แนวทางการจัดอาหารสำหรับนักกีฬาวอลเลย์บอลระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนสาธิตในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

FOOD GUIDELINES FOR HIGH SCHOOL VOLLEYBALL PLAYERS IN THE DEMONSTRATION SCHOOL UNDER THE MINISTRY OF HIGHER EDUCATION, SCIENCE, RESEARCH AND INNOVATION

ศิรชัช มีสง่า*, จุฑามาศ พีรพัชระ และจักรกฤษณ์ ทองคำ
Sirachach Meesnaga*, Chutamas Peeraphatchara and Chukkrit Thongkham
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
RajaMangala University of Technology Phra Nakhon
*Corresponding author E-mail: Sirachach-me@rmutp.ac.th
Received April 4, 2025; **Revised** May 21, 2025; **Accepted** May 22, 2025

บทคัดย่อ

การบริโภคอาหารที่เหมาะสม ถูกต้องตามหลักโภชนาการ จะทำให้นักกีฬามีสภาพร่างกายสมบูรณ์เพียงพอสำหรับการฝึกซ้อมและการแข่งขัน งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยแบบผสานวิธี ด้วยวิธีวิจัยเชิงปริมาณโดยการสอบถาม และวิจัยเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกและสนทนากลุ่ม มีวัตถุประสงค์ เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬาวอลเลย์บอล และ 2) นำเสนอแนวทางการจัดอาหารสำหรับนักกีฬาวอลเลย์บอล กลุ่มตัวอย่างคือ นักกีฬาวอลเลย์บอลระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนสาธิตในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม 250 คน ผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ นักกีฬาวอลเลย์บอล 14 คน และผู้ทรงคุณวุฒิในการสนทนากลุ่ม 9 คน โดยวิธีเลือกเฉพาะเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬาวอลเลย์บอล แบบประเมินอาหารบริโภคย้อนหลัง 24 ชั่วโมง และแบบประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแนวทางการจัดอาหารสำหรับนักกีฬาวอลเลย์บอล รวบรวมข้อมูลโดยการสอบถาม สัมภาษณ์ และสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า 1) พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬาวอลเลย์บอลในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง 2) ผลการบันทึกการบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมงของนักกีฬาวอลเลย์บอล โดยเฉลี่ย 1,461 กิโลแคลอรี ต่ำกว่าเกณฑ์ที่ควรได้รับวันละ 2,400 กิโลแคลอรี และ 3) แนวทางการจัดอาหารสำหรับนักกีฬาวอลเลย์บอล แบ่งเป็น 3 แนวทาง ได้แก่ การแนะนำแนวทางการบริโภคอาหาร การจัดทำคู่มือแนวทางการบริโภคอาหาร และการจัดกิจกรรมส่งเสริมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม มีผลการประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้อยู่ในระดับมาก โดยมีข้อเสนอแนะให้จัดกิจกรรมให้ความรู้ในการบริโภคอาหารที่เหมาะสมแก่นักกีฬา สำรวจความพึงพอใจของนักเรียนเพื่อการปรับปรุงคุณภาพอาหารสำหรับนักเรียนและนักกีฬาวอลเลย์บอล

คำสำคัญ: อาหารสำหรับนักกีฬา, นักกีฬาวอลเลย์บอล, โรงเรียนสาธิตในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

Abstract

Adequate and nutritionally appropriate dietary intake plays a pivotal role in maintaining optimal physiological readiness in athletes, which is essential for sustaining the intensity of training and competitive performance. This study employed a mixed-methods research design, integrating both quantitative and qualitative approaches. The quantitative component involved a structured questionnaire, while the qualitative dimension encompassed in-depth interviews and focus group discussions. The objectives of this study were: (1) to investigate the dietary behaviors of high school volleyball athletes, and (2) to develop and propose evidence-based dietary guidelines tailored to the specific needs of this athletic population. The study population comprised 250 high school volleyball athletes enrolled in demonstration schools under the jurisdiction of the Office of the Permanent Secretary, Ministry of Higher Education, Science, Research, and Innovation. Purposive sampling was used to select 14 student-athletes and 9 subject-matter experts who participated in qualitative data collection. Research instruments included a validated dietary behavior questionnaire, a 24-hour dietary recall form, and an evaluative tool assessing the relevance and feasibility of the proposed dietary guidelines. Data were analyzed using descriptive statistics, including means and standard deviations, as well as thematic content analysis for qualitative data. Findings indicated that: (1) athletes' overall dietary behavior was at a moderate level; (2) the average daily caloric intake based on the 24-hour recall was 1,461 kilocalories, substantially lower than the recommended daily intake of 2,400 kilocalories; and (3) the proposed dietary guidelines consisted of three strategic components: nutrition education recommendations, a structured dietary guideline manual, and engagement in supportive nutritional promotion activities. The proposed framework was assessed to be highly appropriate and feasible. The study recommends the implementation of targeted nutritional education interventions and the integration of student satisfaction assessments to inform the ongoing development of school-based meal programs for student-athletes.

Keywords: Sports nutrition, Volleyball athletes, Demonstration schools under the Office of the Permanent Secretary, Ministry of Higher Education, Science, Research and Innovation

บทนำ

แผนปฏิบัติการด้านโภชนาการระดับชาติ 5 ปี พ.ศ. 2562-2566 (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย, 2562) กำหนดยุทธศาสตร์ส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามบริบทของบุคคลและชุมชน โดยมีเป้าหมายให้เป็นผู้เลือกบริโภคที่เหมาะสมตามวัยและสภาวะต่าง ๆ และชุมชนมีสภาวะแวดล้อมที่เกื้อหนุนการบริโภคอาหารที่ดี รวมทั้งสนับสนุนการวิจัยที่สามารถประยุกต์ใช้ในอาหารโภชนาการและสุขภาพ เชื่อมโยงกับแผนปฏิบัติการด้านอาหารและโภชนาการเพื่อประชากรทุกกลุ่มวัย ให้สามารถจัดการตนเองให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เพื่อสร้างองค์ความรู้ด้านสุขภาพเชื่อมโยงสู่พฤติกรรมการบริโภคที่พึงประสงค์ โดยปัจจุบัน มีผู้สนใจเล่นกีฬาที่หลากหลายในขณะที่ภาครัฐและ

