

Plant-based Food อาหารทางเลือกเพื่อสุขภาพ จริงหรือ?

วันที่ 16 ม.ค. 2565 เวลา 10:28 น.



“ปัญญาของแผ่นดิน”

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิภูพล ตั้งสุภูมิ
อาจารย์ประจำ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล



“
การทานแหล่งโปรตีนจากพืชที่หลากหลายผสมกัน
ไม่ควรทานโปรตีนจากแหล่งอาหารเพียงชนิดเดียว
เพื่อเติมเต็มกันและกัน ให้ได้กรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วน
เช่น การทานข้าว ถั่ว และงา เน้นทานผักผลไม้
เพื่อให้ได้สารอาหารครบทั้ง 5 หมู่”

โดย...ผศ.ดร.นิภูพล ตั้งสุภูมิ

Plant-based Food หรืออาหารจากพืช เป็นอาหารทางเลือกที่เติบโตและเป็นที่รู้จักมากขึ้นในหลายปีที่ผ่านมา Plant-based Food มีพืชที่ให้โปรตีนสูง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วลันเตา เห็ด สาหร่าย ข้าวโอ๊ต อัลมอนต์ เป็นแหล่งของโปรตีนจากพืช (Plant-based Protein) โดยเฉพาะเนื้อจากพืช (Plant-based Meat) ซึ่งใช้โปรตีนจากพืช เป็นวัตถุดิบ แต่มาพัฒนารูปลักษณะ กลิ่น สี รสชาติ และเนื้อสัมผัส ให้ใกล้เคียงกับเนื้อสัตว์ หรือให้เห็นภาพที่ง่ายมากขึ้นคือ “โปรตีนเกษตร” ซึ่งก็คือเป็นส่วนหนึ่งของ Plant-based Food ที่นิยมมานานแล้วในกลุ่มผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต

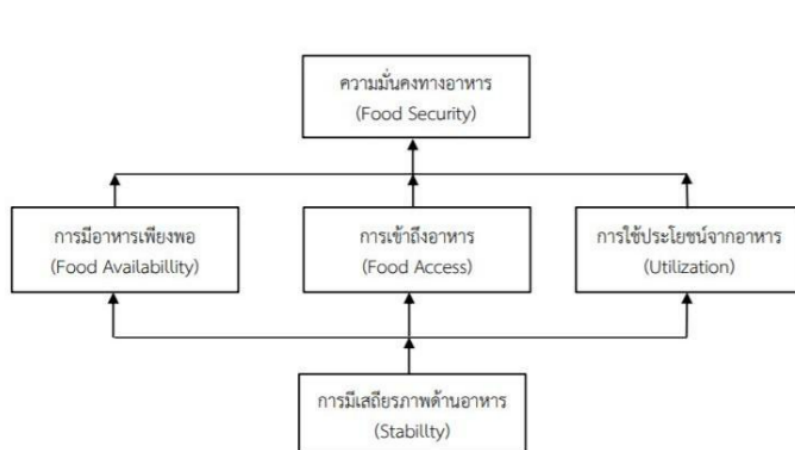
แต่ด้วยนวัตกรรมด้านวิทยาศาสตร์การอาหารที่ก้าวหน้าไปมากทำให้ผลิตภัณฑ์ที่ออกสู่ตลาดมีความหลากหลาย รวมทั้งให้รสชาติกลิ่นและสีสัมผัส เหมือนกับผลิตภัณฑ์จากสัตว์มากขึ้น Plant-based Food เป็นอาหารทางเลือกที่ถูกพัฒนาขึ้นมาเพื่อตอบโจทย์ในหลายปัจจัย อาทิ Food Security หรือ “ความมั่นคงทางอาหาร” ที่มีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นเรื่อยตามจำนวนประชากรโลกที่ในอีก 30 ปี

