาใช้ทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างและปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.2.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยมีขั้นตอนการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังต่อไปนี้

3.2.4.1 ผู้วิจัยพบกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษารายละเอียดในการเก็บรวบรวมข้อมูลและขอความร่วมมือในการศึกษา

3.2.4.2 ดำเนินการแจกแบบสอบถาม และแบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารนักมวยไทยอาชีพ ให้เวลาในการตอบแบบสอบถามจากนั้นเก็บแบบสอบถามกลับคืน และให้ระยะเวลา 3 วัน ในการบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารนักมวยไทยอาชีพตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม และบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารนักมวยไทย

3.2.4.3 นำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้อง เพื่อนำไปวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ

3.2.5 ระยะเวลาการวิจัย

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาโดยใช้เวลาในการศึกษาตั้งแต่เดือน มีนาคม 2556 ถึง มกราคม 2557 ดังแผนการปฏิบัติงานต่อไปนี้

3.2.5.1 การเตรียมการ

- ศึกษาหัวข้อและเค้าโครงวิทยานิพนธ์
- การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ติดต่อหน่วยงานและรวบรวมข้อมูล
- สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 - แบบสอบถาม
 - แบบบันทึกการบริโภคอาหาร

3.2.5.2 การปฏิบัติงาน

- สอบหัวข้อและเค้าโครงวิทยานิพนธ์
- ติดต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการเก็บข้อมูล
- ทำการเก็บข้อมูลภาคสนาม

3.2.5.3 การประมวลผลและการวิเคราะห์ข้อมูล

- วิเคราะห์สรุปและอภิปรายผล

3.2.6 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการใช้แบบสอบถาม การศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนของนักมวยไทยระยะก่อนการแข่งขันมาวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

3.2.6.1 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไป

3.2.6.2 วิเคราะห์เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนระยะก่อนการแข่งขันของนักมวยไทยอาชีพ โดยหาค่าร้อยละ หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3.2.6.3 วิเคราะห์พลังงานจากสารอาหารที่รับประทาน โดยข้อมูลจากแบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารนักมวยไทยอาชีพเป็นระยะเวลา 3 วันติดต่อกัน ซึ่งได้คำนวณอาหารในแต่ละมื้อแยกเป็นรายการอาหาร และปริมาณอาหารที่บริโภค สรุปพลังงานและสารอาหารที่ให้พลังงาน ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต, ไขมัน, โปรตีน โดยโปรแกรม INMUCAL-Nutrients เป็นโปรแกรมที่สถาบันโภชนาการได้พัฒนาขึ้นเพื่อใช้คำนวณสารอาหาร และประเมินคุณค่าทางโภชนาการ

3.2.6.4 วิเคราะห์ความต้องการพลังงานของร่างกายนักมวยไทยอาชีพ ได้จากการคำนวณพลังงานที่ใช้ในชีวิตประจำวันและพลังงานที่ใช้ในการฝึกฝน

3.2.6.5 วิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนระยะก่อนการแข่งขันของนักมวยไทยอาชีพ โดยใช้สถิติหาความสัมพันธ์ Pearson Correlation

3.2.6.6 วิเคราะห์การเปรียบเทียบพลังงานที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวันกับพลังงานที่ร่างกายได้รับจากการบริโภคโดย Paired Samples Test



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล และอภิปรายผล

การศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพระยะก่อนการแข่งขัน : กรณีศึกษาเขตห้วยขวาง, กรุงเทพมหานคร โดยเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลมี 2 รูปแบบ คือ แบบสอบถาม และการบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารระยะก่อนการแข่งขันของนักมวยไทยอาชีพเป็นระยะเวลา 3 วัน ติดต่อกัน

4.1 การวิเคราะห์ข้อมูลจำแนกออกเป็น

- ชุดแบบสอบถาม

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนของนักมวยไทยระยะก่อนการแข่งขัน

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการแสดงความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพระยะก่อนการแข่งขัน

- แบบการบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารระยะก่อนการแข่งขันของนักมวยไทยเป็นระยะเวลา 3 วัน ติดต่อกัน

4.1.1 ข้อมูลทั่วไป

การศึกษาลักษณะทั่วไปของผู้บริโภคได้แก่ สังกัดค่ายมวย, อายุ, น้ำหนัก, วุฒิการศึกษา, ส่วนสูง, รายได้จากการขึ้นชกมวยบนเวทีแต่ละครั้ง ซึ่งปรากฏผลดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4.1 จำนวนค่าร้อยละ เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของนักมวยไทยอาชีพ

		(n = 36)
	สังกัดค่ายมวยไทย	จำนวน (คน) ร้อยละ
1.	ค่ายมวยไทยลูกบ้านใหญ่	18 50
2.	ค่ายมวยเกียรติเพชร	18 50
	รวม	36 100

จากตารางที่ 4.1 กลุ่มตัวอย่างในการตอบแบบสอบถามในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบไปด้วย 2 ค่ายมวยไทยซึ่งมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เท่ากัน คือ ค่ายมวยไทยลูกบ้านใหญ่จำนวน 18 คน ร้อยละ 50 และค่ายมวยเกียรติเพชรจำนวน 18 คน ร้อยละ 50

ตารางที่ 4.2 แสดงจำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

(n = 36)		
อายุ(ปี)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
18 - 20 ปี	9	25
21 - 23 ปี	13	36.11
24 - 26 ปี	14	38.89
รวม	36	100

จากตารางที่ 4.2 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในการวิจัยครั้งนี้มีอายุอยู่ในช่วง 18-26 ปี ซึ่งช่วงอายุ 24 -26 ปี มีจำนวนมากที่สุดคือ ร้อยละ 38.89 รองลงมาคือ ช่วงอายุ 21 – 23 ปี และช่วงอายุ 18-20ปี เนื่องจากเป็นช่วงที่ร่างกายอยู่ในวัยผู้ใหญ่มีการเจริญเติบโตสมบูรณ์แข็งแรง และมีความพร้อมแต่เมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้นประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายก็จะช้าลงขึ้นอยู่กับภาวะโภชนาการและการดำเนินชีวิตของบุคคลนั้นๆ (พจนีย์ บุญนา, 2554) อาชีพนักมวยไทยเป็นอาชีพที่ต้องใช้ระยะเวลาในการสะสมประสบการณ์ ความพร้อมทางด้านร่างกาย ทักษะ และเทคนิค ในการแข่งขันบนสังเวียนแต่ละครั้งจะเป็นตัวบ่งบอกความสามารถของนักมวยไทยอาชีพ

ตารางที่ 4.3 แสดงจำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามน้ำหนัก

(n = 36)		
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
42-47	3	8.33
48	1	2.78
51-52	7	19.44
53	5	13.89
55-56	6	16.67
57	3	8.33
58	4	11.11

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

(n = 36)		
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
60-61	4	11.11
63	2	5.56
65	1	2.78
รวม	36	100

จากตารางที่ 4.3 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในการวิจัยครั้งนี้มีน้ำหนักตามเกณฑ์การจำแนกรุ่นและการชั่งน้ำหนัก ตามลำดับต่อไปนี้

น้ำหนัก 51-52	กิโลกรัม	รุ่นจูเนียร์แบนตั้มเวท	ร้อยละ	19.44
น้ำหนัก 55-56	กิโลกรัม	รุ่นจูเนียร์เฟเธอร์เวท	ร้อยละ	16.67
น้ำหนัก 53	กิโลกรัม	รุ่นแบนตั้มเวท	ร้อยละ	13.89
น้ำหนัก 58	กิโลกรัม	รุ่นจูเนียร์ไลท์เวท	ร้อยละ	11.11
น้ำหนัก 60-61	กิโลกรัม	รุ่นไลท์เวท	ร้อยละ	11.11
น้ำหนัก 42-47	กิโลกรัม	รุ่นมินิฟลายเวท	ร้อยละ	8.33
น้ำหนัก 57	กิโลกรัม	รุ่นเฟเธอร์เวท	ร้อยละ	8.33
น้ำหนัก 63	กิโลกรัม	รุ่นจูเนียร์เวลเตอร์เวท	ร้อยละ	5.56
น้ำหนัก 48	กิโลกรัม	รุ่นจูเนียร์ฟลายเวท	ร้อยละ	2.78
น้ำหนัก 65	กิโลกรัม	รุ่นเวลเตอร์เวท	ร้อยละ	2.78

จากเกณฑ์การจำแนกรุ่นและการชั่งน้ำหนักพบว่านักมวยไทยอาชีพรุ่นจูเนียร์แบนตั้มเวทมีจำนวนมากที่สุด น้ำหนัก 51-52 กิโลกรัม ร้อยละ 19.44 ซึ่งมีนักมวยไทยอาชีพที่สร้างชื่อเสียงในรุ่นจูเนียร์แบนตั้มเวท เช่น นรสิงห์เล็ก ลูกบ้านใหญ่ ในการแข่งขันมวยไทยอาชีพจะมีโปรโมเตอร์เป็นผู้จัดการแข่งขันจัดหาคู่ชกที่มีฝีมือ มีน้ำหนักตัวเท่ากันขึ้นแข่งขันการเจริญเติบโตของร่างกายให้เป็นผลต่อน้ำหนักตัวควรมีการชั่งน้ำหนักเป็นระยะๆ

ตารางที่ 4.4 แสดงจำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามส่วนสูง

(n =36)

ส่วนสูง(เซนติเมตร)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
160-165	10	27.78
166-163	5	13.89
170-173	11	30.56
174-180	10	27.78
รวม	36	100

จากตารางที่ 4.4 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในการวิจัยครั้งนี้มีส่วนสูงอยู่ในช่วง 160-180 เซนติเมตร โดยส่วนสูงอยู่ในช่วง 160-165 เซนติเมตร มีจำนวนมากที่สุด คือร้อยละ 27.78 รองลงมา คือ ส่วนสูงอยู่ในช่วง 166-168 เซนติเมตร ร้อยละ 13.89 ส่วนสูงอยู่ในช่วง 170-173 เซนติเมตร ร้อยละ 30.65 และส่วนสูงอยู่ในช่วง 174-180 เซนติเมตร ร้อยละ 27.78 เนื่องจากการเจริญเติบโตของร่างกายควรมีการวัดส่วนสูงเป็นระยะๆ

ตารางที่ 4.5 แสดงจำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวุฒิการศึกษา

(n =36)

วุฒิการศึกษาสูงสุด	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่าปริญญาตรี	28	77.78
ปริญญาตรี	8	22.22
สูงกว่าปริญญาตรี	-	-
รวม	36	100

จากตารางที่ 4.5 กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามจำแนกตามระดับการศึกษาระดับปริญญาตรีมีจำนวนมากที่สุด ร้อยละ 77.78 รองลงมาคือ ต่ำกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 22.22 และไม่มีกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในระดับสูงกว่าปริญญาตรี

ตารางที่ 4.6 แสดงจำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายได้

(n = 36)

รายได้จากการขึ้นชมมวยบนเวทีแต่ละครั้ง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่า 15,000 บาท	17	47.22
15,001 บาท – 20,000 บาท	11	30.56
20,001 บาท – 25,000 บาท	3	8.33
25,001 บาท – 30,000 บาท ขึ้นไป	5	13.89
รวม	36	100

จากตารางที่ 4.6 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามจำแนกตามรายได้จากการขึ้นชมมวยบนเวทีแต่ละครั้ง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างมีรายได้ ต่ำกว่า 15,000 บาท มีมากที่สุด ร้อยละ 47.22 รองลงมาคือช่วง 15,001-20,000 บาท ร้อยละ 30.56 รายได้ช่วง 25,001-30,000 บาท ขึ้นไป ร้อยละ 13.89 และรายได้ช่วง 20,001 – 25,000 บาท ร้อยละ 8.33 ซึ่งไม่ว่าผลการแข่งขันจะแพ้หรือชนะนักมวยไทยอาชีพต่างก็ได้รับค่าตอบแทนในสัดส่วนที่แตกต่างกันและรายได้จากการขึ้นชมมวยบนเวทีแต่ละครั้งส่วนหนึ่งจะเป็นค่าตอบแทนแก่สังกัดค่ายมวยไทยและเป็นค่าตอบแทนแก่นักมวยไทยอาชีพซึ่งสัดส่วนนั้นขึ้นอยู่กับข้อตกลงระหว่างกันโดยจำนวนค่าตอบแทนจากการขึ้นชมมวยบนเวทีแต่ละครั้งนั้นทางโปรโมเตอร์จะเป็นผู้กำหนดและดำเนินการแข่งขันโดยให้คู่มวยไทยที่มีค่าตัวสูงเป็นคู่เอกในรายการนั้น

4.1.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพระยะก่อนการแข่งขัน โดยการวิเคราะห์ทางสถิติที่เพื่อหาค่าร้อยละ หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตารางที่ 4.7 พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนระยะก่อนการแข่งขันในเชิงบวก

(n = 36)

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และ การปฏิบัติตน	ระดับการปฏิบัติ				\bar{X}	S.D.	การแปล ความ หมาย
	ปฏิบัติเป็นประจำ (ร้อยละ)	ปฏิบัติบ่อยครั้ง (ร้อยละ)	ปฏิบัติน้อย (ร้อยละ)	ไม่เคย ปฏิบัติเลย (ร้อยละ)			
1. บริโภคอาหารที่ปรุงเองใน ครัวเรือน	27 (75)	1 (2.78)	6 (16.67)	2 (5.55)	3.10	0.82	ดี
2. บริโภคอาหารครบหลัก 5 หมู่ ทั้ง 3 มื้อ	26 (72.22)	8 (22.22)	2 (5.55)	0 (0)	3.67	0.58	ดีมาก
3. ดื่มนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว	25 (69.44)	8 (22.22)	3 (8.34)	0 (0)	3.61	0.69	ดีมาก
4. ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-9 แก้ว	28 (77.8)	7 (19.4)	1 (2.78)	0 (0)	3.52	0.50	ดีมาก
5. บริโภคผัก, ผลไม้สด	21 (58.33)	8 (22.22)	5 (13.89)	2 (5.56)	3.33	0.92	ดี
6. บริโภคเนื้อ นม ไข่ ถั่ว ต่าง ๆ	23 (63.89)	12 (33.33)	1 (2.78)	0 (0)	3.61	0.54	ดีมาก
7. บริโภคข้าว แป้ง เผือก มัน	16 (44.44)	11 (30.56)	9 (25)	0 (0)	3.19	0.81	ดี
8. บริโภคอาหารเข้าก่อนการ ฝึกซ้อม 2-3 ชั่วโมง	10 (27.78)	4 (11.11)	3 (8.33)	19 (52.7)	2.14	1.33	พอใช้
รวม					3.01	0.95	ดี

