



ปัจจัยที่มีผลต่อแนวโน้มและข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารคลีนเพื่อสุขภาพในทศวรรษ 2020

The Factors Influencing and Recommendations on Healthy Clean Food Trends in the 2020s

กมลวรรณ พงษ์กุล^{1*}

Kamonwan Pongkul^{1*}

สาขาวิชาออกแบบผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ¹

Division of Industrial Product Design, Faculty of Liberal Arts and Science, Sisaket Rajabhat University¹

*Corresponding Author: Kamonwan.k@sskru.ac.th

ข้อมูลบทความ	บทคัดย่อ
ประวัติบทความ: รับเพื่อพิจารณา: 9 สิงหาคม 2565 แก้ไข: 20 กันยายน 2565 ตอบรับ: 27 กันยายน 2565	กระแสเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของประชาชนในปัจจุบันมีความแตกต่างจากในอดีตมาก กระแสสุขภาพทั่วโลกไม่ได้หยุดแค่เรื่องของการรักษาโรคให้สมบูรณ์แข็งแรงเท่านั้นแต่ยังหันมาให้ความสนใจเรื่องของการป้องกันและดูแลสุขภาพก่อนที่จะมีการเจ็บป่วย รวมถึงรักษาสุขภาพจิตใจให้สมบูรณ์และแข็งแรง กระแสการรับประทานอาหารคลีนเป็นตัวอย่างที่ชัดเจน บทความวิชาการชิ้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงความนิยามความหมายของอาหารคลีน (Clean Food), ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน (Clean Food) ของผู้บริโภคโดยรวม ประกอบกับข้อมูลทางเอกสารทางวิชาการ และเพื่อศึกษาแนวโน้มการบริโภคอาหารสุขภาพของประชากรในช่วงทศวรรษ 2020 โดยการศึกษาค้นคว้าพบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้บริโภควัยทำงานในกรุงเทพมหานครให้ความสำคัญกับปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์มากที่สุดในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารคลีน ผู้ที่เลือกทานผลิตภัณฑ์อาหารคลีนยินดีที่จะจ่ายเงินเพิ่มเล็กน้อยเพื่อในการซื้ออาหารสุขภาพ โดยการศึกษาพบว่าส่วนมากเคยทานอาหารคลีนและเลือกไม่รับประทานต่อ สถานการณ์โควิด-19 เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการเลือกทานอาหารและเครื่องดื่มคลีนเพื่อสุขภาพมากขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ทั้งนี้องค์กรด้านสาธารณสุขยังได้แนะนำด้านแนวทางการเลือกทานอาหารสุขภาพเพื่อสุขภาพร่างกายที่ดีในระยะยาว เช่น ลดหวาน มัน เค็ม

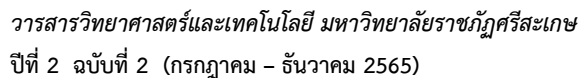


Article Info	Abstract
Article History: Received: July 9, 2022 Revised: September 20, 2022 Accepted: September 27, 2022	The current trend in people's health care is very different from the past. Health consciousness trends are concerned not only with treating diseases in order to improve their health, but also with prevention and self-care before becoming ill. These include mental health as well. The clean eating trend is an outstanding example of this trend. The purpose of this research was to investigate the definition of "clean food," how personal factors and marketing mix factors influenced consumers' clean eating behavior, and to study trends in consumer behavior toward healthy food in the 2020s by academic research. According to a study of working-age consumers in Bangkok, the most influential factor in purchasing clean food products is the product. Clean food consumers are willing to pay more for healthy food. The study also showed that the majority of consumers tried clean food and decided to discontinue this eating pattern. The Covid-19 pandemic had an impact on the choices of healthy foods and beverages with proposed to boost the immune system. Public health organizations also recommend long-term health guidelines for healthy food choices, such as limiting sugary, oily, and salty foods.
Keywords: Clean eating/ Healthy food/ Consumer behavior trend	