องค์การสหประชาชาติ (United Nations) คาดการณ์ว่า ประชากรโลกจะเพิ่มขึ้นเป็น 9.7 พันล้านคนในปีค.ศ. 2050 ทำให้ต้องเพิ่มปริมาณอาหาร ขึ้นอีก 1.5 เท่าเพื่อให้เพียงพอกับความต้องการอาหารของประชากร ในขณะที่ปัจจัยทางสังคมและสภาพภูมิอากาศที่เปลี่ยนแปลง ทำให้ผลผลิตอาหารลดลง

นอกจากนี้ พฤติกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนไปเป็นเทรนด์อาหารสุขภาพ แนวโน้มของกระแส Flexitarian (การกินแบบ Vegetarian แต่มีความยืดหยุ่น ด้วยการลดการบริโภคเนื้อสัตว์ให้น้อยลง หรือทานมังสวิรัตเป็นครั้งคราว) ที่เติบโตอย่างต่อเนื่อง การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและตระหนักถึงสวัสดิภาพสัตว์เพิ่มสูงขึ้น รวมถึงเทคโนโลยีและนวัตกรรมด้านอาหารก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว เป็นต้น (1)

ปัจจัยที่ทั่วโลกส่วนใหญ่ให้ความสำคัญคือ Food Security หรือ “ความมั่นคงทางอาหาร” ซึ่งมีความครอบคลุมในแต่ละมิติแตกต่างกันไปตามบริบท นิยามที่องค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติ (Food and Agriculture Organization of the United Nations: FAO) กำหนดไว้โดยสรุปให้วางขึ้นให้อยู่ในองค์ประกอบสำคัญ 4 ข้อ ดังนี้

- 1.การมีอาหารเพียงพอ (Food Availability)** – อาหารมี ‘คุณภาพ’ ที่เหมาะสมในปริมาณที่เพียงพอ สม่่าเสมอ ซึ่งอาจได้มาจากการผลิตภายในประเทศ และ/หรือ การนำเข้าและความช่วยเหลือด้านอาหาร
- 2.การเข้าถึงอาหาร (Food Access)** – ทุกคนเข้าถึงทรัพยากรภายใต้กฎหมาย การเมือง เศรษฐกิจ และสังคมของประเทศนั้น ให้ได้มาซึ่งอาหารที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางโภชนาการ
- 3.การใช้ประโยชน์จากอาหาร (Food Utilization)** – การบริโภคอาหารเพื่อตอบสนองต่อความต้องการบริโภคและความต้องการสารอาหารของคน เน้นการมีสุขภาพและสุขอนามัยที่ดี อาหารในแง่นี้รวมถึงการมีน้ำดื่มที่สะอาดถูกสุขลักษณะด้วย
- 4.การมีเสถียรภาพด้านอาหาร (Food Stability)** – เกี่ยวข้องกับ ‘การมี’ และ ‘การเข้าถึง’ คือทุกคนเข้าถึงอาหารได้ตลอดเวลา ไม่มีความเสี่ยงเรื่องอาหารขาดแคลนจากวิกฤติใด ๆ ไม่ว่าจะทางเศรษฐกิจ วัฏจักรตามฤดูกาล หรือเพราะสภาพภูมิอากาศ(2)



ภาพที่ 1 องค์ประกอบของความมั่นคงทางอาหาร

ที่มา: Food and Agriculture Organization, “Food Security, Policy Brief Issue 2 (June 2006)

นอกจากการตระหนักถึง Food Security ของกลุ่มประเทศที่มีจำนวนประชากรหนาแน่นแล้ว พฤติกรรมผู้บริโภคของกลุ่มประเทศนี้ยังให้ความสำคัญกับการบริโภคที่เพิ่มขึ้น โดยดูได้จากพฤติกรรมการบริโภค Plant-based Food ในแต่ละประเทศ จากการรวบรวมข้อมูลของ Krungthai COMPASS เมื่อเดือนพฤศจิกายน 2564 พบว่า 23% ของผู้บริโภคชาวสหรัฐฯ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทาน Plant-based Food มากขึ้นโดยเฉพาะในช่วงที่เกิดวิกฤต COVID-19 เนื่องจากเป็นสินค้าจำเป็น มีอายุการเก็บรักษานาน และมักไม่ค่อยขาดตลาด (Most-shelf stable)