จากตารางที่ 4.7 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพระยะก่อนการแข่งขันในเชิงบวกจำนวน 36 คน โดยภาพรวมอยู่ในระดับดีมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.01 เมื่อจำแนกเป็นรายการสามารถจัดได้เป็น 4 ระดับได้แก่ ระดับดีมาก คือ ระยะเวลาก่อนการแข่งขันมีการบริโภคอาหารครบหลัก 5 หมู่ ทั้ง 3 มื้อ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.67 การดื่มนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.61 การดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-9 แก้ว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.52 การบริโภคเนื้อ นม ไข่ ถั่วต่างๆ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.61 ระดับดี คือ บริโภค

อาหารที่ปรุงเองในครัวเรือน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.10 บริโภคผัก ผลไม้สด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.33 การบริโภคข้าว แป้ง เผือก มัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.19 ระดับพอใช้ คือ การบริโภคอาหารเข้าก่อนการฝึกซ้อม 2-3 ชั่วโมง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.14 โดยพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักมวยไทยอาชีพซึ่งในภาพรวมนั้นอยู่ในระดับดีเป็นพฤติกรรมที่สมควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเพื่อส่งเสริมให้เกิดภาวะโภชนาการดีแก่นักมวยไทยอาชีพเพราะการบริโภคอาหารนั้นไม่เพียงแต่ให้อิ่มท้องเพียงอย่างเดียวแต่จะต้องคำนึงว่าอาหารที่บริโภคนั้นมีประโยชน์แก่ร่างกาย ซึ่งยังยึดหลักเดียวกับการบริโภคอาหารของคนปกติ แต่สัดส่วนจะแตกต่างกันเพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย

ตารางที่ 4.8 พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนระยะก่อนการแข่งขันในเชิงลบ

(n = 36)

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตน	ระดับการปฏิบัติ				\bar{X}	S.D.	การแปลความหมาย
	ปฏิบัติเป็นประจำ (ร้อยละ)	ปฏิบัติบ่อยครั้ง (ร้อยละ)	ปฏิบัติน้อย (ร้อยละ)	ไม่เคยปฏิบัติเลย (ร้อยละ)			
1. ต้มเครื่องดื่มเกลือแร่หลังจากการฝึกซ้อม	27 (75)	5 (13.89)	4 (11.11)	0 (0)	1.36	0.68	ปรับปรุง
2. บริโภคอาหารเสริมเพื่อสุขภาพ	25 (69.44)	6 (16.67)	5 (13.89)	0 (0)	1.44	0.73	ปรับปรุง
3. ต้มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	3 (8.33)	5 (13.89)	11 (30.56)	17 (47.22)	3.17	0.97	ดี
4. บริโภคอาหารที่มีรสเค็มจัด	6 (16.67)	5 (13.89)	18 (50)	7 (19.44)	2.72	0.97	ดี
5. บริโภคอาหารที่มีไขมันสูง	4 (11.11)	9 (25)	19 (52.78)	4 (11.11)	2.64	0.83	ดี
6. บริโภคไข่ดิบหรือไข่ลวกวันละ 2-4 ฟอง	20 (55.56)	10 (27.78)	5 (13.88)	1 (2.78)	1.64	0.83	ปรับปรุง
7. บริโภค น้ำผึ้ง กูลูโคสหรือสารอาหารที่ให้พลังงานรวดเร็วในระยะเวลาก่อนการแข่งขัน	25 (69.44)	10 (27.78)	1 (2.78)	0 (0)	1.33	0.53	ปรับปรุง
รวม					2.04	0.77	พอใช้

จากตาราง 4.8 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพพระยะก่อนการแข่งขันในเชิงลบ จำนวน 36 คน โดยภาพรวมอยู่ในระดับพอใช้มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.04 เมื่อจำแนกเป็นรายการสามารถจัดได้เป็น 2 ระดับ ได้แก่ ระดับดี คือ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.17 การบริโภคอาหารที่มีรสเค็มจัด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.72 การบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.64 และระดับปรับปรุง คือ การดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่หลังจากการฝึกซ้อม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.36 การบริโภคอาหารเสริมเพื่อสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.44 การบริโภคไข่ดิบหรือไข่ลวกวันละ 2-4 ฟองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.64 การบริโภค น้ำผึ้ง กลูโคสหรือสารอาหารที่ให้ พลังงานรวดเร็วในระยะเวลาก่อนการแข่งขัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.33

โดยพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักมวยไทยอาชีพซึ่งในภาพรวมนั้นอยู่ในระดับพอใช้เป็นพฤติกรรมที่ไม่สมควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะส่งผลให้เกิดภาวะโภชนาการไม่ดีแก่นักมวยไทยอาชีพ เช่นการดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่หลังจากการฝึกซ้อม การบริโภคอาหารเสริมเพื่อสุขภาพการบริโภคไข่ดิบหรือไข่ลวกวันละ 2-4 ฟอง การบริโภค น้ำผึ้ง กลูโคสหรือสารอาหารที่ให้ พลังงานรวดเร็ว วิธีการบริโภคอาหารประเภทนี้เป็นความเชื่อเรื่องอาหารเสริมจากรุ่นสู่รุ่น ซึ่งวิธีการที่ดีนี้นักมวยไทยอาชีพควรบริโภคอาหารที่มีปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกายและถูกต้องตามหลักโภชนาการในสัดส่วนที่มีความเหมาะสม

4.1.3 การแสดงความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพพระยะก่อนการแข่งขัน

ตารางที่ 4.9 การศึกษาการแสดงความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพพระยะก่อนการแข่งขัน

หัวข้อ	ระดับการแสดงความคิดเห็น			\bar{X}	S.D.	การแปลความหมาย
	เห็นด้วย (ร้อยละ)	ไม่แน่ใจ (ร้อยละ)	ไม่เห็นด้วย (ร้อยละ)			
1.คาร์โบไฮเดรตเป็นพลังงานแรกที่ร่างกายนำไปใช้เป็นพลังงานของกล้ามเนื้อ	28 (77.78)	5 (13.89)	3 (8.33)	2.69	0.64	มาก

ตารางที่ 4.9 (ต่อ)

(n = 36)

หัวข้อ	ระดับการแสดงความคิดเห็น			\bar{X}	S.D.	การ แปล ความ หมาย
	เห็นด้วย (ร้อยละ)	ไม่แน่ใจ (ร้อยละ)	ไม่เห็น ด้วย (ร้อยละ)			
2.พลังงานที่ร่างกายได้รับขึ้นอยู่กับอาหารที่บริโภค	28 (77.77)	5 (13.89)	3 (8.33)	2.69	0.62	มาก
3.การอดอาหารเป็นวิธีการลดน้ำหนักที่มีประสิทธิภาพ	28 (77.78)	5 (13.89)	3 (8.33)	2.69	0.74	มาก
4.การฝึกซ้อมทำให้นักมวยมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง	34 (94.44)	0 (0)	2 (5.56)	2.89	0.46	มาก
5.สภาวะด้านอารมณ์มีผลต่อการฝึกซ้อม	23 (63.89)	12 (33.33)	1 (2.78)	2.61	0.54	มาก
6.การฝึกซ้อมเริ่มจากเบาไปหาหนักเพื่อให้ร่างกายเกิดการปรับตัว	36 (100)	0 (0)	0 (0)	3	0.00	มาก
7.การฝึกซ้อมให้เหมือนกับสภาพการแข่งขันจริงมีผลต่อประสิทธิภาพในการแข่งขัน	33 (91.67)	3 (8.33)	0 (0)	2.91	0.28	มาก
8.การฝึกซ้อมมีผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	33 (91.67)	3 (8.33)	0 (0)	2.91	0.28	มาก
9.อาชีพนักมวยเป็นอาชีพที่ต้องใช้แรงงานสูง	27 (75)	8 (22.22)	1 (2.78)	2.72	0.51	มาก
10.ฤดูกาลมีผลต่อการฝึกซ้อม	19 (52.78)	12 (33.33)	5 (13.89)	2.38	0.72	ปาน กลาง
รวม				2.75	0.18	มาก

จากตารางที่ 4.9 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการแสดงความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพระยะก่อนการแข่งขันนักมวยไทยอาชีพเห็นด้วยว่าการฝึกซ้อมเริ่มจากเบาไปหาหนักเพื่อให้ร่างกายเกิดการปรับตัว จำนวน 36 คน ร้อยละ 100 การฝึกซ้อมให้เหมือนกับสภาพการแข่งขันจริงมีผลต่อประสิทธิภาพในการแข่งขัน จำนวน 33 คน ร้อยละ 97.67 การฝึกซ้อมทำให้นักมวยมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง จำนวน 34 คน ร้อยละ 94.44 คาร์โบไฮเดรตเป็นพลังงานแรกที่ทำร่างกายนำไปใช้เป็นพลังงานของกล้ามเนื้อ พลังงานที่ร่างกายได้รับขึ้นอยู่กับอาหารที่บริโภค การอดอาหารเป็นวิธีการลดน้ำหนักที่มีประสิทธิภาพ จำนวน 28 คน ร้อยละ 77.78 อาชีพนักมวยเป็นอาชีพที่ต้องใช้แรงงานสูง จำนวน 27 คน ร้อยละ 75 สภาวะด้านอารมณ์มีผลต่อการฝึกซ้อม จำนวน 23 คน ร้อยละ 36.89 ฤดูกาลมีผลต่อการฝึกซ้อมจำนวน 19 คน ร้อยละ 52.78 ซึ่งมีค่าเฉลี่ยตามความคิดเห็นที่เห็นด้วยในระดับมากมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.75 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.18

นักมวยไทยอาชีพเห็นด้วยว่าฝึกซ้อมให้เหมือนกับสภาพการแข่งขันจริงโดยเริ่มจากเบาไปหาหนักทำให้นักมวยมีความสมบูรณ์แข็งแรง การฝึกซ้อมก่อนการแข่งขันต้องระมัดระวังกับการบริโภคอาหาร แหล่งพลังงานที่สำคัญคือ คาร์โบไฮเดรต การอดอาหารเป็นวิธีการลดน้ำหนักที่มีประสิทธิภาพแต่การลดน้ำหนักในระยะเวลาดังนี้ ๆ ทำให้นักมวยปรับตัวไม่ทัน มีการสูญเสียน้ำและเกลือแร่ เป็นสาเหตุทำให้นักมวยอ่อนแอ และหมดแรงระหว่างการแข่งขัน และอาจจะเป็นสาเหตุส่งผลให้สมรรถภาพในการแข่งขันลดลง

ตารางที่ 4.10 คะแนนความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพระยะก่อนการแข่งขัน

ช่วงคะแนน	จำนวน	ร้อยละ
2.51-3.00 (เห็นด้วยอย่างมาก)	19	52.8
1.51-2.50 (เห็นด้วยปานกลาง)	16	44.4
1.00-1.50 (เห็นด้วยน้อย)	1	2.8
รวม	36	100

จากตารางที่ 4.10 กลุ่มตัวอย่างที่มีความเห็นที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพระยะก่อนการแข่งขันที่อยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างมาก จำนวน 19 คน ร้อยละ 52.8 โดยมีคะแนนค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.51-3.00 คะแนน ระดับเห็น

ด้วยปานกลางจำนวน 16 คน ร้อยละ 44.4 โดยมีคะแนนค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1.5-2.50 คะแนน และเห็นด้วยน้อยจำนวน 1 คน ร้อยละ 2.8 มีคะแนนค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1.00-1.50 คะแนน การแสดงความคิดเห็นของนักมวยไทยอาชีพเห็นด้วยเป็นอย่างมากเกี่ยวกับปัจจัยของพฤติกรรม การบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกายและความสามารถในการเรียนรู้เทคนิคต่างๆเพิ่ม การบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนจึงเป็นสิ่งที่ควรให้ความสำคัญ

4.1.4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารระยะก่อนการแข่งขันของนักมวยไทยอาชีพ ระยะเวลา 3 วันติดต่อกันและความต้องการพลังงานของร่างกายนักมวยไทยอาชีพ

จากการวิเคราะห์พลังงานจากสารอาหารที่บริโภค โดยข้อมูลจากแบบบันทึก พฤติกรรมการบริโภคอาหารนักมวยไทยอาชีพเป็นระยะเวลา 3 วันติดต่อกัน ซึ่งได้คำนวณอาหารในแต่ละมื้อแยกเป็นรายการอาหาร และปริมาณอาหารที่บริโภค สรุปพลังงานและสารอาหารที่ให้พลังงาน ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต, ไขมัน, โปรตีน

ความต้องการพลังงานของร่างกายนักมวยไทยอาชีพวิเคราะห์ได้จาก การคำนวณพลังงานที่ใช้ในชีวิตประจำวันและพลังงานที่ใช้ในการฝึกฝน

คาร์โบไฮเดรต	1 กรัม	ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี	ร้อยละ 60	ของพลังงานทั้งหมด
โปรตีน	1 กรัม	ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี	ร้อยละ 15	ของพลังงานทั้งหมด
ไขมัน	1 กรัม	ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี	ร้อยละ 25	ของพลังงานทั้งหมด

ตารางที่ 4.11 พลังงานจากสารอาหารที่บริโภค 3 วันติดต่อกัน และความต้องการพลังงานของร่างกายนักมวยไทยอาชีพ

(n=36)

