

มุมมองการพัฒนารายการอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับการแข่งขัน
ของกลุ่มนักวิ่งมืออาชีพชาวไทย ประเภทฟูลมาราธอน

**The viewpoints of developing healthy food menu for groups of Thai
professional runner in full marathon competition**

ระชานนท์ ทวีผล^{1*}, สุชาดา สิงห์สนั่น²

Rachanon Taweephol^{1*}, Suchada Singsanan²

คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

Faculty of Management Sciences, Silpakorn University

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา (1) สภาพการณ์การจัดการรายการอาหารภายในงานแข่งขันวิ่งมาราธอนของประเทศไทย และ (2) มุมมองการพัฒนารายการอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับการแข่งขันของกลุ่มนักวิ่งมืออาชีพชาวไทย ประเภทฟูลมาราธอน เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้วิธีวิทยากรณีศึกษาเฉพาะ (Case Study Approach) เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นนักกีฬาวิ่งมาราธอนมืออาชีพชาวไทย จำนวนทั้งหมด 20 คน ผลการวิจัยพบว่า (1) ภายในงานมีรายการอาหารที่หลากหลายจัดเตรียมไว้แต่ละจุด รวมถึงระหว่างระยะทางวิ่งจะมีบริการน้ำดื่ม และเกลือแร่ (2) มุมมองพัฒนารายการอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับการแข่งขันของกลุ่มนักวิ่งมืออาชีพชาวไทยมีเงื่อนไข 4 องค์ประกอบดังนี้ (2.1) ด้านประโยชน์ของรายการอาหาร ที่แตกต่างกันไปตามอาหาร สารอาหารแต่ละประเภทที่ได้เลือกบริโภคเข้าไป มีส่วนช่วยในการเพิ่มประสิทธิภาพในการแข่งขันตลอดระยะทาง (2.2) ด้านรูปแบบการปรุงรายการอาหารเพื่อสุขภาพในลักษณะของการต้ม การอบ และการนึ่งทดแทน จะช่วยคงคุณค่าของสารอาหารเอาไว้ได้อย่างครบถ้วน (2.3) ด้านการคัดเลือกลักษณะของรายการอาหารจากวัตถุดิบจาก

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., อาจารย์ประจำคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร 1 หมู่ 3 ตำบลสามพระยา อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120

Assistant Professor Dr., Faculty of Management Sciences, Silpakorn University. 1 moo 3 Cha-am Pranburi Road, Samphaya District, Amphoe Cha-am, Phetchaburi 76120 Thailand

² นักศึกษา, สาขาการตลาด คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร 1 หมู่ 3 ตำบลสามพระยา อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120

Faculty of Management Sciences, Silpakorn University. 1 moo 3 Cha-am Pranburi Road, Samphaya District, Amphoe Cha-am, Phetchaburi 76120 Thailand

* Corresponding author: E-mail address: rachanon@ms.su.ac.th

(Received: December 18, 2019 / Revised: March 11, 2020 / Accepted: March 18, 2020)

อกไก่ และเนื้อปลา รวมทั้งหลีกเลี่ยงรายการอาหารประเภทสัต และ (2.4) ด้านการพัฒนา รายการอาหารด้วยการบริหารความสมดุลของรายการอาหารทุกประเภท โดยเฉพาะโปรตีน และ ไขมันจะต้องอยู่ในสัดส่วนที่เหมาะสม

คำสำคัญ: อาหารเพื่อสุขภาพ, นักกีฬาวิ่งมาราธอน, โภชนาการอาหาร

Abstract

This research aimed to study (1) management of on healthy food menu for the competition of Thai marathon (2) the viewpoints of developing healthy food menu for groups of Thai professional runner in full marathon competition. This is a qualitative research by Case Study Approach Methodology. Data were collected by in-depth interviews. The main respondents are 20 professional Thai marathon athletes. The results were found that (1) In the competition various food menu are prepared in each point as well as there are service of drinking water and mineral water in point during competition. (2) the viewpoints of development on healthy food menu for group of professional Thai marathon, there are 4 elements which are (2.1) the benefits of food that are different in nutrition for each type help to increase effective in competition (2.2) the healthy food should be boiled, steamed, baked in order to remain nutrition (2.3) the selection of material should come from chicken breast and fish and avoid spicy food and (2.4) the development of food menu is based on the managing balance of all food types, especially and the portion of protein and fat must be suitable portion.

Keywords: healthy food, marathon athletes, nutrition

1. บทนำ

ความเอาใจใส่ในการดูแลสุขภาพกำลังเป็นกระแสที่นิยมอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นการเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ รวมทั้งการออกกำลังกายที่หลากหลายประเภท อาทิ การวิ่งตามสวนสาธารณะ ตลอดจนการเล่นกีฬาต่าง ๆ ส่งผลให้ธุรกิจที่เกี่ยวข้องได้รับประโยชน์ตามไปด้วย โดยเฉพาะกลุ่มของอาหารเพื่อสุขภาพที่เรียกว่า อาหารคลีน (Clean Food) ที่มีการบริโภคอย่างแพร่หลายในช่วงหลายปีที่ผ่านมา นอกจากนี้ยังพบว่าพฤติกรรมของผู้บริโภคส่วนใหญ่ที่ให้ความสำคัญกับเรื่องสุขภาพมากขึ้นทั้งในกลุ่มบุคคลธรรมดาทั่วไป และกลุ่มนักกีฬาที่จะวิธีการคัดเลือกรายการอาหารที่มีคุณค่าโภชนาการในแต่ละมื้อ สำหรับประเทศไทยตั้งแต่ปี 2558 พบว่า ตลาดของอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพมีมูลค่ามากกว่า 1.7 แสนล้านบาท หากพิจารณาย้อนหลังจากนี้ไป 5 ปี จะมีอัตราการเติบโตเฉลี่ยปีละ 9.1% นับว่าเป็นอัตราการขยายตัวที่แสดงแนวโน้มของผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพในประเทศไทยยังคงสามารถสร้างมูลค่าเพิ่มได้ โดยมีปัจจัยสนับสนุนมาจากทิศทางของประชากรที่กำลังก้าวเข้าสู่ช่วงวัยสูงอายุ จำเป็นจะต้องรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายควบคู่กับการปรับเปลี่ยนกิจกรรมในชีวิตประจำวันด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (กระทรวง

อุตสาหกรรม สถาบันอาหาร, 2561) สำหรับการออกแบบรายการอาหาร และเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้บริโภคทุกช่วงวัย ทั้งในกลุ่มของเยาวชน วัยทำงาน และผู้สูงอายุ อาจจะต้องประเมินจากคุณค่าทางโภชนาการให้สอดคล้องกับการปรุงอาหารในทุก ๆ ขั้นตอน เริ่มต้นตั้งแต่การคัดเลือกวัตถุดิบ และส่วนผสมให้มีคุณภาพที่สดใหม่ รวมทั้งการใช้อุณหภูมิที่สามารถจะคงคุณค่าของสารอาหาร และการจัดเตรียมรายการอาหารให้มีรูปลักษณ์ที่สวยงามต่อการนำเสนอแก่ผู้บริโภค ในหลายพื้นที่ที่จะเลือกอาหารเพื่อสุขภาพเป็นทางเลือกในการดำเนินชีวิตประจำวัน จากกลุ่มตลาดเฉพาะกลุ่มที่มีจำนวนเพียงไม่กี่รายขยายไปสู่กลุ่มตลาดมวลชนในที่สุด (อภิสร จันทรชิต และ ระชานนท์ ทวีผล, 2561)

ในขณะที่กิจกรรมการวิ่งแบ่งออกเป็นหลายประเภทไม่ว่าจะเป็นการเดิน-วิ่งระยะสั้นประมาณ 2-3 กิโลเมตร หรือ 5 กิโลเมตร ที่เรียกว่าฟันรัน (Fun Run) การวิ่งมินิมาราธอน (Mini Marathon) ระยะทาง 10.5 กิโลเมตร ฮาล์ฟมาราธอน (Half Marathon) ระยะทาง 21 กิโลเมตร รวมทั้งการวิ่งมาราธอน (Marathon) ซึ่งเป็นระยะมาตรฐานที่มักจะใช้ในการแข่งขันระดับนานาชาติ ระยะทาง 42.195 กิโลเมตร อีกทั้งยังเป็นกีฬาที่ถูกบรรจุอยู่ในกีฬาโอลิมปิก และใช้ระยะทางดังกล่าวเป็นระยะมาตรฐานสำหรับการวิ่งมาราธอนมาจนถึงปัจจุบัน สำหรับประเทศไทยได้มีการจัดการวิ่งมาราธอนครั้งแรกในวันที่ 22 พฤศจิกายน 2530 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการเฉลิมฉลองการเปิดสะพานพระราม 9 โดยมีชื่อว่า “งานวิ่งลอยฟ้าเฉลิมพระเกียรติ 5 รอบ” ซึ่งนับเป็นจุดเริ่มต้นของการจัดการแข่งขันวิ่งมาราธอนนานาชาติในประเทศไทย จากกระแสการตื่นตัวในการออกกำลังกายด้วยการวิ่งในปัจจุบัน ส่งผลให้ผู้คนหันมาสนใจสุขภาพมากยิ่งขึ้น รวมถึงการดูแลเรื่องการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่มีปริมาณ และคุณค่าโภชนาการที่เหมาะสมในแต่ละวัน (วรินทร์ สุธรรมสมัย, 2558) ถึงแม้ว่ากิจกรรมการแข่งขันการวิ่งมาราธอนจะต้องอาศัยการเตรียมตัวการฝึกซ้อมด้วยความมีวินัยในทุก ๆ วัน จึงต้องพึงพาการรับประทานอาหารที่มีคุณภาพอาหารที่นักวิ่งสามารถเก็บพลังงานให้แก่ผู้เข้าแข่งขันในแต่ละรายการ ผู้เข้าแข่งขันจะต้องมีการเลือกรับประทานอาหารในชีวิตประจำวัน พร้อมกับการจัดตารางการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพอย่างจริงจัง โดยเฉพาะกลุ่มนักวิ่งมืออาชีพที่มีการลงสนามแข่งขันอย่างเนื่อง (โรงพยาบาลกรุงเทพ, 2562)