เอกชนได้ส่งเสริมให้ผู้คนหันมาออกกำลังกายและเล่นกีฬามากขึ้น ซึ่งสามารถพัฒนาสู่การเป็นนักกีฬาได้ในอนาคต โดยการเล่นกีฬามีหลายรูปแบบทั้งชนิดเดี่ยวและทีม ที่ต้องได้รับการฝึกฝนร่างกายเพื่อให้มีความสมบูรณ์ เนื่องจากเป็นกลุ่มคนที่ต้องใช้พลังงานและสมรรถภาพทางกายสูงมากในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ดังนั้น การปรับปรุงสมรรถภาพของนักกีฬานอกจากต้องพัฒนาด้านความแข็งแรงของร่างกายแล้วสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งคือ การบริโภคอาหารที่เหมาะสม ถูกต้องตามหลักโภชนาการ และควรให้ความสนใจอาหารตั้งแต่เริ่มต้นการฝึกซ้อมมากกว่าเมื่อใกล้การแข่งขัน นอกจากนี้ควรบริโภคให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย เพราะอาหารของนักกีฬาแต่ละประเภทขึ้นอยู่กับอายุ เพศ และระดับการใช้พลังงานซึ่งไม่เท่ากัน (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2548)

โรงเรียนสาธิต เป็นสถานศึกษาที่จัดการศึกษาระดับต่ำกว่าอุดมศึกษา สังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สป.อว.) จำแนกตามจังหวัดและภูมิภาค มีการจัดกิจกรรมกีฬาสาธิตสามัคคี ซึ่งเป็นการแข่งขันมหกรรมกีฬาระหว่างโรงเรียนสาธิตของมหาวิทยาลัยในสังกัด สป.อว. เป็นกิจกรรมกระชับมิตรระหว่างโรงเรียนสาธิตในประเทศไทย มีการแข่งขันกีฬาหลายชนิดรวมทั้งวอลเลย์บอล โดยมีโรงเรียนสาธิตเข้าร่วมแข่งขัน 14 โรงเรียน (มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2567) ในการเตรียมตัวนักกีฬาเพื่อเข้าร่วมแข่งขัน เป็นหน้าที่ของผู้ฝึกสอนทีมวอลเลย์บอลร่วมกับโภชนากรประจำทีม และนักวิชาการด้านโภชนาการหรือผู้มีหน้าที่ดูแลสวัสดิการนักเรียน โดยให้ความสำคัญทั้งเรื่องปริมาณและคุณภาพของอาหาร รวมทั้งภาวะโภชนาการของนักกีฬาวอลเลย์บอล

อย่างไรก็ตามพบว่า ภาวะโภชนาการของนักกีฬาโรงเรียนสาธิตสังกัด สป.อว. ยังประสบปัญหาบางประการ โดยเฉพาะพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ครบหลัก 5 หมู่ ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากผู้ฝึกสอนของโรงเรียนสาธิตมัธยมศึกษา โดย อรจิรา วงศ์อาษา และปรัชญา พิเชฐพิริยะ (วันที่ 19 กรกฎาคม 2567, การสื่อสารส่วนบุคคล) กล่าวว่า นักกีฬาอยู่ในช่วงวัยรุ่นที่เพิ่งผ่านพ้นวัยเด็ก จึงอาจทำให้ความเข้าใจในการรับประทานอาหารที่เหมาะสมยังน้อยอยู่ และช่วงวัยรุ่นนี้ต้องได้รับอาหารที่ถูกหลักโภชนาการสำหรับการเจริญเติบโตและประกอบกิจกรรม แต่ปัจจุบัน พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงไปมากเพราะสภาพสังคมและความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี จากการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทย (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2556) พบว่า เยาวชนอายุ 15-24 ปี ร้อยละ 86.70 มีสัดส่วนการบริโภคอาหารครบ 3 มื้อ แต่พบการบริโภคอาหารมื้อหลักมากกว่า 3 มื้อ โดยนิยมกลุ่มอาหารไขมันสูง และอาหารสำเร็จรูปที่สัมพันธ์กับโรคอ้วนและส่งผลเสียต่อสุขภาพ โดยกลุ่มอายุน้อยจะรับประทานผักและผลไม้น้อย แต่รับประทานอาหารสำเร็จรูป อาหารจานด่วน น้ำอัดลม น้ำหวานมากกว่ากลุ่มอายุที่สูงขึ้น ที่ผ่านมา สุจิตรา เกิดสุข และสุนีย์ สหัสโพธิ์ (2564) ศึกษาเรื่อง แนวทางการจัดโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬาบาสเกตบอล โดยศึกษาในกลุ่มที่มีอายุระหว่าง 19 - 35 ปี Daniel et. al (2016) ศึกษาเรื่อง การประเมินผลกระทบของโปรแกรมสหวิทยาการอาหาร โภชนาการ และสุขศึกษาต่อความรู้ด้านโภชนาการ ความตั้งใจที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน และความไม่พอใจทางร่างกายของนักวอลเลย์บอลวัยรุ่น และ Canbolat & Çakıroğlu (2020) ศึกษาพบความผิดปกติของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในนักกีฬาหญิง ซึ่งต้องปรับพฤติกรรมและให้การฝึกอบรมแก่นักกีฬาและผู้ฝึกสอน แต่ยังไม่ปรากฏการศึกษาเกี่ยวกับแนวทาง

การจัดอาหารสำหรับนักกีฬาวอลเลย์บอล โดยเฉพาะระดับมัธยมศึกษาที่มีความต้องการอาหารเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกายแตกต่างจากวัยอื่น

ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาแนวทางการจัดอาหารสำหรับนักกีฬาวอลเลย์บอลระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนสาธิตในสังกัด สป.อว. เพื่อนำข้อมูลที่ได้เป็นแนวทางการจัดอาหารสำหรับนักกีฬาให้บริโภคอาหารที่เหมาะสม เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกาย และความสามารถในการเล่นกีฬาที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพของทีมวอลเลย์บอลในระดับมัธยมศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬาวอลเลย์บอลระดับมัธยมศึกษา
2. เพื่อนำเสนอแนวทางการจัดอาหารที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬาวอลเลย์บอลระดับมัธยมศึกษา

การทบทวนวรรณกรรม

1. อาหารและความต้องการสารอาหารของนักกีฬา

ธนัมพร ทองลอง (2562) ให้ความหมายว่า อาหาร หมายถึง สิ่งที่กินหรือดื่มแล้วให้ประโยชน์ต่อร่างกาย ให้พลังงาน เสริมสร้างความเจริญเติบโตของร่างกาย ซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่ชำรุด และควบคุมการทำงานของอวัยวะให้ปกติ ซึ่งกรมพลศึกษา (2555) กล่าวว่า อาหารสำหรับนักกีฬา เป็นการวางแผนร่วมกันของผู้ฝึกสอนและนักกีฬา โดยจะให้ความสำคัญเรื่องการจัดการโภชนาการที่จำเป็นและเหมาะสมในช่วงการเตรียมตัว โดยให้ได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายร่วมกับการให้ความรู้เรื่องโภชนาการ นอกจากนี้ โรงพยาบาลพญาไท (2561) ได้เสนอข้อมูลโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬา สรุปได้ว่า นักกีฬาเป็นกลุ่มผู้ใช้พลังงานมากกว่าคนทั่วไป จึงมีความต้องการพลังงานและสารอาหารมากเป็นพิเศษ โดยปริมาณคาร์โบไฮเดรตอาจต้องเพิ่มขึ้นเป็น 5-8 กรัม/น้ำหนักตัว/วัน และปริมาณโปรตีนเพิ่มเป็น 1.4-2 กรัม/น้ำหนักตัว/วัน เพื่อให้ร่างกายมีแหล่งพลังงานสำรองและเสริมสร้างกล้ามเนื้อ โดย Carvin (2021) ศึกษาพบว่า นักกีฬาที่มีน้ำหนักระหว่าง 50 – 150 กิโลกรัม ต้องการพลังงาน 2,000 – 7,000 กิโลแคลอรีต่อวัน

