



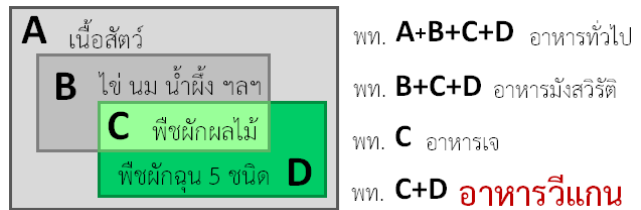
อาหารวีแกน...เทรนด์อาหารโลก ("Vegan" World Food Trend)

เรียบเรียงโดย
น.ส.มยุรา ปราบธนาเปลี่ยน
ฝ่ายส่งเสริมนวัตกรรม

"Vegan Food" หรือ อาหารสำหรับผู้ไม่บริโภคผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ (มังสวิรัต) ประเภทหนึ่ง กำลังเป็นผลิตภัณฑ์อาหารที่ได้รับความนิยมอย่างรวดเร็วในกลุ่มผู้บริโภคทั่วโลก เนื่องจากกระแสการเปลี่ยนแปลงทางสังคมของคนรุ่นใหม่ โดยจากการวิจัยของบาร์เคลย์ส (Barclays) กลุ่มธนาคารยักษ์ใหญ่แห่งสหราชอาณาจักร พบว่ากลุ่มผู้บริโภค Gen C (เกิดระหว่างปีพ.ศ. 2539-2548) กำลังปลูกกระแสให้สังคมหันมาบริโภคอาหารจากพืชมากขึ้น จากการนำเสนอผลดีของการบริโภคอาหารจากพืชที่มีต่อสุขภาพ และการไม่สร้างปัญหาสิ่งแวดล้อมจากการไม่ทำฟาร์มปศุสัตว์ รวมไปถึงการไม่เบียดเบียนสิ่งมีชีวิตอื่นๆ อีกด้วย

นอกจากนี้ แนวคิดการบริโภคอาหารดังกล่าวยังได้ขยายไปยังกลุ่มผู้บริโภค Generation อื่นๆ อาทิ Gen X และ Baby Boomer ที่ประสบกับปัญหาด้านสุขภาพจากการรับประทานอาหารจากเนื้อสัตว์ที่ส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง มีปริมาณของโปรตีนและไขมันสูง อันเป็นหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs (Non-Communicable diseases) ได้แก่ โรคอ้วนลงพุง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดในสมองและหัวใจ โรคถุงลมโป่งพอง และโรคมะเร็ง เป็นต้น

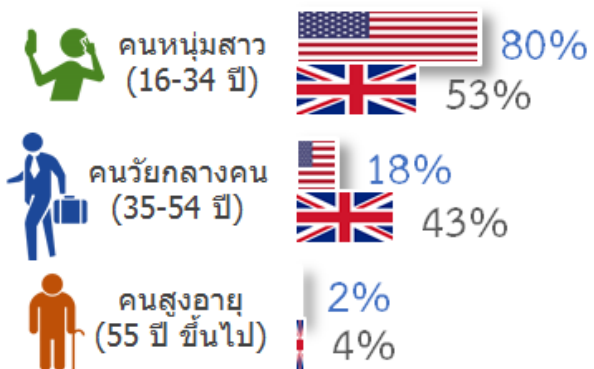
นิยามอาหารวีแกน



ที่มา: ฝ่ายวิจัยและข้อมูล สถาบันอาหาร

ทั้งนี้ ผลการศึกษาเรื่องตลาดอาหารวีแกน (Vegan) เพื่อรองรับการพัฒนาอุตสาหกรรมอาหารไทยของฝ่ายวิจัยและข้อมูล สถาบันอาหารได้คาดการณ์ว่าปัจจุบันประชากรที่บริโภคอาหารวีแกนมีประมาณ 750 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 10 ของประชากรโลก กระจายอยู่ทั่วทุกภูมิภาคของโลก โดยมีตลาดสำคัญอยู่ที่สหภาพยุโรป และสหรัฐอเมริกา