เมื่อเทียบกับผลิตภัณฑ์ประเภทเนื้อสัตว์ 25% ของ 1 ใน 4 ของผู้บริโภคในสหภาพยุโรปตั้งใจจะลดการรับประทานเนื้อสัตว์ให้ได้ภายใน 5 ปีข้างหน้า โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุที่ให้ความสำคัญกับเรื่องสุขภาพเป็นอันดับต้น ๆ 63% ของผู้บริโภคชาวอินเดียหันมารับประทานเนื้อสัตว์จากพืชทดแทนการรับประทานเนื้อสัตว์ ผู้บริโภคชาวจีน 62% มีแนวโน้มที่จะซื้อ Plant-based Meat เป็นประจำ รวมถึงประเทศไทยของเรา 53% ของผู้บริโภคชาวไทยต้องการลดการบริโภคเนื้อสัตว์

ขณะที่อีก 45% สนใจที่จะปรับเปลี่ยนไปสู่การรับประทานอาหารแบบมังสวิรัต วิแกน และอาหารจากพืช1 ด้วยแนวโน้มการเติบโตของตลาดอาหาร Plant-based Food นี้ทำให้กลุ่มอุตสาหกรรมอาหารและกลุ่ม Start-Up ในประเทศไทยสนใจลงทุน และพัฒนาต่อยอดมากขึ้นเช่นกัน โดยมูลค่าตลาด Plant-based Food ทั่วโลกในปี 2562 ที่อยู่ที่ 1.6 หมื่นล้านเหรียญสหรัฐฯ หรือราว 4.98 แสนล้านบาท และมีอัตราเติบโต 10% ต่อปี ขณะที่ในประเทศไทย ข้อมูลจากศูนย์วิจัยกรุงไทยระบุว่า ตลาด Plant-based Food เมืองไทยปี 2562 มีมูลค่า 2.8 หมื่นล้านบาท และคาดว่าจะเติบโตจนมีมูลค่าสูงถึง 4.5 หมื่นล้านบาทในปี 2567(3)



ภาพที่ 2 Plant-based Food ที่มา SME Thailand Club

แต่ Plant-based Food โดยเฉพาะอาหารในกลุ่มโปรตีนทางเลือก (Alternative Protein) นี้มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนและสามารถทดแทนเนื้อสัตว์ได้จริงหรือไม่ ในฐานะนักโภชนาการอาจจะกล่าวได้ว่า Plant-based Meat อาจจะไม่ Healthy กว่าเนื้อปกติเสมอไป แม้ว่าเนื้อจากพืช จะมีไขมันอิ่มตัวน้อยกว่าเนื้อสัตว์ปกติ และไม่มีโคเลสเตอรอล เพราะไม่มีไขมันสัตว์เป็นองค์ประกอบ แต่ “โปรตีนจากพืช” เป็นโปรตีนชนิดไม่สมบูรณ์ (Incomplete Protein) คือเป็นโปรตีนที่มีกรดอะมิโนจำเป็น (Essential Amino Acid) ไม่ครบถ้วน หรือมีปริมาณน้อยกว่าที่ร่างกายต้องการ