2. แนวทางการจัดอาหารสำหรับนักกีฬา

กรมพลศึกษา (2555) แนะนำแนวทางการจัดอาหารสำหรับนักกีฬาว่ามีลักษณะ 7 ประการ ได้แก่ 1) กินอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูงไขมันต่ำ 2) หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานภายใน 1 ชั่วโมงก่อนฝึกซ้อมและแข่งขัน 3) ให้เวลาย่อยอาหารให้หมดจากกระเพาะอาหาร 4) ก่อนการแข่งขัน ควรให้อาหารที่ให้พลังงานพวกคาร์โบไฮเดรต (ย่อยง่าย) 5) ระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ควรดื่มน้ำให้เพียงพอเพื่อป้องกันการขาดน้ำ 6) ระหว่างพักการแข่งขัน ควรให้อาหารและเครื่องดื่มทดแทนพลังงานที่เสียไป เช่น กล้วย ส้ม น้ำผลไม้ 7) หลังการแข่งขัน ควรให้อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูงและน้ำที่สูญเสียไปทดแทนเพื่อเตรียมพร้อมในการแข่งขันวันต่อไป และจีรนันท์ แกล้วกล้า (2552) สรุปความสัมพันธ์ของอาหารกับนักกีฬาว่า เมื่อฝึกหนัก นักกีฬาจำเป็นต้องรับประทานอาหารในรูปของคาร์โบไฮเดรตเพิ่มขึ้น หากรับประทานโปรตีนมาก มักพบปัญหาหมดแรงได้ง่ายและเร็ว เพราะการสลายโปรตีนต้องใช้เวลาและพลังงานมาก และการขับไนโตรเจนที่เกิดจากการสลายโปรตีนต้องใช้น้ำขับออกทางปัสสาวะ ทำให้ร่างกายขาดน้ำ และนักกีฬาจะมีความต้องการพลังงานมากกว่าคนปกติ

ซึ่งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน จะให้พลังงานในการทำงานและฝึกซ้อมกีฬาที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับรูปร่างหรือ ปริมาณมวลไร้ไขมัน เพศ อายุ น้ำหนัก การฝึกซ้อม ระยะเวลา และความถี่ในการออกกำลังกาย

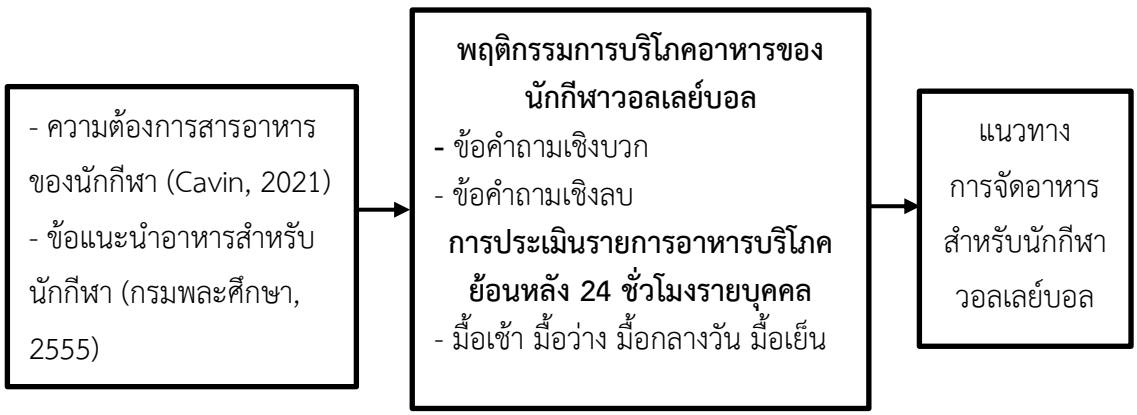
3. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2553) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภค คือ การกระทำของบุคคลเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ในการแสดงออกเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมส่งผลให้มีสุขภาพดี โดยสนับสนุนให้บริโภคอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการที่เรียกว่าโภชนบัญญัติ ชลิดา เลื่อมใสสุก และวัชรี พืชผล (2561) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้เรียนเป็นสิ่งสำคัญและส่งผลต่อสุขภาพในอนาคต หากไม่มีการแก้ไขหรือหาแนวทางป้องกันที่ถูกต้อง สถานศึกษาจึงควรให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพและอาหารการกินของผู้เรียน โดยอดิษา สังขะทิพย์ และสุวลี โล่วิรกรณ์ (2560) ศึกษาพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาส่วนใหญ่มีทัศนคติต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งอาจเกิดจากกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงวัยศึกษาเช่นเดียวกัน รูปแบบการใช้ชีวิตประจำวันในการเรียน สิ่งแวดล้อม และการเข้าถึงแหล่งร้านค้าอาหารในสถานศึกษาคล้ายกัน อาจส่งผลให้ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความคล้ายคลึงกัน

4. นักกีฬาวอลเลย์บอลในโรงเรียนสังกัดสังกัด สป.อว.

โรงเรียนสาธิต เป็นสถานศึกษาที่จัดการศึกษาระดับต่ำกว่าอุดมศึกษา สังกัด สป.อว. จำแนกตามจังหวัดและภูมิภาค มีการจัดกิจกรรมกีฬาสาธิตสามัคคี ซึ่งเป็นการแข่งขันมหกรรมกีฬาระหว่างโรงเรียนสาธิตของมหาวิทยาลัยในสังกัด สป.อว.ในโรงเรียนเจ้าภาพทุกปีการศึกษา กีฬาสาธิตสามัคคีถือเป็นหนึ่งกิจกรรมสำคัญในการกระชับมิตรระหว่างโรงเรียนสาธิต และเป็นการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนสาธิตที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทยตามจำนวนโรงเรียนที่เข้าร่วมและชนิดกีฬาที่แข่งขัน มีโรงเรียนเจ้าภาพจัดการแข่งขันแล้ว 13 โรงเรียน โดยมี 22 โรงเรียนเข้าร่วมในกิจกรรมด้วย ในการแข่งขันครั้งล่าสุด มีโรงเรียนที่เข้าร่วมการแข่งขันทั้งหมด 22 โรงเรียน หากนับเฉพาะนักกีฬาวอลเลย์บอลระดับมัธยมศึกษา มีจำนวน 14 โรงเรียน (มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2567)

