เรียบเรียงโดย
นางสาวเครือวัลย์ พรมลักษณ์
ฝ่ายส่งเสริมนวัตกรรม
โทร 024228688 ต่อ 9402
Email: kruawan@nfi.or.th

อาหารคีโตเจนิก

ปัจจุบันกระแสการลดน้ำหนักเปลี่ยนไปทุกปีไม่ต่างกับเทรนด์แฟชั่น บริโภคแบบใหม่ที่ช่วยลดน้ำหนักที่กำลังได้รับความนิยมมากอยู่ในขณะนี้คือ **คีโตเจนิกไดเอต (Ketogenic Diet)** หรือที่เรียกกันว่า คีโตไดเอต (Keto Diet) ยิ่งกินไขมันเท่าไร น้ำหนักก็ยิ่งลด การบริโภคอาหารคีโต คือ การลดปริมาณคาร์โบไฮเดรตลงให้เหลือไม่เกิน 50 กรัมต่อวัน และเพิ่มปริมาณโปรตีนและไขมัน เพื่อให้ร่างกายผลิตสารคีโตนเข้าสู่ภาวะคีโตสิส หรือการดึงเอาไขมันที่สะสมในร่างกายมาใช้เป็นพลังงานหลักแทนกลูโคส (น้ำตาล)

อาหารคีโตเจนิก (Ketogenic Diet) และสภาวะคีโตซิส (Ketosis) คืออะไร ?

ในสภาวะปกติของร่างกายมนุษย์เราจะใช้แหล่งพลังงานหลักจากน้ำตาลกลูโคส สำหรับเซลล์ในร่างกายต่างๆ เช่น สมอง เม็ดเลือดแดง และกล้ามเนื้อ โดยจะได้รับน้ำตาลกลูโคสจากการบริโภคคาร์โบไฮเดรต ที่มาจากอาหารกลุ่มข้าวแป้ง ผัก ผลไม้ นม และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลเป็นองค์ประกอบ และมีเก็บสำรองแป้งในร่างกายในรูปของไกลโคเจน (glycogen) ที่ตับและกล้ามเนื้อเพื่อเป็นแหล่งสะสมพลังงานสำรอง แต่ในขณะที่ร่างกายไม่ได้รับสารอาหาร เช่น สภาวะอดอาหาร (starvation) หรือใช้พลังงานอย่างหนักและต่อเนื่องในช่วงที่ออกกำลังกาย จนพลังงานสำรองจากไกลโคเจนหมดลง ร่างกายจะมีการสลายไขมันเพื่อมานำมาเป็นแหล่งพลังงานต่อไป ซึ่งสารที่ได้จากการสลายไขมันก็คือ สารคีโตน หลังจากนั้นเมื่อร่างกายมีการสลายไขมันอย่างต่อเนื่อง จนมีการสะสมของสารคีโตนสูงขึ้น ก็จะเข้าสู่ภาวะคีโตซิส (ketosis) ซึ่งเหมือนเป็นการสลับการใช้พลังงานจากน้ำตาลมาเป็นสารคีโตนจากไขมันในสภาวะถูกจำกัดพลังงาน ดังนั้นอาหารคีโตเจนิก จึงเป็นรูปแบบอาหารที่บริโภคเพื่อเลียนแบบให้เกิดกระบวนการเมทาบอลิซึมช่วงอดอาหาร (fasted state metabolism) พูดง่ายๆว่า “กินเหมือนอด” นั่นเองซึ่งภาวะคีโตซิสจากรับประทานอาหารคีโตเจนิก (nutrition ketosis) หรือการอดอาหาร (starvationketosis) จะแตกต่างจากภาวะเลือดเป็นกรดจากคีโตนในผู้ป่วยเบาหวาน (Diabetic Ketoacidosis; DKA) ซึ่งเกิดจากการขาดฮอร์โมนอินซูลิน ทำให้สารคีโตนคั่งในร่างกายปริมาณสูงร่วมกับน้ำตาลในเลือดสูง และมีภาวะเลือดเป็นกรด เป็นภาวะวิกฤติที่ต้องได้รับการรักษาดูแลเร่งด่วยเฉียบพลัน เพราะมีอันตรายถึงชีวิตจากกระแสการลดน้ำหนักด้วยการทานอาหารประเภทคีโต จึงมีช่องว่างทางการตลาดในการผลิตผลิตภัณฑ์อาหารประเภทคีโตเพื่อวางจำหน่ายสำหรับเป็นทางเลือกให้กับผู้บริโภค

1. รูปแบบการบริโภคอาหารแบบคีโตเจนิก

อาหารคีโตเจนิก เป็นรูปแบบอาหารที่จำกัดการรับประทานคาร์โบไฮเดรตต่ำมาก (very low carbohydrate diet) เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายเปลี่ยนจากสภาพการใช้น้ำตาล มาเป็นการใช้พลังงานจากสารคีโตนแทน โดยจะกำหนดให้รับประทานคาร์โบไฮเดรตไม่เกิน 20 – 50 กรัมต่อวัน (ประมาณข้าวสวยไม่เกิน 2.5 ทัพพี/ วัน) โดยเพิ่มพลังงานจากไขมันมาทดแทนถึง 70% ของพลังงานที่ร่างกายต้องการได้รับ จึงถือเป็นอาหารรูปแบบคาร์โบไฮเดรตต่ำ ไขมันสูง (low carb, high fat diet)

