การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการใช้วิตามินและเกลือแร่เสริม ในนักศึกษา วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จำนวน 180 คน เครื่องมือที่ใช้ รวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบสอบถามการใช้วิตามินและ เกลือแร่เสริม ซึ่งได้คัดแปลงมาจากคิม (Kim,2000) ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการใช้วิตามิน และเกลือแร่เสริม โดยวิธีการทดสอบซ้ำ (test-retest method) ได้เท่ากับ 0.95 การวิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่และร้อยละ

ผลการศึกษาสรุปได้คังนี้ กลุ่มตัวอย่างใช้วิตามินซีบ่อยที่สุด วิตามินนิยมในรูปแบบเม็ด ความถี่ 1 ครั้งต่อวัน ค่าใช่จ่ายในการซื้อต่ำกว่า 40 บาท เวลาในการใช้นานกว่า 4 เดือน เกณฑ์การ เลือกซื้อพิจารณาจากความจำเป็นของการใช้ ปัญหาในการใช้วิตามินเสริม คือ ปัญหาเกี่ยวกับสาร เคมีตกค้าง ซึ่งเท่ากับปัญหาด้านราคาของวิตามินแพง ส่วนเกลือแร่กลุ่มตัวอย่างใช้แคลเซี่ยมบ่อย ที่สุด นิยมในรูปแบบผงและน้ำ ความถี่ 1 ครั้งต่อวัน ค่าใช่จ่ายในการซื้อต่ำกว่า 40 บาท เวลาใน การใช้นานกว่า 4 เดือน เกณฑ์การเลือกซื้อพิจารณาจากความจำเป็นของการใช้ ปัญหาในการใช้ เกลือแร่เสริม คือ ปัญหาเกี่ยวกับราคาของเกลือแร่แพง

## **ABSTRACT**

TE133225

The objectives of this study were to study the usage of vitamin and mineral supplementation. 180 subjects from the Physical Education College Chiang Mai, were selected by purposive sampling method. The instruments for data collection consisted of demographic data score form and vitamin and mineral supplementation questionnaires, modified from Kim (2000). The reliability coefficient of the vitamin and mineral supplementation was 0.95 by test-retest method. Data was analyzed by frequency and percentage.

The results of this study were the sample group took the most vitamin C and in form of tablet. The frequency was once a day. The cost of purchasing was less than 40-baht and the duration was more than 4 months. The reasons for purchasing were based on the subjects' needs. The problems were chemicals residue which equal to the expensive retail price of the vitamins. For mineral, the sample group took the most calcuim, in powder and liquid form. The frequency was once a day. The cost of purchasing was less than 40-baht and the duration was more than 4 months. The reasons for purchasing were based on the subjects' needs. The problem was the expensive retail price of the minerals.