

ผู้บริโภคยุคใหม่ : กลุ่มวีแกนและผลิตภัณฑ์อาหารจากพืช

กัษมาพร ปัญธิษุตร

ฝ่ายกระบวนการผลิตและแปรรูป สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อีเมล : ifrkpp@ku.ac.th

รับเมื่อ 22 เมษายน 2567 แก้ไขเมื่อ 9 กันยายน 2567 ตอรับเมื่อ 18 กันยายน 2567

จุดเด่น

- ผู้บริโภคกลุ่มวีแกน : นิยาม คุณลักษณะ การบริโภค
- แนวโน้มตลาดของผลิตภัณฑ์อาหารจากพืช

บทคัดย่อ

ปัจจุบันมีกลุ่มผู้บริโภคที่ละเว้นหรืองดการบริโภคเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ที่มาจากสัตว์มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ซึ่งกลุ่มคนเหล่านี้เน้นการบริโภคอาหารจำพวกพืชผัก ผลไม้ และธัญพืชเป็นหลัก สามารถแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ๆ ได้แก่ กลุ่มคนมังสวิรัต (vegetarian) กลุ่มคนที่บริโภคอาหารเจ (buddhist vegetarians) และกลุ่มวีแกน (vegan) โดยที่กลุ่มวีแกนเป็นกลุ่มที่เคร่งครัดมากที่สุด นอกจากจะไม่บริโภคเนื้อสัตว์ ยังรวมถึงผลิตภัณฑ์ที่มาจากสัตว์ เช่น นม ไข่ ซีส เป็นต้น ทั้งนี้ในการเลี้ยงสัตว์เพื่อนำมาทำเป็นอาหารหรืออุตสาหกรรมที่เกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ที่มาจากสัตว์ยังส่งผลต่อสิ่งแวดล้อม เนื่องจากการปล่อยแก๊สเรือนกระจกของอุตสาหกรรมสัตว์ค่อนข้างสูง ส่งผลต่อการตัดไม้ทำลายป่า และการก่อให้เกิดมลภาวะในแหล่งน้ำ นอกจากนี้ยังมีสาเหตุที่สำคัญคือผู้บริโภคต้องการมีสุขภาพที่ดี โดยการไม่บริโภคเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ที่มาจากสัตว์ซึ่งทำให้สามารถลดความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการบริโภคเนื้อสัตว์ แต่สามารถทำให้ร่างกายขาดสารอาหารที่มาจากสัตว์ได้เช่นกัน ทั้งนี้สามารถทดแทนสารอาหารดังกล่าวได้จากพืชผัก ผลไม้ และธัญพืชต่าง ๆ ดังนั้นต้องมีการวางแผนการบริโภคอาหารที่ดีเพื่อให้ได้รับสารอาหารครบถ้วนจากการไม่บริโภคเนื้อสัตว์ กลุ่มคนที่ไม่บริโภคเนื้อสัตว์มีแนวโน้มเพิ่มจำนวนมากขึ้น จึงก่อให้เกิดผลิตภัณฑ์อาหารที่มาจากพืช (plant-based food) ซึ่งกำลังเป็นกระแสที่มีความนิยมและมีมูลค่าทางการตลาดที่สูง ทำให้การพัฒนาและวิจัยผลิตภัณฑ์อาหารจากพืชจึงมีความสำคัญ เพราะกลุ่มคนที่ไม่บริโภคเนื้อสัตว์นั้นต้องการผลิตภัณฑ์ที่มีความหลากหลายและคล้ายคลึงผลิตภัณฑ์ที่มาจากสัตว์มากขึ้น

คำสำคัญ : วีแกน ผู้บริโภค สารอาหาร ผลิตภัณฑ์อาหารจากพืช



Modern consumer : vegan and plant-based food product

Kassamaporn Puntaburt

Department of Food Processing and Preservation, Institute of Food Research and Product Development,
Kasetsart University

E-mail : ifrkpp@ku.ac.th

Received 22 April 2024; Revised 9 September 2024; Accepted 18 September 2024

Highlights

- Vegan consumers : definition, characteristics, consumption
- Market trends of plant-based food products

Abstract

Currently, there is a rising trend of consumer groups abstaining from meat and animal derived products. These groups of people mainly focus on consuming foods such as vegetables, fruits, and grains. They are divided into 3 primary groups: vegetarians, Buddhist consume vegetarians, and vegans. The vegan group is the most stringent in their dietary restrictions. Additionally, they refrain from consuming meat and products derived from animals. However, raising animals for food or industries related to meat products and other animal derived good also impacts the environment. This is due to the greenhouse gas emissions from the animal industry, which contribute to deforestation and pollution of water sources. The final reason is that vegans want aim to maintain good health and reduce the risk of health problems caused by meat or animal products consumption. However, it can lead to nutrient deficiencies that typically come from animals. These nutrients can be replaced with vegetables, fruits, and various grains. Therefore, it is essential to plan meal carefully to ensure adequate nutrients intake without relying on meat. The number of people abstaining from meat consumption is on the rise. This has led to the creation of food products derived from plants, commonly known as plant-based food, which are currently experiencing a surge in popularity, driving significant market. This highlights the importance of developing and researching plant-based food products because individuals who do not consume meat seek options within this category that are both more diverse and closely animal deriver products.

Keywords : vegan, consumers, nutrients, plant-based food product

บทนำ

ปัจจุบันมีกลุ่มผู้บริโภคที่ละเว้นหรือไม่บริโภคเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์เพิ่มมากขึ้น กลุ่มคนเหล่านี้เรียกว่า กลุ่มผู้บริโภคาอาหารวีแกน (vegan) ซึ่งไม่เพียงแต่หลีกเลี่ยงการบริโภคเนื้อสัตว์เท่านั้น แต่ยังรวมถึงผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับสัตว์ด้วย ปัจจุบันกลุ่มวีแกนมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างมาก ดังจะเห็นได้จากงานวิจัยและผลสำรวจขององค์กรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับด้านการตลาด ที่แสดงให้เห็นถึงแนวโน้มการเติบโตโดยเฉพาะในกลุ่มคนรุ่นใหม่ที่หันมาสนใจการบริโภคอาหารแบบวีแกนมากขึ้น การที่คนเลือกที่จะเป็นวีแกนมีหลากหลายเหตุผล บางคนต้องการลดการเบียดเบียนและการทรมานสัตว์ บางคนต้องการช่วยลดภาวะโลกร้อนจากอุตสาหกรรมปศุสัตว์ และบางคนมีเหตุผลด้านสุขภาพ เช่น ระบบการย่อยอาหารไม่สามารถย่อยและดูดซึมสารอาหารบางชนิดได้ นอกจากนี้ยังมีคนที่ต้องการควบคุมน้ำหนักด้วยการบริโภคอาหารจากพืชที่ให้พลังงานแคลอรีต่ำกว่าผลิตภัณฑ์จากสัตว์

การบริโภคอาหารแบบวีแกนอาจทำให้ผู้บริโภคขาดสารอาหารสำคัญที่ปกติได้รับมาจากสัตว์ เช่น กรดไขมันโอเมก้า 3 ที่มีอยู่ในอาหารทะเล วิตามินบี 12 ที่มีอยู่ในเครื่องในสัตว์ ไข่ นม และน้ำปลา รวมทั้งกรดอะมิโนบางชนิดที่พบในเนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เพื่อป้องกันความเสี่ยงการขาดสารอาหาร ดังนั้นผู้ที่เป็วีแกนต้องมีการวางแผนการบริโภคที่ดี โดยเลือกกินพืชผัก ผลไม้ และธัญพืชที่หลากหลายมากขึ้น เพื่อทดแทนสารอาหารสำคัญที่ขาดไป ทั้งนี้จากการที่มีจำนวนกลุ่มคนวีแกนเพิ่มขึ้นในปัจจุบัน ส่งผลให้ผลิตภัณฑ์อาหารจากพืช (plant-based food) เช่น เนื้อสัตว์จากพืช