สำหรับการวิ่งแบบมาราธอนระยะทาง 42.195 กิโลเมตร เป็นเป้าหมายที่นักวิ่งมืออาชีพหลายท่านต้องใช้ความพยายามอย่างมาก ซึ่งการที่จะวิ่งถึงเส้นชัยได้นั้นไม่ใช่เรื่องง่าย จำเป็นจะต้องมีการเตรียมตัวความพร้อมเป็นอย่างดี อันดับแรกมุ่งไปที่การฝึกซ้อมอย่างถูกต้อง และสม่ำเสมอ ขณะที่การเตรียมการพิจารณาคุณค่าโภชนาการในการเลือกรับประทานอาหารยังเป็นสิ่งสำคัญ ส่งผลอย่างมากสำหรับนักวิ่งจำนวนมากที่ต้องวิ่งติดต่อกันเป็นระยะไกลเป็นเวลานาน เนื่องจากโภชนาการมีบทบาทสำคัญที่ให้คุณประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่เพียงแต่ช่วยให้มีสุขภาพที่ดีเท่านั้น เพิ่มประสิทธิภาพการออกกำลังกายให้มากยิ่งขึ้น นอกจากนี้คณะกรรมการที่ปรึกษาด้านโภชนาการยังคงแนะนำโภชนาการที่ดีสำหรับนักวิ่งนั้นประกอบไปด้วย คาร์โบไฮเดรตถือเป็น

แหล่งพลังงานหลักของร่างกาย โปรตีนมีหน้าที่ซ่อมแซมกล้ามเนื้อ และเนื้อเยื่อที่ถูกทำลายจากการทำกิจกรรมในแต่ละวัน ไขมันเป็นอีกหนึ่งแหล่งพลังงานที่ร่างกายเก็บสะสมไว้ แร่ธาตุและวิตามิน หลากหลายชนิดทำหน้าที่รักษาสมดุลการทำงานของระบบต่าง ๆ ที่ร่างกายขาดไม่ได้ แม้กระทั่งช่วงหลังจากการออกกำลังกาย (กรุงเทพฯ, 2562) ยิ่งไปกว่านั้นการเผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับการเลือกรายการอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับนักวิ่งมืออาชีพ สามารถระบุลักษณะของสารอาหารที่จะช่วยให้กลุ่มผู้เข้าแข่งขันเข้าถึงเส้นชัยได้ง่ายมากยิ่งขึ้น ดังนั้นความสำคัญในช่วงการฝึกซ้อมไม่ได้อยู่จำนวนระยะทางที่เพิ่มขึ้นแต่จะต้องมีการพิจารณาลักษณะของอาหารแต่ละประเภท โดยการบริโภคผลไม้ที่ง่ายมีวิตามินซีสูง ที่ช่วยลดความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี รวมทั้งการดื่มในปริมาณที่เพียงพอต่อวันช่วยให้หัวใจสามารถสูบฉีดเลือด และลดอุณหภูมิของร่างกาย ในขณะที่การบริโภคเลือกข้าว พาสต้าที่มีปริมาณคาร์โบไฮเดรตมากกว่าที่นำไปสะสมระหว่างการแข่งขัน ควบคู่กับการเลือกรับประทานเนื้อไก่ และเนื้อปลาที่ช่วยฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังการแข่งขัน และการจำกัดสารอาหารประเภทโปรตีน และไขมันให้น้อยกว่าการบริโภคคาร์โบไฮเดรต (ไทยรัฐออนไลน์, 2562)

ตามที่ได้กล่าวมาจะพบว่าอุตสาหกรรมอาหารเพื่อสุขภาพในปัจจุบันมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการบริโภคของนักวิ่ง ซึ่งก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายในการแข่งขันแต่ละครั้ง ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิจัย เรื่อง ทิศทางการพัฒนารายการอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับการแข่งขันของกลุ่มนักวิ่งมืออาชีพชาวไทย ประเภทฟูลมาราธอน ในขณะเดียวกันนักวิ่งมาราธอนยังคงให้ความสำคัญในด้านการเตรียมความพร้อมสำหรับการบริโภคให้เหมาะสมกับการแข่งขันและได้รับสารอาหารครบถ้วนตามหลักโภชนาการโดยเฉพาะการคัดสรรรายการอาหารในปริมาณที่จำกัด อีกทั้งยังเป็นวิธีการเสริมสร้างผลกำไรในการแข่งขันที่ดียิ่งขึ้นต่อไป และเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้นักวิ่งได้รับชัยชนะจากการแข่งขันได้ อีกทั้งยังสามารถนำผลจากการศึกษาไปใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนารายการอาหารเพื่อสุขภาพให้มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมกับความต้องการ

2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อศึกษาสภาพการณ์การจัดการรายการอาหารภายในงานแข่งขันวิ่งมาราธอนของประเทศไทย

2.2 เพื่อศึกษามุมมองพัฒนารายการอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับการแข่งขันของกลุ่มนักวิ่งมืออาชีพชาวไทย ประเภทฟูลมาราธอน

3. ทบทวนวรรณกรรม

3.1 อาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง สิ่งที่ผู้บริโภครับประทานเข้าไปแล้วเกิดผลประโยชน์แก่ร่างกาย และมีสุขภาพที่ดี ห่างไกลโรคภัยไข้เจ็บ โดยการเลือกรับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสมต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละคน ทำให้ผู้บริโภคมีรูปร่างที่สมส่วน นอกจากนี้อาหารยังคงเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานที่จะช่วยเสริมให้แข็งแรง และเจริญเติบโตตามช่วงอายุ ในขณะที่ค่านิยมการบริโภคอาหารในแต่ละวัยเปลี่ยนไปตามยุคสมัย ซึ่งการเลือกรับประทานอาหารที่มีสารอาหารที่ดีต่อสุขภาพจะช่วยให้เห็นถึงภาพรวม และบทบาทของอาหารเพื่อสุขภาพยังช่วยลดความบกพร่องในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย (ณัฐพัชร ไซยธินิพวงศ์, 2559) แต่สำหรับมุมมองของ อีริวีร์ วราธรไพบูลย์ (2557) นำเสนอว่า อาหารเพื่อสุขภาพ เป็นกิจกรรมที่ผู้บริโภคจะต้องพิจารณาอย่างรอบคอบในทุกวัน โดยเฉพาะแต่ละกลุ่มอาชีพของประชากรที่มีความต้องการอาหารที่มีความแตกต่างกัน นอกจากนี้บทบาทของอาหารที่รับประทานจะช่วยให้ผู้บริโภคมีอายุขัยที่ยืนยาว ในขณะเดียวกันการพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีการปรับเปลี่ยนไปตามค่านิยมที่ร่วมสมัย รวมทั้งยังมีกลุ่มผู้บริโภคที่นิยมอาหารเพื่อสุขภาพได้ตระหนักถึงวัตถุดิบแต่ละประเภทผัก และผลไม้เป็นหลัก สามารถซื้อได้ตามห้างสรรพสินค้า และร้านสะดวกซื้อขนาดใหญ่ได้อย่างยิ่งขึ้น ซึ่งผู้บริโภคยังมีความเชื่อเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพจะช่วยล้างสารตกพิษในระบบของร่างกาย หากมีการบริโภคอย่างต่อเนื่องจะช่วยให้ห่างไกลจากโรคอ้วน และมีรูปร่างสัดส่วนที่ได้มาตรฐาน

