

บรรณานุกรม

- กองโภชนาการ กรมอนามัย. (2539). โภชนาการกับการกีฬา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กัลยา กิจบุญชู. (2553). โภชนาการทางการกีฬา (*Sport Nutrition*). วันที่ค้นข้อมูล 26 สิงหาคม 2554, เข้าถึงได้จาก http://www.bangkhunthianjoggingclub.com/webboard_ans.php?id=010974
- กุลวรา เมฆสวรรค์. (ม.ป.ป.). โภชนาการในนักกีฬา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาอาหารเคมี คณะเกษตรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จรวพร ธรณินทร์. (2519). คู่มือปฏิบัติการทางสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: สารศึกษาการพิมพ์.
- _____. (2521). คู่มือปฏิบัติการทางสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร. (2548). ความสำคัญของโภชนาการกับนักกีฬา. *สารวิทยาศาสตร์การกีฬา*, 6(58), 23 - 28.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร และเฉลิม ชัยวัชรารณ. (2544). ผลการใช้ฟลาสเตอร์ช่วยหายใจที่มีต่อสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด และอัตราการเต้นของหัวใจขณะฟื้นตัว. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ*, 2(2), 30.
- เทเวศร์ พิริยะพูนท์. (2528). เอกสารประกอบการสอนวิชาสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธาดา สืบหลินวงศ์ และนวลทิพย์ กมลวรินทร์. (2542). *ชีวเคมีทางการแพทย์* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปนัดดา นิมิตระกุล. (2542). ผลของการใช้ฟลาสเตอร์ช่วยหายใจที่มีต่อสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดและอัตราการเต้นของหัวใจขณะฟื้นตัว. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประทุม ม่วงมี. (2527). *รากฐานทางสรีรวิทยาการออกกำลังกายและพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: บุรพาสาน.
- พริ้มเพรา ผลเจริญสุข. (2537). *กายวิภาคและสรีรวิทยาของมนุษย์* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ไพรินทร์ จำลองราษฎร์. (2522). การสร้างแบบทดสอบประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนโลหิตด้วยการวิ่ง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ราแพน พรเทพเกษมสันต์. (2541). *กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาของมนุษย์* (พิมพ์ครั้งที่ 4).

กรุงเทพฯ: ศิลปบรรณาการ.

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2524). *หลักวิจัยทางการศึกษา*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทร์วิโรฒ ประสานมิตร.

ลักขณา อินทร์กลับ. (2543). *โภชนศาสตร์เชิงชีวเคมี วิตามิน เกลือแร่ น้ำ และใยอาหาร*. กรุงเทพฯ: มีเดียการพิมพ์.

วิจิตร บุญชะโหดระ. (2534). *การบริหารกาย การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ นิตยสารสัมพันธ์ที่ 6 เพื่อชีวิตและสุขภาพ 2*. กรุงเทพฯ: บุ๊คเน็ต.

วิชัย เอื้อลิยาพันธุ์. (2545). *ชีวเคมีทางการแพทย์*. กรุงเทพฯ: บุ๊คเน็ต.

วินัย ตะห์ตัน. (2542). *โภชนาการเพื่อชีวิตที่ดีกว่า ฉบับผู้บริโภคร*. กรุงเทพฯ: วิทย์พัฒน.

วิภา สุโรจนะเมธากุล. (2549). คำดัชนีไกลเซมิก. *วารสารอาหาร*, 36(3), 183 - 187.

วิวัฒน์ ภิรมย์รัตน์. (2526). อิทธิพลของอุณหภูมิน้ำดื่มที่ดื่มหลังการออกกำลังกายที่มีต่อระยะเวลาการฟื้นตัวของชีพจร. *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ*.

วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ. (2539). *วิทยาศาสตร์การกีฬา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

ศิริพร ทองศิริ. (2530). อัตราชีพจรและปริมาณแลกเตทในเลือดในช่วงการฟื้นตัว โดยวิธีพักเฉย ๆ กับพักแบบไม่หยุดนิ่ง. *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ*.

สมทรง เลขะกุล. (2536). *เคมีการย่อยอาหาร ในชีวเคมี*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยเกษม.

สัญญา ร้อยสมมุติ. (2535). *ของเหลวในร่างกายมนุษย์*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์.

_____. (2530). ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับน้ำ อิเล็กโทรไลต์ ภาวะกรด - ด่าง และการประเมินผู้ป่วย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสรีรวิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

อรรถิณี สิงห์โกวินท์ และสุรพงศ์ อำพันวงษ์. (2553). น้ำตาลจากเลือดมาจากไหน. วันที่ค้นข้อมูล 4 สิงหาคม 2544 เข้าถึงได้จาก <http://www.ryt9.com/s/bmnd/660900>

อรรณณ ภูชัยวัฒนานนท์. (2549 ก). *อาหารที่ช่วยฟื้นตัวของนักกีฬา*. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี.