นมจากพืช และชีสจากพืช มีบทบาทสำคัญในตลาดอาหารมากขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคที่เพิ่มขึ้น

วัตถุประสงค์ของบทความนี้คือ การให้ผู้อ่านได้ทราบถึงเหตุผลที่กลุ่มคนเลือกเป็นวีแกนมากขึ้น และบทบาทสำคัญของผลิตภัณฑ์อาหารจากพืชที่มีต่อกลุ่มคนวีแกน เพื่อเป็นแนวทางในการให้ความสำคัญกับการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารจากพืช บทความนี้ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับความหมายและลักษณะการบริโภคอาหารของกลุ่มคนวีแกน พร้อมทั้งนำเสนอแนวโน้มและความสำคัญของผลิตภัณฑ์อาหารจากพืช เพื่อเป็นแนวทางให้กับผู้ที่กำลังจะเป็นวีแกน และผู้พัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารจากพืช

ลักษณะของผู้บริโภคอาหารวีแกน

เมื่อก้าวถึงกลุ่มคนที่ไม่บริโภคเนื้อสัตว์ เน้นการบริโภคอาหารจำพวกพืชผัก ผลไม้ และธัญพืช สามารถแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มหลัก ได้แก่

1. กลุ่มคนมังสวิรัต (vegetarians) เป็นกลุ่มที่ไม่บริโภคเนื้อสัตว์เพียงอย่างเดียว แต่ยังคงบริโภคผลิตภัณฑ์ที่มาจากสัตว์ เช่น ไข่ ชีส นม เนย น้ำผึ้ง และเจลาตินได้ และบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่ทำจากผลิตภัณฑ์ที่มาจากสัตว์ เช่น ผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ เป็นต้น

2. กลุ่มคนที่บริโภคอาหารเจ (buddhist vegetarians) เป็นกลุ่มที่ไม่บริโภคเนื้อสัตว์ ไข่ ชีส นม เนย น้ำผึ้ง และเจลาตินซึ่งทำมาจากไขของกระดูกสัตว์ รวมทั้งผักฉุน 5 ชนิด ได้แก่ กระเทียม หัวหอม กระเทียมโทนจีน กุยช่าย และใบยาสูบ

เน้นการบริโภคอาหารที่ไม่ปรุงแต่งรสชาติมากเกินไปและยังต้องปฏิบัติตามและถือศีลตามประเพณีของชาวพุทธนิกายมหายานแบบลัทธิเต๋า ซึ่งเป็นลัทธิที่มาจากประเทศจีน

3. กลุ่มคนวีแกน (vegans) เป็นกลุ่มที่ไม่บริโภคเนื้อสัตว์ รวมทั้งผลิตภัณฑ์ที่มาจากสัตว์ เช่น ไข่ ซีส นม เนย น้ำผึ้ง และเจลาติน และไม่ใช้ผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับสัตว์

จีระศักดิ์ และคณะ⁽¹⁾ รายงานว่า อาหารวีแกนเป็นส่วนหนึ่งของอาหารมังสวิรัต เนื่องจากอาหารมังสวิรัตมีหลากหลายกลุ่ม ซึ่งบางกลุ่มมีขอบเขตการบริโภคอาหารที่หลากหลายชนิดมากกว่าอาหารวีแกน โดยเฉพาะกลุ่มผู้บริโภคมังสวิรัตินม ไข่ ที่สามารถบริโภคนม ผลิตภัณฑ์จากนม และไข่ได้ อาจเป็นไปได้ว่า กลุ่มคนที่ไม่บริโภคเนื้อสัตว์มีความแตกต่างกันในแนวความคิด ซึ่งอาจมีคำจำกัดความและมุมมองของการไม่บริโภคเนื้อสัตว์แตกต่างกันเนื่องจากประสบการณ์ส่วนตัวและความเชื่อที่แตกต่างกัน กลุ่มคนเหล่านี้มีทางเลือกทางด้านการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิตที่มีรูปแบบเฉพาะ

จากบทความของ Gebhardt และ Hadwiger กล่าวไว้ว่า ผลิตภัณฑ์วีแกนไม่มีส่วนผสมจากสัตว์ เช่น เนื้อสัตว์ ปลา ผลิตภัณฑ์จากนม ไข่ และน้ำผึ้ง กระบวนการผลิตต้องไม่ใช้ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากสัตว์ เช่น เจลาตินสำหรับทำน้ำผลไม้หรือไวน์ หรือกาวจากสัตว์สำหรับบรรจุผลิตภัณฑ์ อาหารของกลุ่มคนวีแกนประกอบด้วยอาหารจากพืชและอาหารแปรรูปที่มีส่วนผสมจากพืชเท่านั้น⁽²⁾

กลุ่มวีแกน คือ กลุ่มคนที่มีวิถีการดำเนินชีวิตโดยไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งทางตรงและทางอ้อม ใส่ใจ

สิ่งแวดล้อมและไม่มีความเชื่อทางศาสนาหรือลัทธิเข้ามาเกี่ยวข้อง พฤติกรรมหลักที่คนวีแกนแสดงออกจะสื่อสารออกมาในรูปแบบของการบริโภคอาหารและวิถีการดำเนินชีวิตเป็นหลัก โดยในด้านของการบริโภคอาหารนั้น คนวีแกนจัดเป็นมังสวิรัตินิวโม่ที่มีข้อจำกัดมากกว่ามังสวิรัตินิวโม่ทั่วไป คือ จะงดเว้นการบริโภคเนื้อสัตว์รวมถึงผลิตภัณฑ์จากสัตว์ ในด้านวิถีการดำเนินชีวิตจะต้องหลีกเลี่ยงการใช้เครื่องอุปโภคที่ได้มาจากสัตว์ ไม่ใช้เครื่องแต่งกายที่ทำมาจากสัตว์ เช่น รองเท้าหนัง กระเป๋าหนัง เสื้อผ้าจากขนสัตว์ รวมถึงเครื่องสำอางที่มีส่วนผสมจากส่วนใดส่วนหนึ่งของสัตว์ หรือแม้แต่การใช้สัตว์ในการทดลองก็ถือเป็นของต้องห้ามเช่นกัน

เหตุผลที่คนเข้าสู่การเป็นวีแกน

Janssen และคณะ⁽³⁾ ได้ทำการวิจัยแรงจูงใจของผู้บริโภคที่รับประทานอาหารวีแกนและทัศนคติที่มีต่อการทำฟาร์มสัตว์โดยพบว่า จำนวนผู้บริโภคที่รับประทานอาหารวีแกนเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัดในอุตสาหกรรมหลายประเทศ และมีแนวโน้มว่าอิทธิพลของกลุ่มคนวีแกนที่มีต่อภาคธุรกิจอาหารจะยังคงเติบโตต่อไป แรงจูงใจของผู้บริโภคในการเป็นวีแกนประกอบด้วยแรงจูงใจหลัก 3 ประการ ได้แก่ แรงจูงใจที่เกี่ยวข้องกับสัตว์ (ร้อยละ 89.7) แรงจูงใจที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพส่วนบุคคล (ร้อยละ 69.3) และแรงจูงใจที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม (ร้อยละ 46.8) ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ (ร้อยละ 81.8) กล่าวถึงแรงจูงใจมากกว่า 1 ข้อ แสดงให้เห็นว่า ผู้บริโภคมีความสนใจมุ่งเน้นเรื่องจริยธรรมและเรื่องส่วนบุคคลเป็นหลัก อย่างไรก็ตามแรงจูงใจที่เกี่ยวข้องกับสัตว์มีบทบาทสำคัญในการตัดสินใจ