1. บทนำ

อาหารและการบริโภคอาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยพื้นฐานของมนุษย์ในการดำรงชีวิต มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโต และการใช้ชีวิตของมนุษย์ พฤติกรรมการทานอาหารของมนุษย์มีอิทธิพลมาจากหลายปัจจัยประกอบเข้าด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นโภชนาการ วัฒนธรรม และความชอบหรือความต้องการของแต่ละบุคคล พฤติกรรมการทานอาหารของผู้บริโภคในปัจจุบันมีความแตกต่างจากในอดีต โดยจากการศึกษาของ Kokkoris & Stavrova [1] ที่ดำเนินการวิจัยศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคในประเทศเยอรมันก็พบว่าผู้บริโภคให้ความสำคัญกับการทานอาหารที่มุ่งเน้นการบริโภคเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ (health-conscious eating) มากขึ้น และการบริโภคตามใจชอบ (indulgent eating) ก็เป็นสิ่งที่ประชาชนให้ความสนใจน้อยกว่าเช่นกัน

การทานอาหารคลีนหรืออาหารสุขภาพ เป็นการรับประทานอาหารเพื่อมุ่งเน้นสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง ลดภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์และโรคอ้วน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดโรค โดยเฉพาะกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือโรค NCDs (non-communicable diseases) ที่เกิดจากการไม่ดูแลสุขภาพ เช่น โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดและหัวใจ โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง และโรคอ้วนลงพุง ซึ่งมีอาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยหลักของโรค กลุ่มนี้ร่วมกับพฤติกรรมการใช้ชีวิตอื่นๆ เช่น ความเครียด หรือการพักผ่อนไม่เพียงพอ และอาจนำไปสู่การเสียชีวิต





เพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่แข็งแรง [5-6] โดยงานวิจัยจาก The BMJ พบว่า การทานอาหารที่ผ่านกระบวนการแปรรูปเพิ่มขึ้น 10% จะเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจหลอดเลือดและโรคหลอดเลือดสมอง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดอาหาร สารอาหารของผลิตภัณฑ์นั้น ๆ การเติมวัตถุปรุงแต่งอาหาร ภาชนะบรรจุที่สัมผัสอาหาร รวมถึงสิ่งปนเปื้อนอาจเกิดขึ้นระหว่างกระบวนการผลิต [7] ดังนั้นการทานอาหารคลีนที่เน้นการทานอาหารจากวัตถุดิบธรรมชาติ ปราศจากการปรุงแต่ง หรือที่เรียกว่า Whole food จึงสามารถลดความเสี่ยงจากกลุ่มโรคดังกล่าวได้

ตัวอย่างการเลือกทานอาหารคลีน เช่น กลุ่มคาร์โบไฮเดรต ควรเลือกทานข้าวหรือขนมปังจากไม่ขัดสี เลี่ยงการทานเบเกอรี่และขนมอบที่มีปริมาณคาร์โบไฮเดรต ไขมันและน้ำตาลสูง กลุ่มไขมัน ควรเลือกทานไขมันดีจากปลา และถั่ว เลี่ยงการทานของทอดน้ำมันท่วม ทานโปรตีนลิ้น ไขมันแทรกน้อย เลี่ยงการทานโปรตีนแปรรูป เช่น แฮม ไส้กรอก ปรุงแต่งรสขาน้อย โซเดียมต่ำ น้ำตาลน้อย หรืออาจใช้รสชาติเครื่องเทศทดแทนเครื่องปรุง เลือกทานผลไม้ที่มีปริมาณน้ำตาลแฝงต่ำ ต้มน้ำเปล่าเป็นหลัก จึงทำให้ผู้ที่เลือกทานอาหารคลีนได้รับคุณประโยชน์จากอาหารครบถ้วน สร้างเสริมภูมิคุ้มกัน ลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคเรื้อรัง ควบคุมน้ำหนักได้ดี ร่างกายไม่ได้รับสารปนเปื้อน จึงส่งผลดีต่อร่างกายในระยะยาว