ลำดับ ที่	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	พลังงานจากสารอาหารที่บริโภค 3 วันติดต่อกัน				ความต้องการพลังงานของร่างกายนักมวยไทยอาชีพ			
		พลังงาน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	คาร์โบไฮเดรต กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	ไขมัน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	โปรตีน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	พลังงาน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	คาร์โบไฮเดรต กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	ไขมัน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	โปรตีน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)
1	58*	3279.53	1528.68	1145.11	601.01	2,930.96	1,758.58	439.64	32.74
		659.66	382.17	127.23	150.25	630.97	439.64	109.91	81.42
		(99.86)	(46.61)	(34.92)	(18.33)	(100)	(60)	(25)	(15)
2	57**	3016.57	1676.85	831.92	497.75	3,482.23	2,089.34	522.33	870.56
		636.09	419.21	92.44	124.44	749.65	522.33	130.58	96.73
		(99.67)	(55.59)	(27.58)	(16.50)	(100)	(60)	(25)	(15)
3	61**	2643.33	1262.06	806.33	550.72	3,601.86	2,161.11	540.28	900.46
		542.79	315.52	89.59	137.68	775.40	540.28	135.07	100.05
		(99.08)	(47.75)	(30.50)	(20.83)	(100)	(60)	(25)	(15)
4	60*	3666.12	1622.13	1386.09	649.76	3,550.68	2,130.41	532.60	887.67
		721.98	405.53	154.01	162.44	764.38	532.60	133.15	98.63
		(99.78)	(44.25)	(37.81)	(17.72)	(100)	(60)	(25)	(15)

หมายเหตุ : *ภาวะโภชนาการเกิน **ภาวะโภชนาการต่ำ (พลังงาน ± 20 ร้อยละ ± 5)

ตารางที่ 4.11 (ต่อ)

(n=36)

ลำดับ ที่	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	พลังงานจากสารอาหารที่บริโภค 3 วันติดต่อกัน				ความต้องการพลังงานของร่างกายนักมวยไทยอาชีพ			
		พลังงาน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	คาร์โบไฮเดรต กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	ไขมัน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	โปรตีน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	พลังงาน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	คาร์โบไฮเดรต กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	ไขมัน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	โปรตีน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)
5	58*	3541.41	1562.01	1303.39	664.99	3,473.84	2,084.31	521.08	868.46
		701.57	390.50	144.82	166.25	747.84	521.08	130.27	96.50
		(99.69)	(44.11)	(36.80)	(18.78)	(100)	(60)	(25)	(15)
6	63**	2486.20	1411.86	648.44	428.17	3,791.93	2,275.16	568.79	947.98
		532.06	352.96	72.05	107.04	816.32	568.79	142.20	105.33
		(100.09)	(56.79)	(26.08)	(17.22)	(100)	(60)	(25)	(15)
7	55**	2949.88	1445.88	914.47	583.29	3,318.99	1,991.39	497.85	829.75
		608.90	361.47	101.61	145.82	714.50	497.85	124.46	92.19
		(99.79)	(49.01)	(31.00)	(19.77)	(100)	(60)	(25)	(15)
8	52**	2486.20	1411.86	648.44	428.17	3,164.14	1,898.48	474.62	791.03
		532.06	352.96	72.05	107.04	681.17	474.62	118.66	87.89
		(100.09)	(56.79)	(26.08)	(17.22)	(100)	(60)	(25)	(15)

หมายเหตุ : *ภาวะโภชนาการเกิน ** ภาวะโภชนาการต่ำ (พลังงาน ± 20 ร้อยละ ± 5)

ตารางที่ 4.11 (ต่อ)

(n=36)

ลำดับ ที่	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	พลังงานจากสารอาหารที่บริโภค 3 วันติดต่อกัน				ความต้องการพลังงานของร่างกายนักมวยไทยอาชีพ			
		พลังงาน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	คาร์โบไฮเดรต กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	ไขมัน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	โปรตีน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	พลังงาน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	คาร์โบไฮเดรต กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	ไขมัน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	โปรตีน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)
9	65**	3666.12	1622.13	1386.09	649.76	3,895.17	2,337.10	584.28	973.79
		721.98	405.53	154.01	162.44	838.54	584.28	146.07	108.20
		(99.78)	(44.25)	(37.81)	(17.72)	(100)	(60)	(25)	(15)
10	55**	3207.12	1673.54	1009.15	529.82	3,378.99	2,027.39	506.85	844.75
		662.97	418.38	112.13	132.45	727.42	506.85	126.71	93.86
		(100.17)	(52.18)	(31.47)	(16.52)	(100)	(60)	(25)	(15)
11	56**	3286.47	1690.15	1050.96	550.65	3,430.61	2,058.36	514.59	857.65
		676.97	422.54	116.77	137.66	738.53	514.59	128.65	95.29
		(100.16)	(51.43)	(31.98)	(16.76)	(100)	(60)	(25)	(15)
12	48*	3310.88	1807.35	938.69	552.82	2,957.66	1,774.60	443.65	739.42
		694.34	451.84	104.30	138.21	636.72	443.65	110.91	82.16
		(99.64)	(54.59)	(28.35)	(16.70)	(100)	(60)	(25)	(15)

หมายเหตุ : *ภาวะโภชนาการเกิน ** ภาวะโภชนาการต่ำ (พลังงาน ± 20 ร้อยละ ± 5)

ตารางที่ 4.11 (ต่อ)

(n=36)

ลำดับ ที่	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	พลังงานจากสารอาหารที่บริโภค 3 วันติดต่อกัน				ความต้องการพลังงานของร่างกายนักมวยไทยอาชีพ			
		พลังงาน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	คาร์โบไฮเดรต กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	ไขมัน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	โปรตีน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	พลังงาน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	คาร์โบไฮเดรต กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	ไขมัน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	โปรตีน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)
13	55**	2730.42	1277.04	852.87	578.88	3,378.99	2,027.39	506.85	844.75
		558.74	319.26	94.76	144.72	727.42	506.85	126.71	93.86
		(99.21)	(46.77)	(31.24)	(21.20)	(100)	(60)	(25)	(15)
14	51*	3744.93	1653.40	1415.46	669.27	3,172.52	1,903.51	475.88	793.13
		737.94	413.35	157.27	167.32	682.97	475.88	118.97	88.13
		(99.82)	(44.15)	(37.80)	(17.87)	(100)	(60)	(25)	(15)
15	51**	2527.97	1448.68	650.81	432.19	3,172.52	1,903.51	475.88	793.13
		542.53	362.17	72.31	108.05	682.97	475.88	118.97	88.13
		(100.15)	(57.31)	(25.74)	(17.10)	(100)	(60)	(25)	(15)
16	53**	2919.12	1454.01	890.21	570.66	3,275.75	1,965.45	491.36	818.94
		605.08	363.50	98.91	142.66	705.20	491.36	122.84	90.99
		(99.85)	(49.81)	(30.50)	(19.55)	(100)	(60)	(25)	(15)

หมายเหตุ : *ภาวะโภชนาการเกิน ** ภาวะโภชนาการต่ำ (พลังงาน ± 20 ร้อยละ ± 5)

ตารางที่ 4.11 (ต่อ)

(n=36)

ลำดับ ที่	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	พลังงานจากสารอาหารที่บริโภค 3 วันติดต่อกัน				ความต้องการพลังงานของร่างกายนักมวยไทยอาชีพ			
		พลังงาน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	คาร์โบไฮเดรต กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	ไขมัน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	โปรตีน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	พลังงาน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	คาร์โบไฮเดรต กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	ไขมัน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	โปรตีน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)
17	53**	2730.42	1673.54	1009.15	529.82	3,275.75	1,965.45	491.36	818.94
		662.97	319.26	94.76	144.72	705.20	491.36	122.84	90.99
		(99.21)	(46.77)	(31.24)	(21.20)	(100)	(60)	(25)	(15)
18	56**	2646.22	1443.49	732.79	473.57	3,430.61	2,058.36	514.59	857.65
		560.69	360.87	81.42	118.39	738.53	514.59	128.65	95.29
		(100.14)	(54.55)	(27.69)	(17.90)	(100)	(60)	(25)	(15)
19	49**	2776.13	1486.04	833.36	458.25	3,069.28	1,841.57	460.39	767.32
		578.67	371.51	92.60	114.56	660.75	460.39	115.10	85.26
		(100.06)	(53.53)	(30.02)	(16.51)	(100)	(60)	(25)	(15)
20	42*	3093.66	1687.95	887.49	510.50	2,947.96	1,588.77	397.19	661.99
		648.22	421.99	98.61	127.62	570.05	397.19	99.30	73.55
		(99.75)	(54.56)	(28.69)	(16.50)	(100)	(60)	(25)	(15)

หมายเหตุ : *ภาวะโภชนาการเกิน ** ภาวะโภชนาการต่ำ (พลังงาน ± 20 ร้อยละ ± 5)

ตารางที่ 4.11 (ต่อ)

(n=36)

ลำดับ ที่	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	พลังงานจากสารอาหารที่บริโภค 3 วันติดต่อกัน				ความต้องการพลังงานของร่างกายนักมวยไทยอาชีพ			
		พลังงาน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	คาร์โบไฮเดรต กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	ไขมัน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	โปรตีน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	พลังงาน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	คาร์โบไฮเดรต กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	ไขมัน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	โปรตีน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)
21	50*	3607.57	1895.02	1076.42	619.36	2,906.05	1,743.63	435.91	726.51
		748.20	473.76	119.60	154.84	625.61	435.91	108.98	80.72
		(99.54)	(52.53)	(29.84)	(17.17)	(100)	(60)	(25)	(15)
22	60*	4186.23	2175.94	1285.81	731.23	3,637.08	2,182.25	545.56	909.27
		869.66	543.99	142.87	182.81	782.98	545.56	136.39	101.03
		(100.16)	(51.98)	(30.72)	(17.47)	(100)	(60)	(25)	(15)
23	58**	3195.84	1984.60	749.19	466.12	3,533.84	2,120.31	530.08	883.46
		695.92	496.15	83.24	116.53	760.76	530.08	132.52	98.16
		(100.13)	(62.10)	(23.44)	(14.59)	(100)	(60)	(25)	(15)
24	53**	3068.89	1612.49	892.97	566.50	3,215.75	1,929.45	482.36	803.94
		643.96	403.12	99.22	141.62	692.28	482.36	120.59	89.33
		(100.10)	(52.54)	(29.10)	(18.46)	(100)	(60)	(25)	(15)

หมายเหตุ : *ภาวะโภชนาการเกิน ** ภาวะโภชนาการต่ำ (พลังงาน ± 20 ร้อยละ ± 5)

ตารางที่ 4.11 (ต่อ)

(n=36)

ลำดับ ที่	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	พลังงานจากสารอาหารที่บริโภค 3 วันติดต่อกัน				ความต้องการพลังงานของร่างกายนักมวยไทยอาชีพ			
		พลังงาน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	คาร์โบไฮเดรต กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	ไขมัน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	โปรตีน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	พลังงาน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	คาร์โบไฮเดรต กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	ไขมัน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	โปรตีน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)
25	47**	2251.79	1462.69	489.78	304.70	3,482.23	2,089.34	522.33	870.56
		496.27	365.67	54.42	76.17	749.65	522.33	130.58	96.73
		(100.24)	(64.96)	(21.75)	(13.53)	(100)	(60)	(25)	(15)
26	51**	2574.45	1468.68	711.55	394.89	3,112.52	1,867.51	466.88	778.13
		544.95	367.17	79.06	98.72	670.06	466.88	116.72	86.46
		(100.03)	(57.05)	(27.64)	(15.34)	(100)	(60)	(25)	(15)
27	55**	2952.68	1474.93	883.55	598.95	3,378.99	2,027.39	506.85	844.75
		616.64	368.73	98.17	149.74	727.42	506.85	126.71	93.86
		(100.16)	(49.95)	(29.92)	(20.28)	(100)	(60)	(25)	(15)
28	58**	2847.27	1697.03	721.66	413.59	3,473.84	2,084.31	521.08	868.46
		607.84	424.26	80.18	103.40	747.84	521.08	130.27	96.50
		(99.47)	(59.60)	(25.35)	(14.53)	(100)	(60)	(25)	(15)

หมายเหตุ : *ภาวะโภชนาการเกิน ** ภาวะโภชนาการต่ำ (พลังงาน ± 20 ร้อยละ ± 5)

ตารางที่ 4.11 (ต่อ)

(n=3.6)

ลำดับที่	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	พลังงานจากสารอาหารที่บริโภค 3 วันติดต่อกัน				ความต้องการพลังงานของร่างกายนักมวยไทยอาชีพ			
		พลังงาน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	คาร์โบไฮเดรต กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	ไขมัน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	โปรตีน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	พลังงาน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	คาร์โบไฮเดรต กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	ไขมัน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	โปรตีน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)
29	45**	2776.13	1486.04	833.36	458.25	3,731.93	2,239.16	559.79	932.98
		578.67	371.51	92.60	114.56	803.40	559.79	139.95	103.66
		(100.06)	(53.53)	(30.02)	(16.51)	(100)	(60)	(25)	(15)
30	43*	2847.27	1697.03	721.66	413.59	2,699.57	1,619.74	404.94	674.89
		607.84	424.26	80.18	103.40	581.16	404.94	101.23	74.99
		(99.47)	(59.60)	(25.35)	(14.53)	(100)	(60)	(25)	(15)
31	51**	3093.66	1687.95	887.49	510.50	3,112.52	1,867.51	466.88	778.13
		648.22	421.99	98.61	127.62	670.06	466.88	116.72	86.46
		(99.75)	(54.56)	(28.69)	(16.50)	(100)	(60)	(25)	(15)
32	53*	3607.57	1895.02	1076.42	619.36	3,252.43	1,951.46	487.87	813.11
		748.20	473.76	119.60	154.84	700.18	487.87	121.97	90.35
		(99.54)	(52.53)	(29.84)	(17.17)	(100)	(60)	(25)	(15)

หมายเหตุ : *ภาวะโภชนาการเกิน ** ภาวะโภชนาการต่ำ (พลังงาน ± 20 ร้อยละ ± 5)

ตารางที่ 4.11 (ต่อ)

(n=36)