บริโภคอาหารวีแกน มีเพียงกลุ่มเล็ก ๆ ของผู้ตอบแบบสอบถามที่ไม่ได้กล่าวถึงแรงจูงใจเกี่ยวกับสัตว์กลุ่มนี้มีทัศนคติเชิงบวกต่อการเกษตรที่เกี่ยวข้องกับสัตว์มากที่สุด ผู้บริโภคส่วนใหญ่คิดว่าสวัสดิภาพของสัตว์ไม่สามารถหาได้ในการเกษตรและฟาร์มสัตว์ และด้วยเหตุนี้จึงสนับสนุนว่า มนุษย์ไม่ควรบริโภคผลิตภัณฑ์จากสัตว์ใด ๆ

ผู้ที่บริโภคอาหารวีแกนมีความกังวลเกี่ยวกับผลของการเลือกอาหารที่มีต่อสวัสดิภาพของสัตว์ สิ่งแวดล้อม และเรื่องทางการเมือง กลุ่มคนเหล่านี้แสดงออกถึงการสนับสนุนสิทธิสัตว์ ไม่เอาเปรียบสัตว์ และรังเกียจเนื้อสัตว์มากขึ้น มองว่าสัตว์มีจิตใจและอารมณ์คล้ายกับมนุษย์ และรู้สึกผิดเกี่ยวกับการให้อาหารสัตว์เพื่อเลี้ยงเป็นอาหารที่มากกว่าผู้ที่บริโภคอาหารมังสวิรัต⁽⁴⁾ ผู้ที่บริโภคอาหารมังสวิรัตและผู้บริโภคอาหารวีแกนมีแนวทางในการสร้างแรงจูงใจที่แตกต่างกัน ผู้ที่หันมาบริโภคอาหารวีแกนมีแนวโน้มที่จะมีแรงจูงใจด้านสังคมและศีลธรรมที่สูงกว่าผู้ที่บริโภคอาหารมังสวิรัต ยิ่งไปกว่านั้นผู้ที่บริโภคอาหารวีแกนเชื่อว่าการบริโภคอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์จะมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่าการบริโภคอาหารที่ไม่เลือกของผู้ที่บริโภคอาหารมังสวิรัต⁽⁵⁾

ผู้ที่หันมาบริโภคอาหารแบบวีแกนส่วนใหญ่ มักมีเหตุผลเป็นของตัวเอง และมีเหตุผลที่ต่างกันอย่างออกไป แต่เหตุผลส่วนใหญ่จะเน้นไปที่การหลีกเลี่ยงการเบียดเบียนสัตว์ทั้งทางตรงและทางอ้อม ซึ่งกลุ่มคนเหล่านี้ตระหนักกับตัวเองเสมอว่า สัตว์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีคุณค่าทางด้านชีวิตและจิตใจเทียบเท่ากับมนุษย์ การไปทำร้ายหรือเบียดเบียนสัตว์นับเป็นความผิดที่ร้ายแรง เราต้อง

อาศัยอยู่บนโลกนี้ร่วมกับสัตว์อย่างมีคุณธรรมมากที่สุด ต้องมีความเห็นอกเห็นใจสิ่งมีชีวิตด้วยกัน ดังนั้นกลุ่มคนวีแกนจึงเลือกที่จะดำเนินชีวิตโดยปราศจากการเกี่ยวข้องกับสัตว์ ทั้งนี้มีการสำรวจข้อมูลของกลุ่มประชากรออสเตรเลียพบว่า ผู้ที่บริโภคอาหารมังสวิรัตหรืออาหารวีแกน เนื่องจากเกิดความกังวลเรื่องสวัสดิภาพสัตว์แล้ว ยังเป็นการปกป้องสิ่งแวดล้อมซึ่งเป็นความเหมาะสมของมุมมองทางนวัตกรรมทางสังคม⁽⁶⁾ การเลี้ยงสัตว์เพื่อนำมาทำเป็นอาหารหรืออุตสาหกรรมที่เกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ที่มาจากสัตว์ส่งผลร้ายแรงต่อสิ่งแวดล้อมด้วย สำหรับอุตสาหกรรมปศุสัตว์ปล่อยแก๊สเรือนกระจกหลัก 3 ชนิด ได้แก่ ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ (CO₂) ก๊าซมีเทน (CH₄) และก๊าซไนตรัสออกไซด์ (N₂O) โดยที่มีสัดส่วนเป็นร้อยละ 9 ของการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ทั่วโลก สัดส่วนร้อยละ 37 ของการปล่อยก๊าซมีเทนทั่วโลก และร้อยละ 65 ของการปล่อยก๊าซไนตรัสออกไซด์ทั่วโลก⁽⁷⁾ รายงานวิจัยของ Fu และคณะ⁽⁸⁾ อาหารที่มาจากพืชเป็นหลักเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมมากกว่าอาหารที่มาจากผลิตภัณฑ์จากสัตว์เพราะใช้ทรัพยากรธรรมชาติน้อยลงและส่งผลกระทบต่อความเสียหายต่อสิ่งแวดล้อมน้อยกว่า⁽⁹⁾

นอกจากนี้ผู้ที่หันมาบริโภคอาหารวีแกน บางส่วนอาจจะไม่ได้มีเหตุผลที่เกี่ยวข้องกับการเบียดเบียนสัตว์และสิ่งแวดล้อม การบริโภคอาหารวีแกนส่งเสริมในเรื่องของการมีสุขภาพที่ดีรวมถึงการควบคุมน้ำหนัก การไม่บริโภคเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ที่มาจากสัตว์จะทำให้สามารถลดความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการบริโภคเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์แบบไม่พอดี ซึ่งสอดคล้อง

กับงานวิจัยของ Tusso และคณะ⁽¹⁰⁾ ได้รายงานไว้ว่า การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพอาจทำได้ดีที่สุดด้วยการบริโภคอาหารที่มีพืชเป็นส่วนประกอบเป็นหลัก ส่งเสริมการบริโภคอาหารที่เน้นพืชทั้งหมดและไม่สนับสนุนการบริโภคเนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์จากนม และไข่ ซึ่งประโยชน์ต่อสุขภาพที่ดีอาจเกิดขึ้นจากการบริโภคอาหารดังกล่าว การบริโภคอาหารจากพืชมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เป็นปัจจัยที่คุ้มค่าและมีความเสี่ยงต่ำต่อการเกิดโรค ซึ่งอาจส่งผลให้ดัชนีมวลกาย ความดันโลหิต และระดับคอเลสเตอรอลลดลงได้ นอกจากนี้จำนวนยาที่จำเป็นในการรักษาโรคเรื้อรังยังลดลงด้วย รวมถึงอัตราการเสียชีวิตจากโรคหัวใจขาดเลือดมีปริมาณลดลง แพทย์ควรพิจารณาแนะนำอาหารที่เน้นพืชเป็นหลักให้กับผู้ป่วยทุกราย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด หรือโรคอ้วน ดังนั้นการเปลี่ยนการบริโภคอาหารประจำวันจากเนื้อสัตว์ไปเป็นอาหารจากพืชจะส่งผลให้ความเสี่ยงของโรคเรื้อรังและอัตราการเสียชีวิตโดยรวมลดลง