งานวิจัยจากวารสาร Nutrients โดย Ambwani et al. [8] ได้รายงานว่าการสำรวจการรับรู้เกี่ยวกับการอาหารคลีนในวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (14-24 ปี) ประเทศสหรัฐอเมริกา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 55% เคยได้ยินคำว่า “การทานอาหารคลีน” ผ่านช่องทางสื่อสังคมออนไลน์ และช่องทางออนไลน์อื่น ๆ โดยจำนวน 40% เข้าใจว่าการทานอาหารคลีนคือ อาหารไม่แปรรูป และ 13% เข้าใจว่าการทานอาหารคลีน คือ การทานอาหารอินทรีย์ (Organic foods) และอาหารไม่ผ่านแปรรูปตัดแปรทางพันธุกรรม (Non-GMO) ทั้งนี้มีกลุ่มตัวอย่างมากถึง 71% เข้าใจว่าการทานอาหารคลีนคือการทานเพื่อมุ่งหวังผลลัพธ์ด้านสุขภาพ ทั้งนี้การศึกษาวัยอีกฉบับโดยผู้วิจัยเดียวกันนี้ พบว่าการทานอาหารคลีนก็ก่อให้เกิดความเครียดเชิงอารมณ์ที่เกิดจากความเครียดสะสมในการทานอาหาร คลีนอย่างหมกมุ่นหรือทานมาเป็นเวลานาน และยังคงส่งผลเสียต่อการเข้าถึงสังคมด้วย ผู้วิจัยจึงได้แนะนำให้หาสมดุลระหว่างการทานอาหารคลีนเพื่อสุขภาพและไม่กระทบต่อสุขภาพจิตใจ [9]

ในประเทศไทยก็ได้ให้ความสำคัญกับการทานอาหารเพื่อสุขภาพเช่นกัน โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ภายใต้การกำกับดูแลของนายกรัฐมนตรี ได้ดำเนินการออกฉลาก “ทางเลือกสุขภาพ” พิมพ์ลงบนฉลากอาหาร หรือฉลากโภชนาการเพื่อให้เป็นการให้ข้อมูล ความรู้ทางโภชนาการแก่ผู้บริโภคเพื่อตัดสินใจเลือกซื้ออาหารที่ดีต่อสุขภาพ นั่นคือเกณฑ์ด้านน้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ทำให้ผู้บริโภคได้ตระหนักรู้ถึงสารอาหารในอาหารหรือเครื่องดื่มที่กำลังเลือกซื้อ และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับโรคอ้วน เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือด มะเร็ง และภาวะไตวายเรื้อรังได้ [10]

3. พฤติกรรมและแนวโน้มการบริโภคอาหารคลีน (Clean Food) ของประชากรในทศวรรษที่ 20

การเลือกทานอาหารคลีนเพื่อสุขภาพ เป็นรูปแบบการทานอาหารสุขภาพที่กำลังเป็นที่นิยม และได้รับเสียงตอบรับจากผู้บริโภคค่อนข้างมาก การศึกษาวัยพฤติกรรมการบริโภคของผู้บริโภคในทวีปเอเชียรวมถึงประเทศไทย ก็พบว่าผู้บริโภคส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการทานอาหารเพื่อสุขภาพมากขึ้น โดยมากกว่า 90% สนใจที่จะเลือกซื้ออาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ และผู้บริโภค 76% จากการสำรวจยินดีจ่ายเงินเพิ่มขึ้นเล็กน้อยหากอาหารดีต่อสุขภาพมากขึ้น [11] ซึ่งความต้องการใส่ใจสุขภาพมากขึ้น ต้องการลดความเสี่ยงจากโรคเรื้อรังที่อาจเกิดขึ้น เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน หรือโรคอ้วน และรายได้ที่สูงขึ้นอยู่ผู้บริโภคเป็นปัจจัยในการเลือกซื้ออาหารคลีน รายงานจากกรมการส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศก็ได้รายงานไว้ในประเทศจีนก็มีแนวโน้มความนิยมอาหารคลีนเช่นกัน



โดยผู้คนค้นหาอาหารคลีนในปี พ.ศ. 2562 เพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ. 2561 มากขึ้นถึง 235.8% มีบริษัทที่ดำเนินธุรกิจที่มีชื่อเกี่ยวกับอาหารคลีนจำนวน 7,500 ราย และบริษัทที่ดำเนินธุรกิจอาหารคลีน 78% ก่อตั้งหลังปี พ.ศ. 2561 [12]

การศึกษาวิจัยพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารคลีน ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ในเขตกรุงเทพมหานครของ อธิมา พัฒม [13] พบว่า ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วยปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์ ปัจจัยด้านราคา ปัจจัยด้านช่องทางการจัดจำหน่าย และปัจจัยด้านการส่งเสริมการตลาด เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจซื้ออาหารคลีนของผู้บริโภคในระดับมาก โดยปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์มีผลมากที่สุด รองลงมาด้วยด้านราคา ด้านการส่งเสริมการตลาด และด้านช่องทางการจัดจำหน่าย ตามลำดับ โดยผู้บริโภคกลุ่มตัวอย่างซื้ออาหารคลีนมากกว่า 1 ครั้ง/สัปดาห์ โดยจะซื้อผักสดปลอดสารพิษมากที่สุด ทั้งนี้การศึกษาวิจัยของ ชนัญญา พรศักดิ์วิวัฒน์ [14] พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้บริโภควัยทำงานในกรุงเทพมหานครส่วนมาก เคยทานอาหารคลีนและไม่รับประทานต่อ (43%) เนื่องจากมีสาเหตุว่าไม่นิยมอาหารประเภทนี้ ส่วนกลุ่มที่เคยทานและรับประทานต่อ ส่วนกลุ่มที่เลือกรับประทานต่อ (23%) นั้นให้เหตุผลว่าต้องการทานเพื่อสุขภาพ และเป็นกลุ่มผู้ที่ออกกำลังกายและทานอาหารเพื่อสุขภาพเป็นหลัก และกลุ่มที่ไม่เคยทานอาหารคลีน (34%) มีสาเหตุคือไม่สนใจเนื่องจากคิดว่าไม่อร่อย

ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน เป็นที่เข้าใจในวงกว้างว่ามีปัจจัยสำคัญด้านการบริโภคเพื่อสุขภาพกายาร่างกายดีขึ้น ทั้งด้านอายุที่ยืนยาวขึ้น กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง เสริมภูมิคุ้มกัน ระบบการย่อยอาหารทำงานปกติ ชะลอความเสี่ยงต่อโรคภัยไข้เจ็บที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต รวมถึงส่งผลต่อการควบคุมน้ำหนัก และการมีรูปร่างที่ดีขึ้น นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อการเลือกทานอาหารคลีนด้วย [15] เช่น

- ประหยัดค่าใช้จ่าย : การได้รับโภชนาการที่ดี ทำให้สุขภาพโดยรวมของร่างกายดีขึ้น จึงลดโอกาสในการเจ็บป่วย ทำให้ประหยัดค่ารักษาพยาบาลในอนาคตลงได้มาก และการรับประทานอาหารคลีนก็ช่วยให้ประหยัดค่าใช้จ่ายประจำสัปดาห์ลงได้ เนื่องจากผู้บริโภคอาหารคลีนมักวางแผนการทานอาหารแต่ละวัน ทำให้การซื้อของเป็นระบบ ไม่ซื้ออาหารตุนมากเกินไป และยังคงลดโอกาสในการทานอาหารนอกบ้านซึ่งอาจมีราคาสูง

- อายุยืนยาวขึ้น : ผู้บริโภคอาหารคลีนมักทานธัญพืช, ผักและผลไม้บด ซึ่งรายงานจาก JAMA Internal Medicine พบว่าการทานธัญพืช 28 กรัมต่อวัน ช่วยลดโอกาสการเสียชีวิตได้ 5% [16] และงานวิจัยจาก American Journal of Epidemiology ก็รายงานว่าทานผักผลไม้สดปริมาณมากกว่า 569 กรัมต่อวันช่วยยืดอายุได้เพิ่ม 1.12 ปี หรือลดโอกาสการเสียชีวิตได้ 11% เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ทานผักผลไม้สดน้อยกว่า 249 กรัมต่อวัน [17]

- มีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น : การเตรียมอาหารคลีนในแต่ละมื้อเป็นช่วงเวลาที่ใช้ผู้บริโภคได้ใช้เวลาพูดคุยหรือทำกิจกรรมร่วมกันคนในครอบครัวหรือเพื่อนร่วมห้อง การศึกษาจาก Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health ในปี 2014 ยังรายงานว่า สุขภาพที่ดีมาจากการทำอาหารเองที่บ้าน โดยผู้ที่ทานอาหารจากบ้านจำนวน 6-7 มื้อต่อสัปดาห์ มีแนวโน้มได้รับแคลอรีน้อยกว่าผู้ที่ทำอาหารจากบ้านจำนวน 1 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 137 แคลอรี และยังบริโภคไขมันน้อยกว่า 3 กรัมและน้ำตาลน้อยกว่า 16 กรัม [18]

