

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารและสมรรถภาพทางกาย ของนักกีฬาว่ายน้ำ ซึ่งเป็นนักกีฬาว่ายน้ำจังหวัดเชียงใหม่ ที่เข้าแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33 นักกีฬาว่ายน้ำมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่เข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 30 และนักกีฬา ว่ายน้ำเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ ที่เข้าแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 19 ซึ่งมีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป รวมทั้งสิ้น 32 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ และแบบบันทึก ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาว่ายน้ำ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มประชากรที่ศึกษารับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ ที่เป็นอยู่ ตามปกติไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย โดยรับประทานอาหารประเภทไขมันสูง มากเกินความต้องการของร่างกาย และรับประทานอาหารประเภทผัก ผลไม้ น้อยกว่าความ ต้องการของร่างกาย

การรับประทานอาหารในช่วง 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน กลุ่มประชากรรับประทาน อาหารได้เหมาะสม โดยรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเพิ่มขึ้น และรับประทาน อาหารประเภทโปรตีนและไขมันตามปกติ

การรับประทานอาหารในมือก่อนการแข่งขัน กลุ่มประชากรรับประทานอาหาร ไม่เหมาะสม โดยรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตไม่ถูกต้อง คือ รับประทานตามปกติ (ควรรับประทานเพิ่มขึ้น) รับประทานอาหารประเภทโปรตีนไม่ถูกต้อง คือมีประชากรครึ่งหนึ่ง รับประทานลดลง (ควรรับประทานตามปกติ) และการรับประทานอาหารประเภทผัก ผลไม้ที่มี ไขมันสูงไม่ถูกต้อง คือ รับประทานตามปกติ (ควรรับประทานลดลง) ส่วนการรับประทานอาหาร ประเภทไขมันรับประทานได้ถูกต้อง คือ รับประทานลดลง

กลุ่มประชากรคี้มเครื่องคี้มก่อนการแข่งขันในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และคี้มในระยะเวลาที่เหมาะสม และคี้มเครื่องคี้มระหว่างการแข่งขันได้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

การรับประทานอาหารในมือหลังการแข่งขัน กลุ่มประชากรรับประทานอาหารไม่เหมาะสม โดยรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตไม่ถูกต้อง คือ รับประทานตามปกติ (ควรรับประทานเพิ่มขึ้น) ส่วนการรับประทานอาหารประเภทโปรตีนและไขมัน รับประทานได้ถูกต้อง คือ รับประทานตามปกติ

กลุ่มประชากรคี้มเครื่องคี้มหลังการแข่งขันได้เหมาะสม คือ คี้มน้ำเปล่า ซึ่งเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เพราะการคี้มเครื่องคี้มเกลือแร่ไม่จำเป็นต่อความต้องการของร่างกาย

สมรรถภาพทางกายของกลุ่มประชากร มีปริมาณไขมันในร่างกายอยู่ในระดับปานกลาง แรงบีบมืออยู่ในระดับปานกลาง แรงเหยียดขาอยู่ในระดับดีและปานกลางในจำนวนเท่ากัน ความอ่อนตัวอยู่ในระดับปานกลาง สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนอยู่ในระดับดีมาก และสมรรถภาพการไม่ใช้ออกซิเจนอยู่ในระดับปานกลาง