_____. (2549 ข). *เบาหวานกับการออกกำลังกาย*. วันที่ค้นข้อมูล 2 สิงหาคม 2544, เข้าถึงได้จาก <http://www.xn--q3cb3bp8ac7g.kudweb.com/>

_____. (2553). *ตารางแสดงค่าปกติการตรวจหาสารละลายในเลือด*. วันที่ค้นข้อมูล 2 สิงหาคม 2544, เข้าถึงได้จาก <http://web.sut.ac.th/sutnew/news/check08.doc>

- Armstrong, L. E., & Epstein, W. (1999). Fluid - electrolyte balance during labor and exercise: Concepts and misconception. *Int J Sport Nutr*, 9(1), 1 - 12.
- Baker, L. B., Munce, T. A., & Kenney, W. L. (2005). Sex differences in voluntary fluid intake by older adults during exercise. *Med Sci Sports Exerc*, 37(3), 789 - 796.
- Beekley et al. (2004). Cross-validation of the YMCA submaximal cycle ergometer test to predict VO₂max. *Research Quarterly for Exercise and Sport, AAHPERD*, 75(3), 337 - 342.
- Brown, S. P., Miller, W. C., & Eason, J. M. (2006). *Exercise Physiology: Basis of Human Movement in Health and Disease*. USA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Casa, D. J. (2000). National athletic trainers' association position statement: Fluid replacement for athletes. *J. Athl. Train*, No. 35, 212 - 224.
- Coyle, E. F. (2004). Fluid and fuel intake during exercise. *J Sports Sci*, 22(4), 39 - 55.
- Docherty, D. (1996). *Measurement in pediatric exercise science*. Canada: Canadian Society for Exercise Physiology: Human Kinetics.
- Duchman, S. M. et al. (1997). Upper limit for intestinal absorption of a dilute glucose solution in men at rest. *Med Sci Sports Exerc*, 29(3), 482.
- EFSA. (2008). Scientific of the panel on dietetic products, nutrition and allergies. In *Draft - Dietary Reference Values for Water (Question No EFSA-Q-2005-015A)*. n.p.
- Electrolyte and Recovery Drinks*. (2008). Retrieved August 5, 2011, from <http://www.secondwindrm.com/ElectrolyteRecoveryDrinks.doc>
- Fernández, J., M. et al. (2009). Fructose modifies the hormonal response and modulates lipid metabolism during aerobic exercise after glucose supplementation. *Clin Sci (Lond)*, 116(2), 137 - 145.
- Fox, E. L., & Mathews, D. K. (1985). *The Physiological Basis of Physical Education and Athletics* (3rd ed.). Japan: Holt - Saunders.
- Gyton, J., & Hall, E. (2001). *Nutrition and Sport*. England: British Nutrition Foundation. Briefing Paper.
- Hawley, J. A., Dennis, S. C., & Noakes, T. D. (1992). Oxidation of carbohydrate ingested during prolonged endurance exercise. *Sports Med*, 14(2), 27 - 42.
- Hermansen, L., & Stensvold, I. (1972, Oct). Production and removal of lactate during exercise in man. *Acta Physiol Scand*, 86(2), 191 - 201.

- Howell, D. C. (1997). *Statistical bibliographical references and index*. USA: Wadsworth Publishing Company.
- Jacobs, I. (1986, Jan - Feb). Blood lactate: Implications for training and sports performance. *Sports Med*, 3(1), 10.
- Jentjens, R. L., Venables, P. G., & Jeukendrup, A. E. (2004). Oxidation of exogenous glucose, sucrose, and maltose during prolonged cycling exercise. *Journal of Applied Physiology*, 96(2), 1285 - 1291.
- Jeukendrup, A. E. et al. (2009). Effect of beverage glucose and sodium content on fluid delivery. *Nutr Metab (Lond)*, 20(3), 6 - 9.
- Latzka, J., & Montan, D. (1999). Water and electrolyte requirements for exercise. *Clin Sports Med*, 18(3), 513 - 524.
- Leiper, J. B. et al. (2001). Gastric emptying of a carbohydrate-electrolyte drink during a soccer match. *Med Sci Sports Exerc*, 33(2), 1932 - 1938.
- Mainwood, G. W., & Renaud, J. M. (1985, May). The effect of acid-base balance on fatigue of skeletal muscle. *Can J Physiol Pharmacol*, 63(5), 403 - 416.
- Manore, M., & Thompson, J. (2000). *Sport Nutrition for Health and Performance*. USA: Human Kinetics.
- Masi, F. D. et al. (2007). Is blood lactate removal during water immersed cycling faster than during cycling on land? *Journal of Sports Science and Medicine*, 6(2), 188 - 192.
- Maughan, R. J., & Murray, R. (2001). *Sports Drinks: Basic Science and Practical Aspects*. New York: CRC Press.
- Maughan, R. J., & Shirreffs, S. M. (1997). Recovery from prolonged exercise: Restoration of water and electrolyte balance. *J Sports Sci.*, 15(3), 297 - 303.
- Maughan, R. J., Shirreffs, S. M., & Watson, P. (2007). Exercise, heat, hydration and the brain. *Journal of the American College of Nutrition*, 26(5), 604S - 612S.
- Mc Ardle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2009). *Sports and Exercise Nutrition* (3rd ed.). Philadelphia USA.: Lippincott Williams & Wilkins.
- _____. (2010). *Exercise Physiology* (7th ed.). Philadelphia USA.: Lippincott Williams & Wilkins.