- เพื่อพัฒนาระบบสมองและความทรงจำให้ดีขึ้น : เนื่องจากการทานอาหารเพื่อสุขภาพจำพวกผัก ผลไม้ ปลาและถั่วช่วยเสริมการทำงานของสมองและความทรงจำให้ดียิ่งขึ้น การที่สมองได้รับสารอาหารที่ดี เช่น กรดไขมัน โอเมก้า-3 จะทำให้สมองทำงานมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และในทางกลับกัน สมองจะทำงานช้าลงเมื่อทานน้ำตาล แอลกอฮอล์ อาหารขยะและไขมันไม่ดี

- ร่างกายรู้สึกมีพลังงานมากขึ้น : การทานผลไม้ที่มีใยอาหารสูง เช่น แอปเปิ้ลจะใช้เวลาในการย่อย และทำให้ไม่หิวระหว่างวัน และยังให้วิตามินเกลือแร่ ทั้งนี้รวมธัญพืชควินัว อัลมอลด์ ไซ้ ผักแคล ผลไม้รสเปรี้ยว



และน้ำเปล่า นอกจากนี้ไฟเบอร์ในผักผลไม้ยังเป็นประโยชน์ต่อจุลินทรีย์ดีในลำไส้ ทำให้ระบบการขับถ่ายและภูมิคุ้มกันในร่างกายได้มีประสิทธิภาพ สุขภาพจิตและอารมณ์ดี

ในสถานการณ์ระบาดของโควิด-19 ทำให้การตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพและการทานอาหารที่ดีเกิดขึ้นรวดเร็วมากขึ้น บทความของนิตยสารออนไลน์ Forbes ปี 2020 [19] รายงานว่าผู้บริโภคชาวอเมริกันได้เข้าใจว่าการทานอาหารและเครื่องดื่มที่ดี ส่งผลอย่างยิ่งต่อความแข็งแรงและระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายที่ต้องพร้อมป้องกันไวรัส ผู้บริโภคมีแนวโน้มเลือกอาหารที่ดีขึ้น อ่านฉลากและทำความเข้าใจฉลากอาหารมากขึ้น รวมถึงรู้ว่าต้องหลีกเลี่ยงอาหารประเภทไหน โดยผู้บริโภค 54% ให้ความสำคัญกับปัจจัยสุขภาพมากกว่ารสชาติและราคาอาหาร ผู้บริโภค 74% ตั้งใจจะลดปริมาณการบริโภคน้ำตาลลง แม้ว่าผู้บริโภค 38% จะทานขนมแทนมื้ออาหารในบางโอกาสเนื่องจากการทำงานจากที่บ้าน แต่ก็มีคามตั้งใจจะลดน้ำหนักให้กลับมาเท่ากับน้ำหนักก่อนสถานการณ์โควิด-19 นอกจากนี้ผู้เชี่ยวชาญยังเห็นว่ากระแสนิยมการทานอาหารจากพืชจะเป็นกระแสเพื่อสุขภาพในปี ค.ศ. 2021

การทานอาหารคลีนอย่างเคร่งครัดอาจส่งผลในเชิงลบได้ โดยงานวิจัยได้รายงานว่าเมื่อผู้บริโภคจำกัดการทานอาหารอย่างเคร่งครัดเกินไป อาจทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ นอกจากนี้การทานอาหารคลีนที่มีรูปแบบการรับประทานแตกต่างจากบุคคลทั่วไป ทำให้ผู้บริโภคเกิดการขาดความสัมพันธ์ในสังคมไปเนื่องจากปฏิเสธทานอาหารจานน้อยลง และทั้ง 2 สาเหตุนี้อาจส่งผลต่อเนื่องให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ในอนาคต [9] ผู้บริโภคอาหารคลีนจึงต้องสร้างความสมดุลในการรูปแบบการทานอาหารเพื่อประโยชน์ทั้งร่างกายและจิตใจ