กรอบแนวคิดการวิจัย



แผนภาพที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสานวิธี ด้วยการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ ดังนี้

วิธีดำเนินการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อ 1 (งานวิจัยเชิงปริมาณ)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรคือ นักกีฬาวอลเลย์บอล 548 คน และกลุ่มตัวอย่างคือ นักกีฬาวอลเลย์บอลระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนสาธิตในสังกัด สป.อว. 226 คน โดยใช้การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Krejcie & Morgan (1970) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบสัดส่วน โดยเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างสำหรับการรวบรวมข้อมูลเป็น 250 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามสร้างขึ้นจากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มี 2 ตอน ตอนที่ 1 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬาวอลเลย์บอล มีลักษณะแบบสอบถามแบบมาตรอัตรภาคชั้น แบ่งเป็น 4 ระดับตามวิธีของลิเคิร์ท ได้แก่ ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำบางครั้ง ไม่เคยทำ ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเพิ่มเติม มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิดที่ให้แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมได้

การประเมินคุณภาพแบบสอบถาม ด้วยการทดสอบความตรง (Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 คน ด้วยวิธีคำนวณค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) ตามหลักเกณฑ์ของศิริชัย กาญจนาวาสี (2555) ถ้าค่า IOC มากกว่า 0.50 ขึ้นไป แสดงว่ามีความตรงเชิงเนื้อหา ซึ่งพบว่า ค่า IOC ของข้อคำถามแต่ละข้อมีค่าระหว่าง 0.60-1.00 แสดงว่ามีความตรง ในการทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ได้นำแบบสอบถามไปทดสอบ (Try Out) กับนักกีฬาที่มีคุณสมบัติเหมือนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน นำมาหาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีการของ Cronbach's alpha (ศิริชัย กาญจนาวาสี, 2555) พบว่า แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬาวอลเลย์บอล มีค่าเท่ากับ 0.91 ซึ่งถือว่ามีความน่าเชื่อถือสูงมาก จึงสามารถนำแบบสอบถามนี้ไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายได้

การรวบรวมข้อมูล ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์จากคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครถึงโรงเรียนสาธิตระดับมัธยมศึกษา และผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่าง ชี้แจงวัตถุประสงค์ การเก็บรวบรวมข้อมูลและขอความร่วมมือในการศึกษา จากนั้นเตรียมแบบสอบถามโดยส่งลิงค์แบบสอบถามผ่านระบบ Google forms (แบบสอบถามออนไลน์) และตรวจสอบความสมบูรณ์เพื่อวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล 1) พฤติกรรมการบริโภคอาหาร วิเคราะห์ด้วยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีเกณฑ์กำหนดค่าน้ำหนักการประเมิน 4 ระดับตามวิธีของลิเคิร์ท (ธานินทร์ ศิลป์จารุ, 2563) โดย (1) พฤติกรรมด้านบวก ทำเป็นประจำ 4 คะแนน ทำบ่อยครั้ง 3 คะแนน ทำบางครั้ง 2 คะแนน ไม่เคยทำ 1 คะแนน และ (2) พฤติกรรมด้านลบ ทำเป็นประจำ 1 คะแนน ทำบ่อยครั้ง 2 คะแนน ทำบางครั้ง 3 คะแนน ไม่เคยทำ 4 คะแนน ในการแปลผลคะแนน แบ่งเป็น 3 ระดับ คะแนนเฉลี่ย 1.00-2.00 คะแนน หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับไม่ดี คะแนนเฉลี่ย 2.01-3.00 คะแนน หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ย 3.01-4.00 คะแนน หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี 2) ความคิดเห็นเพิ่มเติม ใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา

วิธีดำเนินการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อ 2 (งานวิจัยเชิงคุณภาพ)

ผู้ให้ข้อมูล 1) ผู้ให้ข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึกในการประเมินอาหารบริโภคย้อนหลัง 24 ชั่วโมงรายบุคคล เป็นนักกีฬาวอลเลย์บอลจากโรงเรียนสาธิตที่เข้าแข่งขัน 14 โรงเรียน ๆ ละ 1 คน รวม 14 คน โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง 2) ผู้ทรงคุณวุฒิในการสนทนากลุ่มแนวทางการจัดอาหารที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬาวอลเลย์บอล 9 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 3 คน ได้แก่ นักโภชนาการประจำทีม ผู้ฝึกสอนทีมวอลเลย์บอล และนักวิชาการด้านโภชนาการ โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 1) แบบประเมินอาหารบริโภคย้อนหลัง 24 ชั่วโมงของนักกีฬาวอลเลย์บอล สร้างโดยใช้แนวทางของภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล แบ่งเป็น 2 ตอน ตอนที่ 1 อาหารบริโภคย้อนหลัง 24 ชั่วโมง แบ่งเป็น 4 มื้อ ได้แก่ อาหารมื้อเช้า มื้อว่าง มื้อกลางวัน มื้อเย็น ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเพิ่มเติมและข้อเสนอแนะ ซึ่งมีค่า IOC มากกว่าเกณฑ์คืออยู่ในช่วง 0.60 – 1.0 ถือว่าทุกข้อคำถาม มีความตรงเชิงเนื้อหา สามารถใช้ในการสัมภาษณ์ได้ 2) แบบประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแนวทางการจัดอาหารสำหรับนักกีฬาวอลเลย์บอล แบ่งเป็น 2 ตอน ตอนที่ 1 ความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแนวทางการจัดอาหารสำหรับนักกีฬาวอลเลย์บอล ตอนที่ 2 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ซึ่งมีค่า IOC มากกว่าเกณฑ์ คืออยู่ในช่วง 0.6-1.0 แสดงว่า มีความตรงเชิงเนื้อหา สามารถใช้รวบรวมข้อมูลในการสนทนากลุ่มได้