3.2 คุณค่าทางโภชนาการ เป็นสาขาวิชาทางวิทยาศาสตร์สุขภาพที่มุ่งศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับสุขภาพ ซึ่งโภชนาการที่เหมาะสมกับคนในแต่ละวัยมีความแตกต่างกันตามสภาพร่างกายและกิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน อาทิ เด็กที่กำลังเจริญเติบโตต้องการปริมาณอาหารเป็นสัดส่วนมากกว่าผู้ใหญ่ ผู้ที่ทำงานหนัก หรือออกกำลังกายมากต้องการอาหารปริมาณมากกว่าผู้ที่นั่งโต๊ะทำงาน และเคลื่อนไหวร่างกายน้อย ในขณะที่ผู้สูงอายุต้องการสารอาหารในปริมาณที่เหมาะสมกับปัญหาสุขภาพโภชนาการด้านการขาดสารอาหาร หรือปัญหาโภชนาการเกินจนเกิดการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม (สุนีย์ เตชะอารณกุล, 2561) นอกจากนี้องค์ประกอบอาหารที่ร่างกายสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ เรียกว่า สารอาหาร โดยการจัดประเภทสารอาหารตามองค์ประกอบทางเคมีแบ่งเป็น 6 ประเภท ได้แก่ (1) คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrate) เป็นแหล่งพลังงานที่ดีที่สุดของร่างกาย เป็นสารอาหารกลุ่มแรกที่ร่างกายนำไปใช้เป็นพลังงานที่พบในธัญพืชหรือพืชประเภทหัว ได้แก่ ข้าว มัน เผือก ผลไม้ ผัก นม ชนมหวาน รวมทั้งน้ำหวานชนิดต่าง ๆ การบริโภคคาร์โบไฮเดรต 1 กรัมได้รับพลังงาน 4 กิโลแคลอรี (2) ไขมัน (Fat) เป็นสารอาหารที่ให้พลังงานสูงมาก โดยไขมัน 1 กรัมให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี จึงต้องพิจารณาความต้องการอาหารในแต่ละมื้อ (3) โปรตีน (Protein) เป็นสารอาหารที่เป็นองค์ประกอบหลักของเซลล์ในร่างกาย ทำหน้าที่เกี่ยวกับการสร้างเซลล์ และเนื้อเยื่อเพื่อการเจริญเติบโตของร่างกาย และการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

(4) วิตามิน (Vitamin) เป็นสารอินทรีย์ที่ร่างกายจำเป็นต้องได้รับในปริมาณเล็กน้อยแต่ขาดไม่ได้
(5) แร่ธาตุ (Mineral) เป็นกลุ่มของสารอาหาร อินทรีย์ที่โครงสร้างของร่างกายจะทำหน้าที่ควบคุม
กล้ามเนื้อ กระดูก และฟัน (6) น้ำ (Water) เป็นสารอาหารที่มีมากที่สุดในร่างกายของสิ่งมีชีวิตโดยน้ำ
เป็นตัวทำละลาย และนำสาร ไหลเวียนไปทั่วระบบของร่างกาย และละลายของเสียในเซลล์เพื่อ
ขับถ่ายออกพร้อมกับปัสสาวะ

3.3 องค์ประกอบผลิตภัณฑ์ และบริการ คือ การนำเสนอคุณลักษณะของผลิตภัณฑ์และ
บริการแต่ละประเภทที่จำหน่ายให้เห็นถึงรายละเอียดที่ชัดเจน รวมทั้งการอธิบายถึงอรรถประโยชน์
และมาตรฐานที่ใช้ในการรองรับความปลอดภัยในกระบวนการผลิต นอกจากนี้ทิศทางการพัฒนา
ผลิตภัณฑ์สามารถจำแนกออกเป็น 4 องค์ประกอบได้ดังต่อไปนี้ (1) ผลิตภัณฑ์หลัก (Core Product)
เป็นการระบุถึงสิ่งที่ผู้บริโภคจะได้รับในแต่ละครั้ง (2) รูปลักษณะผลิตภัณฑ์หลัก (Tangible Product)
เป็นการแสดงลักษณะทางกายภาพของสินค้าที่ผู้บริโภคสามารถสัมผัสได้ให้เห็นชัดเจน
(3) ผลิตภัณฑ์ควบ (Augmented Product) เป็นการชี้แจงประโยชน์ที่ซ่อนอยู่ในผลิตภัณฑ์ให้ที่รู้จัก และ
(4) ศักยภาพของสินค้า (Potential Product) เป็นแนวทางการกำหนดทิศทางการพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้มี
ประสิทธิภาพให้ดียิ่งขึ้น แต่สำหรับมุมมองของสุระเดช ไชยตอกเกีย (2558) ได้นำเสนอความเชื่อมโยง
กับแนวคิดทฤษฎีที่คล้ายคลึงกับองค์ประกอบของรายการอาหาร หมายถึง การยกระดับรายการ
อาหารให้เกิดประโยชน์ต่อการบริโภคของกลุ่มเป้าหมายที่มีความแตกต่างทางลักษณะของพฤติกรรม
และทัศนคติที่ประกอบด้วย (1) การให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับรายการอาหารตั้งแต่วัตถุดิบ และ
ส่วนผสม รวมถึงกรรมวิธีการผลิตในแต่ละขั้นตอนที่มีความซับซ้อนตามประเภทอาหาร
(2) การกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมบริโภคอาหารอย่างต่อเนื่องด้วยการใช้หลักการสื่อสารการตลาด
และช่องทางที่ใช้ในการประชาสัมพันธ์ (3) การเอาใจใส่เรื่องของสุขภาวะโภชนาการที่มีการระบุ
ประเภทของการปรุงอาหาร และการควบคุมระดับรสชาติที่มีความเหมาะสมกับการบริโภคต่อไปใน
ระยะยาว

3.4 กีฬาวิ่งมาราธอน เป็นกิจกรรมที่สามารถวัดประสิทธิภาพพิจารณาได้จากสภาวะความ
เหนื่อยล้า หากพบได้บ่อยแสดงให้เห็นว่า ถึงเวลาแล้วที่จะต้องปรับปรุงดูแลระบบต่าง ๆ ของร่างกาย
หากไม่ต้องการให้เกิดความเหนื่อยสะสมในระยะยาวจนนำไปสู่ความเบื่อหน่ายของสภาวะจิตใจที่มี
ต่อการออกกำลังกาย นอกจากนี้การวิ่งจะทำให้ร่างกายได้รับการกระตุ้นการเผาผลาญพลังงานและ
ขจัดของเสียส่วนเกินภายในของร่างกายให้ดีขึ้น (สถาวร จันทรผ่องศรี, 2560) สำหรับระดับ
การแข่งขันวิ่งตามมาตรฐานสากลที่นิยมกันทั่วโลกรวมทั้งในไทยมีดังนี้ (1) วิ่งประเภทลู่วิ่ง คือการวิ่ง
ระยะสั้น ระยะทางตั้งแต่ 100 เมตร ไปถึงระยะทาง 400 เมตร มีทั้งประเภทวิ่งเดี่ยวและประเภททีม
การแข่งขันประเภทนี้ ผู้เข้าแข่งขันต้องได้รับการฝึกซ้อมให้เกิดความแข็งแรงและความสมบูรณ์ของ
ร่างกายสูง (2) วิ่งประเภทถนน ที่มีการแบ่งเป็นระยะทางตั้งแต่ 1 กิโลเมตร ไปจนถึง 5 กิโลเมตร

เป็นระยะทางเริ่มต้นสำหรับเด็กและเยาวชน ระดับต่อมาคือ ควอเตอร์มาราธอน หรือ “มินิมาราธอน ระยะทาง 10 กิโลเมตร” เป็นระยะแข่งขันยอดนิยมของนักวิ่งที่ผ่านการฝึกซ้อมมาอย่างต่อเนื่อง ในขณะที่ฮาล์ฟมาราธอน มีระยะทาง 21.1 กิโลเมตร ต่อมาเป็นระดับมาราธอน เป็นการวิ่งแข่งขันระยะยาวในระยะมาตรฐานคือ 42.195 กิโลเมตร ในส่วนระดับพระกาฬจะวิ่งระยะไกลที่เรียกว่า อัลตรามาราธอน เริ่มจาก 50 กิโลเมตรไปจนถึง 100 กิโลเมตร หรือมีระยะทางมากกว่านั้นตามความเหมาะสมของผู้จัดงาน (3) วิ่งประเภทเทรลเป็นการวิ่งตามแหล่งธรรมชาติในแต่ละภูมิภาคที่ต้องผ่านอุปสรรคต่าง ๆ เช่น ป่า ภูเขา ทางลาดชัน เป็นต้น จึงเป็นการแข่งขันที่มีความท้าทายมากกว่าการวิ่งบนถนนปกติ ส่วนระยะทางจะปรับเปลี่ยนไปตามลักษณะทางกายภาพตาม และจำนวนผู้เข้าแข่งขัน ส่วนใหญ่เริ่มต้นที่ 10 กิโลเมตร ไปจนถึง 100 กิโลเมตร

4. วิธีดำเนินการวิจัย

4.1 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “ทิศทางการพัฒนารายการอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับการแข่งขันของกลุ่มนักวิ่งมืออาชีพชาวไทย ประเภทพูลมาราธอน” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยวิธีวิทยาการณีกิจศึกษาเฉพาะ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีคุณลักษณะที่แตกต่างกันจะต้องเป็นผู้ที่จะสะท้อนมุมมองจากประสบการณ์การแข่งขันแต่ละครั้งที่มีต่อประเด็นปัญหาการวิจัย รวมทั้งการเลือกใช้เครื่องมือสำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสร้างแบบสัมภาษณ์ ที่เป็นข้อคำถามปลายเปิดจำนวน 2 ข้อ ได้แก่