- McGee, D. S. et al. (1992). Leg and hip endurance adaptations to three different weight - training programs. *J Appl Sport Sci Res*, 6(2), 92 - 95.
- McMillan, J. L. et al. (1993). 20 - hour physiological responses to a single weight-training session. *J Strength Cond Res.*, 7(1), 9 - 21.
- Meyers, C. R., & Erwin, B. T. (1962). *Measurement in Physiology Education*. New York: Ronald Press.
- Mirkin, G. (2008). *Recovery Heart Rate*. Retrieved March 10, 2012, from <http://www.google.go.th>
- Mitchell, J. B., Costill, D. L., & Houmard, J. A. (1989). Gastric emptying: Influence of prolonged exercise and carbohydrate concentration. *Med Sci Sports Exerc*, 21(4), 269 - 274.
- Moodley, D. et al. (1992). Oxidation of exogenous carbohydrate during prolonged exercise: The effects of the carbohydrate type and its concentration. *Eur J Appl Physiol Occup Physiol*, 64(2), 328 - 334.
- Murray, R. (1995). Fluid needs in hot and cold environments. *Int J Sport Nutr*, 5, Suppl, S62 - 73.
- Murray, R. et al. (1999). A comparison of the gastric emptying characteristics of selected sports drinks. *Int J Sports Nutr*, 9(2), 263 - 274.
- Murray, T. D. (2007). *Exercise Physiology*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Neufer, P. D. et al. (1991). Hypohydration does not impair skeletal muscle glycogen resynthesis after exercise. *J. Appl. Physiol*, 70(3), 1490 - 1494.
- O'Connor A. M. et al. (2006). The gastroenteroinsular response to glucose ingestion during postexercise recovery. *Am J Physiol Endocrinol Metab*, 290(6), E1155 - 161.
- Power, S. K., & Howley, E. T. (2001). *Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance*. New York: McGraw Hill.
- Quinn, E. (2008). *Rest and Recovery After Exercise - Improve Sports Performance*. Retrieved March 10, 2012, from [http://www.sportsmedicine. about.com/od/.../a/ Restand Recovery.htm](http://www.sportsmedicine.about.com/od/.../a/RestandRecovery.htm)
- Reents, S. (2007). *Sports drinks and Recovery Drinks*. Retrieved March 10, 2012, from <http://www.athleteinme.com/ArticlView.aspx?id=358>
- Rehrer, N. J. (1994, Apr). The Maintenance of fluid balance during Exercise. *Int J Sports Med.*, 15(3), 122 - 125.

Rehrer, N. J., & Burke, L. M. (1996). Sweat losses during various sports. *Aust J Nutr Diet*, 53(4), S13 - S16.

Ryan, A. J. et al. (1998). Effect of hypohydration on gastric emptying and intestinal absorption during exercise. *J Appl Physiol*, 84(2), 1581 - 1588.

Sawka, M. N. et al. (2007). American college of sports medicine position stand: Exercise and fluid replacement. *Med Sci Sports Exerc*, 39(2), 377 - 390.

Scott, J. R. (2009). *Recovery Heart Rate*. Retrieved March 12, 2012, from About.com Guide

Sport Drinks. (2008 a). Retrieved August 5, 2011, from http://www.atg.wa.gov/teenconsumer/health_and_safety/sports_drinks.htm

_____. (2008 b). Retrieved August 5, 2011, from <http://www.mamashealth.com/access/edrink>

Viru, A. (1995). *Adaptation in Sports Training*. Florida: CRC Press.

Wallis, G. A. et al. (2008). Postexercise muscle glycogen synthesis with combined glucose and fructose ingestion. *Med Sci Sports Exerc*, 40(10), 1789 - 1794.

Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (1994). *Physiology of Sport and Exercise*. USA: Human Kinetics.

Wood, C. (2008). *What Athletes Should Drink*. Retrieved March 10, 2012, from <http://www.topendsports.com/nutrition/hydration-fluids.htm>

<http://web.sut.ac.th/sutnew/news/check08.doc>

<http://www.brianmac.co.uk>

<http://www.216.64.209.97/default/feature/fe...rel.html>