4. ข้อเสนอแนะในการเลือกทานอาหารคลีนที่ถูกต้อง

การบริโภคอาหารรูปแบบคลีน ผู้บริโภคจะต้องมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบอาหารที่คุ้นเคย ให้เป็นการทานรูปแบบเน้นธรรมชาติ ลดการปรุงแต่ง ซึ่งต้องใช้กำลังใจในการปรับตัว และการรับประทานอาหารคลีนที่ดี ผู้บริโภคจะต้องหาจุดสมดุลในการเลือกทานอาหาร มีความรู้ความเข้าใจในการเลือกทานอาหารแม้บางโอกาสอาจไม่ได้ทานอาหารคลีนครบถ้วน 100% เพื่อสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ดีในเวลาเดียวกัน องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้คำแนะนำด้านการทานอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อการป้องกันโรคเรื้อรังไม่ติดต่อ โดยการทานอาหารที่ลดการใช้เกลือ น้ำตาล ไขมันอิ่มตัว ไขมันทรานส์ และทานอาหารที่หลากหลายจากธรรมชาติ ทั้งนี้ยังมีรายละเอียดอื่น ๆ อีก [20] เช่น

- ทานผักและผลไม้มาก ๆ : เนื่องจากผักผลไม้เป็นแหล่งจากวิตามิน แร่ธาตุ ไฟเบอร์ โปรตีนจากพืช และสารต้านอนุมูลอิสระที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ผักผลไม้จะช่วยลดโอกาสในการเกิดโรคอ้วน โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคมะเร็งบางชนิด

- ทานไขมันน้อยลง : ไขมันและน้ำมันเป็นแหล่งพลังงานในร่างกาย แต่การทานมากเกินไปหรือทานผิดประเภท เช่น ไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานส์ทำให้ร่างกายเสี่ยงต่อโรคหัวใจมากขึ้น ดังนั้นจึงแนะนำให้รับประทานไขมันไม่อิ่มตัวจากพืช เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันทานตะวัน และน้ำมันข้าวโพด มากกว่าการทานไขมันจากสัตว์ที่มีไขมันอิ่มตัวสูง เช่น เนย กี น้ำมันหมู น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม และแนะนำให้ทานไขมันไม่เกิน 30% ของพลังงานที่ร่างกายควรได้รับต่อวัน

- จำกัดการทานน้ำตาล : แนะนำว่าควรทานน้ำตาลไม่เกิน 10% ของพลังงานที่ร่างกายควรได้รับ หรือทานไม่เกิน 5% ของพลังงานที่ร่างกายควรได้รับเพื่อสุขภาพที่ดี ทั้งนี้อาจเลือกผลไม้สดแทนขนมกรุบกรอบ ขนมอบ เพื่อ



ช่วยลดปริมาณการบริโภคน้ำตาล รวมถึงการจำกัดการทานเครื่องดื่มแต่งกลิ่นรสที่มีปริมาณน้ำตาลสูง (น้ำอัดลม น้ำผลไม้ น้ำเชื่อม นมแต่งกลิ่นรส และโยเกิร์ตแต่งกลิ่นรส)

- ลดการทานเกลือ : ใน 1 วันควรจำกัดการทานเกลือไม่เกิน 5 กรัม เพื่อลดโอกาสในการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจที่มักเกิดขึ้นในวัยผู้ใหญ่ รวมทั้งควรลดปริมาณการใช้เครื่องปรุงรสโซเดียมสูงด้วย เช่น ซีอิ๊วขาว และน้ำปลา หรือเลือกสูตรลดโซเดียมทดแทน

นอกจากนี้กลุ่มคณะกรรมการแพทยศาสตร์เพื่อการรักษาอย่างมีความรับผิดชอบ (The Physicians Committee for Responsible Medicine) แห่งสหรัฐอเมริกาได้ให้คำแนะนำด้านการเลือกทานอาหารในปี ค.ศ. 2020 -2025 โดยแนะนำว่าควรเน้นทานอาหารจากพืช (Plant-based diet) จำกัดหรือลดการทานคาร์โบไฮเดรต โดยเน้นทานคาร์โบไฮเดรตจากผักผลไม้และธัญพืชแทน ตั้มน้ำแทนการดื่มนม เลี่ยงการทานเนื้อแดงและเนื้อสัตว์แปรรูป เพื่อสุขภาพที่ยืนยาวและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน มะเร็งบางชนิด และดีต่อการควบคุมน้ำหนัก [21]