เนื้อสัตว์เทียมที่มาจากพืชเป็นทางเลือกใหม่ ซึ่งเป็นอาหารที่คล้ายคลึงกับเนื้อสัตว์ โดยเนื้อเทียมในเบอร์เกอร์ มีพลังงานน้อยกว่าร้อยละ 58 ไขมันอิ่มตัวน้อยกว่าร้อยละ 96 โซเดียมน้อยกว่าร้อยละ 33 ไม่มีคอเลสเตอรอล และมีเส้นใยมากกว่าเนื้อสัตว์ในเบอร์เกอร์ 2 เท่า สิ่งนี้แสดงถึงรูปแบบอาหารที่ดีต่อสุขภาพและมีความทันสมัย⁽¹¹⁾ Sutter และ Bender⁽¹²⁾ ได้ศึกษาผลกระทบต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและสารอาหารในเด็กที่เป็นวีแกนพบว่า เด็กที่เป็นวีแกนมีการเจริญเติบโตตามปกติและมักเป็นโรคอ้วนน้อยกว่า แต่ทั้งนี้เด็กที่

เป็นวีแกนอาจเกิดการขาดสารอาหารบางชนิด โดยเฉพาะสารโคบาลามินหรือวิตามินบี 12 ซึ่งมีบทบาทในการสร้างเม็ดเลือดแดง ช่วยในการทำงานของระบบประสาทและสมอง โดยส่วนใหญ่พบในอาหารจำพวก เนื้อ ปลา ไข่ นม ตับ เป็นต้น แคลเซียมและวิตามินดีที่มีส่วนสำคัญในการทำให้เด็กสูงสมวัยและเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก ซึ่งเป็นความเสี่ยงอย่างมาก หากมีการวางแผนการรับประทานอาหารไว้ไม่ดี ดังนั้นต้องมีการวางแผนในการบริโภคอาหารเพื่อให้ได้สารอาหารที่ครบถ้วน อาหารวีแกนที่มีการวางแผนมาอย่างดี โดยใช้อาหารเสริมหรืออาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน มีแนวโน้มที่จะให้สารอาหารที่จำเป็นในปริมาณที่แนะนำในเด็กที่เป็นวีแกนเพื่อให้ส่วนสูงและน้ำหนักเป็นไปตามเกณฑ์ปกติ

ผู้ที่บริโภคอาหารมังสวิรัตินี้และวีแกนมีความเสี่ยงต่อภาวะสุขภาพบางอย่างลดลง เช่น โรคหัวใจขาดเลือด เบาหวานชนิดที่ 2 โรคความดันโลหิตสูง มะเร็งบางชนิด และโรคอ้วน การรับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวต่ำและการรับประทานผักผลไม้ ธัญพืชเต็มเมล็ด พืชตระกูลถั่ว ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง และเมล็ดพืช ซึ่งอุดมไปด้วยไฟเบอร์และสารพฤกษเคมี (phytochemicals) ในปริมาณมาก เป็นลักษณะของอาหารมังสวิรัตินี้และวีแกนที่ทำให้มีคอเลสเตอรอลไลโปโปรตีนที่มีผลลด และการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดดีขึ้น ปัจจัยเหล่านี้มีส่วนทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังลดลง⁽¹³⁾ สารอาหารที่ขาดไปจากการงดบริโภคเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์สามารถชดเชยได้จากสารอาหารที่มาจากพืช เช่น วิตามินบี 12 จะพบมากในเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เราสามารถวางแผน

การบริโภคโดยการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหรือทานเมล็ดธัญพืชชนิดต่าง ๆ เช่น เมล็ดอัลมอนต์ ถั่วเลนทิล น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวกล้อง เทมเป เป็นต้น ทั้งนี้ในการวางแผนต้องบริโภคพืช ผัก ผลไม้ และธัญพืชที่มีความหลากหลายเพราะพืชแต่ละชนิดมีสารอาหารที่แตกต่างกันออกไป

การเริ่มต้นเป็นวีแกน

จากกระแสความนิยมงดการบริโภคเนื้อสัตว์หรือบริโภคอาหารแบบวีแกน และประโยชน์ที่จะได้รับจากการบริโภคอาหารแบบวีแกน ไม่ว่าจะเปลี่ยนประโยชน์ต่อตัวเอง สิ่งมีชีวิตชนิดอื่น หรือแม้แต่สิ่งแวดล้อม ทำให้ผู้คนยุคใหม่ที่มีการเรียนรู้และเข้าถึงข้อมูลต่าง ๆ ทั่วโลกได้ง่ายเริ่มบริโภคอาหารแบบวีแกนมากขึ้น การเริ่มต้นเป็นวีแกนสำหรับบุคคลที่เพิ่งเริ่มบริโภคอาหารแบบวีแกนนั้น ควรรู้เหตุผลและเป้าหมายในการบริโภคอาหารแบบวีแกนก่อน ซึ่งควรเป็นเหตุผลและเป้าหมายที่ควรจะมาจากรู้สึกจริง ๆ จะส่งผลให้เกิดความตั้งใจและเปิดใจในการบริโภคอาหารวีแกนมากขึ้นไม่ควรเริ่มแบบหักโหมหรือฝืนตัวเองและเริ่มแบบพลิกหันมาบริโภคอาหารแบบวีแกนเคร่งครัดโดยทันที เพราะจะทำให้ร่างกายและจิตใจปรับตัวไม่ทัน

การบริโภคพืช ผัก ผลไม้ รวมทั้งธัญพืชต่าง ๆ เช่น พืชตระกูลถั่ว ข้าวโอ๊ต เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นอาหารหลักที่ผู้บริโภคมังสวิรัติและวีแกนสามารถบริโภคได้ ซึ่งมีปริมาณใยอาหารสูงและมีความคอเลสเตอรอลต่ำ ในการรับประทานอาหารมังสวิรัติและวีแกน ต้องได้รับสารอาหารที่สำคัญอย่างครบถ้วนและมีปริมาณเพียงพอตามที่

ร่างกายต้องการ แม้ว่าสารอาหารที่สำคัญจะมีอยู่ในผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ที่มาจากสัตว์เป็นหลัก ดังนั้นจึงจำเป็นต้องหาวิธีการเสริมสารอาหารสำคัญเหล่านั้นเพื่อชดเชยการขาดสารอาหารของร่างกายจากการงดบริโภคสัตว์ ส่งผลให้การบริโภคอาหารมังสวิรัติและอาหารวีแกนส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีมากขึ้น ซึ่งการมีสุขภาพที่ดีย่อมส่งผลดีต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน จากบทความของ Jeffrey Soble⁽¹⁴⁾ ได้ให้ข้อสรุปเกี่ยวกับชนิดของสารอาหารที่กลุ่มคนที่บริโภคอาหารวีแกน มีโอกาสขาดสารอาหารและควรรับประทานอาหารประเภทใดเพิ่มเติมบ้าง