ตลาดอาหารวีแกน



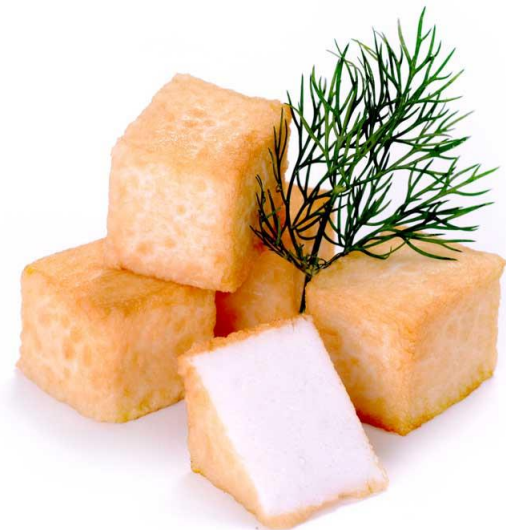
ที่มา: ฝ่ายวิจัยและข้อมูล สถาบันอาหาร



โดยสื่อออนไลน์หรือโซเชียลมีเดีย เป็นช่องทางที่สำคัญของการเข้าถึงกลุ่มลูกค้าเป้าหมายของผลิตภัณฑ์อาหารวีแกน เนื่องจากพฤติกรรมของผู้บริโภคกลุ่มนี้ มักใกล้ชิดกับเทคโนโลยีและเปิดรับข้อมูลข่าวสารตลอดเวลา รวมถึงชอบติดตามเน็ตไอดอล ซึ่งเป็นบุคคลที่มีชื่อเสียงและเลียนแบบพฤติกรรม เช่น อารีอานา กรานเด และบียอนเซ่ ต่างก็นำเสนอเมนูอาหารวีแกนประจำวันของตนผ่านอินสตาแกรม และชักชวนให้เหล่าสาวกกว่าสิบล้านคนรับประทานตาม เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ผลิตภัณฑ์อาหารวีแกนจะมีประโยชน์และดีต่อสุขภาพ แต่จากการศึกษาวิจัยพบว่า หากผู้บริโภครับประทานอาหารวีแกน ซึ่งประกอบไปด้วยพืชผักและผลไม้ชนิดเต็มๆ ซ้ำๆ เพียงอย่างเดียว จะส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ เพราะจะทำให้ร่างกายขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ดังนั้น การเลือกรับประทานอาหารวีแกนที่ถูกต้องจำเป็นจะต้องรู้หลักการเลือกเมนูอาหารที่ถูกต้อง ซึ่งจะต้องประกอบด้วยสารอาหารครบ 5 หมู่ เช่น ไขมัน (fat) จากน้ำมันมะกอก ถั่ว อะโวคาโด คาร์โบไฮเดรต (carbohydrate) จากธัญพืช ถั่ว และโปรตีน (protein) จากถั่วเหลือง ถั่ว เต้าหู้ แต่สารอาหารหลักดังกล่าวก็ยังขาดกรดอะมิโนจำเป็นที่พบในโปรตีนจากสัตว์และนม ซึ่งชาววีแกนจะต้องหาพืชชนิดอื่นๆ มาเสริมเช่น ถั่วลูกไก่ หรือถั่วหัวช้าง ซึ่งอุดมไปด้วยไลซีน (lysine) ซึ่งกรดอะมิโนจำเป็นในการสร้างกล้ามเนื้อและผิวหนัง เป็นต้น