การรวบรวมข้อมูล ทำหนังสือจากคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เพื่อขอความอนุเคราะห์ประเมินข้อมูลอาหารบริโภคย้อนหลัง 24 ชั่วโมงของนักกีฬาวอลเลย์บอล (14 คน) และจัดกิจกรรมการสนทนากลุ่มเพื่อจัดทำแนวทางการจัดอาหารที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬาวอลเลย์บอล โดยติดต่อกับผู้ให้ข้อมูล นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ เพื่อสัมภาษณ์และจัดกิจกรรมสนทนากลุ่ม ชี้แจงผู้ให้ข้อมูลเข้าใจวัตถุประสงค์การศึกษา บทบาทของผู้ศึกษาและผู้ให้ข้อมูลเพื่อให้เข้าใจตรงกัน รวบรวมข้อมูลการสัมภาษณ์และสนทนากลุ่ม จัดหมวดหมู่ข้อมูลตามประเด็นที่ศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูล 1) การวิเคราะห์ข้อมูลอาหารบริโภคย้อนหลัง 24 ชั่วโมงและแนวทางการจัดอาหาร ได้นำมาถอดเทปแบบคำต่อคำ และวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิเคราะห์เนื้อหา 2) แบบประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแนวทางการจัดอาหาร ตอนที่ 1 วิเคราะห์ด้วยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีเกณฑ์ในการกำหนดค่าน้ำหนักของการประเมินเป็น 5 ระดับตามวิธีของลิเคิร์ท (ธานินทร์ ศิลป์จารุ, 2563) ตอนที่ 2 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬาวอลเลย์บอล ตามตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬาวอลเลย์บอล

พฤติกรรมการบริโภคอาหารนักกีฬา	$\bar{x}$	S.D.	ระดับพฤติกรรม
1. รับประทานอาหารเช้า (+)	3.34	0.83	ดี
2. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ต่อวัน			
2.1 รับประทานอาหารประเภทโปรตีน เช่น หมู ไก่ ไข่ โปรตีนเกษตร นม (+)	3.09	0.75	ดี
2.2 รับประทานอาหารประเภทข้าวแป้ง ก๋วยเตี๋ยว สปาเก็ตตี้ ขนมปัง (+)	3.26	0.77	ดี
2.3 รับประทานอาหารประเภทผัก (+)	2.94	0.85	ปานกลาง
2.4 รับประทานอาหารประเภทผลไม้ (+)	3.10	0.84	ดี
2.5 รับประทานอาหารประเภทไขมัน เนย ชีส ของทอด (+)	2.93	0.79	ปานกลาง
3. รับประทานอาหารหลักครบ 3 มื้อต่อวัน (+)	3.20	0.84	ดี
4. รับประทานอาหารซ้ำเดิม ไม่มีการสลับหมุนเวียน (-)	2.59	0.81	ปานกลาง
5. เลือกซื้ออาหารที่ปรุงสุกใหม่ (+)	3.41	0.64	ดี
6. รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน หรืออาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ (-)	2.43	0.84	ปานกลาง
7. รับประทานอาหารประเภทกึ่งสำเร็จรูป (โจ๊ก บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป) (-)	2.51	0.86	ปานกลาง
8. รับประทานอาหารรสจัด (หวาน มัน เค็ม) (-)	2.38	0.78	ปานกลาง
9. รับประทานขนมหวาน เช่น โดนัท เค้ก บิงซู ขนมกรุบกรอบ (-)	2.32	0.79	ปานกลาง
10.รับประทานอาหารประเภทของทอด เช่น ไก่ทอด มันฝรั่งทอด (-)	2.12	0.80	ปานกลาง
11. รับประทานอาหารประเภทหมักดอง (-)	2.82	0.93	ปานกลาง
12. รับประทานอาหารประเภทของดิบ หรือกึ่งดิบกึ่งสุก (-)	2.86	0.91	ปานกลาง
13. รับประทานอาหารประเภทบุฟเฟ่ต์ (-)	2.49	0.87	ปานกลาง
14. ดื่มน้ำอัดลม หรือน้ำหวาน (-)	2.30	0.92	ปานกลาง
15. ดื่มนมวันละ1 ถึง 2 แก้ว (+)	2.86	0.95	ปานกลาง
16. รับประทานผักผลไม้ได้สัดส่วนครึ่งหนึ่งของอาหารทั้งหมดในหนึ่งมื้อ (ประมาณ 100 กรัม) (+)	2.76	0.77	ปานกลาง
17. ดื่มเครื่องที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ (-)	3.39	0.83	ดี
18. รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ (+)	1.64	0.90	ไม่ดี
19. รับประทานอาหารเสริม			
19.1 อาหารเสริมประเภทวิตามิน (+)	2.80	0.82	ปานกลาง
19.2 อาหารเสริมประเภทเกลือแร่ (+)	2.47	1.03	ปานกลาง
19.3 อาหารเสริมประเภทสังกะสี (Zn) (+)	2.40	0.92	ปานกลาง
19.4 อาหารเสริมประเภทกรดไขมัน เช่น น้ำมันตับปลา (+)	2.11	1.04	ปานกลาง
20. ดื่มชา กาแฟ ช็อกโกแลต (-)	2.38	0.96	ปานกลาง
รวม	2.70	0.85	ปานกลาง

หมายเหตุ: (+) ข้อคำถามเชิงบวก **(-)** ข้อคำถามเชิงลบ

จากตารางที่ 1 พบว่า นักกีฬาวอลเลย์บอล มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีพฤติกรรมการบริโภคระดับดี 7 ข้อ ระดับปานกลาง 19 ข้อ และระดับไม่ดี 1 ข้อ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีพฤติกรรมการบริโภคในระดับดี 3 อันดับแรกคือ เลือกซื้ออาหารที่ปรุงสุกใหม่ ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และรับประทานอาหารเช้า 4) ส่วนข้อที่มีพฤติกรรมการบริโภคที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด 3 อันดับคือ รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ รับประทานอาหารเสริมประเภทกรดไขมัน และรับประทานอาหารทอด เช่น ไก่ทอด มันฝรั่งทอด

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ 2 แนวทางการจัดอาหารสำหรับนักกีฬาวอลเลย์บอล

2.1 อาหารบริโภคย้อนหลัง 24 ชั่วโมง เป็นการวิเคราะห์การบริโภคย้อนหลัง ในอาหาร 4 มื้อ ได้แก่ มื้อเช้า มื้อว่าง มื้อกลางวัน และมื้อเย็น ของนักกีฬาวอลเลย์บอล 14 คน ตามตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงผลรวมค่าเฉลี่ยจำนวนแคลอรีอาหารบริโภคย้อนหลัง 24 ชั่วโมง

ผู้ให้ข้อมูล	จำนวนพลังงาน/คน
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1	1,640 กิโลแคลอรี
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2	1,802 กิโลแคลอรี
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3	1,292 กิโลแคลอรี
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4	1,349 กิโลแคลอรี
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5	1,200 กิโลแคลอรี
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6	1,475 กิโลแคลอรี
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7	1,504 กิโลแคลอรี
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8	1,445 กิโลแคลอรี
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9	1,035 กิโลแคลอรี
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10	1,350 กิโลแคลอรี
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 11	1,280 กิโลแคลอรี
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 12	1,410 กิโลแคลอรี
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 13	1,585 กิโลแคลอรี
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 14	2,090 กิโลแคลอรี
ผลรวมค่าเฉลี่ยจำนวนพลังงาน	**1,461 กิโลแคลอรี/วัน**