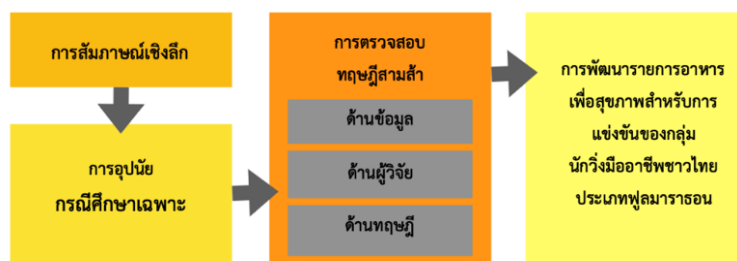
4.1.1 สภาพการณ์การจัดการจัดการรายการอาหารภายในงานแข่งขันวิ่งมาราธอนของประเทศไทยเป็นอย่างไร

4.1.2 มุมมองการพัฒนารายการอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับการแข่งขันประเภทพูลมาราธอนเป็นอย่างไร

โดยผู้วิจัยได้บันทึกข้อมูลด้วยการบันทึกเสียงการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักด้วยโทรศัพท์มือถือ พร้อมกับการเข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันเพื่อสังเกตรายการอาหารที่ปรากฏในแต่ละงานวิ่งในประเทศไทย ซึ่งในระหว่างนั้นทางผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูล และการจดบันทึกข้อความจากนั้นถอดข้อมูลเสียงที่ได้ให้อยู่ในรูปของข้อความตัวอักษรจากแนวคำถามแบบกึ่งโครงสร้าง ปลายเปิดที่อ้างอิงจากวัตถุประสงค์การวิจัย ทั้งนี้ ผู้วิจัยนับว่าเป็นเครื่องมือสำคัญในการเก็บข้อมูลภาคสนาม เนื่องจากต้องใช้วิจารณญาณที่ปราศจากอคติระหว่างที่มีการเก็บรวบรวมข้อมูล ตลอดจนเป็นผู้บันทึกผลจากผู้ให้ข้อมูลหลักตามวัตถุประสงค์การวิจัย

4.2 การวิเคราะห์ข้อมูล

ทางผู้วิจัยได้ใช้วิธีการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) เพื่อเป็นการพิสูจน์ความถูกต้องของผลการศึกษาแบ่งเป็น 3 ด้าน ประกอบด้วย (1) ด้านการตรวจสอบข้อมูล โดยพิจารณาจาก เวลา สถานที่ และบุคคล โดยผู้วิจัยได้มีการประเมินจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีจำนวนมากกว่า 1 คน รวมทั้งการสำรวจบริบทของสนามแข่งขันวิ่งภายในประเทศไทย (2) ด้านผู้วิจัย ที่มีจำนวน 2 คน เพื่อการสัมภาษณ์ และการวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลด้วยมุมมองที่แตกต่างกันไป สามารถนำมาใช้เป็นข้อมูลเพิ่มเติมความสมบูรณ์ของปรากฏการณ์ของผลการวิจัยในแต่ละข้อให้มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น (3) ด้านการตรวจสอบแนวคิดทฤษฎี ที่ผ่านการตีความ ได้แก่ อาหารเพื่อสุขภาพ คุณค่าทางโภชนาการ และการวิ่งมาราธอน จากการศึกษา ค้นคว้าอิสระ วิทยานิพนธ์ บทความวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้การสร้างข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ สามารถนำข้อมูลมาตีความพร้อมกับการเชื่อมโยงข้อมูลเหล่านั้นเข้าด้วยกัน ซึ่งผู้วิจัยสามารถเก็บข้อมูลใหม่ จนกว่าข้อมูลดังกล่าวจะถึงจุดอิ่มตัว และผู้วิจัยจะจัดเรียงข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยแต่ละข้อ นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังสามารถนำเสนอกรอบแนวคิดเชิงขั้นตอนเพื่ออธิบายขั้นตอนการศึกษาด้วยวิธีการอุปนัย (Inductive) ตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดเชิงขั้นตอน

4.3 ขอบเขตการศึกษา

4.3.1 ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลหลัก: การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์จากนักวิ่งมาราธอนมืออาชีพชาวไทย เพศชาย จำนวน 16 คน เพศหญิง จำนวน 4 คน ทั้งหมดจำนวน 20 คน สัญชาติไทย มีกลุ่มอาชีพที่หลากหลาย เช่นนักออกแบบกราฟฟิก ผู้ฝึกสอนนักวิ่ง พนักงานบริษัทเอกชน ครูพลศึกษา ผู้ประกอบการร้านกาแฟ อาชีพอิสระ เป็นต้น โดยแต่ละนักวิ่งแต่ละคนจะไม่มีภารกิจตติสโมสร หรือชมรม มีอายุระหว่าง 23 – 39 ปี ทั้งหมดยังเป็นผู้ที่มีความประสบการณ์ทางด้านการแข่งขันวิ่งประเภทฟูลมาราธอนในแต่ละรายการทั่วประเทศไทย ไม่น้อยกว่า 10 รายการต่อปี ซึ่งได้รับรางวัลมาแล้วมากกว่า 2 รายการแข่งขันขึ้นไป

และเป็นกลุ่มนักวิ่งที่รับรางวัลระดับชนะเลิศ รองชนะเลิศอันดับที่ 1 รองชนะเลิศอันดับที่ 2 รวมทั้งยังเป็นกลุ่มนักวิ่งที่มีความเอาใจใส่ทางด้านโภชนาการอย่างเคร่งครัด โดยแต่ละคนมีการจัดทำตารางการบริโภคอาหารสำหรับการแข่งขันจำนวน 3 มื้อต่อวัน นอกจากนี้แต่ละคนยังมีระดับค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) ที่มีการคำนวณจากน้ำหนัก และส่วนสูงที่เหมาะสมเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

4.3.2 ขอบเขตด้านเวลา: การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ผลในช่วงวันที่ 16 มกราคม – 11 ธันวาคม 2562 เริ่มต้นตั้งกระบวนการศึกษาที่มา และความสำคัญของปัญหา การกำหนดวัตถุประสงค์ การทบทวนวรรณกรรม การเลือกวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ การเก็บข้อมูลจากภาคสนาม การวิเคราะห์ผลการศึกษา และการอภิปรายผลการวิจัย

4.3.3 ขอบเขตด้านพื้นที่: การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติมด้วยวิธีการเข้าสำรวจพื้นที่เพื่อสังเกตการจัดการจัดการรายการอาหารภายในงานวิ่งประเภทฟูลมาราธอนจำนวน 10 รายการทั่วประเทศไทย ซึ่งแต่ละงานจะมีจำนวนผู้เข้าแข่งขันไม่ต่ำกว่า 5,000 คน

5. ผลการวิจัย

5.1 สภาพการณ์การจัดการรายการอาหารภายในงานแข่งขันวิ่งมาราธอนของประเทศไทย ผลการศึกษาพบว่า ทางผู้จัดงานจะมีการกำหนดจุดบริการอาหาร และเครื่องดื่มหลังจากผู้เข้าแข่งขันเข้าเส้นชัยแล้ว แบ่งตามระยะทางการแข่งขันแต่ละรายการ เพื่อความสะดวกในการเข้ารับบริการได้อย่างรวดเร็ว และทำให้มีปริมาณอาหารที่เพียงพอต่อจำนวนผู้เข้าแข่งขันทุกรายการ โดยรายการอาหารส่วนใหญ่ที่บริการภายในงานทางผู้จัดงานจะได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มผู้ประกอบการธุรกิจอาหารภายในเขตพื้นที่ต่าง ๆ เริ่มตั้งแต่รายการอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตร่วมกับเนื้อสัตว์ทอด อาทิ ข้าวเหนียวหมูทอดหรือไก่ทอด และกลุ่มอาหารว่างที่ผ่านกรรมวิธีการอบอย่างขนมปังรสชาติต่าง ๆ ที่ได้รับความหวานจากผลไม้ และครีมเทียมสังเคราะห์รสชาติต่าง ๆ รวมทั้งมีบริการรายการอาหารประเภทต้มอย่างก๋วยเตี๋ยว ข้าวต้ม พร้อมกับการบริการผลไม้อย่างกล้วยที่มีปริมาณน้ำตาลเฉลี่ยอยู่ที่ 18 กรัม ในขณะที่เดียวกันยังมีอาหารจานเดียวประเภทผัด เช่น ผัดไทย ข้าวผัด เป็นต้น

นอกจากนี้ยังพบว่าบางรายการแข่งขันที่จำนวนผู้เข้าร่วมแข่งขันไม่ถึง 10,000 คน อาจประสบปัญหาเกี่ยวกับปริมาณอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของนักวิ่ง เนื่องจากการวิ่งในระยะทาง 42.2 กิโลเมตรขึ้น ผู้เข้าแข่งขันสามารถใช้เวลาด้วยอัตราการก้าวเฉลี่ยอยู่ที่ 4-5 กิโลเมตร จะเข้าเส้นชัยได้ด้วยเวลา 1 ชั่วโมง 20 นาที เป็นต้นไป ซึ่งเป็นรายการแข่งขันที่ใช้ระยะเวลายาวนานกว่าทุกประเภท ประกอบกับจุดบริการอาหารที่ไม่ได้มีการแบ่งประเภทของผู้เข้าเส้นชัยเอาไว้อย่างชัดเจน ทำให้ปริมาณอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของนักวิ่งประเภทฟูลมาราธอนที่เข้าเส้นชัยหลังผู้เข้าแข่งขันประเภทอื่น ๆ เนื่องจากทางผู้จัดงานไม่ได้มีการสำรองอาหารเอาไว้ให้เนื่องจาก