ภาพวัตถุดิบหลักสำหรับเมนูอาหารวีแกน



ปัจจุบันมีผู้ประกอบการรุ่นใหม่ (startup) หลายบริษัทที่ผลิตและจำหน่ายผลิตภัณฑ์ซึ่งเป็นวัตถุดิบสำเร็จรูปสำหรับประกอบอาหารวีแกน และอาหารวีแกนสำเร็จรูปพร้อมรับประทาน เพื่อตอบโจทย์ความต้องการของผู้บริโภคที่นับวันจะเพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ ยกตัวอย่างเช่น ไข่จากพืช แบรินด์ JUST ซึ่งทำมาจากถั่ว (mung bean) สามารถใช้แทนไข่ได้ 100% โดยทำเมนูอาหาร อาทิ ออมเล็ต ไช้เจียว น้ำสลัด และมายองเนส ได้หลากหลาย

ภาพผลิตภัณฑ์ไข่จากพืชแบรินด์ JUST



หรือน้ำผึ้งจากพืช แบรินด์ Bee Approved ซึ่งทำมาจากข้าว

ภาพผลิตภัณฑ์น้ำผึ้งจากพืชแบรินด์ Bee Approved



หรือเนื้อสัตว์จากพืช แบรินด์ Beyond Meat ซึ่งทำมาจากถั่ว (pea)

ภาพผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์จากพืชแบรินด์ Beyond Meat



ทั้งนี้ ยังมีวัตถุดิบสำเร็จรูปสำหรับประกอบอาหารวีแกนอีกจำนวนมากที่สามารถนำไปพัฒนาเป็นเมนูอาหารวีแกนสำเร็จรูปพร้อมรับประทานที่หลากหลาย เพื่อเป็นทางเลือกให้กับผู้บริโภค



สำหรับการรับรองวัตถุดิบและผลิตภัณฑ์อาหารวีแกนสำเร็จรูป เพื่อจำหน่ายในเชิงพาณิชย์ในหลายๆ ประเทศนั้น ยังไม่มีหน่วยงานของรัฐบาลเข้ามามีบทบาทในการตั้งกฎระเบียบหรือข้อบังคับที่เข้มงวดมากนัก เนื่องจากถือเป็นอาหารทางเลือกสำหรับผู้บริโภคที่มีความเชื่อส่วนบุคคล ยกเว้นประเทศอินเดียที่มีผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตเป็นจำนวนมาก และสหภาพยุโรปที่ผู้บริโภคตื่นตัวเรื่องอาหารวีแกนอย่างมาก จึงอยู่ระหว่างการสร้างข้อกำหนดของผลิตภัณฑ์อาหารวีแกนที่ชัดเจน ซึ่งผู้ประกอบการจะต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง

ภาพการแสดงฉลากอาหารวีแกนในอินเดีย ซึ่งต้องมีสัญลักษณ์สีเขียว



ภาพร่างสัญลักษณ์บนฉลากอาหารวีแกนในสหภาพยุโรป



ส่วนที่เหลือ จะเป็นเครื่องหมายรับรองที่ออกโดยหน่วยงานภาคเอกชน ซึ่งมีการนำมาใช้กันอย่างแพร่หลาย โดยรายละเอียดของนำไปใช้ต้องเป็นไปตามข้อตกลงร่วมระหว่างผู้ประกอบการและหน่วยงานนั้น เพราะถือเป็นมาตรฐานสมัครใจมิได้มีการบังคับว่าจะต้องติดสัญลักษณ์ดังกล่าวไว้บนฉลากของอาหารแต่อย่างใด

ภาพการแสดงฉลากอาหารวีแกนแบบสมัครใจ



จากที่กล่าวมาข้างต้น ถือเป็นโอกาสดีสำหรับผู้ประกอบการไทยที่จะคิดค้นและพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่ตอบโจทย์ความต้องการของผู้บริโภคดังกล่าว เนื่องจากประเทศไทยเป็นแหล่งผลิตวัตถุดิบอาหารที่สำคัญของโลกเนื่องจากอุดมไปด้วยทรัพยากรธรรมชาติพืชพันธุ์ที่หลากหลาย สามารถนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อาหารที่ให้คุณค่าทางโภชนาการสูง