- โพรตีน (บุคคลทั่วไป ทั้งเพศหญิงและชาย) มีความต้องการโปรตีนที่ 0.8-1.0 กรัม ต่อน้ำหนักตัวที่ 1 กิโลกรัม) สัตว์ไม่ได้เป็นแหล่งโปรตีนเพียงแหล่งเดียว ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้และถั่วกระป๋องมีโปรตีนเช่นกัน และแหล่งโปรตีนประเภทกรดอะมิโนที่จำเป็น ได้แก่ ถั่วลูปิน เมล็ดเจีย เมล็ดโซบะ สาหร่ายเกลียวทอง ถั่วพิสตาชิโอ ถั่วชิกพี ยีสต์สกัด เป็นต้น

- วิตามินบี 12 การขาดวิตามินบี 12 จะทำให้ร่างกายเหนื่อย ไม่มีแรงและอ่อนเพลียได้ง่ายรวมทั้งการทำงานของระบบประสาทผิดปกติ ซึ่งผู้บริโภคอาหารวีแกนอาจได้รับวิตามินบี 12 ไม่เพียงพอ เพราะวิตามินบี 12 จะไม่พบในพืช ดังนั้นต้องมีการเติมเครื่องเติมจากถั่วเหลืองที่เสริมวิตามินบี 12 หรือรับประทานอาหารเสริมตามปริมาณที่แนะนำต่อวัน โดยสำหรับผู้ใหญ่ปริมาณวิตามินบี 12 ที่ร่างกายควรได้รับจะอยู่ที่ 2.4 มิลลิกรัม

- กรดไขมันจำเป็น ชนิดกรดไขมันจำเป็นสำหรับร่างกาย คือ กรดไลโนเลอิก (linoleic acid)

กรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง ในกลุ่มโอเมก้า 6 (omega 6) เป็นกรดไขมันจำเป็นที่ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี เพิ่มคอเลสเตอรอลชนิดดี ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเอง ต้องได้รับจากอาหารเท่านั้น พบมากในอาหารประเภทน้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันข้าวโพด น้ำมันงา น้ำมันอัลมอนด์ น้ำมันปลา และผักใบเขียว เช่น คะน้า ผักโขม และกะหล่ำปลี ปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวันคือร้อยละ 5-10 ของพลังงานที่ได้รับในแต่ละวัน

กรดไขมันที่จำเป็นสำหรับร่างกายอีกชนิดหนึ่ง คือ กรดอัลฟาไลโนเลนิก (alpha-linolenic acid) กรดไขมันไม่อิ่มตัว ในกลุ่มโอเมก้า 3 (omega 3) เป็นกรดไขมันจำเป็นที่เป็นส่วนประกอบสำคัญของเซลล์สมองและจอประสาทตา มีส่วนช่วยลดความเสี่ยงของความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หัวใจวาย เบาหวาน โรคปอดบวม ลดอาการซึมเศร้า ป้องกันโรคความจำและโรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ พบมากในอาหารประเภทน้ำมันจากเมล็ดธัญพืช เช่น ถั่วเหลือง ถั่วแระ เมล็ดเชีย น้ำมันคาโนลา น้ำมันเมล็ดแฟลกซ์ น้ำมันวอลนัท ถั่วเหลือง ใบงา เป็นต้น ซึ่งปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวันคือร้อยละ 0.6-1.2 ของพลังงานที่ได้รับในแต่ละวัน

- ธาตุเหล็ก การขาดธาตุเหล็กจะส่งผลให้ร่างกายเกิดภาวะโลหิตจางได้ ซึ่งเนื้อแดงและไข่แดงเป็นแหล่งที่มีปริมาณธาตุเหล็กสูงที่สุด แต่ทั้งนี้ก็มีคอเลสเตอรอลสูงเช่นกัน แหล่งธาตุเหล็กที่ดีจากพืช ได้แก่ ถั่วสีดำ เต้าหู้ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ และผลไม้ทั้งสดและแห้ง รวมทั้งผักกาดหอม เมล็ดทานตะวัน น้ำมันมะเขือเทศ บรอกโคลี ข้าวโอ๊ต เป็นต้น ในวัยผู้ใหญ่ร่างกายของ

เราควรได้รับ ปริมาณ ธาตุเหล็กต่อวัน อยู่ที่ ปริมาณ 15 มิลลิกรัม

- วิตามินดี การได้รับแสงแดด 10-15 นาที ต่อวันสามารถเพิ่มวิตามินดีให้กับร่างกายได้ เช่นเดียวกับการได้รับจากอาหาร แหล่งของวิตามินดีที่ผู้บริโภคควิแกนบริโภคได้ในพืช เช่น เห็ดบางชนิด และนมถั่วเหลืองที่มีการเติมวิตามินดี โดยร่างกายมีความต้องการวิตามินดีวันละ 5 ไมโครกรัม

- แคลเซียม การขาดแคลเซียมจะส่งผลต่อปัญหาด้านกระดูกและฟัน แหล่งของแคลเซียมพบได้ในพืช เมล็ดถั่ว ผักใบเขียว เต้าหู้ งาดำ ถั่วเหลือง ถั่วแดงหลวง เม็ดบัว กระเจี๊ยบ มะเดื่อแห้ง อัลมอนด์ ถั่วแระ ผักโขม ผักคะน้า ผักชีฝรั่ง ผักชีลาว ใบชะพลู ใบยอ ยอดแค ยอดสะเดา ผักคะน้า ผักแพว เป็นต้น ซึ่งผู้ใหญ่อายุ 19-50 ปี ควรได้รับ แคลเซียม 800 มิลลิกรัมต่อวัน

ผู้ที่บริโภคอาหารวีแกนมีรูปแบบการรับประทานอาหารที่แตกต่างออกไปจากผู้บริโภคเนื้อสัตว์ตามปกติ ซึ่งทักษะที่สำคัญอย่างหนึ่งสำหรับวีแกนคือทักษะเตรียมอาหารหรือทำอาหารเอง ซึ่งอาหารวีแกนมักจะมีราคาสูงกว่าอาหารปกติ เพราะฉะนั้นทักษะการเตรียมอาหารเองจะทำให้เราสามารถกำหนดหรือวางแผนการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางสารอาหารครบถ้วนและประหยัดค่าใช้จ่ายได้

แนวโน้มการเติบโตของกลุ่มวีแกนและตลาดผลิตภัณฑ์อาหารจากพืช (plant-based food)

การเพิ่มความตระหนักเกี่ยวกับประโยชน์ของการบริโภคอาหารวีแกนเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ตลาดอาหารจากพืชและอาหารวีแกนเติบโต

โดยเฉพาะอย่างยิ่งอเมริกาเหนือ ยุโรป และเอเชีย-แปซิฟิก ที่มีประชากรที่เป็นวีแกนเป็นจำนวนมาก ความตระหนักเกี่ยวกับสุขภาพของสัตว์และการทารุณสัตว์ในอุตสาหกรรมอาหารที่เพิ่มขึ้น ได้กระตุ้นให้ผู้คนเปลี่ยนจากผลิตภัณฑ์อาหารที่มาจากสัตว์เป็นผลิตภัณฑ์อาหารจากพืช⁽¹⁵⁾ มีการสำรวจชาวออสเตรเลียที่บริโภคอาหารมังสวิรัตและบริโภคอาหารวีแกนพบว่า มีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง⁽¹⁶⁾ จากการเพิ่มขึ้นของกลุ่มคนที่ไม่บริโภคเนื้อสัตว์ทำให้ตลาดของผลิตภัณฑ์อาหารจากพืชเพิ่มสูงขึ้นด้วย

นอกจากผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตและวีแกนแล้ว ความหลากหลายของอาหารหรือผลิตภัณฑ์อาหารจากพืช ทำให้เกิดกลุ่มคนที่ไม่บริโภคเนื้อสัตว์เพิ่มขึ้น เช่น มังสวิรัตแบบไม่เต็มเวลา การลดการรับประทานไขมันสัตว์ และผู้เป็นมังสวิรัตแบบครั้งคราว โดยมีเป้าหมายเพื่อลดการบริโภคผลิตภัณฑ์จากสัตว์ อย่างไรก็ตามหลายคนจำกัดการบริโภคเนื้อสัตว์โดยไม่เลือกรับประทานเนื้อสัตว์โดยสิ้นเชิงซึ่งเรียกกลุ่มคนเหล่านี้ว่า flexitarianism หรือผู้เป็นมังสวิรัตแบบครั้งคราวหรือแบบยืดหยุ่น โดยคนกลุ่มนี้จะรับประทานอาหารมังสวิรัตเป็นหลัก แต่ไม่เคร่งครัด และบางครั้งสามารถกินเนื้อสัตว์หรือปลาได้ ซึ่งเป็นรูปแบบอาหารของมังสวิรัตแบบยืดหยุ่น ซึ่งผู้บริโภคในกลุ่มนี้ส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มที่หลีกเลี่ยงการรับประทานเนื้อสัตว์หรือลดการรับประทานเนื้อสัตว์ แต่จะมีการปรับให้บางมื้ออาหารมีเนื้อสัตว์มาเป็นส่วนประกอบของอาหารได้

Santaola และ Jallinoja⁽¹⁷⁾ ได้ศึกษาข้อมูลพบว่า กระแสความนิยมของวีแกนเห็นได้จากกรเปิดตัวผลิตภัณฑ์วีแกนมากขึ้นในฟินแลนด์ และ

ตลาดวีแกนก็เติบโตขึ้นจากตลาดเฉพาะกลุ่มเล็ก ๆ ไปสู่เทรนด์อาหารที่เติบโตเร็วที่สุดในปี ค.ศ. 2016 มีการเปิดตัวอาหารประเภทโปรตีนวีแกนใหม่ 2 ชนิด ได้แก่ “pulled oats” และ “härkis” ข้าวโอ๊ตและสารอาหารทดแทนเนื้อจากถั่วฟาวา ในปี ค.ศ. 2016 K-chain ซึ่งเป็นหนึ่งในสองของเครือข่ายค้าปลีกที่ใหญ่ที่สุดในฟินแลนด์รายงานว่า ยอดขายผลิตภัณฑ์วีแกนเติบโตร้อยละ 25 ต่อปี เช่น นมจากพืชเติบโตถึงร้อยละ 50 ระหว่างปี ค.ศ. 2016 ถึงปี ค.ศ. 2018 ยอดขายอาหารวีแกนและอาหารมังสวิรัตประสบความสำเร็จเพิ่มขึ้น 3 เท่าในกลุ่มของ K-chain เป็นต้น

จากผลการสำรวจและการรวบรวมข้อมูลของ The Vegan Society⁽¹⁸⁾ พบว่า อุตสาหกรรมโปรตีนทางเลือกสามารถระดมทุนได้ 3.1 พันล้านดอลลาร์ ในปี ค.ศ. 2020 ซึ่งมากกว่าปีที่ผ่านมาถึง 3 เท่าทำสถิติในประวัติศาสตร์ของอุตสาหกรรม ในขณะที่บริษัทเนื้อ ไข่ และผลิตภัณฑ์นมจากพืชได้รับเงินลงทุน 2.1 พันล้านดอลลาร์ ในปี ค.ศ. 2020 ซึ่งเป็นเงินทุนสูงสุดในประวัติศาสตร์ของอุตสาหกรรมในปีเดียวกัน ซึ่งในปี ค.ศ. 2020 การเติบโตของการเปิดตัวผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่มวีแกนและจากพืชทั่วโลกโดยเฉลี่ยต่อปีเพิ่มขึ้นร้อยละ 21 และร้อยละ 58 ระหว่างปี ค.ศ. 2015-2019 สหราชอาณาจักรเป็นกลุ่มประเทศที่ได้รับความนิยมมากที่สุดสำหรับการบริโภคอาหารวีแกนในปี ค.ศ. 2019 รองลงมาคือ ออสเตรเลียและนิวซีแลนด์ และในช่วงปี ค.ศ. 2012-2017 ความต้องการการบริโภคอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์มีจำนวนเพิ่มขึ้นร้อยละ 9.87 และ Grand view research⁽¹⁵⁾ เป็นองค์กรที่ทำการวิจัยและสำรวจ

ตลาดอาหารวีแกนพบว่า ในปี ค.ศ. 2018 ขนาดตลาดอาหารวีแกนทั่วโลกมีมูลค่า 12.69 พันล้าน-

ดอลลาร์ และคาดว่าจะจากปี ค.ศ. 2019 เป็นปี ค.ศ. 2025 ตลาดจะขยายตัวร้อยละ 9.6 (Figure 1)

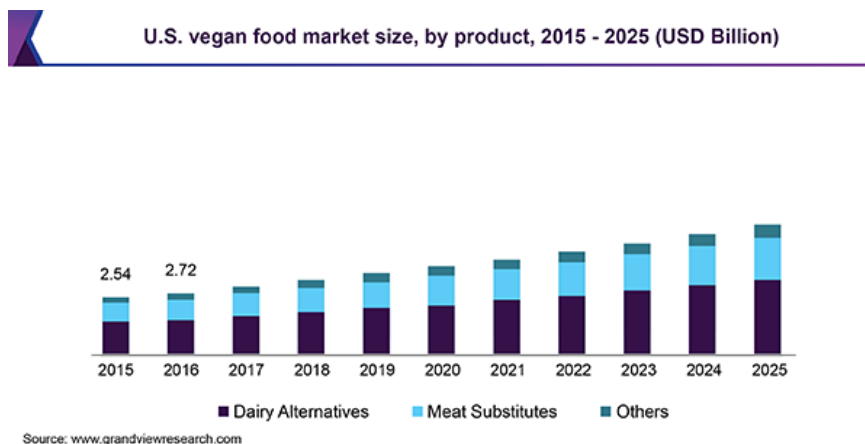


Figure 1 Vegan food market size trends 2015-2025⁽¹⁵⁾

ผลิตภัณฑ์อาหารในกลุ่มที่มาจากพืชในปัจจุบัน มีความหลากหลายและมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ทำให้ตลาดอาหารกลุ่มที่มาจากพืชและอาหารวีแกนเติบโตอย่างรวดเร็ว ในการวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารในกลุ่มที่มาจากพืชและอาหารวีแกน นอกจากต้องคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการแล้ว ยังต้องคำนึงถึงเรื่องรสชาติด้วย เพราะรสชาติเป็นปัจจัยสำคัญในการเลือกรับประทานอาหาร และต้องคำนึงถึงเนื้อสัมผัสที่ต้องมีลักษณะคล้ายกับอาหารที่มาจากเนื้อสัตว์ให้มากที่สุด จากรายงานการวิจัยของจีระศักดิ์ และคณะ⁽¹⁾ ได้รายงานกลุ่มผลิตภัณฑ์อาหารวีแกนที่สำคัญและมีความโดดเด่นในช่วง 5 ปี ที่ผ่านมา ดังนี้

