

นักโภชนาการ แนะนำเทรนด์อาหารสุขภาพ เพื่อสิ่งแวดล้อม “Upcycling and Sustainability Foods”

เผยแพร่: 23 ส.ค. 2565 13:16 ปรับปรุง: 23 ส.ค. 2565 13:16 โดย: ผู้จัดการออนไลน์



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นัฐพล ตั้งสุภูมิ

รองผู้อำนวยการฝ่ายการศึกษา/ประธานหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิตการอาหารเพื่อโภชนาการ สถาบันโภชนาการ ม.มหิดล

ปริมาณอาหารเหลือจากการรับประทาน การทำอาหาร รวมถึงอาหารเน่าเสียที่ไม่สามารถรับประทานได้ นอกจากจะเป็นการสูญเสียอาหารซึ่งส่งผลโดยตรงต่อความมั่นคงทางอาหารแล้ว ขยะอาหารเหล่านี้ยังสามารถสร้างมลพิษทางสิ่งแวดล้อมได้ด้วย จากข้อมูลขององค์การอาหารและเกษตรแห่งชาติ (FAO) ประเมินว่าก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่เกิดจากอาหารเหลือทั้งในโลกนี้ อาจมีปริมาณเทียบได้เท่ากับ 3,300 ล้านตันคาร์บอนไดออกไซด์/ปี (4)

Food ingredients Asia (Fi Asia) เปิดเผยถึง 9 เทรนด์ของอาหารและเครื่องดื่มสำหรับปี 2023 ที่ภาพรวมผู้บริโภคจะเน้นอาหารที่ตอบโจทย์ด้านสุขภาพ โดยหนึ่งในเทรนด์อาหารที่ผู้บริโภคและอุตสาหกรรมอาหารหันมาให้ความสนใจมากขึ้น คือ การตระหนักถึงความมั่นคงด้านอาหาร รวมถึงกระบวนการผลิตอาหารที่ตีต่อสิ่งแวดล้อม หรือ “Upcycling and Sustainability Foods” คำว่า “Upcycle” มาจากคำว่า Upgrade + Recycle คือการนำเอาของที่เหลือใช้หรือขยะมาทำให้เกิดประโยชน์หรือเกิดมูลค่ามากขึ้น โดยในแวดวงอาหารคือการนำเอาอาหารขยะที่เหลือมาสร้างผลิตภัณฑ์ หรือ By-product ให้ได้ (1) ส่วนคำว่า “Sustainable Food” จะหมายถึง วิธีการเตรียมอาหารในลักษณะที่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และต่อโลกใบนี้ (2) นั่นก็คือ การนำเอาของที่เหลือใช้จากกระบวนการผลิตมาทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด และผู้บริโภคภาคครัวเรือนก็หันมาปรับพฤติกรรมการรับประทาน รวมถึงการวางแผนการซื้อ เพื่อลดปริมาณขยะจากอาหารให้ได้มากที่สุดเพื่อสุขภาพที่ดี และช่วยรักษาสิ่งแวดล้อม Mintel Global Consumer research ระบุว่า 60% ของผู้บริโภคชาวออสเตรเลียและนิวซีแลนด์ เห็นด้วยกับการให้ผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่มที่ระบุผลข้อมูลเชิงสิ่งแวดล้อมผลิตภัณฑ์ เช่น Carbon footprint, Eco-Score เป็นต้น (3)

Fi Asia ให้ข้อมูลว่า กว่า 1 ใน 3 ของอาหารทั่วโลกที่ผลิตขึ้น ไม่ได้ถูกรับประทานและกลายเป็นขยะอาหารที่ไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมอีกด้วย ประเทศที่พัฒนาแล้วอย่างอังกฤษมีอาหารที่สูญเสียอย่างเปล่าประโยชน์มากถึง 17 ล้านตัน/ปี สหรัฐอเมริกา 34 ล้านตัน/ปี กลุ่มประเทศในสหภาพยุโรป 90 ล้านตัน และในอีกหลาย ๆ ประเทศประสบปัญหาอาหารเหลือทิ้ง และส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมมากขึ้นทุกที (3) / (4)

นอกจากนี้ Fi Asia ยังบอกว่า กลุ่มคนรุ่นใหม่ใส่ใจในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่นำส่วนผสมหรือวัตถุดิบที่มองว่าไร้ประโยชน์มาใช้อีกครั้ง โดย APAC ระบุว่า ช่วงปี 2019-ไตรมาสแรกปี 2022 พบว่าค่าเฉลี่ยของแบรนด์ที่เคลมว่าผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่มนี้ผลิตจาก “ของเหลือใช้ในระบบการผลิตอาหาร” มีเพิ่มขึ้นถึง 48% อาทิ “Nes tisane” ชาจากกากเมล็ดกาแฟที่เหลือจากกระบวนการทำกาแฟ “แยมเปลือกกล้วย” ผลิตจากเปลือกกล้วยที่เหลือจากกระบวนการผลิตผลิตภัณฑ์ “Regrained” Snack Bar จากกากธัญพืชจากกระบวนการผลิตเบียร์ “Upcycled Fruit Protein Powders” ในประเทศแคนาดาที่เปลี่ยนผลไม้ตกเกรดมาเป็นผงโปรตีน และ “Future 50 Foods Cookbook” จาก Knorr Germany ตำราอาหารที่มุ่งเน้นเมนูที่ไม่ค่อยมีคนรู้จัก เพื่อส่งเสริมให้คนทานอย่างรักษาสมดุลความหลากหลายทางชีวภาพ เป็นต้น (3) สำหรับประเทศไทย มีปริมาณขยะมูลฝอยกว่า 26.77 ล้านตัน ซึ่งในปริมาณนี้มีขยะอาหารมากถึง 64% โดยเฉพาะในกรุงเทพฯ มีปริมาณขยะมูลฝอย 9,000 ตัน/วัน ซึ่งในจำนวนนี้มีขยะอาหารมากถึง 50% (4) ในฐานะผู้บริโภคเราสามารถช่วยลดขยะอาหารเหล่านี้ได้อย่างไร?

ในมุมมองนักโภชนาการอาหาร อาหารเหลือใช้แบ่งได้ 2 รูปแบบ แบบแรกคือ อาหารเหลือจากการรับประทาน หรืออาหารส่วนเกิน และแบบที่สองคือ อาหารเหลือจากกระบวนการผลิตอาหารที่นำมาแปรรูป เช่น หนึ่งปลาแชลมอน หรือแคบหมู การนำอาหารเหลือแบบแรกมาแปรรูปเพื่อจำหน่ายนั้นไม่สามารถทำได้เนื่องจากผิดกฎหมาย ทำได้เฉพาะการจำหน่ายจ่ายแจกหรือบริจาค ในลักษณะคลังอาหาร หรือ food bank แต่อาหารเหลือในรูปแบบที่สอง สำหรับประเทศไทยมีการผลิตและแปรรูปอาหารเหลือใช้จากกระบวนการผลิตอาหารอยู่แล้ว โดยเฉพาะอุตสาหกรรมขนาดใหญ่ อาทิ โรงงานแปรรูปเนื้อสัตว์ ปลา และผักผลไม้ ที่ผลิตสินค้าหลายเกรด และหลายรูปแบบจากส่วนต่าง ๆ เพื่อใช้วัตถุดิบทุกส่วนอย่างมีประสิทธิภาพและคุ้มค่าที่สุด และเหลือทิ้งให้น้อยที่สุด โดยตั้งแต่ปี 2564 ทางรัฐบาลได้ผลักดันโมเดลเศรษฐกิจใหม่ BCG หรือ Bio-Circular-Green Economy เศรษฐกิจชีวภาพ-เศรษฐกิจหมุนเวียน-เศรษฐกิจสีเขียว รูปแบบการพัฒนาเศรษฐกิจที่พัฒนาต่อยอดจากจุดแข็งของประเทศไทยที่มีความหลากหลายทางชีวภาพ และความหลากหลายทางวัฒนธรรม เป็นการเชื่อมโยงหลักคิดเศรษฐกิจพอเพียง (Sufficiency Economy Philosophy : SEP) สอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals : SDGs) (5)

โมเดลเศรษฐกิจ BCG นี้ ทำหน้าที่บูรณาการการพัฒนาตั้งแต่ต้นน้ำถึงปลายน้ำ ใช้องค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และนวัตกรรม สร้างมูลค่าเพิ่ม (Value Creation) จากฐานความหลากหลายของทรัพยากรชีวภาพและวัฒนธรรม กิจกรรมหลักภายใต้โมเดลนี้ ประกอบด้วย 1) อนุรักษ์ พัฒนา เพิ่มพูนทรัพยากร ความหลากหลายทางชีวภาพและวัฒนธรรม 2) บริหารจัดการ การใช้ประโยชน์และบริโภค อย่างยั่งยืน 3) ลดและใช้ประโยชน์ของทิ้งจากกระบวนการผลิตสินค้าและบริการ 4) สร้างมูลค่าเพิ่ม ตลอดห่วงโซ่มูลค่า ตั้งแต่ภาคเกษตรที่เป็นต้นน้ำ จนถึงภาคการผลิตและบริการ และ 5) สร้างภูมิคุ้มกันพึ่งพาตนเอง และเพิ่มสมรรถนะในการฟื้นตัวอย่างรวดเร็ว (5)

ผู้บริโภคทุกคนในภาคครัวเรือนสามารถร่วมเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างความมั่นคงด้านอาหารและกระบวนการผลิตที่ดีต่อสิ่งแวดล้อมได้ ด้วยการลดปริมาณขยะอาหารได้เช่นกัน โดยเริ่มจากการปรับพฤติกรรมการซื้อสินค้า และพฤติกรรมมารับประทาน ได้แก่ 1) จัดทำ Shopping List อาหารสัปดาห์หรือรายสัปดาห์ เพื่อวางแผนการซื้ออาหารสดสำหรับการบริโภคภายในครัวเรือน งดการซื้อสินค้าที่ไม่จำเป็น รวมถึงเข้าใจความแตกต่างระหว่างวันที่ควรบริโภคก่อน กับวันที่สินค้าหมดอายุของวัตถุดิบนั้นแตกต่างกันอย่างไร และกินอาหารที่จะหมดอายุก่อนหรือซื้อมาก่อนตามลำดับ 2) วางแผนรายการอาหารที่ใช้วัตถุดิบประเภทเดียวกัน หรือใช้วัตถุดิบเหลือใช้ต่อจากรายการอาหารอื่น ๆ รวมถึงการสร้างสรรครายการอาหารใหม่ ๆ จากวัตถุดิบหรืออาหารเหลือใช้ 3) ผัก ผลไม้บางประเภทไม่มีค่าจำเป็นต้องปอกเปลือกก่อนรับประทาน หรือนำไปปรุงอาหาร หากเราล้างให้สะอาดตามขั้นตอนที่ถูกต้องแล้ว เพื่อลดปริมาณขยะสดในครัวเรือน และ 4) การเลือกซื้อวัตถุดิบตามฤดูกาลเพื่อช่วยสนับสนุนสินค้าล้นตลาด เกิดเป็นอาหารเหลือ และช่วยเราประหยัดค่าอาหารสดได้ด้วย

ในส่วนของภาคอุตสาหกรรมขนาดกลางและเล็กหรือ SME จำนวนกว่า 90% ของอุตสาหกรรมผลิตอาหารนั้น ยังขาดกระบวนการแปรรูปเพื่อลดส่วนเหลือทิ้งและลดปริมาณการสูญเสียระหว่างการแปรรูปได้ไม่ครอบคลุมเท่าที่ควร เนื่องจากมีข้อจำกัดเรื่องเงินทุน องค์ความรู้ ซึ่งในตอนนี้ทางภาคประชาชน เอกชน และหน่วยงานภาครัฐ ก็หันมาให้ความสนใจกับกลุ่ม SME นี้ เพื่อนำเอาสิ่งเหลือใช้จากกระบวนการผลิตอาหารถูกนำมาใช้งานอย่างคุ้มค่า ด้วยกระบวนการแปรรูปที่นำสารอาหารจากส่วนเหลือที่มาแปรรูปให้เป็นผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ต่อไป รวมถึงการสร้างความรู้ความตระหนัก เสริมสร้างศักยภาพ และองค์ความรู้ในการลดการสูญเสียอาหารในขั้นตอนต่าง ๆ

ขยะอาหารหรือขยะเหลือใช้จากภาคครัวเรือนและภาคการผลิตขนาดกลางและเล็ก แม้เราจะมองว่าเพียงน้อยนิดแต่เมื่อมองในภาพรวมขยะเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และเผาผลาญทรัพยากรอาหารเป็นจำนวนมาก การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเล็ก ๆ ของเราในภาคครัวเรือน รวมถึงการแบ่งปันองค์ความรู้จึงมีส่วนช่วยลดการสูญเสียอาหารและปริมาณขยะอาหาร (FLW : food loss and waste) รวมถึงช่วยประหยัดเงินในกระเป๋าในช่วงภาวะเศรษฐกิจชะลอตัวด้วยเช่นกัน

อ้างอิง

1. ประเด็นที่น่าสนใจในเรื่องของความยั่งยืน “อัพไซเคิล” (Upcycle) ในอุตสาหกรรมอาหาร จาก Food ingredients – Fi Asia Page

2. Sustainable Food คืออะไร? ทำไมเราต้องสนใจ <https://blog.cariber.co/post/sustainable-food>

3. Food & Beverage Trends 2023

<file:///F:/%E0%B8%9A%E0%B8%97%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1/IN/Food%20&%20>

4. มลพิษจากอาหารเหลือ

<https://www.posttoday.com/lifestyle/464509>

5. นายกฯ ดันโมเดลเศรษฐกิจ BCG เป็นนโยบายขับเคลื่อนประเทศไทย เพิ่ม GDP อีก 1 ล้านล้านบาท ใน 6 ปี



รูปภาพจาก knorr.com