5. สรุป

การรับประทานอาหารคลีนเป็นรูปแบบการทานอาหารที่เน้นการบริโภคผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ ลดการปรุงแต่ง แปรรูปอาหาร และบริโภคอาหารที่หลากหลายในปริมาณที่เหมาะสมต่อตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่แข็งแรง ป้องกันโรคเรื้อรังในระยะยาวและเป็นการปรับรูปแบบการทานอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก ซึ่งผู้บริโภคส่วนมากทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศเข้าใจในความหมายและวัตถุประสงค์ของรูปแบบการทานอาหารคลีน เนื่องจากปัจจุบันผู้บริโภคตระหนักรู้ถึงความสำคัญในการเลือกอาหารซึ่งมีผลต่อสุขภาพในระยะยาว

จากการศึกษาค้นคว้าพบว่าปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดทั้ง 4 ด้านส่งผลมากต่อการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ โดยเฉพาะปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์ที่ส่งผลมากที่สุด โดยผู้บริโภคยินดีจ่ายเงินเพิ่มขึ้นเพื่อซื้ออาหารดีต่อสุขภาพ แต่ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างผู้บริโภควัยทำงานในกรุงเทพมหานครส่วนมากเคยทานอาหารคลีนและเลือกไม่รับประทานต่อ (43%) เนื่องจากไม่นิยมอาหารกลุ่มดังกล่าว ในปี 2020 หรือช่วงสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 เป็นหนึ่งในปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้บริโภคเลือกทานอาหารคลีนมากขึ้น เนื่องจากความต้องการมีสุขภาพที่ดี เสริมภูมิคุ้มกันจากไวรัส และบางส่วนมีความตั้งใจที่จะทานอาหารสุขภาพมากขึ้นเพื่อลดน้ำหนักหลังสถานการณ์โควิด-19 นี้ แต่ทั้งนี้การทานอาหารคลีนอย่างเคร่งครัด อาจส่งผลเชิงลบต่อผู้บริโภคได้ เช่น ภาวะเครียดจากการเลือกทานอาหารสุขภาพเป็นเวลานาน อาจเกิดภาวะทุพโภชนาการจากการได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ และปฏิสัมพันธ์ทางสังคมอาจน้อยลง จึงต้องปรับสมดุลการทานอาหารคลีนให้เหมาะสมกับลักษณะการใช้ชีวิต องค์การอนามัยโลกและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทางสาธารณสุขก็ได้ให้แนวทางในการเลือกทานอาหารสุขภาพ เช่น ลดการปรุงอาหารด้วยเกลือ น้ำตาล และไขมันไม่อิ่มตัวลง เน้นทานโปรตีนเนื้อขาวหรือโปรตีนจากพืชทดแทนโปรตีนเนื้อแดง เพื่อสุขภาพโดยรวมที่ดีของผู้บริโภค