จากตารางที่ 2 พบว่านักกีฬาวอลเลย์บอล 14 คน บริโภคอาหารเฉลี่ยใน 1 วัน ได้พลังงาน 1,461 กิโลแคลรี ซึ่งต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานตามผลการศึกษาของ Cavin (2021) ผลการวิจัยของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2556)และผลการวิจัยของ Papadopoulou (2015)

2.2 ความคิดเห็นของผู้ให้ข้อมูล ตามตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมของนักกีฬาวอลเลย์บอล

ลำดับ	ความคิดเห็นของนักกีฬาวอลเลย์บอล	จำนวน (คน)
1.	ช่วงเวลาที่เร่งรีบในการทำกิจกรรมอื่น เช่น การติวหรือเรียนพิเศษ ทำให้ต้องฝากเพื่อน ๆ ซื้ออาหารให้โดยเฉพาะอาหารมื้อเย็น	10
2.	รายการอาหารในโรงอาหารไม่หลากหลาย ทำให้ต้องสั่งซื้อจากร้านอาหารนอกโรงเรียน โดยต้องการให้ร้านอาหารในโรงเรียนเพิ่มอาหารให้หลากหลายขึ้น	8
3.	ในการฝึกซ้อมส่วนใหญ่ เพื่อน ๆ ส่วนใหญ่จะดื่มน้ำหวานมากกว่าเกลือแร่ เนื่องจากดื่มแล้วรู้สึกสดชื่นมากกว่า และเกลือแร่มีรสชาติไม่ถูกปาก	6
5.	ส่วนใหญ่รับประทานอาหารตามเพื่อน ไม่ได้ใส่ใจเรื่องการเลือกรายการอาหาร	5

จากตารางที่ 3 พบว่า นักกีฬาวอลเลย์บอลให้ความคิดเห็นว่า ส่วนใหญ่เลือกอาหารจากร้านสะดวกซื้อ เนื่องจากช่วงเวลาที่เร่งรีบในการทำกิจกรรม รายการอาหารในโรงอาหารไม่หลากหลาย บางคนจะรับประทานอาหารตามเพื่อน และบางรายเห็นว่าการดื่มน้ำหวานรู้สึกสดชื่นกว่าดื่มเกลือแร่ที่มีรสชาติไม่ถูกปาก บางรายเห็นว่า รายการอาหารที่บ้านไม่ถูกปาก ส่งผลให้ซื้ออาหารตามร้านสะดวกซื้อ

ผู้วิจัยได้ศึกษาผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นแนวทางจัดอาหารสำหรับนักกีฬาวอลเลย์บอล พบว่า นักกีฬาวอลเลย์บอลมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง 19 ข้อ และระดับไม่ดี 1 ข้อ ส่วนผลการวิเคราะห์ข้อมูลอาหารบริโภคย้อนหลัง 24 ชั่วโมงพบว่า นักกีฬาวอลเลย์บอลบริโภคอาหารเฉลี่ยใน 1 วัน ได้พลังงาน 1,461 กิโลแคลอรี ซึ่งต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานตามผลการศึกษาของ Cavin (2021) ที่กล่าวว่า นักกีฬาที่มีน้ำหนักระหว่าง 50-150 กิโลกรัม ควรได้รับพลังงานจำนวน 2,000 – 7,000 กิโลแคลอรี สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2556) ระบุว่า ผู้ใช้พลังงานมากควรได้รับปริมาณอาหารที่เหมาะสมอยู่ที่ 2,000 – 2,400 กิโลแคลอรี และ Papadopoulou (2015) ระบุว่า นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงต้องการพลังงานโดยเฉลี่ยสูงกว่าความต้องการการเผาผลาญพื้นฐาน 50% โดยมีการใช้พลังงานต่อวัน 2,400-4,200 กิโลแคลอรี

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลข้างต้น ผู้วิจัยได้จัดทำ (ร่าง) แนวทางการจัดอาหารสำหรับนักกีฬาวอลเลย์บอลระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนสาธิตในสังกัด สป.อว. นำเข้าสู่กิจกรรมการสนทนากลุ่ม เมื่อวันที่ 25 มีนาคม 2568 ได้แนวทางที่นำไปประยุกต์ใช้ได้ ดังนี้

1. ควรแนะนำแนวทางการบริโภคอาหารที่เหมาะสม โดย 1) พลังงานรวม ควรรับประทานอาหารให้ได้พลังงานรวมต่อวัน 2,000 – 2,400 กิโลแคลอรี 2) ลักษณะเมนูอาหาร ควรเป็นอาหารที่ปรุงง่าย ไขมันน้อย ให้พลังงานสูง และเพิ่มผัก ผลไม้เข้าไปในเมนูอาหาร 3) การบริโภคอาหารเสริม ควรบริโภคอาหารเสริมประเภทเกลือแร่แทนเครื่องดื่มประเภทน้ำหวานในช่วงฝึกซ้อม เนื่องจากนักกีฬามีการเสียเหงื่อมาก ทำให้ร่างกายขาดน้ำ 4) ให้คำแนะนำเกี่ยวกับประโยชน์ของผักและผลไม้

2. ควรจัดทำคู่มือแนวทางการบริโภคอาหารที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วยข้อมูลต่าง ๆ เช่น ความสำคัญของการจัดอาหารสำหรับนักกีฬาวอลเลย์บอล การวิเคราะห์สภาพร่างกายเบื้องต้นของนักกีฬาวอลเลย์บอล รายการและปริมาณอาหารที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬาวอลเลย์บอล ข้อควรปฏิบัติสำหรับนักกีฬาวอลเลย์บอล เป็นต้น นอกจากนี้ อาจสร้างสื่อประกอบ

เพื่อดึงดูดความสนใจของนักกีฬาที่เป็นบุคคลที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น เป็นคลิปวิดีโอสั้น หรืออินโฟกราฟิกภาพการ์ตูนประกอบคำอธิบายสั้น ๆ

3. ควรจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม เช่น จัดอบรมให้ความรู้แก่ผู้เกี่ยวข้อง ได้แก่ นักกีฬาวอลเลย์บอล ผู้ฝึกสอนทีมวอลเลย์บอล ให้มีความรู้ความเข้าใจในการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬาวอลเลย์บอล

สำหรับความผลการประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแนวทางการจัดอาหารสำหรับนักกีฬาวอลเลย์บอลโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 9 คน พบว่า แนวทางการจัดอาหารในภาพรวมมีความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในระดับมาก ได้แก่ 1) ความเหมาะสมของเมนูอาหารแนะนำ 1 วัน ค่าเฉลี่ย 4.42 2) ตัวอย่างเมนูอาหารพร้อมตำรับ ค่าเฉลี่ย 4.47 และมีความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในระดับมากที่สุด ได้แก่ 1) ความรู้/ข้อแนะนำเพิ่มเติม ค่าเฉลี่ย 4.67 2) ความเป็นไปได้ในการไปใช้ประโยชน์ ค่าเฉลี่ย 4.52