1. สแน็คบาร์ ซีเรียลบาร์ และเอ็นเนอร์จิบาร์ (snack, cereal, energy bars) เป็นกลุ่มสินค้าอาหารวีแกนที่มีสัดส่วนสินค้าใหม่ที่ออกสู่ตลาดโลกสูงที่สุดร้อยละ 5.7 ของจำนวนสินค้าอาหารวีแกนทั้งหมดในปี พ.ศ. 2561 และมีอัตราการขยายตัวเฉลี่ยในช่วง 5 ปี ที่ร้อยละ 30.6

2. ซอสและเครื่องปรุงอาหาร (sauce, seasonings) เป็นกลุ่มสินค้าอาหารวีแกนที่มีสัดส่วนสินค้าใหม่ที่ออกสู่ตลาดโลกร้อยละ 5.1 และมีอัตราการขยายตัวเฉลี่ยในช่วง 5 ปี ที่ร้อยละ 25.8 โดยเป็นกลุ่มที่พบเห็นสินค้าไทยปรากฏในตลาดมากที่สุด ส่วนใหญ่ผู้ประกอบการไทยรับจ้างผลิตให้กับแบรนด์ต่างชาติ

3. วิตามินและผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (vitamins & dietary supplements) เป็นกลุ่มสินค้าอาหารวีแกนที่มีสัดส่วนสินค้าใหม่ที่ออกสู่ตลาดโลกร้อยละ 4.5 และมีอัตราการขยายตัวเฉลี่ยในช่วง 5 ปี ที่ร้อยละ 42.5

4. เครื่องดื่มจากพืช (plant-based drinks, dairy alternatives) เป็นกลุ่มสินค้าอาหารวีแกนที่มีสัดส่วนสินค้าใหม่ที่ออกสู่ตลาดโลกร้อยละ 4.2 และมีอัตราการขยายตัวเฉลี่ยในช่วง 5 ปี ที่ร้อยละ 25.4

5. อาหารโปรตีนพืชทดแทนเนื้อสัตว์ (meat substitutes) หรือเนื้อสังเคราะห์ เป็นกลุ่มสินค้า

อาหารวีแกนที่มีสัดส่วนสินค้าใหม่ที่ออกสู่ตลาดโลกร้อยละ 4.0 และมีอัตราขยายตัวเฉลี่ยในช่วง 5 ปีที่ร้อยละ 32.3

6. พาสต้า (pasta) เป็นกลุ่มสินค้าอาหารวีแกนที่มีสัดส่วนสินค้าใหม่ที่ออกสู่ตลาดโลกร้อยละ 2.9 และมีอัตราขยายตัวเฉลี่ยในช่วง 5 ปีที่ร้อยละ 41.4

7. น้ำผักผลไม้ (juice) เป็นกลุ่มสินค้าอาหารวีแกนที่มีสัดส่วนสินค้าใหม่ที่ออกสู่ตลาดโลกร้อยละ 2.8 และมีอัตราขยายตัวเฉลี่ยในช่วง 5 ปีที่ร้อยละ 44.7

8. ผลิตภัณฑ์ทดแทนมื้ออาหาร (meal replacement) เป็นกลุ่มสินค้าอาหารวีแกนที่มีสัดส่วนสินค้าใหม่ที่ออกสู่ตลาดโลกร้อยละ 2.7 และมีอัตราขยายตัวเฉลี่ยในช่วง 5 ปีที่ร้อยละ 57.1

9. ขนมขบเคี้ยวจากผลไม้ (fruit snacks) เป็นกลุ่มสินค้าอาหารวีแกนที่มีสัดส่วนสินค้าใหม่ที่ออกสู่ตลาดโลกร้อยละ 2.7 และมีอัตราขยายตัวเฉลี่ยในช่วง 5 ปีที่ร้อยละ 34.0

ในภาพรวมมีสินค้าประเภทที่ใช้ทดแทนเนื้อสัตว์มากขึ้น ซึ่งแปรผันตรงกับความต้องการของผู้บริโภคผู้ผลิตกำลังทุ่มเทกับการพัฒนารสชาติและโครงสร้างอาหารเพื่อที่จะสามารถทดแทนเนื้อสัตว์ให้ดีเท่าที่จะสามารถทำได้ การใช้นวัตกรรมไม่ได้จบเพียงแค่การพัฒนาดังกล่าว แต่ยังขยายวงกว้างไปถึงวัตถุดิบอื่น ๆ เช่น อาหารปลอดกลูเตนหรือการทำตลาดที่มุ่งเน้นไปที่การลอกเลียนแบบเนื้อสัตว์ที่มีอยู่ เช่น การทำเนื้อไก่ฉีก เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการทดลองที่จะพัฒนาผลิตภัณฑ์ในรูปแบบอื่น ๆ อีก เช่น การใส่ superfood (อาหารโภชนาการสูง) เช่น ผักใบเขียว ธัญพืช ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ เป็นต้น หรือ

สารที่ช่วยบำรุงสุขภาพในกลุ่มอาหารเสริมลงไป ในผลิตภัณฑ์อาหารทดแทนเนื้อสัตว์และอาหารจากพืช เพื่อที่จะดึงดูดความสนใจของกลุ่มผู้บริโภค ผลิตภัณฑ์เหล่านี้จะตรงตามความต้องการของผู้บริโภคมังสวิรัตและผู้บริโภควีแกน นอกจากนี้กลุ่มผู้ผลิตยังให้ความสนใจการบริโภคเนื้อสัตว์แบบผสม เช่น การทำแฮมเบอร์เกอร์ที่มีส่วนผสมของเห็ดนางรม หรือการทำลูกชิ้นที่ยัดไส้ด้วยข้าว เป็นต้น โดยผลิตภัณฑ์เหล่านี้จะตรงกับกลุ่มลูกค้าที่เรียกว่า flexitarians หรือผู้เป็นมังสวิรัตแบบครึ่งคราวซึ่งในปัจจุบันมีแนวโน้มเพิ่มปริมาณมากขึ้น⁽¹⁹⁾

ผลิตภัณฑ์อาหารที่มาจากพืช จึงเป็นอาหารที่มีบทบาทสำคัญในกลุ่มผู้บริโภคกลุ่มนี้มากซึ่งในปัจจุบันมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น รวมทั้งกลุ่มผู้บริโภคมังสวิรัตแบบครึ่งคราวและกลุ่มผู้บริโภครักสุขภาพ ทำให้ตลาดผลิตภัณฑ์อาหารที่มาจากพืชกำลังเป็นกระแสที่มีความนิยมและขนาดของตลาดค่อนข้างเติบโต การพัฒนาและวิจัยผลิตภัณฑ์อาหารจากพืชจึงมีความสำคัญ ข้อมูลจากศูนย์วิจัย Krungthai COMPASS⁽²⁰⁾ ได้กล่าวไว้ว่า รสชาติเป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อการตัดสินใจซื้ออาหารที่มาจากพืชมากที่สุดอยู่ที่ร้อยละ 52 และปัจจัยรองลงมาเรื่องสุขภาพอยู่ที่ร้อยละ 39 ดังนั้นในการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารที่มาจากพืชนอกจากการคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการที่ผู้บริโภคควรได้รับแล้ว ควรพัฒนาให้ผลิตภัณฑ์มีรสชาติที่ดี มีเนื้อสัมผัส และลักษณะปรากฏที่คล้ายคลึงกับอาหารที่มาจากสัตว์มากที่สุดหรือเป็นที่ยอมรับของผู้บริโภคมากที่สุด รวมทั้งพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่มีความหลากหลายมากขึ้น เพื่อเจาะตลาดและตอบใจผู้บริโภคให้มากที่สุด