การจำกัดต้นทุน และค่าใช้จ่ายภายในงาน ในส่วนของการบริการเครื่องดื่มระหว่างเส้นทางการแข่งขันที่กลุ่มผู้จัดงานจะกำหนดจุดให้บริการน้ำดื่มสะอาดในทุก ๆ 2 กิโลเมตร สลับกับการบริการเครื่องดื่มเกลือแร่เพื่อเพิ่มความสดชื่นจากผู้สนับสนุนแต่ละรายในภาชนะบรรจุ 60 ออนซ์ เพื่อไม่ให้นักวิ่งเกิดการจุกเสียดจากการดื่มน้ำปริมาณที่มากเกินไป นอกจากนี้ยังพบว่า มีการบริการแท่งโม้มาเป็นชิ้นขนาดเล็กประมาณ 100 กรัม มีปริมาณน้ำมากกว่าร้อยละ 90 ไว้คอยให้บริการระหว่างเส้นทางการแข่งขัน เนื่องจากเป็นผลไม้ที่มีปริมาณแคลอรีต่ำ และยังช่วยเพิ่มความสดชื่นดับกระหายจากอุณหภูมิที่ร้อนของสนามแข่งขันได้เป็นอย่างดี

5.2 มุมมองการพัฒนารายการอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับการแข่งขันของกลุ่มนักวิ่งมีอาชีพชาวไทย ประเภทฟูลมาราธอน ผลการศึกษาพบว่า การจัดงานแข่งขันวิ่งมาราธอนส่วนใหญ่ในประเทศไทยยังมีข้อจำกัดที่เกี่ยวข้องกับการคัดเลือกรายการอาหารที่ยังไม่เหมาะสมสำหรับนักวิ่งมาก เนื่องด้วยรายการภายในงานบางงานที่พบจะเป็นข้าวราดแกง หรืออาหารจานเดียวสำหรับ 1 คน ซึ่งสารอาหารที่จะได้รับยังไม่เพียงพอต่อร่างกาย อีกทั้งในบางรายการอาหารยังส่งผลเสียต่อสุขภาพด้วย เช่น อาหารที่มีไขมันสูง น้ำหวาน เป็นต้น ในขณะที่เดียวกันกลุ่มนักกีฬาวิ่งมาราธอนยังได้นำเสนอแนวความคิดเห็นตรงกันในการกำหนดทิศทางการพัฒนาอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับการแข่งขันของกลุ่มนักวิ่งมีอาชีพชาวไทยด้วยเงื่อนไข 4 องค์ประกอบดังนี้

5.2.1 ด้านประโยชน์ของรายการอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่า นักกีฬาวิ่งมาราธอนส่วนใหญ่มีมุมมองที่ตรงกันเกี่ยวกับรายการอาหารมีส่วนช่วยสนับสนุนการแข่งขัน โดยสามารถนำสารอาหารที่ได้รับจากการรับประทานอาหารในแต่ละครั้งก่อนและหลังการแข่งขันวิ่งมาราธอนได้ เช่น วิตามิน แร่ธาตุ คาร์โบไฮเดรต เป็นต้น ในขณะเดียวกันยังมีนักวิ่งบางรายได้อธิบายว่า ประโยชน์จากรายการอาหารเพื่อสุขภาพไม่สำคัญเท่ากับการฝึกซ้อมด้วยความมีวินัยอย่างสม่ำเสมอ ร่วมกับการพิจารณาการคัดเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพทำควบคู่กันไปด้วย จึงจะเกิดประโยชน์อย่างสูงสุดต่อกลุ่มนักวิ่งที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันได้ นอกจากนี้ยังมีความคิดเห็นบางส่วนของนักวิ่งที่นำเสนอความเป็นไปได้ในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพมีส่วนช่วยในการเพิ่มประสิทธิภาพในการแข่งขันเป็นเรื่องที่ควรปฏิบัติอย่างจริงจัง แต่ในบางครั้งอาจจะต้องหลีกเลี่ยงเนื่องจากรายการอาหารเหล่านี้มีราคาค่อนข้างสูง รวมทั้งต้องใช้ความรู้ทางโภชนาการในการปรุงออกมาให้ได้มาตรฐานตามที่กำหนด ส่งผลให้ผู้จัดงานแข่งขันส่วนใหญ่ไม่นำรายการอาหารเพื่อสุขภาพเข้ามาบริการตามจุดต่าง ๆ ภายในงาน สอดคล้องกับบทสัมภาษณ์ดังนี้

“อาหารการกินเป็นส่วนที่บอกแล้ว กินคาร์โบไฮเดรตให้พอดีไม่มากไม่น้อย เลือกผักด้วยให้มันมีสารอาหารครบๆ แต่ก็กินอย่างเดียวไม่ว่าจะรอนนะ ต้องบริหารเวลาให้ดีหาเวลาซ้อม นอนให้พอ ถ้านอนไม่พอวิ่งไม่ถึงซ้อมไม่ครบ ทำความเร็วไม่ได้ก็ไม่มีวันชนะ” (ผู้ให้ข้อมูลหลักหมายเลข 2, 2562)

5.2.2 ด้านรูปแบบการปรุงรายการอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่า ในการแข่งขันแต่ละครั้งทางผู้จัดงานควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภททอด และผัดที่ใช้ไขมันเป็นส่วนประกอบหลัก เนื่องจากร่างกายจะได้รับสารอาหารที่มีปริมาณแคลอรีที่สูงกว่าความจำเป็นในแต่ละวัน อีกทั้งการปรุงอาหารที่ใช้ความร้อนในอุณหภูมิที่สูงกว่ารายการอาหารทั่วไป อาจทำให้วัตถุดิบหลักสูญเสียน้ำพร้อมกับดูดซึมน้ำมันเข้าไปแทน ซึ่งไม่เป็นผลดีต่อร่างกายที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคหัวใจ และโรคเบาหวานตามมาหากมีการบริโภคติดต่อกันในระยะยาว ในขณะที่วิทยากรนักวิ่งมาราธอนยังอธิบายความเหมาะสมของการกำหนดรูปแบบรายการอาหารเพื่อสุขภาพควรมีการปรุงด้วยกรรมวิธีการต้ม การอบ และการนึ่งทดแทน เพื่อคงคุณค่าทางโภชนาการ และสารอาหารที่ครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการในการแข่งขันแต่ละครั้ง สอดคล้องกับบทสัมภาษณ์ดังนี้

“ทอด ไม่ได้เลย เลี่ยงได้เลี่ยง หรือบางทีก็ไปหารรายการอาหารที่มีประโยชน์เข้ามาแทนต้มได้ นึ่งได้ แบบนี้เคลียร์กว่า ดีต่อสุขภาพทั้งนักวิ่งทุกระยะ สมัครงาน นักวิ่งอาชาอย่างพี่ด้วย แบบนี้ถึงจะโยชน์ต่อคนที่มาวิ่งจริง ๆ” (ผู้ให้ข้อมูลหลักหมายเลข 11, 2562)

5.2.3 ด้านการคัดเลือกลักษณะของรายการอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่า นักกีฬาวิ่งมาราธอนส่วนใหญ่มีความต้องการให้ทางฝ่ายบริการอาหารภายในงานหันมาเลือกรายการอาหารไม่เน้นรสจัด เช่น เค็ม เผ็ด หวาน เป็นต้น รวมทั้งการนำเนื้อไก่มาเป็นวัตถุดิบหลักอันดับต้น ๆ โดยส่วนเฉพาะส่วนของหน้าอกที่มีโปรตีนที่ช่วยสร้างความแข็งแรงแก่ร่างกาย ควบคู่กับการบรรเทาอาการเนื้อไม่ให้เกิดความเมื่อยล้า ทำให้การฟื้นฟูร่างกายหลังจากการวิ่งได้เร็วยิ่งขึ้น หรือการเลือกเนื้อปลามาใช้เป็นวัตถุดิบที่อุดมไปด้วยโปรตีน และมีไขมันต่ำอย่างยิ่ง นอกจากนี้ยังพบว่า นักกีฬาจำนวนมากที่ต้องเดินเข้าสู่พื้นที่การจัดงานก่อนการแข่งขันล่วงหน้าอย่างน้อย 1 วัน ในกรณีที่ทางผู้จัดงานมีการจัดเลี้ยงอาหารควรกำหนดรายการอาหารก่อนการแข่งขันที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ ได้แก่ ไข่ไก่ต้ม กุ้ง ข้าวต้มมัด และกาแฟใส่น้ำตาล สอดคล้องกับบทสัมภาษณ์ดังนี้

“มันก็ค่อนข้างไปทางไก่ ปลา ถ้าจะปรุงรสต้องไม่จัดมาก พี่ว่าหลายคนไม่รู้ว่พวกนี้ มันเป็นไขมันต่ำอย่างง่าย ๆ รสจัดที่ห้ามมันจะทำให้เจ็บท้องหนัก ๆ มาก หรือถ้าจะกินก็ก่อนล่วงหน้า 1 วัน ผลไม้ก็พวกกล้วย ขนมหั้วต้มมัด มันจะทำให้สดชื่นพลังงานอึดนานด้วย” (ผู้ให้ข้อมูลหลักหมายเลข 12, 2562)

ยิ่งไปกว่านั้นทางผู้จัดงานควรบริการอาหารว่างในกลุ่มของแป้งที่ให้นักวิ่งรู้สึกอึดนาน หรือการให้เจลพลังงาน (Energy Gel) บรรจุภายในซอง เพื่อร่างกายของนักวิ่งสามารถเพิ่มเติมคาร์โบไฮเดรตแก่กล้ามเนื้อในระหว่างการแข่งขัน เนื่องจากระดับน้ำตาลในเลือดลดต่ำลง ส่งผลร่างกายขาดความสดชื่น สมองเกิดความเฉื่อยชาต่อการสั่งการระบบประสาทส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย จึงทำให้นักวิ่งไม่สามารถรักษาความเร็ว และอัตราการก้าวเฉลี่ยได้ตามเป้าหมาย ตลอดจน

การนำน้ำ และเกลือแร่ที่จำเป็นต่อนักกีฬาเข้ามาบริการในระยะทางทุก 2 กิโลเมตร ซึ่งภายในงานวิ่งส่วนใหญ่จะมีการแจกน้ำ และเครื่องดื่มประเภทเกลือแร่ไว้รองรับนักกีฬายู่แล้ว หากดื่มน้ำเข้าไปในปริมาณที่มากจนเกินความต้องการ อาจส่งผลให้ผู้เข้าแข่งขันเกิดอาการจุกเสียดแน่นท้องขณะวิ่งแข่งขันได้ แต่สำหรับงานวิ่งบางแห่งทางผู้จัดแก้ไขปัญหาดังกล่าวด้วยการนำแตงโมที่เป็นผลไม้ช่วยลดความกระหายน้ำได้เป็นอย่างดี

5.2.4 ด้านการพัฒนารายการอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่า การจัดงานแข่งขันวิ่งส่วนใหญ่ยังมีรายการอาหารที่มีสารอาหารที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการสำหรับนักวิ่ง โดยเฉพาะในกลุ่มของคาร์โบไฮเดรต และโปรตีน จำเป็นสำหรับนักวิ่งมากที่สุด ในขณะที่ร่างกายจะสามารถย่อยคาร์โบไฮเดรตให้กลายเป็นกลูโคสเพื่อดูดซึมสู่กระแสเลือด จากนั้นจึงจะถูกนำไปใช้เป็นพลังงานสำหรับน้ำตาลที่เหลือจากการใช้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ถูกสะสมไว้ที่ตับและกล้ามเนื้อ เพื่อนำออกมาใช้ในยามที่ร่างกายต้องการ จึงเหมาะที่นักกีฬาวิ่งมาราธอนที่จะเลือกรับประทานคาร์โบไฮเดรตส่วนการกินอาหารที่มีโปรตีนมีบทบาทที่สำคัญมากในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ และยังมีมีส่วนช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอจากการออกกำลังกาย สอดคล้องกับบทสัมภาษณ์ดังนี้

“หลายงานเลยที่พวกมินิ ฮาร์ฟ หรือฟูลมาราธอนจะนิยมกินกัน คงเป็นกลุ่มแป้ง คาร์โบไฮเดรต ปลา เพราะย่อยง่ายเหมือนๆ กัน พวกนี้เชื่อว่ากันว่าจะ กินน้ำตาลดี ๆ นี่แหละจะช่วยให้ร่างกายเราสดชื่น” (ผู้ให้ข้อมูลหลักหมายเลข 12, 2562)

ถึงแม้ว่ากลุ่มนักกีฬาที่ออกกำลังกายเป็นประจำจำเป็นต้องได้รับโปรตีนในแต่ละวันในปริมาณที่เพียงพอ ซึ่งต้องใช้ผละกำลังในการวิ่งมาศาลด้วยการบริโภคโปรตีน นอกจากนี้ นักกีฬาวิ่งมาราธอนบางส่วนให้ความคิดเห็นว่าสารอาหารประเภทไขมันยังคงเป็นสิ่งที่ร่างกายขาดไม่ได้ เนื่องจากการบริโภคไขมันในปริมาณที่พอเหมาะจะช่วยให้พลังงานแก่ร่างกายสูง

6. อภิปรายผลการวิจัย

6.1 สภาพการณ์การจัดการรายการอาหารภายในงานแข่งขันวิ่งมาราธอนของประเทศไทย ผลการศึกษาพบว่า ทางผู้จัดงานส่วนใหญ่จะกำหนดรายการอาหาร และเครื่องดื่มแต่ละประเภทตามที่ได้รับจากกลุ่มผู้สนับสนุนรายต่าง ๆ เป็นหลักการประหยัดต้นทุนการจัดงานแต่ละครั้งได้เป็นอย่างดี ซึ่งอาจทำให้ทางผู้จัดงานไม่ได้คัดกรองคุณภาพของอาหาร ที่มีความเหมาะสมด้านคุณค่าทางโภชนาการที่ผู้เข้าแข่งขันจะได้รับหลังการแข่งขัน ในขณะที่เดียวกันยังพบข้อจำกัดในด้านจุดให้บริการอาหารในงานวิ่งบางแห่งที่ทางผู้จัดงานไม่ได้มีการจำแนกอาหารตามประเภทระยะทางการแข่งขันที่ชัดเจน ส่งผลกระทบท่อนักวิ่งประเภทฟูลมาราธอนบางรายที่ใช้ระยะเวลาการวิ่งที่มากกว่า 70 นาทีขึ้นไปจะไม่ได้รับบริการอาหาร มีสาเหตุมาจากรายการอาหารทุกประเภทได้หมดลงในช่วงประมาณ 45 – 60 นาที เนื่องด้วยกลุ่มผู้เข้าแข่งขันชั้นประเภทมินิมาราธอนกับฟันรันเข้า

เส้นชัยเป็นจำนวนมาก และจะเข้ารับบริการอาหารอย่างต่อเนื่องทันที สอดคล้องกับงานวิจัยของ ราชานนท์ ทวีผล (2562) ผลการศึกษาพบว่า การเพิ่มจุดให้บริการอาหาร และเครื่องดื่มภายในงาน จะต้องประเมินจากจำนวนผู้เข้าร่วมงานที่สมัครมาในแต่ละครั้ง รวมทั้งการกำหนดเงื่อนไขการรับ บริการเป็นจำนวนกล่อง หรือจานต่อคน เพื่อช่วยลดปัญหาปริมาณอาหารที่ไม่เพียงพอต่อผู้เข้า แข่งขันที่ถึงเส้นชัยล่าช้ากว่ากำหนด พร้อมกับการคัดเลือกรายการอาหารที่มีประโยชน์จากร้านอาหารชื่อดังต่าง ๆ ภายในท้องถิ่นเข้ามาบริการ จะช่วยให้น่าสนใจและเป็นที่จดจำของผู้เข้า แข่งขันจากการใช้รายการอาหารเป็นส่วนหนึ่งในการประชาสัมพันธ์

6.2 มุมมองพัฒนารายการอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับการแข่งขันของกลุ่มนักวิ่งมืออาชีพชาวไทย ประเภทฟูลมาราธอน ผลการศึกษาพบว่า การแข่งขันวิ่งมีการกำหนดรูปแบบรายการอาหารที่ยังไม่เหมาะสม และอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพของนักวิ่ง โดยการพัฒนารายการอาหารเพื่อสุขภาพของกลุ่มนักวิ่งสามารถแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่

6.2.1 ด้านประโยชน์ของรายการอาหารเพื่อสุขภาพ

กลุ่มนักกีฬาวิ่งมืออาชีพชาวไทยประเภทฟูลมาราธอนจะพิจารณาถึงประโยชน์จากรายการอาหารเพื่อสุขภาพมีส่วนสำคัญต่อการแข่งขัน เนื่องจากสารอาหารแต่ละชนิดมีส่วนช่วยเพิ่มประสิทธิภาพสำหรับการออกกำลังกายโดยเฉพาะการทำให้ร่างกายอยู่ในสภาวะคงที่ โดยเฉพาะการเลือกคาร์โบไฮเดรตและวิตามินเป็นสารอาหารหลักที่ช่วยให้เกิดประโยชน์ สำหรับการจัดงานวิ่งส่วนใหญ่ทางผู้จัดงานไม่เคยมีการคัดเลือกร้านอาหารเพื่อสุขภาพเข้ามาให้บริการแก่นักวิ่งมากนัก แต่ในขณะเดียวกันยังพบว่า มีนักวิ่งบางกลุ่มกลับมองว่าการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพไม่สำคัญเท่าการฝึกซ้อม การประสบความสำเร็จทางการแข่งขันได้อาจต้องการเตรียมความพร้อมหลากหลายประกอบ โดยผู้เข้าแข่งขันจะต้องประเมินสมรรถนะของร่างกาย เพื่อหลีกเลี่ยงรายการอาหารที่ไม่มีประโยชน์ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคก่อนการแข่งขันอย่างจริงจัง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุระเดช ไชยตอกเกี้ย (2558) ผลการศึกษาพบว่า การศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน มีหลักฐานชี้ให้เห็นเกี่ยวกับความสำคัญของโภชนาการ การบริโภคอาหารที่มีความเสี่ยงกระทบภาวะสุขภาพ รวมทั้งการบริโภคอาหารที่ส่งเสริมสุขภาพของคนไทย การบริโภคขนมขบเคี้ยวมีแนวโน้มสูงขึ้นเช่นเดียวกัน เฉลี่ย 5 มื้อ/สัปดาห์ เนื่องจากมีความสะดวกและสามารถเข้าถึงอาหารเหล่านั้น ทางหน่วยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องควรให้ความรู้และคำแนะนำในการบริโภคผ่านทางสื่อสาธารณะ

6.2.2 ด้านรูปแบบการปรุงรายการอาหารเพื่อสุขภาพ

กลุ่มนักกีฬาวิ่งมืออาชีพชาวไทยประเภทฟูลมาราธอนจะให้เลือกรับประทานอาหารที่มีกรรมวิธีการประเภทย่าง นึ่ง และอบเป็นหลัก โดยจะหลีกเลี่ยงอาหารที่ใช้น้ำมันเนื่องจากทำให้เกิดแคลอรีสูง และอาจนำไปสู่สาเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ แก่ผู้บริโภคได้ หากมีการรับประทาน

อย่างต่อเนื่องกันเป็นเวลาหลายเดือน รวมทั้งยังกลายเป็นปัญหาในด้านรูปร่างและน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น ในขณะที่การจัดงานวิ่งยังคงเลือกจะบริการอาหารหลากหลายประเภท รวมถึงการนำอาหารริมบาทวิถีที่สะท้อนอัตลักษณ์ของพื้นที่ในแต่ละจังหวัดเข้ามาเป็นสิ่งดึงดูดใจนักวิ่ง รายการอาหารส่วนจะมีกรรมวิธีการปรุงด้วยการทอด และผัดในอุณหภูมิสูง เช่น ข้าวมันไก่ หมูทอด ผัดไทย ไก่ทอด เป็นต้น รวมทั้งการบริการน้ำดื่มประเภทน้ำหวานที่มีปริมาณน้ำตาลมากอีกด้วย จากปัญหาดังกล่าวเป็นภัยคุกคามที่ผู้เข้าร่วมการแข่งขันแต่ละคนอาจจะเลยหรือคาดไม่ถึง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อภิสร จันทรชิต และระชนนธ์ ทวีผล (2561) ผลการศึกษา พบว่า การคัดสรรรายการอาหารมุ่งเน้นไปที่คุณค่า และความจำเป็นต่อร่างกายในแต่ละวันด้วยการยึดหลักโภชนาการทั้ง 5 หมู่ ที่จะต้องมีการบริโภคให้ครบถ้วนสอดคล้องกับช่วงอายุของกลุ่มผู้บริโภคที่ต้องการพลังงานและสารอาหารที่แตกต่างกัน โดยรายการอาหารจะต้องสามารถรับประทานได้ทุกวันแล้วเกิดประโยชน์ หรือแม้กระทั่งการปรุงที่ถูกต้องยังสามารถป้องกันความเสี่ยงจากโรคภัยไข้เจ็บได้ ในขณะเดียวกัน นักโภชนาการควรลดอาหารที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรค อาทิ การปรุงอาหารความร้อนสูงด้วยน้ำมัน หรือแม้กระทั่งการใช้วัตถุที่มีไขมันอยู่ในปริมาณที่มาก

6.2.3 ด้านการคัดเลือกลักษณะของรายการอาหารเพื่อสุขภาพ

กลุ่มนักกีฬาวิ่งมีอาชีพชาวไทยประเภทฟูลมาราธอนจะมีการประเมินลักษณะของรายการอาหารที่มีรสชาติเหมาะสมกับการบริโภคในแต่ละงานวิ่ง โดยจะปฏิเสธรายการอาหารที่ใช้ส่วนผสมที่มีรสจัด พร้อมกับการตัดสินใจที่จะบริโภควัตถุดิบในกลุ่มของเนื้อสัตว์ที่มีโปรตีนสูง และไขมันต่ำ ได้แก่ อกไก่ และเนื้อปลา อีกทั้งในระหว่างการแข่งขันนักกีฬายังคงมีความต้องการน้ำ และเกลือแร่ เพื่อเพิ่มความสดชื่นให้แก่ร่างกายได้เป็นอย่างดี รวมถึงการใช้อาหารเสริมสังเคราะห์ที่รักษาระดับน้ำตาลในร่างกายรู้สึกตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา โดยนักกีฬาวิ่งมาราธอนส่วนใหญ่ให้ความคิดเห็นว่า สารอาหารประเภท คาร์โบไฮเดรต และโปรตีน จำเป็นที่สุด รองลงมา คือ ไขมัน น้ำ และเกลือแร่ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วัณัฐภัทร วัฒนถาวร (2560) ผลการศึกษาพบว่า คุณประโยชน์ต่าง ๆ จากสารอาหารในอาหารเพื่อสุขภาพเป็นวิธีรับประทานอย่างในลักษณะหนึ่งให้คล้ายคลึงกับธรรมชาติ ซึ่งเป็นวิถีที่มาจากฝั่งตะวันตก โดยอาหารเพื่อสุขภาพเป็นวิธีการบริโภคอาหารที่เน้นความสดใหม่อยู่เสมอ โดยที่ไม่ผ่านการแปรรูปหรือปรุงแต่ง ใส สีสันกลิ่นมากจนเกินไป อีกทั้งการเลือกรับประทานรายการอาหารควรคำนวณถึงสารอาหารในปริมาณที่ร่างกายสามารถนำไปใช้ประโยชน์ สำหรับสารอาหารที่ร่างกายมีแนวโน้มขาด หรือได้รับในปริมาณที่น้อย ผู้บริโภคสามารถรับประทานเพิ่มเติมเฉพาะในแต่ละหมู่ แต่อย่างไรก็ตามการจัดงานวิ่งในแต่ละครั้งควรมีการให้ข้อมูลข่าวสารแก่นักวิ่งแต่ละระยะทางในการรับประทานอาหารที่มีสารอาหารที่เหมาะสมกับประเภทการแข่งขัน รวมถึงการปรับเปลี่ยนรูปแบบวิธีการจัดกิจกรรมจากเดิมเน้นความบันเทิงบนเวที มาเป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ โดยจัดในลักษณะของกิจกรรม

สัมมนา หรือการบรรยายพิเศษจากนักโภชนาการ และนักวิ่งมืออาชีพเพิ่มเติมเข้าไป เพื่อกระตุ้นให้นักวิ่งทุกคนได้ตระหนักถึงความสำคัญในการคัดเลือกลักษณะของรายการอาหารเพื่อสุขภาพ นอกจากนี้ นักวิ่งระยะที่มีระยะทางตั้งแต่ 11 กิโลเมตรเป็นต้นไป เมื่อเข้าเส้นชัยแล้วควรพักร่างกายอย่างน้อย 15-30 นาที จากนั้นจึงค่อยรับประทานอาหารในปริมาณที่เพียงพอ ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ยังไม่มีการเผยแพร่ในระหว่างการจัดงานแต่อย่างใด นับว่าเป็นสิ่งที่นักวิ่งควรทราบเพื่อความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร

6.2.4 ด้านการพัฒนารายการอาหารเพื่อสุขภาพ

กลุ่มนักกีฬาวิ่งมืออาชีพชาวไทยประเภทฟูลมาราธอนจะมีบางส่วนอธิบายว่า ผู้จัดการแข่งขันขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับรายการอาหารเพื่อสุขภาพ ที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการวิ่ง โดยความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอาหารเพื่อสุขภาพ ต้องใช้ผักเป็นวัตถุดิบหลัก อย่างเดียวนั้นกลับเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องทั้งหมด แต่ในขณะเดียวกันการบริโภคอาหารที่มีสารอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการพลังงานในแต่ละวัน เนื่องจากการพัฒนารายการอาหารเพื่อสุขภาพจะต้องใช้วัตถุดิบ และส่วนผสมที่มีสารอาหารที่เชื่อมโยงอย่างสมดุลให้มากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ โรจพล บุณรักษ์ (2561) ผลการศึกษาพบว่า คาร์โบไฮเดรตเป็นสารอาหารที่ดีที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับไขมันและโปรตีนในการฟื้นฟูสภาพปริมาณไกลโคเจนในกล้ามเนื้อและตับ ดังนั้น การรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตในปริมาณที่มาก ภายหลังจากการออกกำลังกายอย่างหนัก จะช่วยในการฟื้นฟูระดับไกลโคเจนทั้งหมดไปจากการออกกำลังกาย รวมทั้งการออกกำลังกายอย่างหนักนั้นในระยะแรกร่างกายจะใช้ไกลโคเจนเพื่อสร้างพลังงานเป็นส่วนใหญ่ แต่เมื่อเวลาผ่านไปเมื่อปริมาณไกลโคเจนสะสมถูกใช้ไปจนเกือบหมด โดยร่างกายจะหันมาใช้พลังงานจากการสันดาปไขมันเป็นหลักและโปรตีนเป็นส่วนน้อย ในระหว่างการออกกำลังกายอย่างหนัก ไกลโคเจน ไขมัน และโปรตีนสะสมจะถูกใช้ไป ดังนั้นจะต้องชดเชยคืนด้วยการบริโภคอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีนอย่างเพียงพอ อัตราส่วนที่พอเหมาะของการบริโภคอาหารทั้ง 3 ชนิดได้เสนอรวมทั้งสัดส่วนที่เหมาะสมของปริมาณไขมันในร่างกายของนักกีฬาทั้งเพศชาย และเพศหญิง สำหรับกีฬาในแต่ละประเภท จะเห็นได้ว่าทางผู้จัดงานวิ่งควรมีพัฒนารูปแบบรายการอาหารเพื่อสุขภาพที่จะนำเข้ามาบริการภายในงาน โดยร่วมกับนักโภชนาการกีฬาให้เข้ามาช่วยคำนวณความเหมาะสมของวัตถุดิบ ส่วนผสม และเครื่องปรุงในแต่ละรายการ เพื่อเป็นแนวทางการออกแบบรายการอาหารให้สามารถฟื้นฟูร่างกายหลังจากการแข่งขันสิ้นสุดลง และยังเป็นการป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขอนามัยจากกรรมวิธีในการปรุงได้อีกด้วย ยิ่งไปกว่านั้น การบริการอาหาร และเครื่องดื่มหลังการเข้าเส้นชัยควรมีการจำแนกตามประเภทการแข่งขัน เนื่องจากการแข่งขันประเภทฮาร์ฟมาราธอน และฟูลมาราธอน จำเป็นต้องใช้รายการอาหารที่ดีต่อ

การเผาผลาญและยังสามารถเรียกคืนพลังงานได้ เช่น กล้วยหอม น้ำส้ม ขนมะปราง โฮลวีท เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เป็นต้น

7. ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยเรื่อง ทิศทางการพัฒนารายการอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับการแข่งขันของกลุ่มนักกีฬามืออาชีพชาวไทย ประเภทพุลมาราธอน โดยผู้วิจัยสามารถจำแนกข้อเสนอแนะออกเป็น 2 ประเด็นดังนี้

7.1 ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

7.1.1 จากผลการศึกษาพบว่า การจัดการแข่งขันงานวิ่งมาราธอนยังขาดความเหมาะสมของคุณค่าทางโภชนาการ และความหลากหลายของสารอาหารที่ไม่เพียงพอต่อการเสริมสร้างพลังงานแก่กลุ่มนักกีฬารunningมาราธอนที่ควรได้รับ ดังนั้นผู้จัดงานแข่งขันควรให้ความสนใจด้านโภชนาการสำหรับนักวิ่ง โดยการจัดสรรอาหารที่ให้พลังงานที่เหมาะสมสำหรับนักวิ่งมาราธอน รวมทั้งการจำแนกช่องทางการรับอาหารตามระยะทางการวิ่งให้ชัดเจน เพื่อให้ผู้เข้าแข่งขันทุกประเภทสามารถบริโภคอาหารได้อย่างครบถ้วน

7.1.2 จากผลการศึกษาพบว่า ข้อจำกัดของรายการอาหารเพื่อสุขภาพในงานวิ่งแต่ละงานวิ่ง ควรมีนักโภชนาการเข้ามาช่วยแนะนำนักกีฬารunningให้รับประทานอย่างถูกโภชนาการ เนื่องจากปัจจุบันมีกลุ่มนักวิ่งมือใหม่บางรายยังขาดความรู้ความเข้าใจในการบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับร่างกายของนักกีฬา รวมทั้งระหว่างการแข่งขัน ทางผู้จัดงานสามารถมอบหมายให้ผู้ดำเนินรายการอธิบาย และประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับหลักการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ช่วยเสริมสร้างสมรรถนะร่างกายหลังการแข่งขัน

7.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

7.2.1 การวิจัยครั้งต่อไป แนวทางการศึกษาประเด็นอาหารเพื่อสุขภาพสามารถขยายผลการศึกษาไปยังกลุ่มนักกีฬาประเภทอื่น เช่น นักกีฬาวัยรุ่น นักกีฬามวย เป็นต้น เนื่องจากเป็นกีฬาเป็นกิจกรรมที่จำเป็นต้องใช้พลังงานอย่างต่อเนื่องในการแข่งขันแต่ละครั้ง รวมทั้งการคัดเลือกส่วนผสมกับวัตถุดิบที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายให้เหมาะสมกับประเภทของกีฬาให้มากที่สุด

7.2.2 การวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาประเด็นที่เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพผ่านมุมมองของผู้จัดงาน เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลเกี่ยวกับการออกแบบรายการอาหารที่มีคุณค่าโภชนาการที่เหมาะสมกับนักกีฬาต่อไป รวมทั้งการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มนักโภชนาการ เพื่อการขยาย

ขอบเขตการศึกษาให้ครอบคลุมในประเด็นไปสู่แนวทางการพัฒนารูปแบบรายการอาหารได้อย่างครบถ้วน

7.2.3 การวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ พร้อมกับการเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มของนักวิ่งมือสมัครเล่นและนักวิ่งทั่วไป เพื่อวิเคราะห์ความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบรายการอาหารที่มีการให้บริการภายในงานแข่งขันวิ่งทุกระยะทาง

8. เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงอุตสาหกรรม สถาบันอาหาร. (2562). เทรนด์สุขภาพยังมาแรงในปี 62 กลุ่มอาหารเพื่อสุขภาพเป็นสินค้าขายดี. [ออนไลน์] สืบค้นจาก <https://cheechongruay.smartsme.co.th/content/23337> (วันที่สืบค้น 6 สิงหาคม 2562).
- กรุงเทพธุรกิจ. (2562). 5 สารอาหารนักวิ่ง. [ออนไลน์]. สืบค้นจาก <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/810442>. (วันที่สืบค้น 21 สิงหาคม 2562).
- ณัฐพัชร ไชยณิตวงศ์. (2557). พฤติกรรมการบริโภคอาหาร: อาหารนิยมกับอาหารเพื่อสุขภาพ. วารสารปัญญาภิวัฒน์. 5 (2), 255-264.
- _____. (2559). ความเป็นไปได้ในการลงทุนประกอบธุรกิจร้านอาหารเพื่อสุขภาพในเขตเทศบาลนคร นครปฐม อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ณัฐภัทร วัฒนถาวร. (2560). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจบริโภคอาหารคลีนฟู้ดของประชากรในกรุงเทพมหานคร. การค้นคว้าอิสระบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- ไทยรัฐออนไลน์. (2562). เจาะ 5 อาหารนักวิ่งมาราธอนไปให้ถึงเส้นชัยต้องกินอย่างไร. [ออนไลน์] สืบค้นจาก <https://www.thairath.co.th/lifestyle/woman/beauty/1299794> (วันที่สืบค้น 12 ธันวาคม 2562).
- ธีรวิทย์ วราธร. (2557). พฤติกรรมการบริโภค : อาหารนิยมบริโภคและอาหารเพื่อสุขภาพ. วารสารปัญญาภิวัฒน์. 5(2), 255-264.
- ระชานนท์ ทวีผล. (2562). ทศนคติและมุมมองของ PACER ต่อการพัฒนาการจัดงานอีเวนต์ประเภทกีฬาในรั้วมหาวิทยาลัย กรณีศึกษา Silpakorn Cha-am Mini Half Marathon. วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์. 13(2), 154-169.
- โรจพล บุณณรักษ์. (2561). พลังงานที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา. วารสารศึกษาศาสตร์. 40(3), 15-35.

- โรงพยาบาลกรุงเทพ. (2562). โภชนาการสำหรับนักวิ่ง. [ออนไลน์] สืบค้นจาก <https://www.bangkokhospital.com/th/health-trend-tip/nutrition-for-runners>. (วันที่สืบค้น 11 ธันวาคม 2562).
- วรินทร์ สุธรรมสมัย. (2558). การใช้สื่อออนไลน์ในการแสวงหาข้อมูลและพฤติกรรม การซื้อสินค้าของนักวิ่งมาราธอน. การศึกษาอิสระวารสารศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารสื่อสารมวลชน คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สถาวร จันทร์ผ่องศรี. (2560). วิ่งได้ ไม่ใช่แค่ได้วิ่ง. กรุงเทพฯ: มติชน.
- สุนีย์ เตชะอารมณ์กุล. (2561). อาหารเพื่อสุขภาพ. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สุระเดช ไชยตอกเกีย. (2558). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยผู้ใหญ่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วารสารวิจัยและพัฒนามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย. 13(45), 68-79.
- อภิสร จันทรชิต และระชานนท์ ทวีผล. (2561). การกำหนดรูปแบบรายการอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านลพบุรี. วารสารวิทยาลัยดุสิตธานี. 12(3), 247-258.