อภิปรายผล

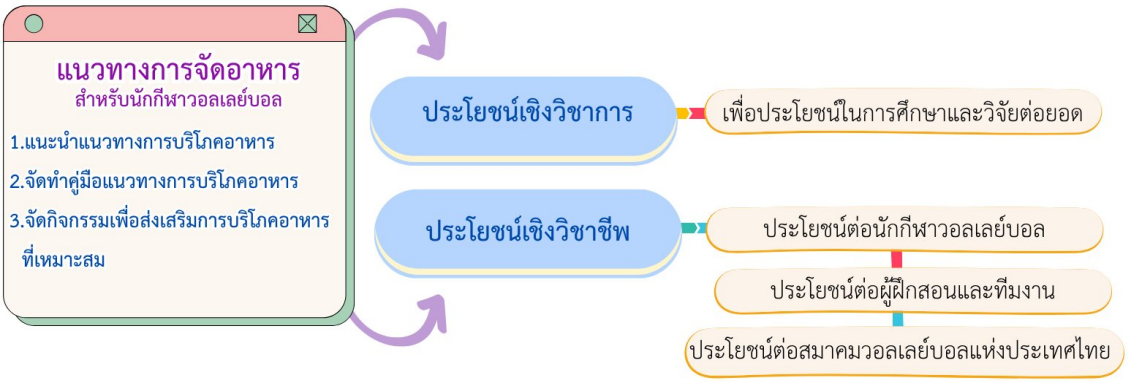
วัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า นักกีฬาวอลเลย์บอลมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง สำหรับพฤติกรรมที่ไม่ดี คือ รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะนักกีฬาบางคนรับประทานอาหารที่ผู้ปกครองเป็นผู้จัดเตรียมให้ในขณะที่บางคนเลือกบริโภคจากร้านสะดวกซื้อ ซึ่งอาจมีอาหารไม่ครบหลัก 5 หมู่ แม้ว่าปัจจุบันจะมีสื่อมัลติมีเดียหลายด้านที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการให้ความรู้แก่นักกีฬาในการบริโภคอาหารให้ถูกวิธี และการรับประทานอาหารเสริม ขึ้ซึ่งนอยู่กับความสนใจของแต่ละบุคคล จึงทำให้พฤติกรรมการบริโภคอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาของ Canbolat & Çakıroğlu (2020) ที่ศึกษาพบความผิดปกติของการกินและนิสัยการกินที่ไม่เหมาะสมของนักกีฬาหญิงของมหาวิทยาลัย ซึ่งต้องปรับปรุงและรักษาสุขภาพด้วยการปรับพฤติกรรม ให้การอบรมแก่นักกีฬาและผู้ฝึกสอน แพทย์ นักโภชนาการ และโค้ช ควรวินิจฉัยและรักษาความผิดปกติของการกินในหมู่นักกีฬา ประกอบด้วย การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์เหมาะสมกับชนิดของกีฬาที่เล่น นอกจากนี้ต้องมีพฤติกรรมที่ดีในการออกกำลังกายด้วย โดยยูโสบ คำเต๊ะ และคณะ (2568) พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ประกอบด้วย ความรู้ด้านการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์จากการออกกำลังกาย สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก การรับรู้ภาวะสุขภาพ และการสนับสนุนจากคนรอบข้าง ซึ่งผู้ที่เล่นกีฬาวอลเลย์บอล ก็ควรตระหนักและให้ความสำคัญกับข้อที่กล่าวมาข้างต้นด้วยเช่นกัน

วัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า นักกีฬาวอลเลย์บอลบริโภคอาหารเฉลี่ย 1 วัน ได้พลังงาน 1,461 กิโลแคลอรี ซึ่งต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นักกีฬาบางคนรับประทานอาหารไม่ครบมื้อหลัก และเลือกซื้ออาหารกึ่งสำเร็จรูปตามร้านสะดวกซื้อ บางรายรับประทานอาหารที่ปรุงสะดวกและรวดเร็วเพื่อย่นระยะเวลา ผลการศึกษาของ Cavin (2021) พบว่า นักกีฬาที่มีน้ำหนักระหว่าง 50-150 กิโลกรัม ควรได้รับพลังงาน จำนวน 2,000 – 7,000 กิโลแคลอรี สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2556) ระบุว่า ผู้ใช้พลังงานมากควรได้รับปริมาณอาหารที่เหมาะสมอยู่ที่ 2,000 – 2,400 กิโลแคลอรีและ Papadopoulou (2015) ระบุว่า นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงต้องการพลังงานโดยเฉลี่ยสูงกว่า

ความต้องการการเผาผลาญพื้นฐานร้อยละ 50 โดยใช้พลังงานต่อวัน 2,400 - 4,200 กิโลแคลอรี และได้สรุปแนวทางการจัดอาหารสำหรับนักกีฬาวอลเลย์บอล โดย 1) การแนะนำแนวทางการบริโภคอาหารที่เหมาะสม 2) การจัดทำข้อมูลในรูปแบบของคู่มือแนวทางการบริโภคอาหารที่เหมาะสม 3) การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

งานวิจัยนี้ ทำให้ได้องค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและอาหารบริโภคย้อนหลัง 24 ชั่วโมงของนักกีฬาวอลเลย์บอล ได้แนวทางการจัดอาหารที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬาวอลเลย์บอล 3 แนวทาง ได้แก่ การแนะนำแนวทางการบริโภคอาหาร การจัดทำคู่มือแนวทางการบริโภคอาหาร และการจัดกิจกรรมส่งเสริมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในเชิงวิชาการสำหรับการศึกษาและวิจัยต่อยอด และประโยชน์เชิงวิชาชีพ ได้แก่ 1) นักกีฬาวอลเลย์บอล ได้รับความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับแนวทางการบริโภคอาหารที่เหมาะสม เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกายและการเตรียมตัวในการแข่งขัน 2) ผู้ฝึกสอนและทีมงาน นำแนวทางการจัดอาหารที่เหมาะสม ไปประยุกต์ใช้กับระบบการจัดการทีมในโรงเรียน 3) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถประยุกต์ใช้เป็นแนวทางการจัดอาหารสำหรับนักกีฬาเยาวชน ในการฝึกซ้อมต่าง ๆ ตามแผนภาพที่ 2