บทสรุป

ปัจจุบันผู้ที่ไม่บริโภคเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะคนรุ่นใหม่ ซึ่งมีหลากหลายกลุ่ม ได้แก่ การเป็นมังสวิรัติ การเป็นมังสวิรัตแบบครั้งคราว และการเป็นวีแกน เหตุผลจูงใจของกลุ่มคนเหล่านี้มาจากความต้องการใช้ชีวิตแบบไม่เบียดเบียนสัตว์ การใส่ใจสิ่งแวดล้อม รวมทั้งการมีสุขภาพที่ดี การบริโภคเนื้อสัตว์ไม่ได้เป็นเรื่องที่ผิด เช่นเดียวกับการเป็นวีแกนก็ไม่ได้เป็นเรื่องที่ทุกคนควรต้องทำหรือทำได้ เพราะมีผลดีและผลเสียที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะเรื่องความต้องการมีสุขภาพดีที่กำลังเป็นกระแสในปัจจุบัน การไม่บริโภคเนื้อสัตว์ส่งผลให้ร่างกายขาดสารอาหารบางชนิดที่มีอยู่เฉพาะในสัตว์ ทั้งนี้สามารถหาวิธีเสริมสารอาหารเหล่านี้ด้วยวิธีอื่น ๆ เช่น การรับประทานอาหารเสริม การรับประทานอาหารที่หลากหลาย เป็นต้น ในขณะที่การบริโภค

เนื้อสัตว์ที่มากเกินไปส่งผลเสียให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมากมาย เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น แต่หากมีการเลือกรับประทานอาหารและบริโภคในปริมาณที่พอดีสามารถส่งผลดีต่อสุขภาพเช่นกัน จะเห็นได้ว่าการบริโภคหรือไม่บริโภคเนื้อสัตว์ต่างก็ส่งผลดีและผลเสียต่อร่างกาย การมีสุขภาพดีขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารของแต่ละคน นอกจากนี้กระแสการไม่บริโภคเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ ส่งผลให้เกิดผลิตภัณฑ์อาหารจากพืช ซึ่งการพัฒนาและวิจัยผลิตภัณฑ์กลุ่มนี้จึงได้รับการพัฒนาให้มีความหลากหลายและคล้ายคลึงกับอาหารที่มาจากสัตว์มากที่สุดเพื่อเจาะตลาดและตอบโจทย์ผู้บริโภคกลุ่มนี้ที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น

เอกสารอ้างอิง

1. จิระศักดิ์ คำสุริย์ เมธาวิ ชุณหวิชัยนันท์ และ ดุจดเดือน บุญสม. (2562). รายงานการวิจัยเรื่อง “โครงการศึกษาตลาดอาหารวีแกนเพื่อรองรับการพัฒนาอุตสาหกรรมอาหารของไทย”. อุตสาหกรรมพัฒนามูลนิธิเพื่อสถาบันอาหาร.
2. Gebhardt B, Hadwiger K. Plant-based foods for future. Results of consumer and professional expert interviews in five European countries - EIT-Food Project “The V-Place”. 2020.
3. Janssen M, Busch C, Rödigier M, Hamm U. Motives of consumers following a vegan diet and their attitudes towards animal agriculture. *Appetite*. 2016;105(1):643-51.
4. Rothgerber H. Underlying differences between conscientious omnivores and vegetarians in the evaluation of meat and animals. *Appetite*. 2015;87(1):251-8.
5. Ruby MB, Cheng TK, Heine SJ. [Cultural differences in food choices and attitudes towards animals]. Unpublished raw data. 2011.
6. Plohl U, Petritb H, Stern T. A social innovation perspective on dietary transitions: Diffusion of vegetarianism and veganism in Austria. *Environ Innov Soci Transit*. 2020;126:59-67.
7. Steinfeld H, Gerber P, Wassenaar T, Castel V, Rosales M, Rosales M, Haan C. de. *Livestock's long shadow: Environmental issues and options*, FAO publications. 2006
8. Fu Y, Chen T, Chen SHY, Liu B, Sun P, Sun H, Chen F. The potentials and challenges of using microalgae as an ingredient to produce meat analogues. *Trends Food Sci Technol*. 112: 188-200. Cited in Mottet, 2021;112:188-200.



9. Melina V, Craig W, Levin S. Position of the academy of nutrition and dietetics: vegetarian diets. *J Acad Nutr Diet*. 2016;116(12):1970-80.
10. Tuso PJ, Ismail MH, Ha BP, Bartolotto C. Nutritional update for physicians: plant-based diets. *Perm J*. 2013;17(2):61-6.
11. Fresan U, Mejia M, Jaceldo-Siegl K, Craig W, Sabate J. Looking for a nutritive and sustainable source of protein. *Curr Dev Nutr*. 2019;3:1083-93.
12. Suttera DO, Bender N. Nutrient status and growth in vegan children. *Nutr Res*. 2021;91:13-25.
13. Melina V, Craig W, Levin S. Position of the academy of nutrition and dietetics: vegetarian diets. *J Acad Nutr Diet*. 2016;116(12):1970-80.
14. Jeffrey Soble. Health benefits of a vegan diet. Rush Content Hub; 2019. [cited 2024 Apr 9]. Available from: <https://www.rush.edu/news/health-benefits-vegan-diet>
15. Grand view research. Vegan food market size, share & trends analysis report by product (Dairy alternative, meat substitute), By Distribution Channel (Online Offline), By Region (APAC, CSA, MEA, Europe, North America), And Segment Forecasts, 2019-2025; 2019 [cited 2024 Apr 3]. Available from: <https://www.grandviewresearch.com/industry-analysis/vegan-food-market>
16. Plohl U, Petritb H, Stern T. A social innovation perspective on dietary transitions: diffusion of vegetarianism and veganism in Austria. *Environ Innov Soci Transit*. 2020;36:164-76.
17. Santaoja M, Jallinoja P. Food out of its usual rut. Carnivalesque online veganism as political consumerism. *Geoforum*. 2021;126:59-67.
18. The Vegan Society. Statistics about veganism 2021; [cited 2024 Apr 3]. Available from: <https://www.vegansociety.com/news/media/statistics/worldwide>
19. สำนักงานส่งเสริมการค้าในต่างประเทศ ณ กรุงเทพฯ. รายงานผลิตภัณฑ์ทดแทนเนื้อสัตว์ ราชอาณาจักรเนเธอร์แลนด์ 2020; [เข้าถึงเมื่อ 1 เม.ย. 2567]. เข้าถึงได้จาก: https://www.ditp.go.th/contents_attach/597176/597176.pdf
20. พชรพจน์ นันทรามาศ อภินันท์ สุประเสริฐ และพิมพ์ฉัตร เอกฉันท. (2563). ทำความรู้จัก Plant-based Food เมื่อเนื้อสัตว์จากพืชกลายเป็นเทรนด์อาหารโลก. นิตย2020; [เข้าถึงเมื่อ 1 เม.ย. 2567]. เข้าถึงได้จาก: https://krungthai.com/Download/economyresources/EconomyResourcesDownload_452Plant_based_Food_10_11_63.pdf