เอกสารอ้างอิง

- [1] Kokkori, K. and Stavrova, O. (2021). Meaning of food and consumer eating behaviors. Food Quality and Preference, 94(4), 1-5.
- [2] กระทรวงสาธารณสุข. (2561). รู้ทันมหันตภัยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง...ภัยเงียบใกล้ตัว. สืบค้น 12 กรกฎาคม 2565, จาก <http://www.thaincd.com/document/file/download/knowledge/รู้ทันมหันตภัยโรคไม่ติดต่อ>
- [3] Mintel. (2021). 42% OF THAI CONSUMERS SPEND MORE ON HEALTHY LIVING. Retrieved 12nd July 2022, from <https://www.mintel.com/press-centre/social-and-lifestyle/42-of-thai-consumers-spend-more-on-healthy-living>
- [4] Hfocus. (2020).สำรวจโควิด19 ทำคนไทยกินอาหารปรุงเองมากขึ้นกว่า 57.48% ซื้อปรุงสำเร็จน้อยลง. สืบค้น 14 กรกฎาคม 2565, จาก <https://www.hfocus.org/content/2020/06/19588>
- [5] กุสุมา ไชยสูตร. (2015). อาหารคลีน. สืบค้น 14 กรกฎาคม 2565, จาก https://www.si.mahidol.ac.th/siriraj_online/thai_version/Health_detail.asp?id=1205
- [6] นักสิทธิ์ ปัญญาใหญ่. (2558). อาหารเพื่อสุขภาพ (Food for Health). ภาควิชาอุตสาหกรรมเกษตร คณะเทคโนโลยีการเกษตร, มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- [7] Srour, B., Kesse-Guyot, E., Allès, B., Andrianasolo, R.M., Deschasaux, M., Galan, P., Julia, C. and Touvier, M. (2019). Ultra-processed food intake and risk of cardiovascular disease: prospective cohort study (NutriNet-Santé). The bmj, 365, 1-14.
- [8] Ambwani, S., Sellinger, G., Rose, K., Richmond, T. and Sonnevile, K. (2020). It's Healthy Because It's Natural. Perceptions of "Clean" Eating among U.S. Adolescents and Emerging Adults. Nutrients. 12(6), 1708.
- [9] Ambwani, S., Shippe, M., Gao, V., and Austin, S. (2019). Is #cleaneating a healthy or harmful dietary strategy? Perceptions of clean eating and associations with disordered eating among young adults. Journal of Eating Disorders, 7(17), 1-4.
- [10] Healthierlogo. (2022). ทางเลือกสุขภาพ. สืบค้น 12 กรกฎาคม 2565, จาก <https://healthierlogo.com/ข้อมูลโครงการ/ความเป็นมา/>
- [11] Morin, I. (2 0 1 7) . Asian consumers and healthy eating. Retrieved 12nd July 2022, from <https://www.elevatelimited.com/insights/newsletters/asian-consumers-and-healthy-eating/>
- [12] สำนักพัฒนาตลาดและธุรกิจไทยในต่างประเทศ. (2564). กลุ่มผู้บริโภค "กินคลีน" ขยายตัวมากขึ้น. กรมการส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ, 17, 1-9.
- [13] จิตติมา พัฒม. (2558). พฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน (Clean Food) ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ในเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารการจัดการธุรกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา คณะการจัดการและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยบูรพา, 4(2), 1-21.
- [14] ชนัญญา พรศักดิ์วิวัฒน์. (2560). พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพรูปแบบอาหารคลีน (Clean Food) กลุ่มวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร. การศึกษาค้นคว้าอิสระ สาขาวิชาเศรษฐศาสตร์ธุรกิจ, มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย.
- [15] Dunn, S.T. (2 0 1 5) . 10 Reasons to Eat Clean", Clean Eating. Retrieved 1 9th July 2022 , from <https://www.cleaneatingmag.com/clean-diet/10-reasons-to-eat-clean/>
- [16] Wu, H., Flint, A.J., Qi, Q., van Dam, R.M., Sampson, L.A., Rimm, E.B., Holmes, M.D., Willett, W.C., Hu, F.B., Sun, Q. (2015). Association Between Dietary Whole Grain Intake and Risk of Mortality. JAMA Internal Medicine, 175(3), 373-384.
- [17] Tanoue, L. (2009). Fruit and vegetable consumption and lung cancer risk: Updated information from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC). Yearbook of Pulmonary Disease, 1121(15), 143-144.



- [18] Digiulio, S. (2014). Doing THIS Means You'll Eat 137 Fewer Calories Every Day. Retrieved 23th July 2022, from <https://www.prevention.com/food-nutrition/healthy-eating/a20428744/cook-at-home-to-lose-more-weight/>
- [19] Lempert, P. (2020). Food Trends Forecast 2021: Being Healthy In A Post Covid-19 World. Retrieved 1st July 2022, from <https://www.forbes.com/sites/phillemper/2020/10/19/food-trends-2021-staying-healthy-in-a-post-covid-19-world/?sh=4eb3c684485b>
- [20] WHO. (2020). A healthy diet is essential for good health and nutrition. Retrieved 26th July 2022, from <https://www.who.int/initiatives/behealthy/healthy-diet>
- [21] Physicians Committee. (2022). 2020-2025 Dietary Guidelines for Americans Recommendations. Retrieved 26th July 2022, from <https://www.pcrm.org/good-nutrition/nutrition-programs-policies/2020-2025-dietary-guidelines>