แผนภาพที่ 2 แนวทางการจัดอาหารสำหรับนักกีฬาเยาวชน

สรุป

นักกีฬาวอลเลย์บอลระดับมัธยมศึกษา มีพฤติกรรมการบริโภคในระดับปานกลาง โดยมีพฤติกรรมในระดับดี 7 ข้อ พฤติกรรมระดับปานกลาง 19 ข้อ และพฤติกรรมระดับไม่ดี 1 ข้อ สำหรับข้อมูลการบริโภคอาหารเฉลี่ยใน 1 วัน พบว่า ได้พลังงาน 1,461 กิโลแคลอรี ซึ่งต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานตามผลการศึกษาของ Cavin (2021) สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2556)และ Papadopoulou (2015) แนวทางการจัดอาหารสำหรับนักกีฬาวอลเลย์บอล มี 3 ด้าน ประกอบด้วย การแนะนำแนวทางการบริโภคอาหารที่เหมาะสม การจัดทำคู่มือแนวทางการบริโภคอาหารที่เหมาะสม และ

การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม สามารถนำไปใช้ประโยชน์สำหรับนักกีฬาวอลเลย์บอล ผู้ฝึกสอน และหน่วยงานที่ส่งเสริมการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬาวอลเลย์บอลในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง 19 ข้อ และระดับไม่ดี 1 ข้อ ดังนั้น นักโภชนาการประจำทีม ผู้ฝึกสอน และผู้ดูแลสวัสดิการอาหาร จึงควรดำเนินการเพื่อช่วยปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารแก่นักกีฬาภายใต้การสนับสนุนของผู้บริหารโรงเรียน

1.2 นักกีฬาวอลเลย์บอลให้ความเห็นว่ารายการอาหารไม่หลากหลายทำให้ต้องซื้ออาหารจากนอกโรงเรียน โดยต้องการให้เพิ่มรายการให้หลากหลายขึ้น ผู้ดูแลสวัสดิการจึงควรสำรวจความพึงพอใจและความคิดเห็นของนักเรียนเพื่อใช้เป็นข้อมูลในการปรับปรุงคุณภาพของอาหารสำหรับนักเรียนในสังกัด

1.3 การนำแนวทางการจัดอาหารสำหรับนักกีฬาไปประยุกต์ใช้ ควรศึกษาความเป็นไปได้และจัดกิจกรรมตามลำดับก่อน - หลัง ตามบริบทและความพร้อมของแต่ละโรงเรียน

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ควรวิจัยรูปแบบการจัดการอาหารสำหรับนักกีฬาในโรงเรียน ครอบคลุมองค์ประกอบกิจกรรม ได้แก่ ด้านบุคลากร ด้านนักกีฬา ด้านการจัดการแข่งขัน และด้านสวัสดิการรวมเรื่องอาหารและโภชนาการของนักกีฬา และด้านอื่น ๆ ทั้งนี้ เพื่อเป็นรูปแบบในภาพรวมที่หน่วยงานทางการศึกษาสามารถนำไปปรับใช้ได้

เอกสารอ้างอิง

กรมพลศึกษา. (2555). *คู่มือผู้ฝึกสอนกีฬาวอลเล่ย์บอล T-Certificate.* https://pubhtml5.com/pqqj/zayk/basic/

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2553). *คุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย.* http://nutrition.anamai.moph.go.th/

จีรนันท์ แกล้วกล้า. (2552). *โภชนาการสำหรับนักกีฬาและผู้ออกกำลังกาย*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชลิดา เลื่อมใสสุก และวัชรี พืชผล. (2561). ความรู้ทางโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี. *วารสารปัญญาภิวัฒน์*, *10*(3), 73-83. https://so05.tci-thaijo.org/index.php/pimjournal/article/view/162320

ธนัมพร ทองลอง. (2562). *โภชนาการศาสตร์การกีฬา เอกสารประกอบการสอนวิชาโภชนศาสตร์การกีฬา* [เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี. https://pubhtml5.com/iytc /yzza /basic

ธานินทร์ ศิลป์จารุ. (2563). *การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS และ AMOS* (พิมพ์ครั้งที่ 18). บิสซิเนสอาร์แอนด์ดี.

มหาวิทยาลัยรามคำแหง. (2567). *สูจิบัตรกีฬาสาธิตสามัคคีครั้งที่ 47 เจ้ารามเกมส์*. https://chaoramgames.ru.ac.th/index.php/information/history

ยูโสบ ดำเตะ, เอกราช มะลิวรรณ, สืบสกุล ใจสมุทร และอันสอด หลับด้วง. (2568). การศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสงขลา. *วารสารศิลปศาสตรราชมงคลสุวรรณภูมิ, 7*(1), 13–27. https://so03.tci-thaijo.org/index.php/art/article/view/280762

โรงพยาบาลพญาไท. (2561, 26 มีนาคม). *โภชนาการที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬา*. https://www.phyathai.com/th/article/2833-โภชนาการที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬา

ศิริชัย กาญจนวาสี. (2555). *สถิติประยุกต์สำหรับการวิจัย* (พิมพ์ครั้งที่ 4). โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2556). *การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2556*. https://www.nso.go.th/nsoweb/nso/survey_detail/aL

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. (2562). *แผนปฏิบัติการด้านโภชนาการระดับชาติ 5 ปี พ.ศ. 2562–2566*. https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/nutrition-action-plan/

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2548). *โภชนาการการกีฬาทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*. สำนักพิมพ์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.

สุจิตรา เกิดสุข และสุนีย์ สหัสโพธิ์. (2564). แนวทางการจัดโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬาบาสเกตบอล. *วารสารสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนาท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, 5*(1), 10-18. https://so02.tci-thaijo.org/index.php/soc-rmu/article/view/245337

อดิษา สังขะทิพย์ และสุวลี โล่วิรกรณ์. (2560). พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในตำบล กุดปลาดุก จังหวัดมหาสารคาม. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, 19*(1), 178-189. https://www.ubu.ac.th/web/files_up/08f2017050314355432.pdf

Canbolat, E., & Çakıroğlu, F. P. (2020). Eating disorders and nutritional habits of female university athletes. *Turkish Journal of Sports Medicine, 55*(3), 231–238. DOI: 10.5152/tjsm.2020.181

Cavin, M. L. (2021). *A Guide to Eating for Sports.* https://kidshealth.org/en/teens/eatnrun.html

Daniel, N. V. S., Jürgensen, L. P., Padovani, R. D. C., & Juzwiak, C. R. (2016). *Impact of an interdisciplinary food, nutrition and health education program for adolescent Brazilian volleyball players. Revista de Nutrição, 29*, 567–577. https://doi.org/10.1590/1678-98652016000400011

Krejcie, R.V. and Morgan, D.W. (1970). *Determining sample size for research activities*. Educational and Psychological Measurement. *30*. 607-610.

Papadopoulou, S. D. (2015). *Impact of energy intake and balance on the athletic performance and health of top female volleyball athletes*. Medicina Sportivă, *11*(1), 83–90.