ซึ่งกรดอะมิโนกลุ่มนี้ ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นได้ แต่มีความต้องการนำไปใช้สร้างและสังเคราะห์สารต่างๆ ในร่างกาย รวมถึงเปลี่ยนเป็นกรดอะมิโนกลุ่มที่ไม่จำเป็น จึงต้องได้รับจากโปรตีนในอาหารที่เรารับประทานเข้าไปเท่านั้น แร่ธาตุ โดยเฉพาะ “เหล็ก” และ “แคลเซียม” ในพืชมีโครงสร้างทางเคมีที่แตกต่างจากในเนื้อสัตว์ทำให้ร่างกายดูดซึมและนำไปใช้ประโยชน์ได้น้อยกว่า “วิตามินบี 12” หรือโคบาลามิน (Cobalamin) ซึ่งบทบาทสำคัญในกระบวนการสร้างเม็ดเลือดแดง รวมถึงมีส่วนช่วยให้การทำงานของระบบประสาทเป็นไปได้อย่างปกติ วิตามินบี 12 พบในสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์เท่านั้น ไม่มีอยู่ในพืช ยกเว้นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการหมักพืช เพราะจุลินทรีย์ในกระบวนการหมักสร้างวิตามินบี 12 ได้

นอกจากนี้ การประดิษฐ์รูปลักษณะภายนอก แต่งสี กลิ่น รส ของ Plant-based Meat ให้ใกล้เคียงเนื้อสัตว์ จึงต้องใช้ วัตถุดิบอาหารต่าง ๆ มากขึ้น เพื่อปรุงรส แต่งสี แต่งกลิ่น และปรับเนื้อสัมผัส วัตถุดิบอาหารมักจะมีโซเดียม เป็นองค์ประกอบทำให้ Plant-based Meat มีปริมาณโซเดียมสูงกว่าเนื้อปกติ จึงควรเลือกซื้อจากผู้ผลิตที่น่าเชื่อถือ มีการรับรองคุณภาพความปลอดภัยจากองค์กรของรัฐ เพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อการได้รับวัตถุดิบอาหารในปริมาณ มากเกินไป หรือวัตถุดิบอาหารที่เป็นอันตราย

สำหรับแนวทางการทาน Plant-based Food หรืออาหารในกลุ่มโปรตีนทางเลือก (Alternative Protein) ให้ Healthy สำหรับสายรักสุขภาพ โดยยังคงได้สารอาหารครบถ้วนตามหลักโภชนาการ ควรใช้แนวทางในการรับประทานนี้ การทานแหล่งโปรตีนจากพืชที่หลากหลายผสมกัน ไม่ควรทานโปรตีนจากแหล่งอาหารเพียงชนิดเดียว เพื่อเติมเต็มกัน และกัน ให้ได้กรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วน เช่นการทานข้าว ถั่ว และงา เน้นทานผักผลไม้เพื่อให้ได้สารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ควบคุมระดับของโซเดียมที่แฝงมาในสารปรุงแต่งของอาหาร Plant-based Food รวมถึงการเลี่ยงการทานอาหาร หวาน มัน เค็ม และควรทานวิตามินเสริมหากงดทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์เป็นเวลานาน Plant-based Food ถือเป็น สีสันของการเลือกทานอาหารสำหรับผู้รักสุขภาพที่มีแนวทางการทานอาหารแบบ Vegan Vegetarian หรือมังสวิรัต แบบเป็นครั้งคราว เพื่อเพิ่มความสนุกสนานในการทำอาหารและสุนทรีย์ในทานอาหารด้วยรูป รส และกลิ่น

อ้างอิง

1.ทำความรู้จัก Plant Based Food เมื่อเนื้อสัตว์จากพืช กลายเป็นเทรนด์อาหารโลก

<https://bit.ly/3JnGXKM>

2.SDG Vocab | 04 – Food Security – ความมั่นคงทางอาหาร <https://www.sdgmovement.com/2021/05/11/sdg-vocab-food-security/>

3.จับตาศึก Plant-Based เมืองไทย สังเวียนนี้ใครจะชนะ? <https://workpointtoday.com/plant-based-food-war/>

เรียบเรียงโดย : งานสื่อสารองค์กร กองบริหารงานทั่วไป สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล