

แนวทางการจัดโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬาบาสเกตบอล

Appropriate nutrition guidelines for basketball players.

สุจิตรา เกิดสุข¹ และสุนีย์ สหัสโพธิ์²

Sujittra Koedsuk¹ and Sunee Sahaspot²

¹นักศึกษา หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

²อาจารย์ ประจำสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

¹Master Student of Home Economic Rajamangala University of Technology Phra Nakhon

²Lecturer from the Faculty of Home Economic Rajamangala University of Technology Phra Nakhon

Corresponding Author Email: Sujittra-ko@rmutp.ac.th

Received: 19 October 2020

Revised: 7 December 2020

Accepted: 16 December 2020

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อสำรวจปัจจัยส่วนบุคคลของนักกีฬาบาสเกตบอล และ 2. เพื่อเสนอแนวทางการจัดโภชนาการสำหรับนักกีฬาบาสเกตบอล เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ (Mixed Methods) ประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือ นักกีฬาบาสเกตบอลทีมสิงห์พระนาง จำนวน 100 คน และกลุ่มเป้าหมาย คือ จำนวน 30 คน ที่มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามและแบบสังเกต แล้วนำข้อมูลที่ได้อาวิเคราะห์ข้อมูลหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และการใช้โปรแกรมคำนวณ อัตราการใช้พลังงานในแต่ละวันการเผาผลาญพลังงานที่แปรผันตามกิจกรรมที่ทำ ผลการวิจัยพบว่า 1) ปัจจัยส่วนบุคคลของนักกีฬาบาสเกตบอลชายและหญิง มีอายุระหว่าง 19 – 35 ปี และประกอบอาชีพพนักงานเอกชนและธุรกิจส่วนตัว การวิเคราะห์ข้อมูลระยะเวลาการฝึกซ้อมกีฬาสเกตบอลในแต่ละวัน นักกีฬาทั้งหมดมีระยะเวลาการฝึกซ้อม 3 – 5 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งระดับความหนักในการฝึกซ้อมอยู่ในระดับปานกลาง และ 2) โภชนาการสำหรับนักกีฬาบาสเกตบอล นักกีฬาเพศชายความต้องการพลังงานขึ้นอยู่กับอัตราการเจริญเติบโตของร่างกาย การใช้พลังงานในการทำกิจกรรมมีมาก เน้นอาหารพวกคาร์โบไฮเดรตเพื่อใช้เป็นแหล่งเชื้อเพลิงของร่างกาย ในนักกีฬาเพศชายวัยทำงานและเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีการเจริญเติบโตเต็มที่ซึ่งต้องคำนึงถึงพฤติกรรมบริโภค มีความต้องการของพลังงานและอัตราการเผาผลาญลดลง ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด และควรเป็นอาหารที่เคี้ยวง่าย ส่วนนักกีฬาเพศหญิงการเผาผลาญและแรงงานที่ใช้ในการทำกิจกรรมจะแตกต่างกับนักกีฬาเพศชาย มีความต้องการสารอาหารที่มีธาตุเหล็กมาก และในนักกีฬาเพศหญิงวัยทำงานและเข้าสู่วัยสูงอายุ ต้องคำนึงถึงพฤติกรรมบริโภคอาหารร่วมด้วย มีสารอาหารบางชนิดที่ร่างกายนักกีฬามีความต้องการเพิ่มคือแร่ธาตุและวิตามิน เน้นอาหารที่ประกอบด้วยผักใบเขียวผักที่หลากหลายน

คำสำคัญ: แนวทาง, การจัดโภชนาการที่เหมาะสม, นักกีฬาบาสเกตบอล

Abstract

The purpose of this research is to 1. To explore the personal factors of basketball players and 2. To propose guidelines for nutrition management for basketball athletes This was a qualitative and quantitative research The population used in the research was 100 Singha Phra Nang basketball players and the target group was 30 people from Purposive Sampling. Including questionnaires and observations The obtained data were analyzed for frequency, percentage, mean and calculation program. Daily energy consumption rate, energy metabolism that varies with activity performed. The research results showed that 1) personal factors of male

and female basketball players. Age between 19 - 35 years and work in private and private business. Data analysis of daily basketball practice sessions All athletes have a training period of 3 - 5 days per week. The training intensity is moderate and 2) nutrition for basketball players. Male athletes their energy needs are dependent on their growth rate. Energy consumption in activities is high. Focus on carbohydrate foods as a source of fuel for your body. In working-age male athletes and entering the elderly with full growth, consumption behavior must be considered. Have lower energy requirements and metabolic rate Avoid spicy food. And should be food that is easy to chew As for female athletes, the metabolism and labor required for their activities differ from that of male athletes. Have a high demand for nutrients that contain iron And in female athletes, working age and entering old age Must take into account dietary behavior as well There are certain nutrients that the athlete's body needs to add are minerals and vitamins. Focus on foods that contain a variety of green leafy vegetables.

Keywords: Guidelines, Appropriate nutrition, Basketball players

บทนำ

สังคมในปัจจุบันนี้มีการพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว มีการเปลี่ยนแปลงของด้านเศรษฐกิจ การเมือง การปกครอง วัฒนธรรม เพื่อตอบสนองความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ทำให้มนุษย์มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มนุษย์จึงต้องเริ่มมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองในด้านต่าง ๆ ควบคู่ไปกับการพัฒนาสังคมด้วยเช่นกัน มนุษย์จะมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีได้ต้องเริ่มจากการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นในด้านการงาน ด้านความรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ รวมไปถึงการพัฒนาด้านสุขภาพด้วยเช่นกัน ในการพัฒนาสุขภาพนั้นเป็นพื้นฐานสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ทุกคน ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย สามารถใช้ชีวิตได้ปกติสุข ส่งผลไปถึงการงานได้อย่างเต็มความสามารถและมีประสิทธิภาพ เมื่อมนุษย์มีการพัฒนาแล้ว สังคมก็จะมีการพัฒนาไปได้อย่างมั่นคง และสิ่งที่จะให้มนุษย์มีการพัฒนาด้านร่างกายได้นั้น คือการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

ปัจจุบัน สังคมไทยให้ความสนใจและเล่นกีฬามากขึ้นในส่วนทั้งภาครัฐและเอกชนก็มีการส่งเสริมให้คนหันมาออกกำลังกายและเล่นกีฬากันมากขึ้นเช่นกัน และสามารถพัฒนาไปสู่การเป็นนักกีฬาได้ต่อไปในอนาคต กีฬามีหลากหลายชนิดหลายรูปแบบไม่ว่าจะเป็นกีฬานิตยหรือกีฬาที่เล่นเป็นทีม และต้องได้รับการฝึกฝนด้านร่างกายเพื่อให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดีที่เหมาะสมสำหรับการเป็นนักกีฬาด้วยเช่นกัน สำหรับนักกีฬาซึ่งเป็นกลุ่มคนที่ต้องใช้พลังงานและสมรรถภาพทางกายอย่างสูงมากในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาเพื่อให้ได้มาซึ่งชัยชนะและความสำเร็จของตนเอง ฉะนั้นการที่จะปรับปรุงสมรรถภาพของนักกีฬาให้มีความสามารถมากขึ้น นอกจากจะต้องพัฒนาด้านความแข็งแรงของร่างกายแล้ว สิ่งที่สำคัญก็คือการบริโภคอาหารของนักกีฬาที่เหมาะสมถูกต้องตามหลักโภชนาการ จะทำให้นักกีฬามีสภาพร่างกายที่สมบูรณ์เพียงพอสำหรับการฝึกซ้อม และพร้อมที่จะเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา นักกีฬาจึงควรที่จะให้ความสนใจอาหาร ตั้งแต่เริ่มต้นการฝึกซ้อม ไม่ใช่เริ่มให้ความสนใจอาหารก็ต่อเมื่อใกล้การแข่งขัน เพราะเป็นการยากที่จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอในช่วงเวลาสั้น ๆ นักกีฬาควรบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายของแต่ละคน เพราะอาหารต่างๆของนักกีฬาขึ้นอยู่กับอายุเพศและระดับการใช้พลังงานเป็นสำคัญในการเล่นกีฬาแต่ละประเภทและจะมีการใช้พลังงานที่ไม่เท่ากัน อาหารที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬาแต่ละประเภทจึงเป็นสิ่งสำคัญเนื่องจากอาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญในการสร้างและพัฒนานักกีฬาให้มีความสุขที่สมบูรณ์แข็งแรง พร้อมทั้งจะเข้าร่วมการแข่งขันต่อไป (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา, 2548, น.1)

ในเรื่องของประเภทกีฬาผู้วิจัยได้ทำการค้นคว้าข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับแต่ละชนิดกีฬาในด้านโภชนาการ จากการค้นคว้าข้อมูลในด้านโภชนาการสำหรับนักกีฬาส่วนใหญ่จะเน้นไปทางด้านกีฬาประเภทเดี่ยวมากกว่าประเภททีม ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาโภชนาการที่เกี่ยวข้องกับนักกีฬาประเภททีม และกีฬาที่ผู้วิจัยสนใจที่เลือกศึกษาคือกีฬาสเกตบอล เพราะกีฬาสเกตบอลเป็นกีฬาที่นิยมไม่น้อยไปกว่ากีฬาฟุตบอล เป็นกีฬาที่ต้องได้รับการฝึกซ้อมมาอย่างดี ซึ่งในการเล่นจะประกอบไปด้วยผู้เล่นฝ่ายละ 12-15 คน ใช้เวลาในการแข่งขันประมาณ 1 ชั่วโมง ร่างกายใช้ไวยวะทุกส่วนในการเคลื่อนไหว ใช้ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ เป็นกีฬาที่ต้องการการฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย พัฒนาทักษะอยู่ตลอดเวลา ถือว่าเป็นกีฬาที่ร่างกายมีการนำพลังงานจากอาหารที่รับประทานไปใช้อยู่ตลอดเวลาเช่นกัน นอกจากร่างกายนำพลังงานที่ได้จากการรับประทานอาหารไปใช้แล้ว ร่างกายยังนำสารอาหารไปสร้างเนื้อเยื่อของกล้ามเนื้อใหม่ รวมทั้งช่วยซ่อมแซมกล้ามเนื้อที่ถูกใช้งานอย่างหนักจากการฝึกซ้อม ยังช่วยฟื้นฟูแหล่งพลังงานที่จำเป็นต้องใช้ในการเล่นกีฬาสเกตบอล การเล่นสเกตบอลให้ประสบความสำเร็จนั้น นักกีฬาต้องมีการความรู้จากหลักการของวิทยาศาสตร์การกีฬาในทุกด้านตามที่ได้กล่าวอ้างมาข้างต้น ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าข้อมูล สังเกตและสอบถามจากนักกีฬาสเกตบอลทั้งนักกีฬาสเกตบอลทั่วไปและนักสเกตบอลในระดับอาชีพหรือทีมชาติ ปัญหาที่พบส่วนมากคือปัญหาในเรื่องของโภชนาการสำหรับนักกีฬา การรับประทานอาหารที่เหมาะสมหรือถูกต้องสำหรับพลังงานที่สูญเสียไป หรือพลังงานจากการรับประทานอาหารเพื่อไปพัฒนาสมรรถภาพทางด้านร่างกาย

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาข้อมูลของนักกีฬาสเกตบอลและได้เลือกนักสเกตบอลทีมสิงห์พระนาง เนื่องจากกลุ่มนักกีฬานี้มีลักษณะตามเกณฑ์ของการจัดกลุ่มนักกีฬา เพื่อเป็นตัวอย่างและเพื่อนำเสนอแนวทางการจัดโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬาสเกตบอล และนำข้อมูลที่ได้อมาเป็นแนวทางการจัดโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬาสเกตบอล ให้นักกีฬาสเกตบอลสามารถบริโภคอาหารให้เหมาะสม และแนวทางนี้จะสามารถพัฒนางานกีฬาสเกตบอลในด้านโภชนาการควบคู่กับการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาสเกตบอลต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสำรวจปัจจัยส่วนบุคคลของนักกีฬาสเกตบอล
2. เพื่อนำเสนอแนวทางการจัดโภชนาการสำหรับนักกีฬาสเกตบอล

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ (Mixed Methods) โดยมีวิธีการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มเป้าหมาย

1.1 ประชากร ได้แก่ นักกีฬาสเกตบอลทีมสิงห์พระนางทั้งในกรุงเทพและต่างจังหวัดจำนวนทั้งสิ้น 100 คน โดยใช้การเลือกกลุ่มประชากรแบบจำเพาะเจาะจง (Purposive Sampling)

1.2 กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญ (Connoisseurship) จำนวน 5 ท่าน และกลุ่มทดลองนำร่องในการใช้เครื่องมือในการวิจัย คือ นักกีฬาสเกตบอลทีมโรงเรียนสุวรรณารามวิทยาคม จำนวน 30 คน

2. เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม (Questionnaire) ประกอบด้วย ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย เพศ อายุ อาชีพ มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) ตอนที่ 2 แบบให้ตอบสั้น (Short Answer Item) ประกอบด้วย ส่วนสูง และน้ำหนัก ตลอดจน ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามมาหาคุณภาพภาพของเครื่องมือ ได้แก่ แบบสอบถามที่ได้นำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์และความรู้เกี่ยวกับด้านโภชนาการสำหรับนักกีฬาพิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา ความถูกต้องของภาษา และนำเครื่องมือไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ชุด

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ การรวบรวมข้อมูลจากการทำแบบสอบถาม และจากการรวบรวมข้อมูลเอกสารต่าง ๆ เช่น ตำรา เอกสารทางวิชาการ งานวิจัย เป็นต้น

4. การวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การหาค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไป และการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระยะเวลาการฝึกซ้อมกีฬาบาสเกตบอลในแต่ละวัน วิเคราะห์ข้อมูลอัตราการเผาผลาญของร่างกาย (BMR) และวิเคราะห์ค่าของพลังงานอื่น ๆ ในแต่ละวัน (TDEE) โดยใช้โปรแกรมสถิติหาค่าร้อยละ หาค่าเฉลี่ย และโปรแกรมคำนวณ BMR AND TDEE Calculator: โปรแกรมคำนวณอัตราการใช้พลังงานในแต่ละวัน และนำผลที่ได้มาวิเคราะห์แนวทางที่สามารถจัดโภชนาการสำหรับนักกีฬาบาสเกตบอล และจัดทำตัวอย่างการจัดโภชนาการสำหรับนักกีฬาบาสเกตบอล

5. สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมสถิติหาค่าร้อยละ หาค่าเฉลี่ย และโปรแกรมคำนวณ BMR AND TDEE Calculator: โปรแกรมคำนวณอัตราการใช้พลังงานในแต่ละวัน

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องแนวทางการจัดโภชนาการสำหรับนักกีฬาบาสเกตบอล ผู้วิจัยสามารถจำแนกผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. เพื่อสำรวจปัจจัยส่วนบุคคลของนักกีฬาบาสเกตบอล

ผลการวิจัยพบว่า ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถามนักกีฬาบาสเกตบอลทีมสิงห์พระนาง จำนวน 100 คน เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 80 และเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 20 โดยอายุของนักกีฬาส่วนใหญ่ 19 – 35 ปี คิดเป็นร้อยละ 36 และรองลงมาเป็นนักกีฬาอายุ 36 – 45 ปี, 46 – 60 ปีขึ้นไป และ 12 – 18 ปีคิดเป็นร้อยละ 36, 30, 21 และ 13 ตามลำดับ นักกีฬาส่วนใหญ่ประกอบอาชีพพนักงานเอกชนและธุรกิจส่วนตัว โดยทั้ง 2 อาชีพ คิดเป็นร้อยละ 30 เท่ากัน รองลงมาคือ นักเรียน/นักศึกษาว่างงาน/เกษียณ และ พนักงานราชการ คิดเป็นร้อยละ 30,29,24, 9, และ 8 ตามลำดับ ซึ่งผลการวิจัยข้อมูลระยะเวลาการฝึกซ้อมกีฬาบาสเกตบอลในแต่ละวัน พบว่า ผลการวิเคราะห์ข้อมูลอัตราการเผาผลาญของร่างกาย (BMR) และผลการวิเคราะห์ค่าของพลังงานอื่น ๆ ในแต่ละวัน (TDEE) ค่าที่ออกมาจะได้ค่าของการเผาผลาญพลังงานที่แปรผันตามกิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน เพื่อนำไปใช้ในการคำนวณพลังงานที่ร่างกายควรได้รับจากการบริโภคอาหารในแต่ละวัน พบว่า นักกีฬาชายส่วนมากมีระยะเวลาซ้อมบาสเกตบอล 3 – 5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ซึ่งเป็นระยะเวลาการฝึกซ้อมอยู่ในระดับปานกลาง และนักกีฬาหญิงส่วนมากมีระยะเวลาในการซ้อมบาสเกตบอล 3 – 5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ซึ่งเป็นระยะเวลาการฝึกซ้อมอยู่ในระดับปานกลาง และนำข้อมูลที่ได้จากไปวิเคราะห์หาค่าอัตราการเผาผลาญของร่างกาย พบว่า อัตราการเผาผลาญของร่างกาย (BMR) ของเพศชาย อายุ 12-18 ปี มีค่าเท่ากับ 1513 – 2133 kcal. อายุ 19 – 35 ปี มีค่าเท่ากับ 1529 – 2463 kcal. อายุ 36 – 54 ปี มีค่าเท่ากับ 1438 – 2344 kcal. และอายุ 46 – 60 ปีขึ้นไป มีค่าเท่ากับ 1312 – 2051 kcal. ของเพศหญิง อายุ อายุ 12-18 ปี มีค่าเท่ากับ 1356 kcal. อายุ 19 – 35 ปี มีค่าเท่ากับ 1310 - 1702 kcal. อายุ 36 – 54 ปี มีค่าเท่ากับ 1201 - 1796 kcal. และอายุ 46 – 60 ปีขึ้นไป มีค่าเท่ากับ 1222 - 1283 kcal. ส่วนค่าของพลังงานอื่น ๆ ในแต่ละวัน (TDEE) ของเพศชายอายุ อายุ 12-18 ปี มีค่าเท่ากับ 3122 - 4054 kcal. อายุ 19 – 35 ปี มีค่าเท่ากับ 2102 - 3818 kcal. อายุ 36 – 54 ปี มีค่าเท่ากับ 2082 - 3634 kcal. และอายุ 46 – 60 ปีขึ้นไป มีค่าเท่ากับ 2033 - 2820 kcal. ของเพศหญิง อายุ อายุ 12-18 ปี มีค่าเท่ากับ 2103 kcal. อายุ 19 – 35 ปี มีค่าเท่ากับ 2031 - 2638 kcal. อายุ 36 – 54 ปี มีค่าเท่ากับ 1729 - 2784 kcal. และอายุ 46 – 60 ปีขึ้นไป มีค่าเท่ากับ 1681 - 2342 kcal.

2. แนวทางการจัดโภชนาการสำหรับนักกีฬาบาสเกตบอล

ผลการวิจัยพบว่า จากการคำนวณอัตราการเผาผลาญของร่างกาย (BMR) ค่าของพลังงานอื่น ๆ ในแต่ละวัน (TDEE) ค่าที่ออกมาจะได้ค่าของการเผาผลาญพลังงานที่แปรผันตามกิจกรรมที่ทำในแต่ละวันได้ ดังนี้

2.1 นักกีฬาบาสเกตบอลเพศชาย อายุ 12 -18 ปี ที่มีความต้องการพลังงานที่ใช้ในแต่ละวันสำหรับนักกีฬาประมาณ 1,673.18 ถึง 3,002.27 กิโลแคลอรี และนักกีฬาบาสเกตบอลเพศชายอายุ 19 – 35 ปี ที่มีความต้องการพลังงานที่ใช้ในแต่ละวันสำหรับนักกีฬาประมาณ 1,838.10 ถึง 2,950.53 กิโลแคลอรี ซึ่งนักกีฬาทั้ง 2 กลุ่มนี้มีระยะเวลาการฝึกซ้อมในแต่ละวันอยู่ในระดับปานกลาง และมีความต้องการพลังงานในแต่ละวันมีความใกล้เคียงกัน เมื่อคำนวณพลังงานจากตารางการจัดอาหารจะพบว่าจำนวนพลังงานที่ร่างกายนักกีฬาได้รับในแต่ละวันเท่ากับ 2,703 กิโลแคลอรี

2.2 นักกีฬาบาสเกตบอลเพศชาย อายุ 36 -45 ปี ที่มีความต้องการพลังงานที่ใช้ในแต่ละวันสำหรับนักกีฬาประมาณ 1,752.50 ถึง 2,689.70 กิโลแคลอรี และนักกีฬาบาสเกตบอลเพศชายอายุ 46 – 60 ปีขึ้นไป ที่มีความต้องการพลังงานที่ใช้ในแต่ละวันสำหรับนักกีฬาประมาณ 1,568 ถึง 2,103 กิโลแคลอรี ซึ่งนักกีฬาทั้ง 2 กลุ่มนี้มีระยะเวลาการฝึกซ้อมในแต่ละวันอยู่ในระดับปานกลาง และมีความต้องการพลังงานในแต่ละวันมีความใกล้เคียงกัน เมื่อคำนวณพลังงานจากตารางการจัดอาหารจะพบว่าจำนวนพลังงานที่ร่างกายนักกีฬาได้รับในแต่ละวันเท่ากับ 2,182 กิโลแคลอรี

2.3 นักกีฬาบาสเกตบอลเพศหญิง อายุ 12 -18 ปี ที่มีความต้องการพลังงานที่ใช้ในแต่ละวันสำหรับนักกีฬาประมาณ 1,356 ถึง 2,103 กิโลแคลอรี และนักกีฬาบาสเกตบอลเพศหญิงอายุ 19 – 35 ปี ที่มีความต้องการพลังงานที่ใช้ในแต่ละวันสำหรับนักกีฬาประมาณ 1,437.40 ถึง 2,288.30 กิโลแคลอรี ซึ่งนักกีฬาทั้ง 2 กลุ่มนี้มีระยะเวลาการฝึกซ้อมในแต่ละวันอยู่ในระดับปานกลาง และมีความต้องการพลังงานในแต่ละวันมีความใกล้เคียงกัน เมื่อคำนวณพลังงานจากตารางการจัดอาหารจะพบว่าจำนวนพลังงานที่ร่างกายนักกีฬาได้รับในแต่ละวันเท่ากับ 2,244 กิโลแคลอรี

2.4 นักกีฬาบาสเกตบอลเพศหญิง อายุ 36 -45 ปี ที่มีความต้องการพลังงานที่ใช้ในแต่ละวันสำหรับนักกีฬาประมาณ 1,368 ถึง 2,048.16 กิโลแคลอรี และนักกีฬาบาสเกตบอลเพศหญิงอายุ 46 – 60 ปีขึ้นไป ที่มีความต้องการพลังงานที่ใช้ในแต่ละวันสำหรับนักกีฬาประมาณ 1,246 ถึง 1,929 กิโลแคลอรี ซึ่งนักกีฬาทั้ง 2 กลุ่มนี้มีระยะเวลาการฝึกซ้อมในแต่ละวันอยู่ในระดับปานกลาง และมีความต้องการพลังงานในแต่ละวันมีความใกล้เคียงกัน เมื่อคำนวณพลังงานจากตารางการจัดอาหารจะพบว่าจำนวนพลังงานที่ร่างกายนักกีฬาได้รับในแต่ละวันเท่ากับ 1,714 กิโลแคลอรี

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องแนวทางการจัดโภชนาการสำหรับนักกีฬาบาสเกตบอล ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการศึกษาวิจัยตามวัตถุประสงค์ได้ดังนี้

1. เพื่อสำรวจปัจจัยส่วนบุคคลของนักกีฬาบาสเกตบอล พบว่า นักกีฬาบาสเกตบอลทีมสิงห์พระนางจำนวน 100 คน ส่วนใหญ่เป็นนักกีฬาเพศชาย อายุระหว่าง 19 – 35 ปี และนักกีฬาส่วนใหญ่ประกอบอาชีพพนักงานเอกชนและธุรกิจส่วนตัว และผลการวิเคราะห์ข้อมูลระยะเวลาการฝึกซ้อมกีฬาสเกตบอลในแต่ละวัน พบว่า ระยะเวลาการฝึกซ้อมกีฬาสเกตบอลของนักบาสเกตบอลทีมสิงห์พระนาง นักกีฬาทั้งหมดมีระยะเวลาการฝึกซ้อม 3 – 5 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งระดับความหนักในการฝึกซ้อมอยู่ในระดับปานกลาง ในส่วนของผลการวิเคราะห์ข้อมูลอัตราการเผาผลาญของร่างกาย (BMR) และผลการวิเคราะห์ค่าของพลังงานอื่น ๆ ในแต่ละวัน (TDEE) ค่าที่ออกมาจะได้ค่าของการเผาผลาญพลังงานที่แปรผันตามกิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน

2. แนวทางการจัดโภชนาการสำหรับนักกีฬาบาสเกตบอล พบว่า 1) นักกีฬาเพศชายในกลุ่มนี้เป็นกลุ่มของนักกีฬาวัยรุ่น มีขนาดของกล้ามเนื้อและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมากขึ้น เป็นวัยที่ต้องการพลังงานสารอาหารมากที่สุด ความต้องการพลังงานขึ้นอยู่กับอัตราการเจริญเติบโตของร่างกาย การเผาผลาญอาหารและแรงงานที่ใช้ในการทำกิจกรรมมีมาก จึงควรเน้นอาหารพวกคาร์โบไฮเดรตเพื่อใช้เป็นพลังงานหลักที่ร่างกายต้องการปริมาณที่เพียงพออยู่ตลอดเวลา เพื่อใช้ในการเผาผลาญและเป็นแหล่งเชื้อเพลิงของร่างกาย 2) นักกีฬาเพศชายอายุ 36 – 45 ปี และ 46 – 60 ปีขึ้นไป เมื่อพิจารณาโดยรวม พบว่า นักกีฬาในกลุ่มนี้เป็น

กลุ่มของนักกีฬาทำงานและวัยที่เข้าสู่ผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตเต็มที่แล้ว แต่ร่างกายยังต้องการสารอาหารเพื่อนำไปใช้ในการทำงานของร่างกาย และซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่สึกหรอ และเป็นวัยที่ต้องคำนึงถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารร่วมด้วย นักกีฬาวัยนี้จึงได้รับปริมาณสารอาหารแตกต่างจากนักกีฬากลุ่มวัยรุ่น เพราะความต้องการของพลังงานจะลดลงเมื่ออายุเพิ่มขึ้น การเปลี่ยนแปลงของสัดส่วนร่างกาย อัตราการเผาผลาญพลังงานลดลง ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด และควรเป็นอาหารที่เคี้ยวง่าย 3) นักกีฬาเพศหญิงอายุ 12 – 18 ปี และ 19 – 35 ปี เมื่อพิจารณาโดยรวม พบว่า นักกีฬาในกลุ่มนี้เป็นกลุ่มของนักกีฬาวัยรุ่น ที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีขนาดของกล้ามเนื้อและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมากขึ้น เป็นวัยที่ต้องการพลังงานสารอาหารมากที่สุด ความต้องการพลังงานขึ้นอยู่กับอัตราการเจริญเติบโตของร่างกาย การเผาผลาญอาหารและแรงงานที่ใช้ในการทำกิจกรรม แต่จะแตกต่างกับนักกีฬาเพศชายที่ปริมาณความต้องการสารอาหารของร่างกาย เพราะสรีระ มวลกล้ามเนื้อ และฮอร์โมน ทำให้นักกีฬาเพศหญิงมีสารอาหารบางประเภทที่มีความต้องการมากกว่านักกีฬาเพศชาย เช่น อาหารที่มีธาตุเหล็กมาก และ 4) นักกีฬาเพศหญิงอายุ 36 – 45 ปี และ 46 – 60 ปีขึ้นไป เมื่อพิจารณาโดยรวม พบว่า นักกีฬาในกลุ่มนี้เป็นกลุ่มของนักกีฬาทำงานและวัยที่เข้าสู่ผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตเต็มที่แล้ว แต่ร่างกายยังต้องการสารอาหารเพื่อนำไปใช้ในการทำงานของร่างกาย และซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่สึกหรอ และเป็นวัยที่ต้องคำนึงถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารร่วมด้วย เช่นเดียวกับนักกีฬาเพศชายวัยทำงานและเข้าสู่ผู้สูงอายุ แต่มีสารอาหารบางชนิดที่ร่างกายนักกีฬาเพศหญิงวัยนี้มีความต้องการแตกต่างจากนักกีฬาเพศชายคือแร่ธาตุและวิตามิน จึงเน้นอาหารที่ประกอบด้วยผักใบเขียว ผักที่หลากหลาย หรืออาหารที่มีแร่ธาตุที่จำเป็นสำหรับเพศหญิง

การอภิปรายผล

การวิจัยเรื่องแนวทางการจัดโภชนาการสำหรับนักกีฬาบาสเกตบอล มีประเด็นสำคัญที่สามารถนำมาอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. ข้อมูลพื้นฐานของนักกีฬา เพศและอายุ นักกีฬาบาสเกตบอลที่มีสิ่งพระนาง จำนวน 100 คน เป็นนักกีฬาเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 80 และนักกีฬาเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 20 โดยอายุของนักกีฬาส่วนใหญ่ 19 – 35 ปี คิดเป็นร้อยละ 36 และรองลงมาเป็นนักกีฬาอายุ 12 – 18 ปี, 36 – 45 ปี และ 46 – 60 ปีขึ้นไป ในเรื่องของเพศและอายุ (สุวิมล ตันตษ์สุกศิริ, 2548) ได้กล่าวไว้ว่าบุคคลทุกคนต้องการสารอาหารเหมือนกัน แต่แตกต่างกันในปริมาณเท่านั้น ความแตกต่างขึ้นอยู่กับเพศ อายุ ขนาดของร่างกาย ลักษณะของการทำงานและสภาวะของร่างกาย เพศอาจจะไม่แตกต่างกันมากเท่ากับอายุ ผู้ชายและผู้หญิงอาจได้รับอาหารชนิดเดียวกัน แม้ว่าพลังงานอาจจะไม่เท่ากันหรือเท่ากันก็ได้ เพราะฉะนั้นความสำคัญของแนวทางการจัดโภชนาการสำหรับนักกีฬาบาสเกตบอลจึงเน้นไปในเรื่องของปริมาณสารอาหารและพลังงานที่นักกีฬาควรได้รับในแต่ละวัน โดยใช้เพศและอายุในการแบ่งกลุ่ม และในส่วนของระยะเวลาซ้อมบาสเกตบอลของนักกีฬาบาสเกตบอลกลุ่มนี้ใช้เวลา 3 – 5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ทั้งเพศชายและหญิงมี ซึ่งระยะในการฝึกซ้อมอยู่ในระดับความหนักปานกลาง ในเรื่องของระยะเวลาหรือความหนักของการฝึกซ้อมบาสเกตบอล มีส่วนเกี่ยวข้องในเรื่องของแนวทางการจัดโภชนาการสำหรับนักกีฬาบาสเกตบอลเป็นอย่างมาก การจัดโภชนาการนั้นเราสามารถใช้เวลาในการฝึกซ้อมในการคำนวณความต้องการพลังงานจากอาหารที่รับประทานเข้าไปในแต่ละวัน บ่งบอกถึงความต้องการพลังงานจากอาหารด้วย และข้อมูลอัตราการเผาผลาญของร่างกาย (BMR) และผลการวิเคราะห์ค่าของพลังงานอื่น ๆ ในแต่ละวัน (TDEE) ผลการคำนวณที่ออกมา ได้ค่าของการเผาผลาญพลังงานที่แปรผันตามกิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน โดยปกติแล้วนักกีฬาสามารถรับประทานอาหารได้เหมือนคนทั่วไป แต่เมื่อนักกีฬามีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอาจจะต้องเพิ่มพลังงานเพิ่มขึ้นจากการรับประทานอาหารเช่นกันในทั้งสัดส่วนปริมาณอาหารและสารอาหารเน้นคาร์โบไฮเดรต รองลงมาเป็นไขมัน และโปรตีนตามลำดับ

2. แนวทางการจัดโภชนาการสำหรับนักกีฬาบาสเกตบอล พบว่า เมื่อนำข้อมูลของนักกีฬาบาสเกตบอลทีมสิงห์พระนางทั้งเพศชาย น้ำหนัก ส่วนสูง ระยะเวลาการฝึกซ้อม มาวิเคราะห์หาค่าพลังงานที่นักกีฬาบาสเกตบอลได้รับในแต่ละวัน ได้ออกมาเป็นค่าของสารอาหาร คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน นำข้อมูลที่ได้มาเป็นตัวอย่างในจัดรายการอาหารสำหรับนักกีฬาบาสเกตบอลได้ดังนี้

2.1 นักกีฬาบาสเกตบอลเพศชายอายุ 12 – 18 ปี และอายุ 19 – 35 ปี ที่มีความต้องการพลังงานที่ใช้ในแต่ละวันสำหรับนักกีฬาประมาณ 1,838.10 ถึง 2,950.53 กิโลแคลอรี เมื่อกำนวณพลังงานจากตารางการจัดอาหารจะพบว่าจำนวนพลังงานที่ร่างกายนักกีฬาได้รับในแต่ละวันเท่ากับ 2,703 กิโลแคลอรี เมื่อวิเคราะห์นักกีฬาในกลุ่มนี้ ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีขนาดของกล้ามเนื้อและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมากขึ้น ความต้องการพลังงานขึ้นอยู่กับอัตราการเจริญเติบโตของร่างกาย การเผาผลาญอาหารและแรงงานที่ใช้ในการทำกิจกรรม จึงควรเน้นอาหารพวกคาร์โบไฮเดรตเพื่อใช้เป็นพลังงานหลักที่ร่างกายต้องการปริมาณที่เพียงพออยู่ตลอดเวลา สอดคล้องกับแนวความคิดของ (กุลพร สุขุมลตระกูล, 2559, น.51) ได้กล่าวไว้ว่า พลังงานจากคาร์โบไฮเดรตเป็นแหล่งพลังงานที่ดีที่สุด และควรได้รับเป็นสัดส่วนร้อยละ 55 – 60 ของพลังงานทั้งหมด แหล่งคาร์โบไฮเดรตได้แก่ ข้าว แป้ง เผือก มัน ข้าวโพด เมื่อเข้าสู่ร่างกายย่อยและดูดซึมเป็นน้ำตาลกลูโคสเข้าสู่กระแสเลือด ส่งไปเลี้ยงสมองถ้าใช้ไม่หมดก็จะถูกเก็บสะสมในรูปของไกลโคเจนที่ตับและกล้ามเนื้อ ในส่วนของโปรตีนนั้นช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ สร้างภูมิคุ้มกัน สร้างสารช่วยย่อย และสร้างฮอร์โมน สำหรับนักกีฬาต้องการโปรตีนมากขึ้นเป็น 1.5 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 10 – 15 ของพลังงานที่ควรได้รับทั้งหมด แหล่งของโปรตีนได้แก่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ ปลา ถั่วเมล็ดแห้ง และในส่วนของไขมัน เป็นแหล่งกรดไขมันที่จำเป็นต่อระบบประสาท และช่วยให้วิตามินที่ละลายได้ในไขมันสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไขมันจะถูกเก็บอยู่ในเนื้อเยื่อไขมันและกล้ามเนื้อ ควรได้รับไขมันประมาณร้อยละ 30 ของพลังงานทั้งหมด แหล่งอาหารได้แก่ ไขมันจากพืชและสัตว์ น้ำมันปลา เนย ไข่ เป็นต้น

นักกีฬาบาสเกตบอลเพศชายอายุ 36 – 45 ปี และ อายุ 46 – 60 ปีขึ้นไป ที่มีความต้องการพลังงานที่ใช้ในแต่ละวันสำหรับนักกีฬาประมาณ 1,568 ถึง 2,336.47 กิโลแคลอรี เมื่อกำนวณพลังงานจากตารางการจัดอาหารจะพบว่าจำนวนพลังงานที่ร่างกายนักกีฬาได้รับในแต่ละวันเท่ากับ 2,182 กิโลแคลอรี เมื่อวิเคราะห์นักกีฬาในกลุ่มนี้เป็นกลุ่มของนักกีฬายุ่งผู้ใหญ่ตอนปลายและกลุ่มของนักกีฬาเข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตเต็มที่แล้ว แต่ร่างกายยังต้องการสารอาหารเพื่อนำไปใช้ในการทำงานของร่างกาย และเป็นวัยที่ต้องคำนึงถึงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารร่วมด้วย นักกีฬาวัยนี้จึงได้รับปริมาณสารอาหารแตกต่างจากนักกีฬาในกลุ่มวัยรุ่น เพราะความต้องการของพลังงานจะลดลงเมื่ออายุเพิ่มขึ้น การเปลี่ยนแปลงของสัดส่วนร่างกาย อัตราการเผาผลาญพลังงานลดลง ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของ (ชนิพรรณ บุตรยี่, 2559, น.77) ได้กล่าวไว้ว่า นักกีฬาวัยนี้ควรได้รับสารอาหารครบถ้วนและเหมาะสมตามความต้องการของร่างกาย สามารถกินข้าวและแบ่งได้ถึงวันละ 10 – 12 ทัพพี กินเนื้อสัตว์วันละ 6 – 12 ช้อนกินข้าว ต้มมันฝรั่งวันละ 1 – 2 แก้ว และควรกินอาหารที่มีแคลเซียมสูงเพิ่มเติมด้วย ควรกินผักวันละ 6 ทัพพี ผลไม้วันละ 3 – 5 ส่วน บริโภคอาหารที่มีกากใยมาก และควรคำนึงถึงปริมาณน้ำตาลในผลไม้ด้วย ถ้ารับในปริมาณมากเกินไปทำให้เกิดการสะสมของไขมัน อาจนำไปสู่ภาวะน้ำหนักเกินได้ นอกจากนี้ยังต้องควบคุมปริมาณการบริโภคน้ำตาล ไขมัน เกลือ และลดการปรุงอาหารรสจัด สอดคล้องกับแนวความคิดของ (สุปราณี แจ่มบำรุง, 2559, น.87) ได้กล่าวไว้ว่า ความต้องการพลังงานของวัยผู้ใหญ่ตอนปลายและวัยสูงอายุนี้ร่างกายมีการเผาผลาญพลังงานลดลง และมีอาหารบางชนิดที่ต้องหลีกเลี่ยง เช่น อาหารทอด อาหารพลังงานสูง อาหารรสจัดปรุงรสมาก และอาหารที่ควรรับประทานคืออาหารที่เคี้ยวง่าย เป็นกรดน้อย หวานน้อย เพราะวัยนี้มักจะมีปัญหาในเรื่องของปากและฟัน เช่น ฟันผุ โรคเหงือก เหงือกอักเสบ ฟันสึกกร่อน เป็นต้น

นักกีฬาบาสเกตบอลหญิงอายุ 12 – 18 ปี และ อายุ 19 – 35 ปี ที่มีความต้องการพลังงานที่ใช้ในแต่ละวันสำหรับนักกีฬาประมาณ 1,437.40 ถึง 2,283.30 กิโลแคลอรี เมื่อกำนวณพลังงานจากตารางการจัดอาหารจะพบว่าจำนวนพลังงานที่ร่างกาย

นักกีฬาได้รับในแต่ละวันเท่ากับ 2,244 กิโลแคลอรี เมื่อวิเคราะห์นักกีฬาในกลุ่มนี้เป็นกลุ่มของนักกีฬาวัยรุ่นและกลุ่มของนักกีฬาวัยรุ่นที่กำลังจะเข้าสู่ในช่วงของนักกีฬาวัยทำงานที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว เช่นเดียวกับนักกีฬาวัยรุ่นและนักกีฬาวัยทำงานเพศชาย แต่จะแตกต่างกันที่ปริมาณความต้องการของร่างกาย ด้วยเพราะสรีระ มวลกล้ามเนื้อ และฮอร์โมน ทำให้นักกีฬาเพศหญิงมีสารอาหารบางประเภทที่มีความต้องการมากกว่านักกีฬาเพศชาย เช่น อาหารที่มีธาตุเหล็กมาก สอดคล้องกับ (กุลพร สุขุมลตระกูล, 2559, น.71) ได้กล่าวไว้ว่า สำหรับธาตุเหล็กซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของเม็ดเลือดแดงในวัยรุ่นหญิงมีความต้องการมากกว่าผู้ชาย เนื่องจากการสูญเสียไปกับประจำเดือนที่ขับออกมาทุกเดือน อาหารที่มีธาตุเหล็กมากได้แก่ ตับ เลือด และเนื้อสัตว์ที่มีสีแดง

นักกีฬาสเกตบอลเพศหญิงอายุ 36 – 45 ปี และ อายุ 46 – 60 ปีขึ้นไป ที่มีความต้องการพลังงานที่ใช้ในแต่ละวันสำหรับนักกีฬาประมาณ 1,246 ถึง 1,929 กิโลแคลอรี เมื่อคำนวณพลังงานจากตารางการจัดอาหารจะพบว่าจำนวนพลังงานที่ร่างกายนักกีฬาได้รับในแต่ละวันเท่ากับ 1,714 กิโลแคลอรี เมื่อวิเคราะห์นักกีฬาในกลุ่มนี้เป็นกลุ่มของนักกีฬาวัยผู้ใหญ่ตอนปลายและกลุ่มของนักกีฬาเข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตเต็มที่แล้ว แต่ร่างกายยังต้องการสารอาหารเพื่อนำไปใช้ในการทำงานของร่างกาย และซ่อมแซมส่วนต่างๆของร่างกายที่สึกหรอ และเป็นวัยที่ต้องคำนึงถึงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารร่วมด้วย แต่มีสารอาหารบางชนิดที่ร่างกายนักกีฬาเพศหญิงวัยนี้ มีความต้องการแตกต่างจากนักกีฬาเพศชายคือแร่ธาตุและวิตามิน จึงเน้นอาหารที่ประกอบด้วยผักใบเขียว ผักที่หลากหลาย หรืออาหารที่มีแร่ธาตุที่จำเป็นสำหรับเพศหญิง สอดคล้องกับ (นัฐพล ตั้งสุภูมิ, 2559, น.89) ได้กล่าวไว้ว่า แร่ธาตุและวิตามินสำคัญสำหรับเพศหญิง คือ ธาตุเหล็ก เนื่องจากการสูญเสียธาตุเหล็กจากการมีประจำเดือน โพลีเอทหรือกรดโฟลิกจำเป็นสำหรับผู้หญิงในวัยนี้ ช่วยป้องกันภาวะความผิดปกติในการสร้างหลอดเลือด และยังต้องการแคลเซียมที่เพียงพอโดยเฉพาะในช่วงวัยใกล้หมดประจำเดือน ธาตุเหล็กมีอยู่ตามธรรมชาติในอาหารที่มาจากพืช เช่น คื่นช่าย ผักโขม และผักใบเขียวเข้มต่าง ๆ และจากสัตว์ ได้แก่ เนื้อแดง เครื่องใน และเลือด แต่ร่างกายสามารถดูดซึมธาตุเหล็กที่มาจากสัตว์ไปใช้ประโยชน์ได้ดีกว่า และแคลเซียม ร่างกายจะเริ่มมีการสูญเสียมวลกระดูกเมื่ออายุย่างเข้า 40 ปี หรือใกล้หมดประจำเดือน ซึ่งเป็นผลมาจากฮอร์โมนเพศหญิงหรือเอสโตรเจนลดลง ทำให้เกิดการสูญเสียแคลเซียมจากกระดูก การกินอาหารที่มีแคลเซียมสูงเป็นการเพิ่มแคลเซียมในร่างกายและป้องกันกระดูกพรุนได้

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้

การวิจัยนี้ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ทั้งผู้ฝึกสอน ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน นักกีฬา ครู/อาจารย์ ผู้ปกครอง ผู้ที่เกี่ยวข้องในกีฬาสเกตบอล การสำรวจปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อการรับประทานอาหารสำหรับนักกีฬา เพื่อใช้ในการดูแลเรื่องเกี่ยวกับโภชนาการสำหรับนักกีฬาสเกตบอล สามารถให้แนวทางด้านโภชนาการสำหรับนักกีฬา ไม่ว่าจะเป็นสารอาหารที่นักกีฬาควรรับประทานทุกๆคนในทีมกีฬาสเกตบอลสามารถค้นคว้าหาความรู้ทางโภชนาการ เพื่อเป็นแนวทางโภชนาการสำหรับตัวนักกีฬาเองได้ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมสำหรับตัวนักกีฬาเองได้อย่างเหมาะสมต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- 2.1 ควรศึกษาปัจจัยด้านอื่นเพิ่มเติมที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับแนวทางโภชนาการ
- 2.2 ควรศึกษาด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬา เพื่อให้ได้แนวทางในการจัดโภชนาการที่หลากหลายมากขึ้น
- 2.3 ควรศึกษาแนวทางโภชนาการสำหรับนักกีฬาประเภททีมอื่น ๆ เช่น วอลเลย์บอล แฮนด์บอล ฟุตบอล

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณอาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.สุนีย์ สหัสโพธิ์ ที่ให้คำปรึกษาแนะนำและทำให้งานวิจัยฉบับนี้ลุล่วงไปด้วยดีมีคุณค่า ขอขอบพระคุณครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อน และขอขอบพระคุณทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องมา ณ โอกาสนี้

เอกสารอ้างอิง

- กุลพร สุขุมลตระกูล. (2559). *อาหารและโภชนาการสำหรับวัยรุ่น*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา.
- ชนิพรรณ บุตรยี่ และนัฐพล ตั้งสุภูมิ. (2559). *อาหารและโภชนาการสำหรับผู้บริโภควัยทำงานและหญิงเจริญพันธุ์*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา.
- สุปราณี แจ้งบำรุง. (2559). *อาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา.
- สุวิมล ตันท์ศุภศิริ. (2548). *สารอาหาร อาหารหลัก และการกำหนดรายการอาหาร*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา. (2548). *โภชนาการการกีฬาทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.