2. ตลาดผลิตภัณฑ์อาหารประเภทคีโต

เมื่อกระแสการดูแลสุขภาพกำลังมาแรง ส่งผลให้ผู้บริโภคในยุคปัจจุบันหันมาศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลตัวเองอย่างจริงจังและหนึ่งในเส้นทางที่ใครหลายคนเลือกใช้เพื่อดูแลตัวเองก็คือ การลดน้ำหนักแบบคีโต จากข้อมูลของ Mordor Intelligence LLP ได้คาดการณ์ภาพรวมของตลาดอาหารคีโตทั่วโลกว่าจะมีมูลค่าสูงถึง 1,200 ล้านเหรียญสหรัฐในปี 2024 เพราะนอกจากการใช้คีโตไดเอตเพื่อลดน้ำหนักแล้ว ยังได้รับความนิยมในการรักษาโรคต่างๆ อาทิ โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคพาร์กินสันไปจนถึงโรค PCOS ที่เกี่ยวกับรังไข่อีกด้วย

สำหรับกลุ่มผู้บริโภคที่ครองแชมป์การลดน้ำหนักแบบคีโตสูงที่สุดในโลกนั่นคือ ชาวยุโรป ตามมาด้วยชาวอเมริกาเหนือ ทางด้านประเทศไทยเอง หากมองจากกลุ่มคีโตในสังคมออนไลน์ อาทิ กลุ่ม ThaiKeto Friends หรือกลุ่ม Keto Family (TH) – อาหารคีโตแบบไม่เครียด ซึ่งเป็นกลุ่มที่รวมคนลดน้ำหนักแบบคีโตเอาไว้ด้วยกันจะเห็นว่ามีจำนวนผู้เข้าร่วมกลุ่มมากกว่า 1 แสนคนเลยทีเดียว อีกทั้งผู้บริโภคกลุ่มคีโตยังเป็นคนที่ดูแลตัวเองเป็นพิเศษ มีความช่างเลือกและคัดสรรสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับพวกเขาทำให้มีแนวโน้มว่าผู้บริโภคกลุ่มนี้จะมีการใช้จ่ายมากขึ้นไปกับสินค้าและอาหารเพื่อชาวคีโตโดยเฉพาะ

ไอเดียสร้างธุรกิจเสิร์ฟชาวคีโต

- **เครื่องปรุงอาหาร**

ในเส้นทางการลดน้ำหนักของชาวคีโตนั้นไม่ได้ง่ายอย่างที่คิด ทำให้คนส่วนใหญ่ต้องหันมาทำอาหารเองเพื่อหลีกเลี่ยงการปนเปื้อนน้ำตาลและผงชูรสจากร้านอาหารทั่วไป นอกจากนี้ เครื่องปรุงตามท้องตลาดส่วนใหญ่ก็มักจะใส่น้ำตาลและผงชูรส เพื่อเพิ่มความอร่อยจึงเป็นข้อจำกัดของชาวคีโตที่ต้องมองหาเครื่องปรุงแบบคีโตเท่านั้น ดังนั้นการเข้าถึงกลุ่มผู้บริโภคกลุ่มนี้ อาจเริ่มต้นจากการทำเครื่องปรุง อาทิ ผงปรุงรสแบบคีโตที่ปราศจากน้ำตาลและผงชูรส ซีอิ๊วขาว น้ำจิ้มสุกี้ไปจนถึงน้ำปลาร้าคีโตก็สามารถทำได้เช่นกัน

- **ขนมคีโต**

อีกหนึ่งไอเดียที่น่าสนใจในการเข้าสู่ตลาดคีโต คือ การทำขนมคีโต ซึ่งได้รับความนิยมมาก เนื่องจากชาวคีโตมักจะหาขนมทานค่อนข้างยาก ไม่สามารถรับประทานขนมปังหรือแป้งทั่วไปได้ ยกเว้นแป้งอัลมอนด์หรือแป้งมะพร้าว ส่วนน้ำตาลจะต้องใช้น้ำตาลแบบคีโตโดยเฉพาะ ฉะนั้น การทำขนมคีโตจึงต้องใส่ใจเรื่องของวัตถุดิบมากกว่าขนมทั่วไป

- **ร้านอาหารคีโต**

ร้านอาหารคีโตเป็นอีกหนึ่งโอกาสในการเข้าสู่ธุรกิจอาหารคีโต ซึ่งคล้ายกับร้านอาหารเพื่อสุขภาพทั่วไป เช่น ร้านอาหารคลีน ร้านอาหารมังสวิรัติ แต่ร้านอาหารคีโตต้องเน้นเรื่องของวัตถุดิบที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการรวมถึงการสร้างสรรค์เมนูให้โดดเด่น น่ารับประทาน มีสารอาหารครบถ้วน ตรงตามสัดส่วนการรับประทานคีโตและเสริมด้วยบริการเดลิเวอรี่จะช่วยดึงดูดลูกค้าคีโตได้มากขึ้น

การเติบโตของธุรกิจอาหารคีโตมีแนวโน้มที่ดีและเป็นอีกหนึ่งโอกาสของผู้ประกอบการรายย่อยที่ต้องการเริ่มต้นธุรกิจอาหารเพื่อสุขภาพโดยต้องศึกษาพฤติกรรมของชาวคีโต เข้าใจความต้องการและที่สำคัญต้องศึกษาส่วนประกอบอาหารที่สามารถนำมาผลิตสอดคล้องกับวิถีการลดน้ำหนักแบบคีโตอย่างถูกต้อง ประกอบกับการผลิตอาหารภายใต้มาตรฐานอาหารปลอดภัย เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้บริโภค ซึ่งจะเป็นปัจจัยสำคัญในการขยายตลาดอาหารคีโต

ที่มา: www.thaidietetics.org ,
www.smethailandclub.com ,
www.doctorraksa.com ,
www.healthydee.moph.go.th

สืบค้นเมื่อ 19 มกราคม 2563.