ลำดับ ที่	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	พลังงานจากสารอาหารที่บริโภค 3 วันติดต่อกัน				ความต้องการพลังงานของร่างกายนักมวยไทยอาชีพ			
		พลังงาน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	คาร์โบไฮเดรต กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	ไขมัน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	โปรตีน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	พลังงาน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	คาร์โบไฮเดรต กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	ไขมัน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)	โปรตีน กิโลแคลอรี กรัม (ร้อยละ)
33	60*	4186.23	2175.94	1285.81	731.23	3,610.68	2,166.41	541.60	902.67
		869.66	543.99	142.87	182.81	777.30	541.60	135.40	100.30
		(100.16)	(51.98)	(30.72)	(17.47)	(100)	(60)	(25)	(15)
34	53**	3195.84	1984.60	749.19	466.12	3,252.43	1,951.46	487.87	813.11
		695.92	496.15	83.24	116.53	700.18	487.87	121.97	90.35
		(100.13)	(62.10)	(23.44)	(14.59)	(100)	(60)	(25)	(15)
35	52**	3068.89	1612.49	892.97	566.50	3,201.26	1,920.75	480.19	800.31
		643.96	403.12	99.22	141.62	689.16	480.19	120.05	88.92
		(100.10)	(52.54)	(29.10)	(18.46)	(100)	(60)	(25)	(15)
36	51**	2251.79	1462.69	489.78	304.70	3,150.08	1,890.05	472.51	787.52
		496.27	365.67	54.42	76.17	678.14	472.51	118.13	87.50
		(100.24)	(64.96)	(21.75)	(13.53)	(100)	(60)	(25)	(15)
\bar{x}		3,080.48	1628.11	919.13	529.88	3,309.77	1,985.86	496.47	827.44
		641.62	407.03	102.13	132.47	712.52	496.47	124.12	91.94
		(99.89)	(53.30)	(29.45)	(17.15)	(100)	(60)	(25)	(15)

หมายเหตุ : *ภาวะโภชนาการเกิน ** ภาวะโภชนาการต่ำ (พลังงาน ± 20 ร้อยละ ± 5)

จากตารางที่ 4.11 มีกลุ่มตัวอย่างเพศชายโดยค่าเฉลี่ย พลังงานจากสารอาหารที่บริโภค อาหาร 3 วันติดต่อกันมีพลังงานค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3,080.48 กิโลแคลอรี 641.62 กรัม ร้อยละ 99.98 แบ่งเป็น คาร์โบไฮเดรต 1,628.11 กิโลแคลอรี 407.03 กรัม ร้อยละ 53.30, ไขมัน 919.13 กิโลแคลอรี 102.13 กรัม ร้อยละ 29.45 และโปรตีน 529.88 กิโลแคลอรี 132.47 กรัม ร้อยละ 17.15 ซึ่งนักมวยไทยอาชีพมีสภาพร่างกาย เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก อายุ และพฤติกรรมในการบริโภค ที่แตกต่างกันทั้งชนิดของอาหารและปริมาณที่บริโภคส่งผลให้นักมวยไทยอาชีพได้รับพลังงานจาก สารอาหารไม่เท่ากัน

ความต้องการพลังงานของร่างกายนักมวยไทยอาชีพมีพลังงานค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3,309.77 กิโลแคลอรี 712.52 กรัม ร้อยละ 100 แบ่งเป็น คาร์โบไฮเดรต 1,985.86 กิโลแคลอรี 496.47 กรัม ร้อยละ 60, ไขมัน 827.44 กิโลแคลอรี 91.94 กรัม ร้อยละ 15 และ โปรตีน 496.47 กิโลแคลอรี 124.12 กรัม ร้อยละ 25 ซึ่งความต้องการพลังงานของร่างกายนักมวยไทยอาชีพในแต่ละบุคคลนั้น จะแตกต่างกันซึ่งมีสาเหตุจากปัจจัยต่างๆเช่น น้ำหนักตัว ส่วนสูง เวลาในการพักผ่อนในขณะหลับ สนิทและเวลาในการฝึกซ้อมที่แตกต่างกันทำให้พลังงานที่ร่างกายต้องการแตกต่างกัน

ตารางที่ 4.12 การศึกษาพลังงานจากสารอาหารที่บริโภค 3 วันติดต่อกัน และความต้องการ พลังงานของร่างกายนักมวยไทยอาชีพที่ส่งผลต่อภาวะโภชนาการ

(n = 36)		
ช่วงคะแนน	จำนวน	ร้อยละ
ภาวะโภชนาการเกิน	12	33.3
ภาวะโภชนาการต่ำ	24	66.7
รวม	36	100

จากตารางที่ 4.12 พบว่าจากการศึกษานักมวยไทยอาชีพมีภาวะโภชนาการต่ำร้อยละ 66.7 ภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 33.33 ซึ่งนักมวยไทยอาชีพส่วนมากยังมีพฤติกรรมการบริโภค อาหารที่มีลักษณะเป็นอาหารทั่วไปไม่คำนึงถึงคุณค่าพลังงานสารอาหารที่ร่างกายควรได้รับ หรือ ยังคงคำนึงถึงรสชาติอาหาร ความชอบ ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารพิเศษเพื่อให้ได้รับ สารอาหารในระยะเวลารวดเร็ว หรือผู้ประกอบอาหารอาจขาดความรู้ทางโภชนาการ ส่งผลให้เกิด ภาวะโภชนาการต่ำร้อยละ 66.7 และภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 33.3 ซึ่งช่วงเวลาที่ไม่ได้มีการ เก็บตัวฝึกซ้อม หรือระหว่างพักจากการฝึกซ้อมนักมวยไทยอาชีพขาดการควบคุมการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนจะส่งผลให้มีปัญหาน้ำหนักเกินพิกัดต้องทำการลดน้ำหนักให้อยู่ในพิกัดที่

กำหนดไว้ทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ทันมีการสูญเสียน้ำและเกลือแร่เป็นสาเหตุที่ทำให้ร่างกายอ่อนแอ สมรรถภาพลดลง ไม่มีกำลังในการต่อสู้

นักมวยไทยอาชีพได้รับพลังงานจากสารอาหารที่บริโภคไม่เหมาะสมจึงควรบริโภคอาหารที่ให้พลังงานและสารอาหารครบถ้วนตามสภาพความต้องการของร่างกาย ตลอดระยะเวลาการฝึกซ้อม เพื่อทดแทนพลังงานที่ใช้ในชีวิตประจำวันและพลังงานที่ใช้ในการฝึกซ้อม ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดภาวะโภชนาการต่ำ ภาวะโภชนาการเกิน ควรมีการชั่งน้ำหนักเป็นระยะๆ โดยเริ่มแรกควรควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน เมื่อน้ำหนักตัวคงที่แล้วให้จดชนิดอาหารและปริมาณอาหารที่บริโภคเพื่อคำนวณพลังงานที่ร่างกายควรได้รับ

4.1.5 การทดสอบสมมุติฐานการวิจัย

สมมุติฐานที่ 1 ความสัมพันธ์พลังงานจากสารอาหารที่บริโภคกับความต้องการพลังงานของร่างกายนักมวยไทยอาชีพ

ตารางที่ 4.13 ความสัมพันธ์พลังงานจากสารอาหารที่บริโภคกับความต้องการพลังงานของร่างกายนักมวยไทยอาชีพ

Paired Samples Test									
	Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
พลังงานที่ ร่างกายได้รับจาก การบริโภคและความ ต้องการพลังงานของร่างกาย	-229.2817	524.66027	87.44338	-406.8012	-51.7622	-2.622	35	0.013	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.13 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบความต้องการพลังงานของร่างกายนักมวยไทยอาชีพกับพลังงานที่ร่างกายได้รับจากสารอาหารที่บริโภค พบว่าความต้องการพลังงานของร่างกายนักมวยไทยอาชีพกับพลังงานที่ร่างกายได้รับจากสารอาหารที่บริโภคมีค่า Sig=0.013 มีค่าน้อยกว่า 0.05 แสดงว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานที่ 2 ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพระยะก่อนการแข่งขัน กับพลังงานจากสารอาหารที่บริโภค

ตารางที่ 4.14 ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพระยะก่อนการแข่งขัน กับพลังงานจากสารอาหารที่บริโภค

ตัวแปร		พลังงานจาก สารอาหารที่ได้รับ	พฤติกรรมกรรมการบริโภค อาหารและการปฏิบัติตน
พลังงานจากสารอาหารที่ ได้รับ	Pearson		
	Correlation	1	0.192
	Sig. (2-tailed)	.	0.029
	N	36	36
พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตน	Pearson		
	Correlation	0.192	1
	Sig. (2-tailed)	0.029	.
	N	36	36

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.14 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน = 0.192 ค่า Sig. = 0.029 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 จึงปฏิเสธ H_0 แสดงว่า ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 36 คน มีความสัมพันธ์ทางบวก กับพลังงานจากสารอาหารที่ได้รับของนักมวยไทยอาชีพ ในระดับต่ำมาก

4.2 อภิปรายผล

จากการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพระยะก่อนการแข่งขัน : กรณีศึกษาเขตห้วยขวาง, กรุงเทพมหานครสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

4.2.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพระยะก่อนการแข่งขัน

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนในเชิงบวก จำนวน 36 คน รวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.01 เมื่อจำแนกเป็นรายการสามารถจัดได้เป็น 4 ระดับได้แก่ ระดับดีมาก คือระยะเวลาก่อนการแข่งขันมีการบริโภคอาหารครบหลัก 5 หมู่ ทั้ง 3 มื้อ การดื่มนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว การดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-9 แก้ว การบริโภคเนื้อ นม ไข่ ถั่วต่าง ๆ เนื่องจากการสนับสนุนจากหัวหน้าค่ายมวยไทยที่เห็นความสำคัญต่อโภชนาการโดยทางค่ายมวยไทยจะมีครัวกลางและแม่บ้าน พ่อบ้านประจำค่ายมวยเพื่อประกอบอาหารให้แก่นักมวยไทยได้บริโภคอาหารมื้อหลังทั้ง 3 มื้อ ได้แก่ มื้อเช้า มื้อเที่ยง และมื้อเย็น ในการประกอบอาหารจะคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการเป็นสำคัญ ระดับดี คือ การบริโภคผัก, ผลไม้สด การบริโภคข้าว แป้ง เผือก มัน การบริโภคอาหารที่ปรุงเองในครัวเรือน และระดับพอใช้ คือ การบริโภคอาหารเข้าก่อนการฝึกซ้อม 2-3 ชั่วโมง

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนในเชิงลบ จำนวน 36 คน รวมอยู่ในระดับพอใช้ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.04 เมื่อจำแนกเป็นรายการสามารถจัดได้เป็น 2 ระดับได้แก่ ระดับดี คือ การไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เนื่องจากนักมวยไทยอาชีพปฏิบัติตามกฎระเบียบที่ค่ายมวยไทยได้กำหนดไว้อย่างเคร่งครัด การบริโภคอาหารจากครัวกลางจะช่วยลดการบริโภคอาหารที่มีรสเค็มจัด และการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง ระดับปรับปรุง คือ การดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่หลังจากการฝึกซ้อม การบริโภคอาหารเสริมเพื่อสุขภาพ การบริโภคไข่ดิบหรือไขลวก วันละ 2-4 ฟอง การบริโภค น้ำผึ้ง กลูโคสหรือสารอาหารที่ให้พลังงานรวดเร็วในระยะเวลาก่อนการแข่งขัน เนื่องจากนักมวยไทยอาชีพมีความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารพิเศษเพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานในปริมาณที่เพิ่มขึ้นในระยะเวลาสั้น ช่วยเพิ่มความสามารถในการฝึกซ้อม และลดอาการหมดแรงหรืออ่อนเพลีย ซึ่งพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเช่นนี้ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งในปริมาณที่มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย และอาจขัดขวางการดูดซึมวิตามินและเกลือแร่ตัวอื่น ๆ ได้ทำให้ได้รับสารอาหารไม่ครบ 5 หมู่ อาจเป็นสาเหตุของการเกิดโรคขาดสารอาหารหรือโรคพลังงานเกิน

4.2.2 การศึกษาความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพพระยะก่อนการแข่งขัน นักมวยไทยอาชีพ จำนวน 28 คน ร้อยละ 77.78 เห็นด้วยว่าคาร์โบไฮเดรตเป็นพลังงานแรกที่ร่างกายนำไปใช้เป็นพลังงานของกล้ามเนื้อ เนื่องจากกีฬามวยไทยเป็นกีฬาที่ต้องใช้พลังงานสูงในการขึ้นชกแต่ละครั้งเพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ นักมวยไทยอาชีพจึงมีวิธีการต่าง ๆ ให้ร่างกายสามารถรับพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตในระยะเวลาที่รวดเร็วเพื่อประสิทธิภาพในการฝึกซ้อม คาร์โบไฮเดรตเป็นสารอาหารที่ดีแก่ร่างกายและมีราคาถูก ร่างกายจะเก็บคาร์โบไฮเดรตไว้เพื่อใช้เป็นพลังงานในรูปของไกลโคเจน (Glycogen) โดยเก็บสะสมไว้ที่ตับและกล้ามเนื้อ การเก็บสะสมพลังงานสามารถเก็บได้ในปริมาณที่จำกัด ร่างกายควรได้รับพลังงานเท่ากับพลังงานที่ใช้ไปในขณะทำการฝึกซ้อม ดังนั้น ในการฝึกซ้อมในระยะยาว หรือใช้เวลานานควรได้รับคาร์โบไฮเดรตอย่างน้อยที่สุด 55-65% ของพลังงานที่ได้รับควรเป็นคาร์โบไฮเดรตชนิดเชิงซ้อน (Complex Carbohydrate) เช่น ข้าว แป้ง เผือก มัน ถั่วเมล็ดแห้งชนิดต่าง ๆ เพื่อให้ได้รับสารอาหารชนิดอื่นร่วมด้วย เช่น วิตามิน แคลเซียม และใยอาหาร สำหรับนมและผลไม้เป็นอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยวเช่นเดียวกับน้ำตาล แต่ควรบริโภคร่วมด้วย เพราะเป็นแหล่งที่ให้สารอาหารที่จำเป็นแก่ร่างกาย โปรตีน วิตามิน แคลเซียม และใยอาหาร (เทพวานี, 2547)

นักมวยไทยอาชีพ จำนวน 28 คน ร้อยละ 77.78 เห็นด้วยว่าพลังงานที่ร่างกายได้รับขึ้นอยู่กับอาหารที่บริโภค ในการฝึกซ้อมนักมวยไทยอาชีพจะบริโภคอาหารในปริมาณที่เพิ่มขึ้นจึงจะเพียงพอสำหรับร่างกายที่จะทำให้แข็งแรง มีกำลังมากพอในการฝึกซ้อมและไม่เกิดอาการอ่อนเพลีย หรือหมดแรง ซึ่งอาหารที่บริโภคนั้นจะคำนึงถึงความสะดวกในการบริโภคและพลังงานที่ได้รับเป็นส่วนสำคัญ

นักมวยไทยอาชีพ จำนวน 28 คน ร้อยละ 77.78 เห็นด้วยกับการอดอาหารเป็นวิธีการลดน้ำหนักที่มีประสิทธิภาพด้วยนักมวยไทยอาชีพไม่สามารถรักษาน้ำหนักให้อยู่ในพิสัยของรุ่นได้ สาเหตุเกิดจากช่วงเวลาในการฝึกซ้อมและในช่วงที่ร่างกายอยู่ในวัยเจริญเติบโต การขึ้นชกแต่ละครั้งนักมวยไทยอาชีพ จึงจำเป็นต้องทำน้ำหนักสำหรับรายการ การชกนั้น ๆ นักมวยไทยอาชีพจึงเห็นด้วยกับการลดน้ำหนักโดยวิธีการอดอาหาร ซึ่งการอดอาหารมาก ๆ ทำให้น้ำหนักตัวลดลงได้ แต่อาจทำให้ร่างกายขาดสารอาหารและพลังงานที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพดีอาจส่งผลกระทบต่อระบบการเผาผลาญของร่างกายนักมวยไทยอาชีพ จำนวน 34 คน ร้อยละ 94.44 เห็นด้วยในการฝึกซ้อมทำให้นักมวยมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง นักมวยไทยอาชีพจะปฏิบัติและยึดมั่นในระเบียบวินัยในการฝึกซ้อมอย่างเคร่งครัด ดังตารางการฝึกซ้อมค่ายมวยไทย

ตารางที่ 4.15 ฝึกซ้อมประจำค่ายมวยไทย ลูกบ้านใหญ่

ลำดับที่	เวลาในการฝึกซ้อม	รายการของการฝึกซ้อม
1	06.00 น.	ตื่นนอนและทำภารกิจส่วนตัว
2	06.50 น.	วอมร่างกาย จัดแถววิ่งระยะไกล
3	07.30 น.	กระโดดเชือก ชกลม ตะทะกระสอบ
4	09.00 น.	บริโภคอาหารเช้า และทำภารกิจส่วนตัว
พักผ่อนตามอัธยาศัย		
5	12.00 น.	บริโภคอาหารเที่ยง และทำภารกิจส่วนตัว
6	13.00 น.	กระโดดเชือก ชกลม ตะทะกระสอบ
7	13.30 น.	วิ่งลากห่วงยาง 10 รอบ ชกลม 3 ชก เล่นกระสอบ 10 ยก ล่อเป้า 12 ยก ปล้ำคู่ 6-12 ยก
8	17.30 น.	จัดแถววิ่งระยะไกล
9	18.30 น.	บริหารร่างกาย เช่น ลูกนั่ง ทูบท้อง ดับพื้น โหนคอโหนเชือก กระโดดเขย่ง กัดลูกตุ้ม ดึงข้อ ยกลูกเหล็ก และยกคานเหล็ก เป็นต้น
10	20.00 น.	บริโภคอาหารเย็น ทำภารกิจส่วนตัว
11	21.30 น.	พักผ่อน เข้านอน

ตารางที่ 4.16 การฝึกซ้อมประจำค่ายมวยไทย เกียรติเพชร

ลำดับที่	เวลาในการฝึกซ้อม	รายการของการฝึกซ้อม
1	06.00 น.	ตื่นนอนและทำภารกิจส่วนตัว
2	06.30 น.	วอมร่างกาย
3	06.50 น.	วิ่งระยะไกล 10-15 นาที
4	07.30 น.	กระโดดเชือก 15-30 นาที
5	08.00 น.	ชกลม 2 ยก
6	08.15 น.	ตะทะกระสอบทราย 2 ยก
7	08.20 น.	บริโภคอาหารเช้า และทำภารกิจส่วนตัว
พักผ่อนตามอัธยาศัย		

ตารางที่ 4.16 (ต่อ)

ลำดับที่	เวลาในการฝึกซ้อม	รายการของการฝึกซ้อม
8	12.00 น.	บริโภคอาหารเที่ยง และทำภารกิจส่วนตัว
9	14.00 น.	วอมลัร่างกาย
10	15.00 น.	วิ่งระยะไกล 10-15 นาที
11	16.30 น.	วิ่งลากห่วงยาง 10 เที้ยว

นักมวยไทยอาชีพ จำนวน 23 คน ร้อยละ 63.89 เห็นด้วยว่าสภาวะด้านอารมณ์มีผลต่อการฝึกซ้อม เช่น การจากบ้านเกิด ภูมิลำเนา หรือสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ความเหนื่อยล้าจากการฝึกซ้อม แรงกดดันจากความคาดหวังในการแข่งขัน การปรับตัวในการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับเพื่อนนักมวยไทยอาชีพในค่ายมวยไทย การเรียนรู้เทคนิคในการต่อสู้จากครูผู้ฝึก

นักมวยไทยอาชีพ จำนวน 36 คน ร้อยละ 100 เห็นด้วยว่าการฝึกซ้อมเริ่มจากเบาไปหาหนักเพื่อให้ร่างกายเกิดการปรับตัว ฝึกซ้อมเริ่มจากเบาเป็นการอบอุ่นร่างกายโดยการบริหารร่างกายจากเบาไปหาหนักเพื่อเตรียมสภาพร่างกายให้พร้อมต่อการออกกำลังกายหนัก ส่งผลให้อุณหภูมิกล้ามเนื้อและปริมาณเลือดที่ไหลเวียนสู่กล้ามเนื้อที่จะใช้งานเพิ่มสูงขึ้นจากสภาวะพัก และเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เส้นกล้ามเนื้อและเอ็นข้อต่อต่าง ๆ (สายธิดา, 2547)

นักมวยไทยอาชีพ จำนวน 33 คน ร้อยละ 97.67 เห็นด้วยว่าการฝึกซ้อมให้เหมือนกับสภาพการแข่งขันจริงมีผลต่อประสิทธิภาพในการแข่งขันการฝึกซ้อมเพื่อเพิ่มทักษะและเทคนิคในการต่อสู้ให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไวในการหลบหลีกคู่ต่อสู้ ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ และไม่เกิดอาการตื่นเวที ฝึกกำลังในการชกแต่ละยก และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทำให้ร่างกายสามารถปรับตัวกับสภาพการแข่งขันจริง

นักมวยไทยอาชีพ จำนวน 27 คน ร้อยละ 75 เห็นด้วยว่า อาชีพนักมวยเป็นอาชีพที่ต้องใช้แรงงานสูง มวยไทยอาชีพมีการฝึกซ้อมอย่างหนักเพื่อให้ร่างกายเกิดการปรับโดยพลังงานจากสารอาหารที่รับประทานเป็นส่วนที่ทดแทนพลังงานในการฝึกซ้อม

นักมวยไทยอาชีพ 19 คน ร้อยละ 57.78 เห็นด้วยว่าฤดูกาลมีผลต่อการฝึกซ้อมการฝึกซ้อมในฤดูฝนและฤดูหนาวจะมีประสิทธิภาพน้อยกว่าฤดูร้อน เนื่องจากสภาพอากาศที่มีฝนตกทำให้นักมวยไทยอาชีพไม่สามารถออกกำลังกายในสนามได้ เช่น การวิ่งในระยะไกล การอบอุ่นร่างกายในฤดูหนาวร่างกายมีอัตราความเร็วในขบวนการเผาผลาญพลังงานช้าลง

ค่าเฉลี่ยในความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพระยะก่อนการแข่งขันที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะโภชนาการ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.75 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.18 ซึ่งอยู่ในระดับเห็นด้วยเป็นอย่างมาก

4.2.3 พลังงานจากสารอาหารที่บริโภค 3 วันติดต่อกัน และความต้องการพลังงานของร่างกายนักมวยไทย มีกลุ่มตัวอย่างเพศชายโดยค่าเฉลี่ยพลังงานจากสารอาหารที่บริโภคอาหาร 3 วันติดต่อกันมีพลังงานค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3,080.48 กิโลแคลอรี 641.62 กรัม ร้อยละ 99.98 แบ่งเป็น คาร์โบไฮเดรต 1,628.11 กิโลแคลอรี 407.03 กรัม ร้อยละ 53.30, ไขมัน 919.13 กิโลแคลอรี 102.13 กรัม ร้อยละ 29.45 และโปรตีน 529.88 กิโลแคลอรี 132.47 กรัม ร้อยละ 17.15 จากการสำรวจพบว่านักมวยไทยอาชีพได้รับพลังงานทั้งหมดในปริมาณที่ต่ำกว่าเกณฑ์เมื่อกระจายสารอาหาร ได้แก่ คาร์โบไฮเดรตซึ่งมีปริมาณสารอาหารอยู่ในเกณฑ์ที่ต่ำ ไขมัน และโปรตีน มีปริมาณสารอาหารอยู่ในเกณฑ์ที่สูง ซึ่งคาร์โบไฮเดรตจะผลิตพลังงานได้เร็วกว่าไขมันและโปรตีน เมื่อคาร์โบไฮเดรตลดลงร่างกายจะใช้พลังงานจากไขมันและโปรตีน และคาร์โบไฮเดรตมีหน้าที่ป้องกันเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อซึ่งร่างกายจะใช้โปรตีนในการสร้างซึ่งร่างกายจะใช้โปรตีนในการสร้างและซ่อมแซมเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อ ถ้าร่างกายมีคาร์โบไฮเดรตไม่เพียงพอความต้องการของร่างกาย ร่างกายจะเริ่มสลายเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อผ่านกระบวนการ กลูโคซิโอเจเนซิส เป็นการผลิตกลูโคสขึ้นมาใหม่ ดังนั้นจึงควรบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย

ความต้องการพลังงานของร่างกายนักมวยไทยอาชีพมีค่าเฉลี่ยพลังงาน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3,309.77 กิโลแคลอรี 712.52 กรัม ร้อยละ 100 แบ่งเป็น คาร์โบไฮเดรต 1,985.86 กิโลแคลอรี 496.47 กรัม ร้อยละ 60, ไขมัน 827.44 กิโลแคลอรี 97.94 กรัม ร้อยละ 15, โปรตีน 496.74 กิโลแคลอรี 124.12 กรัม ร้อยละ 25 การบริโภคอาหารนักมวยไทยอาชีพส่วนมากมีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารที่ยังคงคำนึงถึงรสชาติอาหาร ความชอบ ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารพิเศษเพื่อให้ได้รับสารอาหารในระยะเวลารวดเร็ว หรือผู้ประกอบการอาจขาดความรู้ทางโภชนาการส่งผลให้ ได้รับพลังงานจากสารอาหารที่บริโภคไม่ครบถ้วนจึงมีความนิยมในกลุ่มนักมวยไทยอาชีพในการบริโภคอาหารเพื่อเพิ่มพลังกำลัง ในการฝึกซ้อม เช่น อาหารเสริม, เครื่องดื่มเกลือแร่, ไข่ดิบหรือไข่ลวกวันละ 2-4 ฟอง, น้ำผึ้ง, กลูโคส เป็นต้น ซึ่งการบริโภคอาหารเช่นนี้อาจทำให้เกิดการขาดวิตามินและเกลือแร่ตัวอื่น ๆ ได้ทำให้ได้รับสารอาหารไม่ครบ 5 หมู่ โดยได้รับพลังงานจากสารอาหารที่บริโภคไม่เหมาะสมกับปริมาณความต้องการพลังงานของร่างกายในแต่ละวันเพื่อทดแทนพลังงานที่ใช้ในชีวิตประจำวัน จากการศึกษพบว่า

นักมวยไทยอาชีพมีภาวะโภชนาการต่ำร้อยละ 66.7 ภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 33.3 พลังงานที่ใช้ในการฝึกซ้อม อาจเป็นสาเหตุของการเกิดโรคขาดสารอาหารเช่น โรคขาดโปรตีน ขาดแคลอรีหรือขาดวิตามิน และโรคพลังงานเกิน เช่น โรคอ้วน โรคไขมันในเลือดสูง โรควิตามินเอและดีเกินได้ นักมวยไทยอาชีพควรได้รับพลังงานสารอาหารในปริมาณสารอาหารที่เหมาะสมและมีคุณค่าทางโภชนาการ โดยเฉพาะคาร์โบไฮเดรตชนิดเชิงซ้อน (Complex Carbohydrate) ซึ่งให้ผลดีกว่าคาร์โบไฮเดรตชนิดเชิงเดี่ยว (Simple Sugar) นอกจากคาร์โบไฮเดรตชนิดเชิงซ้อนจะให้พลังงานแล้วยังให้สารอาหารชนิดอื่นร่วมด้วย เช่น วิตามิน แกลีอแร์ และใยอาหารซึ่งช่วยให้นักมวยไทยอาชีพมีภาวะโภชนาการที่ดี

4.2.5 ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพระยะก่อนการแข่งขัน กับพลังงานจากสารอาหารที่รับประทาน

พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพระยะก่อนการแข่งขันมีความสัมพันธ์กับพลังงานจากสารอาหารที่ได้รับ Correlation 0.192 สัมพันธ์กันต่ำมาก Sig. = 0.029 อย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จากตัวอย่างทั้งหมด 36 คน แสดงว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนจะส่งผลต่อพลังงานที่ร่างกายได้รับจากสารอาหารที่บริโภคเพื่อทดแทนพลังงานที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนเชิงบวกรวมอยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.01 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักมวยไทยอาชีพให้ความสำคัญต่อการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนเพื่อเตรียมความพร้อมร่างกายก่อนการแข่งขัน โดยคำนึงถึงคุณภาพและปริมาณสารอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนในเชิงลบรวมอยู่ในระดับพอใช้ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.04 เป็นพฤติกรรมที่ไม่สมควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เช่น การบริโภคไขมันหรือไขมันอิ่มตัว 2-4 ฟอง การบริโภค น้ำผึ้ง กลูโคสหรือสารอาหารที่ให้พลังงานรวดเร็วเกิดจากความเชื่อเรื่องอาหารเสริมจากรุ่นสู่รุ่น

การศึกษารั้วนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ รจนา ปี 2553 เรื่องการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักกีฬาประเภททีม จังหวัดเชียงใหม่พบว่าอาหารที่นักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานบ่อยครั้ง ได้แก่ อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ นม ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมหวาน ขนมปัง ผักผลไม้ แต่นักกีฬาส่วนใหญ่รับประทานไขมันในระยะเวลาฝึกซ้อมเป็นประจำและนักกีฬาส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วยว่าเครื่องดื่มเกลือแร่สามารถทดแทนการสูญเสียเหงื่อจากร่างกายทางเหงื่อ

4.2.6 ความสัมพันธ์พลังงานจากสารอาหารที่บริโภคกับความต้องการพลังงานของร่างกายนักมวยไทยอาชีพ

มีความสัมพันธ์กันโดยมีค่า Sig = 0.013 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 0.05 แสดงว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ 0.05 เนื่องจากนักมวยไทยอาชีพบริโภคอาหารตามความชอบและความรู้สึกโดยไม่คำนึงถึงปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ร่างกายได้รับ โดยจากการสำรวจพบว่านักมวยไทยอาชีพได้รับพลังงานทั้งหมดเมื่อกระจายสารอาหาร ได้แก่ คาร์โบไฮเดรตซึ่งมีปริมาณสารอาหารอยู่ในเกณฑ์ที่ต่ำ ไขมัน และโปรตีน มีปริมาณสารอาหารอยู่ในเกณฑ์ที่สูง เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์สัดส่วนการกระจายพลังงานกับการกำหนดความต้องการสารอาหารโภชนาการการกีฬา ส่งผลให้นักมวยไทยอาชีพมีภาวะโภชนาการต่ำร้อยละ 66.7 ภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 33.3

การศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาเรื่องการบริโภคอาหารและสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาว่ายน้ำ พบว่า กลุ่มประชากรที่ศึกษารับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ ของกิจกัญจน์ (2548) พบว่าการบริโภคอาหารไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย โดยรับประทานอาหารประเภทไขมันสูงมากเกินความต้องการของร่างกายและการบริโภคอาหารในมื้อก่อนการแข่งขัน กลุ่มประชากรบริโภคอาหารไม่เหมาะสม โดยรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต และอาหารประเภทโปรตีนไม่ถูกต้อง



บทที่ 5

สรุปผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพระยะก่อนการแข่งขัน : กรณีศึกษาเขตห้วยขวาง, กรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักมวยไทยอาชีพระยะก่อนการแข่งขัน เพื่อศึกษาการปฏิบัติตนในการควบคุมร่างกายของนักมวยไทยอาชีพระยะก่อนการแข่งขัน และเพื่อศึกษาความต้องการพลังงานของร่างกายนักมวยไทยอาชีพและพลังงานจากสารอาหารที่บริโภค กลุ่มตัวอย่างกำหนดจากตารางแสดงจำนวนประชากรและจำนวนกลุ่มตัวอย่างของ Krejcie and Morgan กลุ่มตัวอย่างที่ได้จำนวน 32 คน เนื่องจากประชากรกับกลุ่มตัวอย่างไม่แตกต่างกันมากนัก ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกประชากรทั้ง 36 คนเป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คือ ค่าร้อยละ, หาค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน, Pearson Correlation , Paired Samples Test ที่ระดับความสำคัญทางสถิติ 0.05

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพระยะก่อนการแข่งขัน

ส่วนที่ 3 การแสดงความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพระยะก่อนการแข่งขัน

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารระยะก่อนการแข่งขันของนักมวยไทยอาชีพระยะเวลา 3 วันติดต่อกัน และความต้องการพลังงานของร่างกายนักมวยไทยอาชีพ

5.1 สรุปผล

5.1.1 ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักมวยไทยอาชีพที่ช่วงอายุ 24-26 ปีมีจำนวนมากที่สุดคือ ร้อยละ 38.89 ซึ่งอายุมากกว่า 20 ปี เป็นช่วงที่ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงมีความพร้อมที่สุด นักมวยไทยอาชีพมีน้ำหนัก 51.52 กิโลกรัม ร้อยละ 19.44 อยู่ในรุ่นจูเนียร์แบนตั้มเวท ส่วนสูงอยู่ในช่วง 160-165 เซนติเมตร ร้อยละ 27.78 จำแนกตามระดับการศึกษาระดับ

ปริญญาตรี ร้อยละ 77.78 และมีรายได้ ต่ำกว่า 15,000 บาท ร้อยละ 47.22 โดยจำนวนค่าตอบแทนจากการขึ้นชมกมวยบนเวทีแต่ละครั้งนั้นทางโปรโมเตอร์จะเป็นผู้กำหนดและ ดำเนินการแข่งขันโดยให้คู่มวยไทยที่มีค่าตัวสูงเป็นคู่แข่งในรายการนั้น

5.1.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพระยะก่อนการแข่งขัน

พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนเชิงบวก จำนวน 36 คน รวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.01 เมื่อจำแนกเป็นรายการสามารถจัดได้เป็น 4 ระดับได้แก่ ระดับดีมาก คือระยะเวลาก่อนการแข่งขันมีการบริโภคอาหารครบหลัก 5 หมู่ ทั้ง 3 มื้อ การดื่มนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว การบริโภค เนื้อ นม ไข่ ถั่วต่างๆ การดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-9 แก้ว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.67, 3.61, 3.61 และ 3.52 ตามลำดับ ระดับดี คือ การบริโภคผัก,ผลไม้สด การบริโภคข้าว แป้ง เผือก มัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.33 และ 3.19 ระดับพอใช้ คือ การบริโภคอาหารเข้าก่อนการฝึกซ้อม 2-3 ชั่วโมง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.14 และระดับปรับปรุง คือ การบริโภคอาหารที่ปรุงเองในครัวเรือน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.00

พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนเชิงลบ จำนวน 36 คน รวมอยู่ในระดับพอใช้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.04 เมื่อจำแนกเป็นรายการสามารถจัดได้เป็น 2 ระดับได้แก่ ระดับดี คือการไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การบริโภคอาหารที่มีรสเค็มจัด การบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.17, 2.72 และ 2.64 ตามลำดับ ระดับปรับปรุง คือ การบริโภคไข่ดิบหรือไข่ลวก วันละ 2-4 ฟอง การบริโภคอาหารเสริมเพื่อสุขภาพ การดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่หลังจากการฝึกซ้อม การบริโภคน้ำผึ้ง กลูโคสหรือสารอาหารที่ให้ พลังงานรวดเร็วในระยะเวลาก่อนการแข่งขัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.64, 1.14, 1.36 และ 1.33 ตามลำดับ

5.1.3 การแสดงความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพระยะก่อนการแข่งขัน

นักมวยไทยอาชีพเห็นด้วยว่าการฝึกซ้อมเริ่มจากเบาไปหาหนักเพื่อให้ร่างกายเกิดการปรับตัว ร้อยละ 100 การฝึกซ้อมให้เหมือนกับสภาพการแข่งขันจริงมีผลต่อประสิทธิภาพในการแข่งขันร้อยละ 97.67 การฝึกซ้อมทำให้นักมวยมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ร้อยละ 94.44 คาร์โบไฮเดรตเป็นพลังงานแรกที่ร่างกายนำไปใช้เป็นพลังงานของกล้ามเนื้อ พลังงานที่ร่างกายได้รับขึ้นอยู่กับอาหารที่บริโภค การอดอาหารเป็นวิธีการลดน้ำหนักที่มีประสิทธิภาพ ร้อยละ 77.78

อาชีพนักมวยเป็นอาชีพที่ต้องใช้แรงงานสูง ร้อยละ 75 สภาวะด้านอารมณ์ที่มีผลต่อการฝึกซ้อม ร้อยละ 63.89 ฤดูกาลมีผลต่อการฝึกซ้อม ร้อยละ 52.78 ตามความคิดเห็นที่เห็นด้วยเป็นอย่างมาก มีเฉลี่ยเท่ากับ 2.75 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.18

คะแนนความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนของ นักมวยไทยอาชีพระยะก่อนการแข่งขันที่อยู่ในระดับระดับดีจำนวน 19 คน ร้อยละ 52.8 โดยมี คะแนนค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.51-3.00 คะแนน ระดับพอใช้จำนวน 16 คน ร้อยละ 44.4 โดยมี คะแนนค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1.51-2.50 คะแนน และต้องปรับปรุงจำนวน 1 คน ร้อยละ 2.8 โดยมี คะแนนค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1.00-1.50 คะแนน

5.1.4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารระยะก่อนการแข่งขันของนักมวยไทยอาชีพ ระยะเวลา 3 วันติดต่อกัน และความต้องการพลังงานของร่างกายนักมวยไทยอาชีพ

มีกลุ่มตัวอย่างเพศชายโดยค่าเฉลี่ยน้ำหนัก 54 กิโลกรัม และพลังงานจากสารอาหารที่ บริโภคอาหาร 3 วันติดต่อกันมีพลังงานค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3,080.48 กิโลแคลอรี 641.62 กรัม ร้อยละ 99.89 แบ่งเป็น คาร์โบไฮเดรต 1,628.11 กิโลแคลอรี 407.03 กรัม ร้อยละ 53.30, ไขมัน 919.13 กิโลแคลอรี 102.13 กรัม ร้อยละ 29.45 และโปรตีน 529.88 กิโลแคลอรี 132.47 กรัม ร้อยละ 17.15

ความต้องการพลังงานของร่างกายนักมวยไทยอาชีพมีพลังงานค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3,309.77 กิโลแคลอรี 172.52 กรัม ร้อยละ 100 แบ่งเป็น คาร์โบไฮเดรต 1,985.86 กิโลแคลอรี 496.47 กรัม ร้อยละ 60, ไขมัน 827.44 กิโลแคลอรี 91.94 กรัม ร้อยละ 15 และโปรตีน 496.47 กิโลแคลอรี 124.12 กรัม ร้อยละ 25 พบว่านักมวยไทยอาชีพมีภาวะโภชนาการต่ำ ร้อยละ 66.7 ภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 33.3 ซึ่งนักมวยไทยอาชีพส่วนมากยังมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีลักษณะเป็นอาหารที่ไม่คำนึงถึงคุณค่าพลังงานสารอาหารที่ร่างกายควรได้รับ หรือยังคงคำนึงถึงรสชาติอาหาร ความชอบ ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารพิเศษเพื่อให้ได้รับสารอาหารใน ระยะเวลารวดเร็ว หรือผู้ประกอบการอาจขาดความรู้ทางโภชนาการส่งผลให้ นักมวยไทยอาชีพ ได้รับพลังงานจากสารอาหารที่บริโภคไม่เหมาะสมกับปริมาณความต้องการพลังงานของร่างกายใน แต่ละวันเพื่อทดแทนพลังงานที่ใช้ในชีวิตประจำวันและพลังงานที่ใช้ในการฝึกซ้อม ซึ่งอาจส่งผลให้ เกิดภาวะโภชนาการต่ำ ภาวะโภชนาการเกิน

5.1.5 การทดสอบสมมติฐานการวิจัย

5.1.5.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพระยะก่อนการแข่งขัน มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำมากกับพลังงานจากสารอาหารที่บริโภค

5.1.5.2 พลังงานจากสารอาหารที่บริโภคมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำมากกับความต้องการพลังงานของร่างกายนักมวยไทยอาชีพ

5.2 ข้อเสนอแนะ

5.2.1 จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนมีความสัมพันธ์ทางบวก กับพลังงานจากสารอาหารที่ได้รับของนักมวยไทยอาชีพ ในระดับต่ำมากแต่ในทางการปฏิบัติมวยไทยอาชีพยังบริโภคที่มีสารอาหารไม่ครบถ้วนหรือได้รับพลังงานจากสารอาหารในปริมาณที่ไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายซึ่งอาจส่งผลให้เกิดภาวะโภชนาการต่ำ ภาวะโภชนาการเกิน ดังนั้นควรมีการให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการแก่นักมวยไทยเพื่อแนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารและเป็นการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพ

5.2.2 องค์กร หน่วยงาน และสถาบันที่เกี่ยวข้องกับมวยไทยอาชีพควรมีการจัดกิจกรรมการอบรมให้ความรู้ด้านโภชนาการแก่นักมวยไทยอาชีพหรือผู้ที่มีหน้าดูแลควบคุมนักมวยไทยชีพเพื่อเป็นแนวทางในการบริโภคอาหารให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์และมีปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

5.2.3 อาชีพมวยไทยเป็นกีฬาที่มีความรุนแรงในการแข่งขันซึ่งต้องปะทะกันด้วยร่างกายดังนั้นร่างกายของนักมวยไทยอาชีพต้องมีความพร้อม ความแข็งแรง มีทักษะ และเทคนิคในการต่อสู้บนเวที นักมวยไทยอาชีพควรมีความสำคัญในการดูแลร่างกายทั้งระยะก่อนการแข่งขัน ระยะหลังการแข่งขัน และระยะหลังการแข่งขัน

5.3 ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป

5.3.1 ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพเป็นรายบุคคล

5.3.2 ควรมีการศึกษาความต้องการสารอาหารที่ไม่ให้พลังงาน เช่น วิตามิน แร่ธาตุ น้ำ ซึ่งร่างกายต้องการสารอาหารเหล่านี้เพื่อกำหนดและควบคุมกระบวนการทำงานของร่างกาย

5.3.3 ควรมีการศึกษาการหลักการกำหนดรายการอาหารมื้อต่างๆ เพื่อให้นักมวยไทยอาชีพ
ได้บริโภคอาหารที่มีประโยชน์เหมาะสมกับความต้องการพลังงานของร่างกายนักมวยไทยอาชีพ

5.3.4 ควรมีการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพ
ในระยะอื่นๆ เช่น ระยะหลังการแข่งขัน หรือระหว่างการแข่งขัน

5.3.5 ควรมีการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนของกลุ่มนักกีฬาอื่นๆ
เช่น นักกีฬาวัยน้ำ นักกีฬาเทควันโด นักกีฬาว่ายน้ำหนัก เป็นต้น



เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย กองโภชนาการ. 2544. **ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทยที่กินได้ 100 กรัม**. องค์การ
สงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพมหานคร.
- กรมอนามัย กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข. ม.ป.ป. **โภชนบัญญัติ 9 ประการข้อปฏิบัติการ
กินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย**. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก,
กรุงเทพมหานคร.
- กึ่งกาญจน์ กาญจนมัย. 2548. **การบริโภคอาหารและสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาว่ายน้ำ**.
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. (โภชนศาสตร์ศึกษา). คณะวิทยาศาสตร์. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- โกวิ จอมคำ. ม.ป.ป. **พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารประเภทโปรตีนของนักกีฬาว่ายน้ำ**.
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. (โภชนศาสตร์ศึกษา). คณะวิทยาศาสตร์.
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เจริญ ธาณีรัตน์. ม.ป.ป. **“อาหารสำหรับนักกีฬา.”** วารสารรามคำแหง. 24.4(สิงหาคม) : 103-108.
- ฉัตรทิราภรณ์ โลหพันธ์วงศ์ วนิดา พันธุ์สะอาด และนฤมล นันทพล. 2548 **โภชนาการการกีฬา
ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ**. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
กรุงเทพมหานคร.
- ฉัตรทิราภรณ์ โลหพันธ์วงศ์ วนิดา พันธุ์สะอาด และนฤมล นันทพล. **อาหารและโภชนาการการ
กีฬา**. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. กรุงเทพมหานคร.
- ชาญชัย ยมดิษฐ์ และคณะ. 2548. **รูปแบบกิจกรรมการพัฒนาและสร้างเสริมกีฬามวยไทย**.
มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง, ราชบุรี
- ฐิติสุดา สุขุมากัย. 2552. **การบริโภคอาหารของนักกีฬายกน้ำหนักเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่**.
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. (โภชนศาสตร์ศึกษา). คณะวิทยาศาสตร์.
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ทิพย์ธาดาร เหลืองบริบูรณ์. 2552. **“การศึกษาการใช้พลังงานในขณะแข่งขันของนักกีฬามวย
สากลสมัครเล่นหญิงทีมชาติไทย.”** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต).
วิทยาศาสตร์การกีฬา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เทพวानी หอมสนิท. 2547. **โภชนาการสำหรับนักกีฬา คู่มือผู้ฝึกสอนนักกีฬา**. พิมพ์ครั้งที่ 3.
กรมวิชาการกระทรวงศึกษาธิการ. กรุงเทพมหานคร.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- ประยงค์ จินดาวงศ์. 2548. **โภชนาการและสุขภาพ**. นนทบุรี. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- พจนีย์ บุญนา. ม.ป.ป. **“โภชนาการบุคคล”**. คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.(อัครสำเนา)
- พระมหาสมเกียรติ พวงใย. 2552. **“วิถีชีวิตและการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมของนักมวยไทย.”** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). คณะวัฒนธรรมศาสตร์. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- พัทธนันท์ ศรีม่วง. 2555. **อาหารเพื่อสุขภาพและโภชนาการบำบัด**. ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ็ม แอนด์ เอ็ม เลเซอร์พรีนซ์. กรุงเทพมหานคร
- รจนา ทับทิมทอง. 2553. **“การบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักกีฬาประเภททีม จังหวัดเชียงใหม่.”** วิทยาสตรมหาบัณฑิต. (โภชนศาสตร์ศึกษา). คณะคณะวิทยาศาสตร์. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ลัญจกร ผลวัฒน์. 2550. **“ปัจจัยที่เกี่ยวข้องและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่เป็นตัวแทนแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่32”**. วิทยาสตรมหาบัณฑิต. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). คณะวิทยาศาสตร์. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สายธิดา ลาอนันตสิน. 2547. **“การป้องกันและการรักษาอาการบาดเจ็บของนักกีฬาโดยวิธีกายภาพบำบัด”**. คณะสหเวชศาสตร์. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สนธยา แสงแสงรัตน์. 2548. **“การศึกษาชีวิตการทำงานของนักมวยและผลตอบแทนของนักมวยไทยอาชีพ”**. คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- สนอง คุณมี. 2549. **“แรงจูงใจในการเป็นนักมวยไทยอาชีพของนักมวยไทยในเวทีมวยมาตรฐาน ปีพ.ศ. 2549.”** ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต. (สาขาพลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมชาย ลีทองอิน, นवलศรี วิจารณ์. บรรณาธิการ. 2550. **คำศัพท์และความหมายของคำในวงการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกาย**. พิมพ์ครั้งที่2. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. กรุงเทพมหานคร.
- สมศักดิ์ เสียงหลาย. 2553. **การวางแผนการฝึกนักกีฬามวยสากล**. การกีฬาแห่งประเทศไทย.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. ม.ป.ป. “สมุดบันทึกสุขภาพประจำตัว.” กระทรวงสาธารณสุข.
กรุงเทพมหานคร. (อัดสำเนา)

สถาบันโภชนาการ. 2550. “โปรแกรม INMUCAL-Nutrients.” มหาวิทยาลัยมหิดล.

สำราญ วรรณปะภา. 2545. ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นในการแข่งขัน
กีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่21. ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.
(สาขาพลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Krejcie, Robert V. and Daryle W . Morgan. (1970,). Determining Sample Size for Research
Activities Education and Psychological Measurement. November, 607-609

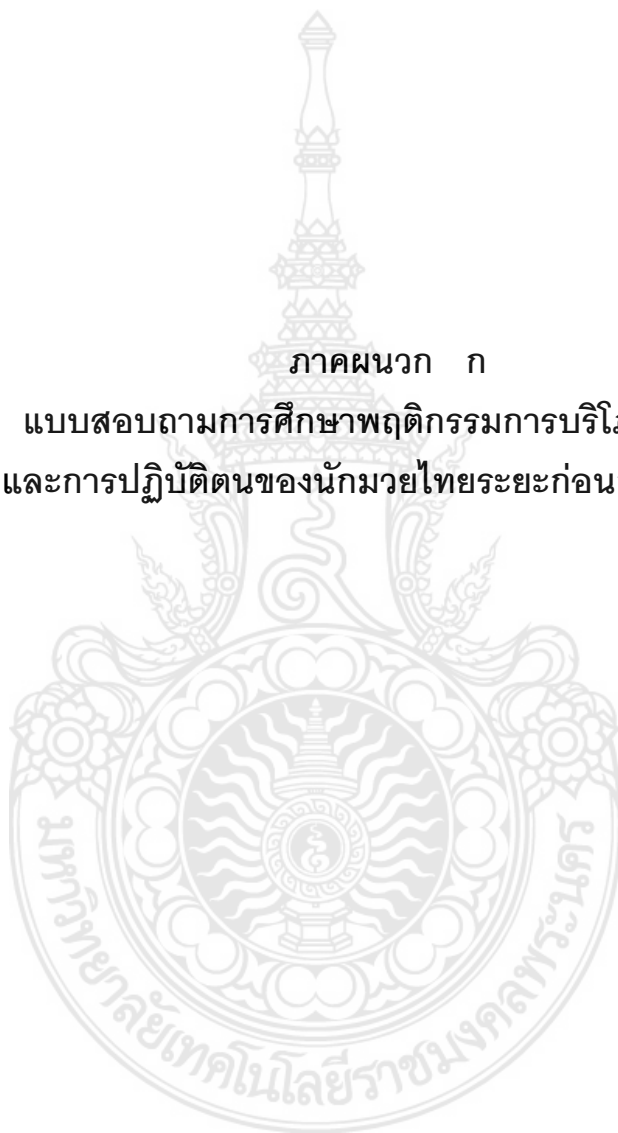


ภาคผนวก

- ภาคผนวก ก แบบสอบถามการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนของนักมวยไทยระยะก่อนการแข่งขัน
- ภาคผนวก ข แบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารระยะก่อนการแข่งขันของนักมวยไทยระยะเวลา 3 วัน ติดต่อกัน
- ภาคผนวก ค Table for Determining Sample Size from a Given Population
- ภาคผนวก ง หนังสือขอเชิญผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย
- ภาคผนวก จ หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
และการปฏิบัติตนของนักมวยไทยระยะก่อนการแข่งขัน



แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

ชุดที่.....

เรื่อง การศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพระยะก่อนการ
แข่งขัน : กรณีศึกษาเขตห้วยขวาง, กรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการทำงานวิจัยของนักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนระยะก่อนการแข่งขัน

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการแสดงความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพระยะก่อนการแข่งขัน

การตอบแบบสอบถามครั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา ผู้ตอบแบบสอบถามจะไม่มีผลกระทบต่อการตอบแบบสอบถามนี้ และทางผู้จัดทำจะนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการเสนอผลงานวิจัยต่อไป

ขอขอบคุณท่านที่กรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

นางสาววิไลพร จอมพล

นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

แบบสอบถาม

เรื่อง การศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพระยะก่อนการแข่งขัน : กรณีศึกษาเขตห้วยขวาง, กรุงเทพมหานคร

ส่วนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง : โปรดตอบคำถามต่อไปนี้

ชื่อนามสกุล.....

สังกัดค่าย.....

ชื่อในวงการมวยไทย.....อายุ.....ปี.....เดือน

ส่วนสูง.....เมตร น้ำหนัก.....กิโลกรัม

ภูมิลำเนาเดิม.....

รหัสประจำตัวนักมวย.....

ระยะเวลาการฝึกซ้อมวันในแต่ละวัน

[1] 9 ชั่วโมง/วัน

[2] 8 ชั่วโมง/วัน

[3] 7 ชั่วโมง/วัน

[4] 6 ชั่วโมง/วัน

ระยะเวลาการนอนหลับในแต่ละวัน

[1] 9 ชั่วโมง/วัน

[2] 8 ชั่วโมง/วัน

[3] 7 ชั่วโมง/วัน

[4] 6 ชั่วโมง/วัน

วุฒิการศึกษาสูงสุด

[1] ต่ำกว่าปริญญาตรี

[2] ปริญญาตรี

[3] สูงกว่าปริญญาตรี

รายได้จากการขึ้นชกมวยบนเวทีแต่ละครั้ง

[1] ต่ำกว่า 15,000 บาท

[2] 15,001 บาท – 20,000 บาท

[3] 20,000 บาท – 25,000 บาท

[4] 25,001 บาท – 30,000 บาทขึ้นไป

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนระยะก่อนการแข่งขัน

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงกับความเป็นจริงของนักมวยไทย

โดยมีเกณฑ์ในการเลือกคำตอบดังต่อไปนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	ปฏิบัติ มากกว่าหรือเท่ากับ 9 ครั้งต่อสัปดาห์
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติ 5-8 ครั้งต่อสัปดาห์
ปฏิบัติน้อย	หมายถึง	ปฏิบัติ 1-4 ครั้งต่อสัปดาห์
ไม่เคยปฏิบัติเลย	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติ

ข้อที่	พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตน ระยะ 3 วันก่อนการแข่งขัน	ปฏิบัติ เป็น ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ น้อย	ไม่เคย ปฏิบัติ เลย
1.	ท่านบริโภคอาหารที่ปรุงเองในครัวเรือน				
2.	ในระยะเวลาก่อนการแข่งขันท่านบริโภคอาหาร ครบหลัก 5 หมู่ ทั้ง 3 มื้อ				
3.	ท่านดื่มนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว				
4.	ท่านดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-9 แก้ว				
5.	ท่านดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่หลังจากการฝึกซ้อม				
6.	ท่านบริโภคอาหารเสริมเพื่อสุขภาพ				
7.	ท่านบริโภคผัก, ผลไม้สด				
8.	ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์				
9.	ท่านบริโภคเนื้อ นม ไข่ ถั่วต่างๆ				
10.	ท่านบริโภคข้าว แป้ง เผือก มัน				
11.	ท่านบริโภคอาหารที่มีรสเค็มจัด				
12.	ท่านบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง				
13.	ท่านบริโภคอาหารเข้าก่อนการฝึกซ้อม 2-3 ชั่วโมง				
14.	ท่านบริโภคโซเดียมหรือโซลวกันวันละ 2-4 ฟอง				
15.	ท่านบริโภคน้ำผึ้ง กลูโคสหรือสารอาหารที่ให้ พลังงาน รวดเร็วในระยะเวลาก่อนการแข่งขัน				

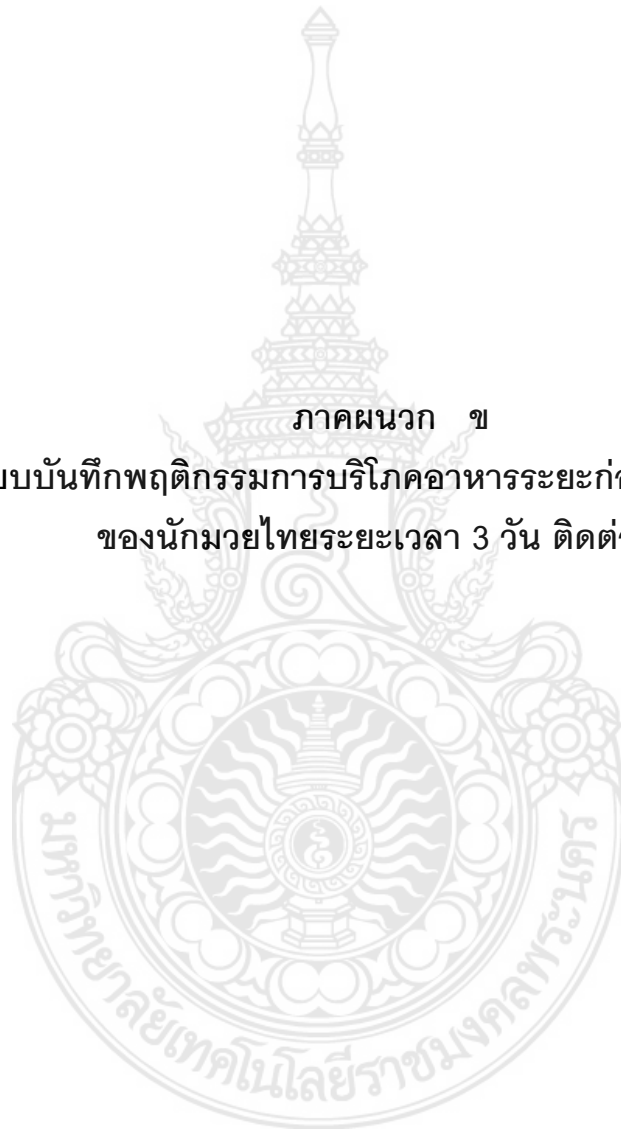
ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการแสดงความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพระยะก่อนการแข่งขัน

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้และทำเครื่องหมาย✓ลงในช่องว่างขวามือตามข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของนักมวยไทยโดยมีเกณฑ์ในการเลือกคำตอบดังต่อไปนี้

- เห็นด้วย หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึกนึกคิด ความเข้าใจ
 ความคิดเห็น และความเชื่อของผู้ตอบทุกประการ
- ไม่แน่ใจ หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นไม่แน่ใจว่าตรงกับความรู้สึกนึกคิด
 ความเข้าใจ ความคิดเห็นและความเชื่อของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกนึกคิด ความเข้าใจ
 ความคิดเห็น และความเชื่อของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อ ที่	หัวข้อ	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย
1.	คาร์โบไฮเดรตเป็นพลังงานแรกที่ร่างกายนำไปใช้เป็นพลังงานของกล้ามเนื้อ			
2.	พลังงานที่ร่างกายได้รับขึ้นอยู่กับปริมาณอาหารที่บริโภค			
3.	การลดอาหารเป็นวิธีการลดน้ำหนักที่มีประสิทธิภาพ			
4.	การฝึกซ้อมทำให้นักมวยมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง			
5.	สภาวะด้านอารมณ์มีผลต่อการฝึกซ้อม			
6.	การฝึกซ้อมเริ่มจากเบาไปหาหนักเพื่อให้ร่างกายเกิดการปรับตัว			
7.	การฝึกซ้อมให้เหมือนกับสภาพการแข่งขันจริงมีผลต่อประสิทธิภาพในการแข่งขัน			
8.	การฝึกซ้อมมีผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ			
9.	อาชีพนักมวยเป็นอาชีพที่ต้องใช้พลังงานสูง			
10.	ฤดูกาลมีผลต่อการฝึกซ้อม			

ภาคผนวก ข
แบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารระยะก่อนการแข่งขัน
ของนักมวยไทยระยะเวลา 3 วัน ติดต่อกัน



แบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารระยะก่อนการแข่งขันของนักมวยไทยอาชีพ ระยะเวลา 3 วัน ติดต่อกัน

เรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพระยะก่อนการ
แข่งขัน : กรณีศึกษาเขตห้วยขวาง, กรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง

แบบบันทึกนี้จัดทำขึ้นเพื่อรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการทำงานวิจัยของนักศึกษาปริญญาโท
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกชนิดรายการอาหารและปริมาณอาหารที่บริโภค

แบบบันทึกนี้ใช้เป็นข้อมูลในการศึกษางานวิจัย ผู้บันทึกจะไม่มีผลกระทบต่อการบันทึกข้อมูล
และทางผู้จัดทำจะนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการเสนอผลงานวิจัยต่อไป

ขอขอบคุณท่านที่กรุณาให้ความร่วมมือ

นางสาววิไลพร จอมพล

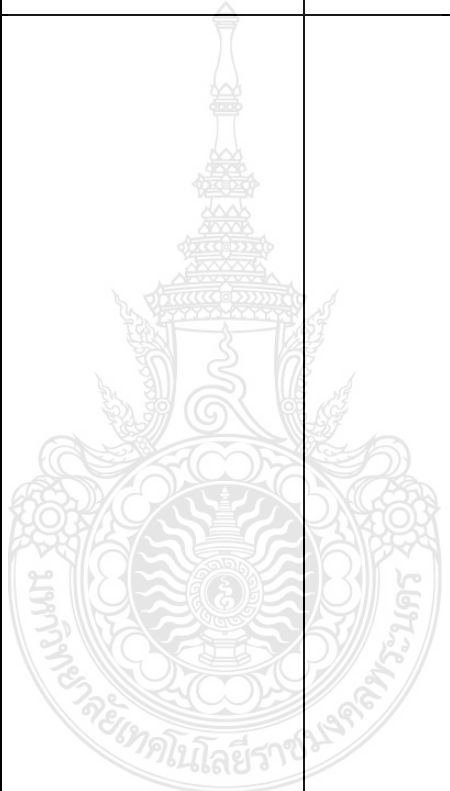
นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร


แบบบันทึกชนิดรายการอาหาร

คำชี้แจง : โปรดบันทึกข้อความรายการอาหารที่ท่านบริโภคในแต่ละมื้อและระหว่างมื้อลงในแบบบันทึกชนิดรายการอาหารโดยบอกเป็นปริมาณการบริโภคอาหารต่อครั้ง

รายการอาหารที่ท่านบริโภคในวันที่ 1					
มือเช้า	มือว่างเช้า	มือเที่ยง	มือว่างเที่ยง	มือเย็น	มือก่อนนอน

รายการอาหารที่ท่านบริโภคในวันที่ 2					
มือเช้า	มือว่างเช้า	มือเที่ยง	มือว่างเที่ยง	มือเย็น	มือก่อนนอน
					

รายการอาหารที่ทานบริโภคในวันที่ 3					
มือเช้า	มือว่างเช้า	มือเที่ยง	มือว่างเที่ยง	มือเย็น	มือก่อนนอน



ภาคผนวก ค

Table for Determining Sample Size from a Given Population

ตาราง Table for Determining Sample Size from a Given Population

Note.—N is population size. S is sample size.

N	S	N	S	N	S
10	10	220	140	1200	291
15	14	230	144	1300	297
20	19	240	148	1400	302
25	24	250	152	1500	306
30	28	260	155	1600	310
35	32	270	159	1700	313
40	36	280	162	1800	317
45	40	290	165	1900	320
50	44	300	169	2000	322
55	48	320	175	2200	327
60	52	340	181	2400	331
65	56	360	186	2600	335
70	59	380	191	2800	338
75	63	400	196	3000	341
80	66	420	201	3500	346
85	70	440	205	4000	351
90	73	460	210	4500	354
95	76	480	214	5000	357
100	80	500	217	6000	361
110	86	550	226	7000	364
120	92	600	234	8000	367
130	97	650	242	9000	368
140	103	700	248	10000	370
150	108	750	254	15000	375
160	113	800	260	20000	377
170	118	850	265	30000	379
180	123	900	269	40000	380
190	127	950	274	50000	381
200	132	1000	278	75000	382
210	136	1100	285	100000	384

ที่มา : Krejcie, Daryle (1970)

ภาคผนวก ง
หนังสือขอเชิญผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย





ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๕๕

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กทม. ๑๐๓๐๐

๒๕

มกราคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน คุณธีรวัฒน์ หนูมาด

ด้วยนางสาววิไลพร จอมพล รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๔๗๐๗๐๓๕๐๘-๗ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพ ระยะเวลาการแข่งขันที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะโภชนาการ :กรณีศึกษา โดยมีรองศาสตราจารย์ดวงสุดา เตโชติรส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พิจารณาพบว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ นางสาววิไลพร จอมพล จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชญาภัทร์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๒๘๑ ๙๗๕๖-๘ ต่อ ๒๓๐๖

โทรสาร ๐ ๒๒๘๑ ๙๗๕๕

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๔๗๓๖ ๘๖๔๘



ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๕๔

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กทม. ๑๐๓๐๐

๒๔ มกราคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน คุณศุภักษร จันทร์ทอง

ด้วยนางสาววิไลพร จอมพล รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๔๗๐๗๐๓๕๐๘-๗ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกรเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพ ระยะก่อนการแข่งขันที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะโภชนาการ :กรณีศึกษา โดยมีรองศาสตราจารย์ดวงสุดา เตโชติรส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พิจารณาพบว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ นางสาววิไลพร จอมพล จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชฎาภัทร์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๒๘๑ ๙๗๕๖-๘ ต่อ ๒๓๐๖

โทรสาร ๐ ๒๒๘๑ ๙๗๕๙

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๔๗๓๖ ๘๖๔๘



ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๕๔

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กทม. ๑๐๓๐๐

๒๔ มกราคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย
เรียน อาจารย์สุรพล ศรีพลประพันธ์

ด้วยนางสาววิไลพร จอมพล รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๔๗๐๗๐๓๕๐๘-๗ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพ ระยะเวลาการแข่งขันที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะโภชนาการ :กรณีศึกษา โดยมีรองศาสตราจารย์ดวงสุดา เตโชติรส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พิจารณาพบว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ นางสาววิไลพร จอมพล จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชญาภัทร์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๒๘๑ ๙๗๕๖-๘ ต่อ ๒๓๐๖

โทรสาร ๐ ๒๒๘๑ ๙๗๕๙

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๔๗๓๖ ๘๖๔๘



บันทึกข้อความ

106

ส่วนราชการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มทร.พระนคร โทร. ๐.๒๒๘๑.๙๗๕๖ - ๘ ต่อ ๒๓๐๖

ที่ ศธ.๐๕๘๑.๐๓/ ๑๕๔

วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

ด้วยนางสาววิไลพร จอมพล รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๔๗๐๗๐๓๕๐๘-๗ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพ ระยะเวลาการแข่งขันที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะโภชนาการ :กรณีศึกษา โดยมีรองศาสตราจารย์ดวงสุดา เตโชติรส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พิจารณาพบว่า อาจารย์วิไลภรณ์ สุทธา เป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย ให้กับ นางสาววิไลพร จอมพล จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชญาภัทร์ กี่อารีโย)

คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์



บันทึกข้อความ

107

ส่วนราชการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มทร.พระนคร โทร. ๐ ๒๒๘๑ ๙๗๕๖ - ๘ ต่อ ๒๓๐๖

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๖๕๑

วันที่ ๑๕ เมษายน ๒๕๕๖

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

ด้วย นางสาววิไลพร จอมพล รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๔๗๐๗๐๓๕๐๘-๗ นักศึกษา
ระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก.แบบ ก๒ กำลังดำเนินการ
ทำวิทยานิพนธ์ ในหัวข้อ การศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภค และการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพที่มี
ความสัมพันธ์ต่อภาวะโภชนาการ กรณีศึกษา เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร โดยมีรองศาสตราจารย์ดวงสุดา
เตโชติรส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พิจารณาพบว่า
ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรรณภา หวังนิพนานโต เป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอ
เชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย ให้กับ นางสาววิไลพร จอมพล จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอ
แสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิรติ โสพฤ)

รักษาราชการแทนคณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

ภาคผนวก จ

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์





ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/๑๗๓๐

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กทม. ๑๐๓๐๐

๑ กรกฎาคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์

เรียน คุณฉัตรวิชัย ชีระเดชพงษ์ ค่ายมวยไทยเกียรติเพชร

ด้วยนางสาววิไลพร จอมพล รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๔๗๐๗๐๓๕๐๘-๗ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพ ระยะก่อนการแข่งขันที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะโภชนาการ : กรณีศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยมีรองศาสตราจารย์ดวงสุตา เตโชติรส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอความอนุเคราะห์ คุณฉัตรวิชัย ชีระเดชพงษ์ ค่ายมวยไทยเกียรติเพชร โปรดพิจารณาให้ นางสาววิไลพร จอมพล เข้าเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์กับกลุ่มนักมวย จำนวน ๑๗ คน โดยตอบแบบสอบถาม ในหัวข้อ การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพ ระยะก่อนการแข่งขันที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะโภชนาการ : กรณีศึกษา กรุงเทพมหานคร ระหว่างวันที่ ๔ - ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๕๖ จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์จอมขวัญ สุวรรณรักษ์)

รักษาราชการคณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๒๘๑ ๔๗๕๖-๘ ต่อ ๒๓๐๖

โทรสาร ๐ ๒๒๘๑ ๔๗๕๙

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๔๗๓๖ ๘๖๔๘



ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๘๑ ๓/

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กทม. ๑๐๓๐๐

๘ พฤษภาคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือวิจัย

เรียน คุณสมจิตร แวนแก้ว

ด้วยนางสาววิไลพร จอมพล รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๔๗๐๗๐๓๕๐๘-๗ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกรเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะโภชนาการ กรณีศึกษา : กรุงเทพมหานคร โดยมีรองศาสตราจารย์ดวงสุดา เตโชติรส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จึงขอความอนุเคราะห์ท่าน โปรดพิจารณาให้ นางสาววิไลพร จอมพล เข้าเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์กับกลุ่มนักมวยซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๑๖ คน โดยตอบแบบสอบถาม ในหัวข้อ การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะโภชนาการ กรณีศึกษา : กรุงเทพมหานคร ระหว่างวันที่ ๙ - ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๕๖ จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชญาภัทร์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๒๘๑ ๘๗๕๖-๘ ต่อ ๒๓๐๖

โทรสาร ๐ ๒๒๘๑ ๘๗๕๙

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๔๗๓๖ ๘๖๔๘



ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๗/๑๖๓๐

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กทม. ๑๐๓๐๐

๗ กรกฎาคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์

เรียน คุณประวิทย์ ถี้ออยู่ ค่ายมวยไทยลูกบ้านใหญ่

ด้วยนางสาววิไลพร จอมพล รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๔๗๐๗๐๓๕๐๘-๗ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพ ระยะก่อนการแข่งขันที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะโภชนาการ : กรณีศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยมีรองศาสตราจารย์ดวงสุดา เตโชติรส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอความอนุเคราะห์ คุณประวิทย์ ถี้ออยู่ ค่ายมวยไทยลูกบ้านใหญ่ โปรดพิจารณาให้ นางสาววิไลพร จอมพล เข้าเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์กับกลุ่มนักมวย จำนวน ๑๗ คน โดยตอบแบบสอบถาม ในหัวข้อ การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพ ระยะก่อนการแข่งขันที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะโภชนาการ : กรณีศึกษา กรุงเทพมหานคร ระหว่างวันที่ ๔ - ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๕๖ จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์จอมขวัญ สุวรรณรักษ์)

รักษาราชการคณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๒๘๑ ๔๗๕๖-๘ ต่อ ๒๓๐๖

โทรสาร ๐ ๒๒๘๑ ๔๗๕๔

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๔๗๓๖ ๘๖๔๘

ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ นามสกุล นางสาววิไลพร จอมพล
วัน เดือน ปีเกิด 5 เมษายน 2532
ภูมิลำเนา อำเภอทุ่งใหญ่ จังหวัดนครศรีธรรมราช

ประวัติการศึกษา

วุฒิการศึกษา	ชื่อสถาบัน	ปีที่สำเร็จการศึกษา
คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต(คศ.ม)	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร	2556
คหกรรมศาสตรบัณฑิต (คศ.บ)	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร	2554
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)	โรงเรียนสยามธุรกิจพณิชยการ	2550

ตำแหน่งและสถานที่ทำงานปัจจุบัน

ตำแหน่งครูอัตราจ้าง และเจ้าหน้าที่ธุรการสำนักงานผู้อำนวยการ
โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ รัชดา
170 ถนนรัชดาภิเษก แขวงห้วยขวาง
เขตห้วยขวาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร